

创文明医院 树行业新风

——市中心医院省级文明单位创建工作纪实之一

■见习记者 刘彩霞

在文明单位创建工作中，市中心医院十分重视，始终紧紧围绕中心工作，结合社会主义核心价值观和“两学一做”学习教育，把文明创建工作融入日常医疗服务之中，不断提高医院服务质量和诊疗水平，为全市人民群众提供高质量的医疗服务。

开展系列学习活动

市中心医院按照创建文明单位的各项要求，努力践行社会主义核心价值观，认真履行社会责任，倡树行业新风，强化职业道德建设。

加强医院党委中心组学习。医院领导班子坚持以学习贯彻落实党的十八大和十八届三中、四中、五中、六中全会精神以及习近平总书记系列重要讲话精神、治国理政的新理念、新思想、新战略和中纪委七次全会精神为重点，以实施医院“十三五”事业发展规划为主

线，紧紧围绕全年工作目标，统一思想、凝聚共识。

立足实际，在全院范围内开展个人自学、集中学习和专题研讨学习。通过灵活多样、务实管用的学习方式，切实增强医务人员学习的主动性和自觉性，将学习常态化。同时，坚持理论联系实际，完善发展思路，破解发展难题，促进转型升级，把学习的成效转化为推进医院发展的强大动力。

开展医疗行业法律法规学习。重点对医疗行业的相关规范、法律进行学习，日前，院内组织《医疗机构从业人员行为规范》及《加强医疗卫生行风建设“九不准”》培训，再次对两个文件的精神要求进行学习，教育医务人员时刻紧绷廉洁自律这根弦，严格遵守廉政建设法律法规，把廉政教育落到实处，切实做到廉洁从医。同时，医院认真排查风险点和薄弱环节，及时查漏补缺，在全院营造风清气正的工作环境。

提升思想道德水平

加强医德医风教育。该院积极举办“文明礼仪我先行”道德讲堂，内训师从引导介绍礼仪、握手礼仪、基本工作礼仪等多方面，分享医护人员在工作中的行为方式和注意细节，让医务工作者深刻体会到文明礼仪对个人修养、医患和谐的重要性，进一步提高了其综合素质和医院文化内涵。

规范文明行为。医院作为公共场所，方方面面都展示着院内的形象和文化内涵。该院立足实际，积极贯彻落实《医疗机构从业人员行为规范》《医务人员道德规范》《窗口行业服务规范》等，树立文明行医、文明服务良好风气。持续开展公益广告、宣传片进单位活动，利用电视屏、LED屏，滚动播放社会主义核心价值观公益广告。

树立良好形象。充分利用医院的官方网站、院报、微信公众号等宣传载

体，加大对公益活动、新技术、学术动态等的宣传力度。对新聘医务人员、高校实习生等进行统一岗前培训，帮助他们顺利适应工作岗位，完成各项工作。同时，举办专业技能知识竞赛、护理操作技能竞赛等活动，提高医护人员的技能操作水平。

开展系列主题活动。该院利用不同节假日，举办各种公益活动，从社会服务、职业道德、家庭美德教育等方面，有效提升职工文明素质。为进一步弘扬艰苦奋斗、勤俭节约的优良作风，医院制订了勤俭节约管理制度，结合开展的“文明餐桌”行动，提倡医护人员从自身做起、从现在做起、从身边小事做起，节约用水、用电，合理用餐，杜绝浪费，使勤俭节约理念真正转化为习惯思维和日常行为。

通过各种文明创建活动的有序开展，医疗执业环境明显改善，医疗服务质量明显提高，医患关系更加和谐，为促进卫生事业持续健康发展奠定了坚实的基础。

全省41家单位设立博士后创新实践基地获批准

市中心医院位居其中

本报讯（见习记者 刘彩霞）近日，全省41家单位设立博士后创新实践基地获批准，漯河市中心医院（漯河医专一附院）经过层层严格审核后获批，成为设立河南省博士后创新实践基地的单位之一，标志着今后医院在学科建设、科研、重大项目开发等方面具有更高的平台。

近年来，市中心医院始终坚持“科技兴院、人才强院”的发展战略，以学科建设引领医院全面发展，打造特色优势学科群，抢占科技创新制高点。该院专科设置齐全，专家队伍强大，全院享

受国务院津贴5人，享受省、市政府津贴35人，硕士生导师22人，博士、硕士研究生243人，已形成一支技术精湛的医疗队伍。全院积极探索开展新技术、新业务，其中妇产科开展的体外受精-胚胎移植及单精子卵胞浆内注射技术（试管婴儿）项目正式运行，医院成为豫中南部地区唯一一家准予开展此项技术的医疗机构；脊柱外科开展的3D打印人工颈椎技术，填补了河南省的空白。目前市中心医院的骨外科学、神经外科学、妇科学、心血管病学、神经病学、感染性疾病学和重症医学等学科，

已被省卫计委确定为省级重点学科，呼吸病学被确定为省级重点培育学科。该院省级重点学科的数量位居全省地市级医院前茅，同时打破了我市无省级重点学科的局面。

据了解，博士后创新实践基地是博士后工作的拓展和深化，是高层次科技人才促进产学研相结合的国家博士后工作平台，也是检验一个单位是否具有较高科研水平、成果转化和科研实力的“金标准”。主要目的是充分发挥博士后高层次创新型青年人才在科技创新中的主体作用，进一步拓展博士后研发平

台，促进产学研用紧密结合，加快建立以企事业为主体的技术创新体系，培养造就高层次创新人才。在以后的工作中，市中心医院将不断加大高层次人才引进和培养力度，加强与各科研院所之间的紧密合作和科研成果转化能力，不断提升学科建设水平和技术水平。同时，认真落实国家和河南省关于博士后工作的各项管理制度和相关要求，切实加强博士后创新实践基地建设，加快培养造就一批复合型、战略型和创新型博士后青年人才队伍，为推动我省博士后事业发展做出积极贡献。

心脑血管病患者夏季需注意

夏季，心脑血管疾病易高发。专家建议，心脑血管患者需做到以下几件事：

- 1.随时摸脉搏。观察脉搏跳动是否正常，尤其在感到头晕、乏力、胸闷、心悸等身体不适时。正常情况下，人的静息心率为70~80次/分钟，跳动应均匀，节律一致。
- 2.不要猛回头。颈动脉狭窄、斑块已成为心脑血管疾病的重要发病原因。一旦颈动脉内不稳定的斑块“受刺激”脱落，会给心脑血管带来重创，引发心梗、脑梗，甚至威胁生命。夏季，人体容易出现血容量不足和血液黏稠度高的情况。所以心脑血管疾病患者，不要有

“猛回头”的动作，以免意外发生。

- 3.温差别太大。温差的骤然变化，易导致血管急剧收缩或扩张，引起血液循环障碍，诱发心梗或脑梗。当天气闷热、空气湿度大时，室内最好开启空调，但温度不要太低，与室外温差以8℃为宜。隔几个小时要开窗通风换气，调节室内的温度和湿度。
- 4.饮食别太油。吃得太油和太咸会使血脂和血压升高，不利心脑血管健康。夏季饮食宜清淡，日常饮食多以新鲜蔬菜、水果、豆制品等为主，还要经常吃些瘦肉、鱼肉，保证蛋白质摄入。同时要特别注意饮食卫生，少吃大排

档、冷饮，以免发生腹泻，导致体内电解质紊乱，诱发心脏不适。

- 5.晨练别太早。70%~80%的心脑血管病猝死发生在上午4点~10点，这段时间被业内称为心脑血管病的“魔鬼时间”。建议有心脑血管病史的人应尽量避开这个时段锻炼。
- 6.保证水充足。夏季，身体水分会被大量蒸发，如果未及时补充，就会导致血液浓度增加，极易突发心脑血管疾病。每天喝水量不少于2000~2500毫升，晚上睡前和早晨起床后应喝一杯水。

最后，专家特别提醒，天然易使人心情烦躁，而坏情绪也是心脑血管发

的高危因素。所以，夏季要规律作息，避免过度劳累，并保持良好的情绪。

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



7月14日，召陵区卫计委组织人员到万金镇大郭村，察看“家庭医生签约”服务团队工作开展情况。张付民 摄



近日，市中医院组织脑病科、心内科、脾胃科、妇产科、针灸推拿科、儿科等科室的专家，赴源汇区大刘镇赵庄村开展扶贫义诊活动。霍海蛟 摄

“坏”胆固醇的六大克星

血液中的胆固醇有好坏之分。“好”胆固醇能将附着在血管上的游离胆固醇带回肝脏，再将其代谢，有疏通、保护血管的功能。相反，“坏”胆固醇数量过多可能阻塞血管，导致血管硬化。日常饮食中，以下六种营养素可谓“坏”胆固醇的“克星”，不妨在均衡饮食的前提下多加补充。

克星一：膳食纤维。适量摄入膳食

纤维能刺激大肠蠕动，将胆固醇排出体外，降低血液中胆固醇的含量。主要来源：蔬果、杂粮、坚果、豆类等。

克星二：类胡萝卜素。它能防止“坏”胆固醇氧化，保护血管内壁的完整，避免斑块和血管病变的产生。主要来源：黄色、绿色、红色蔬果。

克星三：维生素B2。它能强化脂质代谢、防止脂质沉积、保护血管健

康、避免肥胖和脂肪肝。主要来源：动物肝脏、深绿色蔬菜、豆类、坚果类、五谷杂粮、牛奶制品等。

克星四：烟酸。烟酸不仅可以减少“坏”胆固醇氧化，保护血管内壁的完整，避免斑块和血管病变的产生。主要来源：动物肝脏、猪瘦肉、家禽肉、鱼肉、蛋类、花生、鳄梨、核桃、全麦食物等。

克星五：维生素C。它能增加“好”胆固醇水平，促进胆固醇代谢，并可抑制胆固醇合成酶的活化，降低胆固醇合成速率。主要来源：新鲜果蔬。

克星六：钾。适量摄入钾利于调节心跳、降低血压、减少脂质附着、预防血管受损和硬化。主要来源：瘦牛肉、鱼肉、贝类、花生、木耳、黄豆、口蘑、西红柿、豌豆等。

于仁文

新三院·新形象

孩子异食癖莫忽视

近日，一名8岁的女孩总是感到腹痛腹胀、恶心、食欲差，身体日渐消瘦。家人带她来到市三院，在该院外科专家团队为患者实施手术过程中，发现密密麻麻的头发缠绕成团，已经充满了女孩儿的整个胃腔，摸起来非常坚硬。

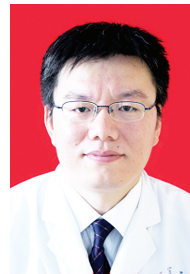
为什么会出现这种情况呢？经了解，患者从小就经常吃头发，经家人纠正后也无济于事，这种现象在医学上叫作异食癖。异食癖是由于代谢机能紊乱，味觉异常的人长期进食非食物、无营养价值的异物引起的一种较为复杂的多种疾病的综合征，长期摄食异物后会引起消化道梗阻、结石、营养不良等并发症。与成年人相比较，儿童患上异食癖的可能性更高，尤其是学龄前儿童。

儿童异食癖的原因：

- 1.营养缺乏。与体内缺锌、铁等微量元素有关。锌是维护生命健康不可缺少的微量元素，缺锌会造成味觉素分泌不断减少，降低味觉功能和消化能力，从而使孩子形成异于常人的味觉需求。铁的摄入量不足易造成缺铁性贫血，使体内含铁酶活性降低，引起多组织细胞代谢紊乱，从而影响消化系统，出现嗜食异物的现象。
- 2.患有肠道寄生虫疾病。如蛔虫、线虫、钩虫感染等，造成厌食、偏食。
- 3.精神方面疾患。神经系统发育不全、智力低下、精神分裂症也可造

成异食癖。

- 4.认知的缺陷。嘴巴是我们和世界连接在一起最原始、最自然的通道，很多人在婴幼儿时期因为好奇，会把一些异物放进嘴里，如果家人没有正确引导，任其发展便养成了随便吃东西的习惯。



专家链接

湛彦军，市三院外二科副主任，副主任医师，毕业于河南医科大学，进修于北京协和医院。专长：微创治疗肝内外胆管

结石、胆囊结石、儿童及成人气等；规范化诊治乳腺良、恶性肿瘤、乳腺增生、甲状腺良、恶性肿瘤、胃肠道肿瘤。

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叉口
健康热线：3134198

漯河市精神病医院

如何诊断是否患有抑郁症

抑郁症的诊断，其实很简单，根据抑郁症状既可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可以通过观察抑郁病患的症状、语言描述等分析。个人也可以通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。那么，如何诊断是否患有抑郁症呢？

轻度至中度抑郁诊断依据

- 1.兴趣减退，但未丧失。
- 2.对前途悲观失望，但不绝望。
- 3.自觉疲乏无力或精神不振。
- 4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。
- 5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
- 6.有想死念头，但又顾虑重重。
- 7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。

重度抑郁诊断依据

- 1.明显的精神运动性抑制。
- 2.早醒和症状的晨重夕轻。
- 3.严重的内疚和自责。
- 4.持续食欲减退和明显的体重减轻（并非躯体疾病所致）。
- 5.不止一次自杀未遂。

健康课堂

久坐，屁股会“失忆”

英国日前一项研究显示，人坐下后臀肌会放松，若整天坐着，臀肌会忘了怎么复原，就算站起来或是运动也仍保持放松状态，医学上称之为“臀肌失忆症”。由于长时间坐着，臀肌得不到锻炼，其周围臀大肌、臀中肌、臀小肌等组织的活力会逐渐下降，影响美观的同时，力量也会被大大削弱。

从专业角度看，我们的臀部在稳定下肢方面扮演着重要角色，练习跑步、跳远等跑跳项目的运动员都要训练臀肌。久坐让臀肌无力，下肢的稳定性变差，腰椎、髌部、脚踝等部位的稳定性也会受影响，无形中增加了运动损伤风险，甚至继发一些疾病。另外，臀肌也参与骨盆的稳定，臀肌力量不够会让骨盆不稳、前倾，腰椎

曲度增加，出现腰疼等不适。

久坐族想要复原臀肌，就先要激活它，再进行力量训练，不妨试试以下方法。

- 1.空余时间走走“螃蟹步”。行走前，人处于稍下蹲姿势，双脚的脚后跟向外45度展开，同时慢慢吸气，膝盖也向着脚尖方向慢慢扭动。
- 2.练强臀大肌、臀中肌。动作分别为：俯卧位，双手置于身体两侧，双腿轮流向上抬高；侧卧位，左右腿交替做外展运动。以上动作10次为一组，每次各做6~8组。臀肌激活和臀肌力量训练一般需做8周至2个月，若无其他疾病，通常锻炼4周左右就能看到明显效果。臀部强壮的同时，骨盆及下肢的稳定性也将得到改善，有些人的腰疼等不适也会逐渐缓解。

孙武东

浆中含有一些胀气因子，即不溶性纤维素等物质，成人喝煮沸的豆浆影响不会太大，但是对于一岁以内的宝宝来说，由于肠胃功能尚未发育完全，则很容易引起腹泻或腹胀。

胡旭明

胡旭明