

探索发展 共创辉煌

市民营医院协会召开2017年民营医院发展座谈会



座谈会现场。 本报记者 翟金凤 摄

本报讯（记者 翟金凤）1月17日下午，在漯河柳江医院七楼会议室，市卫计委副主任赵明阳、医政科科长杨轶、中医科科长郭玉鸽与全体民营医院协会会员单位代表共同召开了“2017年民营医院发展”座谈会。

座谈会上，杨轶首先对全市2017年医政医管工作思路进行了简要汇报，并将2017年医政医管工作总体概括为：围绕“医改”、“质量”、“服务”三条主线，突出四个亮点，做好八项重点工作。郭玉鸽也对全市2017年中医重点工作做了简要汇报。随后，市民营医院协会会长徐亚辉

就市民营医院协会2016年工作概况及2017年工作打算进行了汇报。

2016年，民营医院协会各会员单位蓬勃发 展，亮点纷呈，规模不断壮大；

漯河市精神病医院“靠大联大”，开创了漯河市民营医院发展的先河，新院区于2016年6月份开工建设；康利医院已经设置审批成为二级妇产专科医院；柳江医院、疝外医院二级专科医院已经完成设置审批，这几家医院规模和等级的提升，大大提高了我市民营医院发展的整体实力。漯河弘济医院、漯河中西医

结合眼科医院、郾城正骨医院、郾城疝外医院、漯河惠康糖尿病医院、谷氏眼科等专科医院突出专科特色，专科水平在漯河市及周边享有较高声誉。金康护理院、万安医院在医养结合方面在全市做出了标杆示范，慈善医院、水利医院也取得了较快发展。

为进一步提升民营医院医护人员的整体素质，市民营医院协会积极组织各会员单位参加市卫计委组织的专业培训及讲座。2016年相继组织参加了“临床输血知识培训”、“全市急救急救培训”、“护理人文关怀研讨会”等学术活动。同时，积极开展继续教育项目培训，先后开展了“院内感染培训”、“高血压防治新进展”等学术活动。通过培训，民营医院的行政管理以及专业技能逐步与市直医院接轨，民营医院的整体发展也更趋规范。日前，2017年8个继续教育项目已经完成申报。2016年10月份，我市开展全市民营医院护理岗位技术比武，共有17家单位、41名选手参加比赛。比赛本着公开、公平、公正的原则，理论试题由市卫计委医政科委托市护理学会出题，理论考试现场启封，技能比赛环节由市卫计委医政科抽调市直医院护理专家组成评委小组，并对整个比赛进行了全程指导。在此次护理技能大赛中，

市精神病医院、柳江医院、万安医院脱颖而出。

积极开展活动，提升民营医院服务能力。2016年5月10日，市民营医院协会组织了以“关注百姓健康”为主题的春季大型义诊活动。义诊共有18家医院参加，设有内科、外科、骨科、眼科、中医科、精神科、疼痛科等多个专业科室，参加医护人员85名，发放健康宣传单1546份，义诊640人次。2016年9月10日，共有15家民营医院参加市卫计委组织的秋季大型义诊活动，参加医务人员70人，义诊560人次，发放健康宣传单980份，不仅方便了广大群众的就医咨询，也提升了民营医院的知名度及公信力。2016年11月份，在全市范围内开展了“首届诚信民营医院”评选活动，作为承办单位之一，市民营医院协会积极行动，动员各会员单位参与评选活动，目前18家候选单位风采展示已经结束，正在进行网络公示投票阶段。

2016年，在市民营医院协会各会员单位的努力下，收获了不少省、市级荣誉。其中，柳江医院完成省级卫生先进单位的复核验收，被市民政局授予漯河市“十佳”拥军先进单位称号；万安医院被评为省级5A级社会组织、河南省医养结合示范单位，

如何积极防范禽流感

1月12日，河南省疾控中心报告，江苏省确诊我省一例人感染H7N9病毒病例。

人感染H7N9禽流感是一种急性呼吸道传染病，发病急，病程进展快，一般表现为发热、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，呈重症肺炎表现，体温大多持续在39℃以上，可伴有血痰和呼吸困 难等。

不用恐慌，市疾病预防控制中心为您做出贴心健康提示：

1.携带H7N9禽流感病毒的活禽是人感染H7N9禽流感病毒

的重要传染源，不加防护接触其排泄物、分泌物等是重要的危险因素。

2.从事家禽养殖、贩运、宰杀、加工者，是容易感染的高危职业人群。

3.尽量避免去活禽市场或摊档，不购买活禽、不自行宰杀活禽；要购买、食用有检疫证明的鲜、活、冻禽及其产品。

4.如在野外发现生病或死亡的野鸟，不要轻易接触，应及时报告所在地区的野生动物（林业）管理部门。

5.注意饮食卫生，禽肉、禽

蛋等一定要煮熟煮透食用；注意厨房卫生，砧板做到生熟分开。妥善保存和及时清理生活垃圾。

6.养成良好的个人卫生习惯。接触禽鸟或其粪便后要及时用肥皂和流动水洗手，不要用不干净的手触摸眼睛、口鼻；咳嗽或打喷嚏时，要用口罩或纸巾遮掩口鼻，将用过的纸巾扔入垃圾箱并及时将口罩煮沸消毒；注意生活、工作环境整洁、通风。

7.加强体育锻炼；保持充足睡眠，避免过度劳累；注意保暖；注意饮食多样，均衡营养。

8.若有发热及呼吸道症状，

应戴上口罩，尽快到正规医疗机构诊治，并告诉医生发病前有无禽类接触史、是否去过活禽市场、近期去过哪些地方旅行等。

9.从事家禽养殖、运输、销售、宰杀等职业人群在接触禽类时要做好个人防护，接触后注意用消毒液和清水彻底清洁双手；发现病、死禽及时报告动物卫生管理部门，以及时妥善处理。

监测发现，H7N9疫情仍呈散发态势，未发现H7N9病毒发生致病性、传播力的改变。因此H7N9流感不会出现大规模流行，公众无须恐慌，及时做好防

范。（更多健康知识请关注漯河健康教育新浪微博和微信）

健康教育所



疾病预防

健康科普知识

主办：漯河市疾病预防控制中心
漯河市健康教育所

吃对零食 平稳血糖

得了糖尿病并不等于和零食“绝缘”，事实上，聪明地吃零食，即在正餐以外合理加餐，非但不会加重病情，还能起到平稳血糖的功效，特别是对于I型糖友或年轻的II型糖友来说，吃零食应掌握以下原则：

1.计算每天总的能量摄入，在此基础上保证平衡饮食、定时定量进餐。

2.不超过全天总热量的情况下，从正餐中匀出一部分作

为加餐。加餐时间为上午9~10时、下午3~4时和晚上睡前1小时。

3.睡前加餐可选择半杯牛奶、1个鸡蛋或2块豆腐干等高蛋白食品，能延缓葡萄糖的吸收，对防治夜间低血糖有利。

4.选择零食建议从谷物开始。零食种类不同，加餐量也不同。黄瓜、西红柿等蔬菜类零食无须限量；水果类，猕猴桃、火龙果和柚子等对血糖影响不大，可在血糖控制平稳的前提下适当吃，少吃香蕉、桂圆等含糖量高的水果，一个苹果可一天分2~3次吃；米面类，如饼干，每次不超过半两；坚果类，每天进食不应超过1两；油炸类不建议吃。

5.远离离乘车、加班时，应随身准备一些零食，如饼干、水果糖、巧克力等。

朱大龙

图说新闻



近日，市第三人民医院举行了新技术新项目年终评选活动。活动从医院临床一线抽调了专业水平高、工作认真负责的12人组成评审专家组，业务院长、医务科主任、护理部主任、监察室主任等参加了评审工作。图为评审现场。

梁煜 摄



1月16日，市第六人民医院的医护人员在候车大厅为旅客发放《出行健康手册》及应急药品。春运开始以来，来自我市个医疗机构的春运志愿者随处可见，他们放弃节假日休息，为南来北往的旅客提供服务，义诊、巡诊、发放宣传资料是他们每天的工作。

本报记者 范于恒 摄

新三院·新形象

控制糖尿病 提倡运动疗法

资料表明目前我国是世界上糖尿病患者最多的国家，患病人数超过9200万，因此糖尿病已成为严重威胁国民健康的重大疾病。现代医学控制糖尿病有五个重要手段，分别是饮食疗法、运动疗法、药物疗法、血糖监测及健康教育。其中运动疗法最不为人重视。但是越来越多的研究已经证实运动是糖尿病治疗不可或缺的重要组成部分，多数患者通过运动可以将血糖长期维持在较低水平，并可减少服药量，尤其是对于那些肥胖和早期轻度患者，运动比药物治疗更重要，一些早期轻度患者甚至能摆脱药物治疗。

据市第三人民医院干内科副主任、副主任医师周瑞琴介绍：运动疗法是对糖尿病人能起到治疗作用的运动，是指长期的、适量的、持续的慢性运动。作用机理主要是通过肌肉活动，加速葡萄糖向细胞内转移，从而增加胰岛素的敏感性或使胰岛素与受体结合力提高，实现控制血糖并减少药量。同时运动还可促进肌肉组织对葡萄糖的吸收利用。糖尿病患者选择的运动项目选择要根据个人体检情况而定，要选择既能达到治疗目的又有实施的可行性的运动项目，可选择强度易掌握、有利于全身肌肉活动、个人能进行的主动性、不受时间地点设备限制、有节奏能激起人兴趣的项目和竞技性不强不决定胜负的项目。

周瑞琴提醒，尽管运动对治疗糖尿病有良好的辅助作用，但糖尿病患者运动有其特有的风险。1型糖尿病血糖未控制到稳定期前、伴有肾病并发症、伴有心功能不全、冠状动脉供血功能不全、活动后心律不齐加重、新近发生血栓、频繁发生的脑供血不足、严重的眼底病变、糖尿病足、严重的糖尿病神经病变、各种急性感染以及急性代谢紊乱阶段和其他严重并发症、伴随症等不适宜运动疗法。

因此为保证糖尿病患者的运

动安全，糖尿病患者运动治疗是在医生指导下的科学运动。运动强度要遵循循序渐进原理，从低强度预备性锻炼开始，每次运动前要做准备活动，运动后要做整理活动；充分了解当日身体、气候等情况；运动着装要宽松，鞋袜舒适，外出活动要告诉亲人活动时间、地点；要佩戴名签，标明姓名、住址、疾病等，并且密切观察对运动的反应。运动后尽量做好运动日记，以观察疗效及副反应，根据情况对其进行相应调整。糖尿病患者若达到理想的病情控制，就必须与医师密切合作，学会对病情的自我监测与自我保健。



专家链接

周瑞琴，市三院内一科副主任，副主任医师，毕业于新乡医学院医学系临床医学专业，先后在郑州大学一附院及暨南大学附属医院进修学习，现任漯河市医学会肾病分会副主任委员、漯河市医学会糖尿病及内分泌分会副主任委员、漯河市医学会风湿病分会副主任委员、漯河市医疗事故鉴定专家库专家。擅长内科常见病、多发病的诊治，尤其对糖尿病、高血压及其并发症的治疗以及肾病综合征、急性肾衰、慢性肾脏病和各种中毒的抢救治疗有独到之处。

学附属医院进修学习，现任漯河市医学会肾病分会副主任委员、漯河市医学会糖尿病及内分泌分会副主任委员、漯河市医学会风湿病分会副主任委员、漯河市医疗事故鉴定专家库专家。擅长内科常见病、多发病的诊治，尤其对糖尿病、高血压及其并发症的治疗以及肾病综合征、急性肾衰、慢性肾脏病和各种中毒的抢救治疗有独到之处。

漯河市第三人民医院

(市妇幼保健院)

健康关爱 来自三院

地址：沙北黄山路与辽河路交口

健康热线：3134198

郾城区人民医院

举办廉政教育专题党课

日前，郾城区人民医院举办2017年廉政教育专题党课，全院党员干部及各科室负责人近200人参加。

课上，全体与会人员认真观看了央视新闻观察栏目播出的《高回扣下的高药价》及焦点访谈栏目播出的《向高价医疗耗材说不》。随后，医院党总支书记高涛做了主题为《党员领导干部要带头坚守底线》的廉政教育专题党课，要求全体医务人员积极进行自查自纠，各职能科室加强对重点环节的督查，以全面排查隐患。

随后，医院院长王东升对参会党员干部开展了2017年第一次廉政谈话，深刻剖析了行业腐败现象对于个人事业家庭的伤害、对医院发展的危害、对医疗

职业白衣天使形象的损害，要求医院各科室一是要确保思想认识到位，从根本上认识到治理医药购销领域商业贿赂是一项势在必行的民心工程；二是要确保制度落实到位，要健全医院行风建设内部监控机制和各科室联防联控机制，依法依规办事；三是要确保管理追责到位，主管院领导要严抓严管，纪检监察室要严格监督执纪问责，各科室负责人要认真履行“一岗双责”，坚决纠正行业不正之风。

此次廉政党课，增强了全院党员干部和职工面对商业贿赂诱惑勇敢说“不”的动力和紧迫感，进一步提升了自觉践行“以患者为中心”、维护白衣天使崇高形象的责任感和使命感。

刘淑敏

漯河市精神病医院

科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期，同时也是对青少年来说不管是身体还是心灵都有巨大变化的时期，在这一时期，青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症，其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身性发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化，常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重，常给他们带来沉重的心理压力，考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄增长，独立意识的增强，青少

年与社会的接触越来越广泛，他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己，允许自己有缺点，不要过分苛求自己，也不要对外界寄托过高的期望，在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识，希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用，正确看待青少年心理疾病，并采用科学有效的方法应对，为孩子的身心健康护航。

常耀军

关注精神健康

构建心的和谐

漯河市精神病医院 (河南省精神卫生中心合作医院)

地址：漯河市交通路北段(原思礼路) 集33路、36路公交车到辽河路口下车往东200米即到