

精准发力 主动作为

——市中心医院省级文明单位创建工作纪实之四

■见习记者 刘彩霞

市中心医院以创建全省文明单位为契机，始终坚持以服务广大人民群众为出发点，丰富活动载体，主动作为，适应通过医疗服务、社区服务、健康教育服务、无偿献血服务、院内志愿者服务等，把实惠带给广大市民。

积极开展志愿服务活动

开展扶危济困、义诊进乡村等爱心活动。今年“六一”节前夕，该院党委书记王向良、副院长杨秀慧带领高血压科爱心人士走进西平李小学，给那里的孩子们送去节日的祝福和礼物。该院高血压科志愿者与召陵区黑龙潭乡河涯李小学留守儿童结成帮扶对子后，连续11年到该村探望孩子们，了解他们的学习、生活情况，用实际行动帮助、激励一届届孩子们顺利进入初中，传播社会正能量。定期组织医护人员走进周边村镇开展义诊活动，为村民进行健康体检、健康知识宣教、给贫困家庭免费发放常用药品及生活用品等，践行服务为

民、回报社会的医者诺言。

积极开展对口支援，帮助基层卫生院和共建村共同发展。定期组织人员到共建村舞阳县莲花镇朱寺村和吴城镇东王村，走进贫困户家中，询问家庭情况，并送去米、面、油等生活物品。为帮助乡镇基层医院发展，该院还积极承办乡镇卫生院骨干医师培训班内科专场，对乡镇卫生院100余人进行培训，并定时选派各科专家走进西平县人民医院、临颖县人民医院进行对口支援，加强与基层医务人员的交流学习，辅助开展各项新技术，提升当地医疗水平，受到群众的好评。

定期组织专家团队开展健康教育宣讲活动。该院组建宣讲团，先后走进双汇集团、漯河小学、开发区管委会、科教文化中心等企事业单位、工厂开展健康教育知识讲座，每周利用双休日走进小区、广场进行主题健康教育宣传活动，让近万人接受健康教育。在每年的重要节日，组织经验丰富的义诊团队在市区举行大型义诊活动，设置健康知识展板、发放宣传资料、进行免费血压测

量和，并耐心对群众进行健康指导。

设置“志愿服务窗口”、“志愿服务台”开展志愿服务。该院依托文明服务岗，在门诊大厅设立志愿者服务窗口，定时安排志愿者利用休息时间轮流值班进行服务。同时，在咨询台处，为有需要的患者免费提供轮椅、开水、推车服务，方便患者就医，并在就诊高峰期，组织志愿者为患者提供导医、导诊服务，维护就诊秩序，指导病人办理各种手续等，切实提高诊疗效率，缓解病人看病排队等候的现象。

狠抓精神文明工作

市中心医院作为百年医院，历经风雨洗礼，走过了不平凡的发展路程。在深入开展医疗技术创新的同时，不忘提升医院文化氛围和各项服务的落实。把精神文明建设贯穿于医院工作的各个方面，将惠民利民的医疗服务理念植入人心。

该院不断提升职工文明素养，更好地服务群众的同时，狠抓医院内涵建

设，持续改善就医环境和秩序。

该院根据我市“创文”的相关要求，紧密结合院内实际情况，制订了详细的工作台账。完善创建窗口行业服务标准、服务规范，优化就医环境，维护就诊秩序；完善门诊就医“一卡通”、电子病历系统和排队叫号系统，简化服务流程，缩短就医等候时间；倡导医护人员文明用语，普及文明礼仪知识，不断提高其文明素质；大力弘扬勤劳节俭、遵德守礼、孝老敬老等传统美德，着力推进卫生诚信和志愿服务建设，不断提升干部职工思想道德文化水平；深入开展以理想信念为核心的职业道德教育，积极树立典型，用他们立足本职、无私奉献和全心全意为患者服务的先进事迹和模范行为，教育激励全体员工奋发有为；围绕“以病人为中心”的理念，全面提升医院管理水平，加强医德医风建设，以精湛的医术、优质的服务赢得患者的信赖，群众的赞誉和认可，在收获良好口碑的同时增强了全院职工的凝聚力和向心力。

诚信二院·健康万家

三伏天坐月子需注意

坐月子被视为女人调养体质的最佳时期，科学调理会让新妈妈们的身体恢复得更快，如果月子坐不好，不仅会使新妈妈的身材走样，而且还会落一些麻烦的疾病。那么在三伏天，产妇月子护理有哪些注意事项呢？市二院妇产科主任、主任医师张瑞玲提出几条建议，帮新妈妈们健康坐月子。

- 1.如果感觉太热，无法入睡，可以使用清凉度低的草席。
- 2.室内的温度不能过高，要经常通风换气。
- 3.过多的探望，会使室内空气污染，细菌和病毒增多，威胁妈妈和孩子的健康。
- 4.避免空气湿度过大，可以使用空调的除湿功能，保持室内湿度在55%左右。
- 5.室内温度应保持在25℃左右，以新妈妈感觉舒适为宜。空调或者风扇要避免直吹，空调的过滤网也要经常冲洗，防止细菌滋生。
- 6.由于子宫内的创面还没有恢复，过早恢复性生活，很容易导致产褥期感染，甚至造成慢性盆腔炎等不良后果，所以月子期间应避免亲密行为。
- 7.可以适当刷牙、洗头、洗澡，洗澡最好采用淋浴，淋浴后，一定要把身体擦干，以免着凉。洗头后，不要使用吹风机，最好的方法就是自然风干。月子里应特别注意保护牙齿，餐后要漱口，睡前刷牙，但注意刷牙时避免用力过大。

8.月子里应该每天保证8~10个小时的睡眠时间。即使夜里因为宝宝吃奶或者哭闹，无法睡好，白天也要趁宝宝睡觉的时候抓紧时间休息。



张瑞玲，市二院（市儿童医院）妇产科主任，主任医师，漯河市妇产科学会副主任委员，市微创外科学会副主任委员，从事妇产科临床工作二十余年，开展有妇科恶性肿瘤根治术、腹腔镜下妇科微创手术、经阴道的子宫切除术及膀胱膨出的修复、阴道脱垂的悬吊手术等，擅长妇科常见病及疑难疾病的诊治，产科急、危、重症的救治及妊娠合并症的处理，在妇科内分泌失调和不孕不育方面经验丰富。

专家链接



地址：漯河市交通路201号 电话：2124577 2166752

医专二附院健康教育专栏

认识肝炎 科学防治

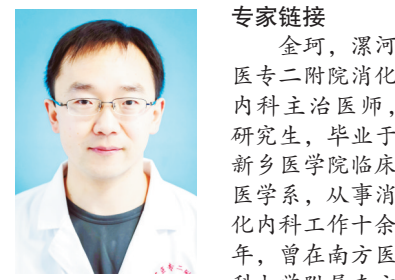
7月28日，是第七届世界肝炎日。肝炎包括酒精性肝炎、药物性肝炎、自身免疫性肝炎等，在我国肝炎中最常见的就是病毒性肝炎了，其中又以乙型肝炎病毒性肝炎最常见。

肝炎发生时最常见的表现就是转氨酶的升高，当病原微生物被清除后，炎症逐渐消退，转氨酶下降，而乙型肝炎病毒进入到肝细胞复制过程中形成闭合双链DNA，导致机体很难清除，造成乙型肝炎的慢性化，进一步进展可能形成肝硬化，甚至肝癌。

慢性乙肝是一种传染病，主要是血液传播、性传播和母婴垂直传播，目前没有明确证据证明乙肝可以通过消化道传播，针对健康人群，如果没有乙肝免疫力的话，建议通过打疫苗的方式进行免疫。而针对慢性乙肝、乙型肝炎硬化的病人，则要积极进行抗病毒治疗，最大限度地抑制发病的原因：乙肝病毒。然而并不是所有的慢乙肝患者都需要进行抗病毒治疗，所以绝对不要擅自进行抗病毒治疗，必须到正规医疗机构就诊，专业的医生会根据每一位患者的具体情况给出不同的治疗方案。慢性乙肝患者必须进行定期复查，动态监测肝功能及病毒含量的变化，结合影像学的检查，及时做出应对措施。一般来说，对于肝功能正常，乙肝病毒定量正常且没有肝硬化的患者，可以每半年或者一年复查一次，如果相关指标不正常，或者已经有肝硬

化，或者正在进行抗病毒治疗的患者，那么至少应该半年复查一次，只有复查才能更好地预防以及掌握疾病进展情况。对于已经服药的患者，则必须严格按照医嘱用药，绝对不可以擅自停药。

此外，肝病患者应当禁止饮酒，否则容易增加肝脏负担，造成肝病加重。



金珂，漯河医专二附院消化内科主治医师，研究生，毕业于新乡医学院临床医学系，从事消化内科工作十余年，曾在南方医科大学南方医院进修学习，发表医学论文4篇，擅长消化道出血、消化性溃疡、急性胰腺炎、病毒性肝炎及肝硬化等疾病的诊治。

专家链接



地址：市南河路西段 急诊电话：0395-6164120

健康课堂

四招缓解腰肌劳损性腰痛

腰肌锻炼 首先，仰卧于床上，以双脚、双肘及头部做支撑，将腰、背、臀及下肢用力挺起，稍稍离开床面，保持姿势，直至感到疲劳时，慢慢恢复仰卧位。如此反复做10~15分钟。然后取俯卧位，将双上肢放在背后，用力将头部、胸部及双腿挺起，离开床面，使身体呈反弓形，保持姿势，直至稍感疲劳时，慢慢恢复俯卧位。如此反复做10~15分钟。以上两组动作每天早晚各锻炼1次。

摆胯运腰 站立，双叉腰，拇指在前，其余四指在后，中指按在腰部（在后背，第12肋骨下面的位置，即腰部的第3腰椎棘突左右旁开3~4寸的凹陷处）；吸气时，将胯由左向右摆动，呼气时，将胯由右向左摆动，一呼一吸为1次，可连续做16~32次。

旋腰转背 站立，两手高举过头两侧，两手之间的距离与肩同宽，拇指指尖与眉同高，手心相对；吸气

时，上半身由左向右扭转，同时头向后扭转，呼气时，上半身由右向左扭转，一呼一吸为1次，可连续做16~32次。

叩按腰背 取端坐位，先左手握空拳，用左拳在左侧腰部自上而下轻轻叩击10~15分钟，再用左手掌上、下按摩或揉搓5分钟左右，或按摩至腰部有灼热感为止。然后换另一侧做同样动作。左右交替进行，每日两次。

李欣



漯河市康复医院·健康沙澧畔

关注孩子感统失调

感觉统合就是人体在环境内有效利用自身的感知，从外界获得不同的感觉信息（视、听、嗅、味、触、前庭和本体觉等）输入大脑，大脑对输入的信息进行加工处理并做出适应性反应的能力。我国有关研究表明，在儿童中存在不同程度的感觉统合失调者占10~30%。

0至12岁是孩子感觉统合能力发展的阶段。0~7岁的儿童都是直接由感觉来认识自己的身体以及自身以外的客体世界，实现他们由反射性肢体活动到精细运动的发展。7岁至青春前期，感觉器官及中枢神经的结构基本成熟，大脑高级功能得到进一步发展，成为影响感觉统合能力发展的主

要因素，表现在注意力、学习能力、记忆力、语言能力、自我监控能力等方面。

主要原因

胎位不正产生固有平衡失常；活动空间太小，爬行不足产生前庭平衡失常；幼儿右脑感觉刺激不足；早产或剖腹生产，造成触觉学习不足；保护过度或溺爱，造成身体操作能力欠缺；过早用学步车，造成前庭平衡及头部支撑力不足；延误矫正，造成幼儿自信不足和不良习惯的定型化等。

主要表现

1.视觉异常：儿童眼球运动困难，手眼协调性差，经常性将文

字、数字、偏旁部首看错。2.前庭功能及动作异常：儿童害怕旋转，身体平衡性差。3.触觉等皮肤异常：儿童触觉过于敏感或者过于迟钝，嗅觉、味觉或痛觉也可能存在异常。4.胆小：讨厌摇晃、不敢爬高，无法顺利下楼梯，对陌生环境适应慢。2.其他心理活动异常：如注意力集中性、持久性和分配性较差，做事效率低下等。

可见，有诸如以上问题的孩子是很有必要做感觉统合训练的，即使经过确定孩子的感觉统合发展情况良好，也要在日常生活中，刻意帮他们营造他们有助于感觉统合发展的良好环境。



专家链接

李功举，市康复医院（漯河医专三附院）儿科康复杂主治医师，2002年毕业于至今一直从事小儿康复杂工作，擅长高危儿的早期干预及运动发育迟缓、小儿脑瘫、智力低下、自闭症等神经系统疾病的评估、诊断和康复治疗方案的制订。



市卫计系统

组织观看《人民的获得感》

中央为全面系统总结和展示改革成就，组织拍摄了十集大型专题片《将改革进行到底》，并进行展播。7月26日，市卫计系统组织观看最后一集《人民的获得感》。

《人民的获得感》是《将改革进行到底》的收官篇，它全景展示了全面深化改革取得的辉煌成就，通过不同群体的感受再现了改革带给人民的红利。通过观看，大家对全面深化改革重大战略部署的意

义、方向、步骤和目标有了更为深刻、全面的认识，也进一步增强了将改革进行到底的坚定信念。大家纷纷表示，改革必须由一代又一代人接力干下去，卫计系统更要跟上形势，只有进行时没有完成时，一定要把思想和行动统一到以习近平同志为核心的党中央全面深化改革重大决策部署上来，扎扎实实做好本职工作，为全面深化改革做出贡献。

谷东方

市食品药品监督管理局

以案为鉴 标本兼治

本报讯（记者 杨三川）为推进标本兼治、以案促改工作，市食品药品监督管理局坚持严字当头、实字托底，步步深入，善作善成，在全局营造风清气正、干干净净的新风尚。这是记者从7月26日上午该局召开的“坚持标本兼治 推进以案促改”廉政警示教育大会上了解到的。

坚持标本兼治，推进以案促改工作任

务紧迫、责任重大，市食品药品监督管理局党组书记朱文红指出，该局要统一思想，切实增强做好以案促改工作的责任感；以案为鉴，筑牢党员干部拒腐防变的思想防线；抓住关键，扎实推进以案促改各项工作；强化措施，确保以案促改取得实效。会上，市食品药品监督管理局班子成员分别做了表态发言。

市中医院

精准扶贫 惠民利民

为贯彻落实《漯河市卫生和计划生育委员会精准扶贫医疗优惠政策》，近日，市中医院从三方面做好精准扶贫医疗优惠政策的落实工作。

吃透精神，加强科室协作。医院各科室要统一思想，充分认识到医疗优惠政策对困难群众脱贫攻坚工作的重大意义。医务科、财务科、医保办、信息中心等科室要做好建档立卡贫困人口入院治疗的识别、上报、结算等工作，为建档立卡贫困人口提供便捷、优质、高效的医疗救治服务。

创新载体，加大宣传力度。医务科、

宣教科、医保办等科室和窗口服务科室要做好精准扶贫医疗优惠政策的宣传，利用医院宣传栏、显示屏、宣传彩页、微信平台等多种形式，宣传相关优惠政策。

利用职能优势，主动作为。结合医院中医药“简便廉验”的独特优势，组织人员定期深入贫困人口家中，开展健康义诊和宣教活动。特别是医院结对帮扶村庄的建档立卡贫困户，对因病致贫的要做到跟踪到底、帮扶到底，为他们的健康提供坚实保障，让他们在脱贫攻坚的道路上无后顾之忧。

楚中亚

宝宝过敏 有些疫苗不能打

对同一种疫苗，有的宝宝没有任何反应，有的则会出现多种不适，甚至危及生命安全。给宝宝打疫苗，一定要谨慎。

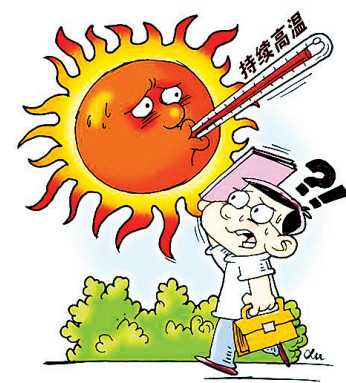
对牛奶过敏不能打脊髓灰质炎疫苗。如果喝牛奶后呕吐、腹泻、腹痛，应及时化验以确定是否牛奶过敏。脊髓灰质炎糖丸疫苗中含奶油成分，对牛乳及其制品过敏者应禁服，可换服脊髓灰质炎灭活疫苗。

鸡蛋过敏不能打流感疫苗和麻疹疫苗。有些宝宝吃鸡蛋后出现口周红肿、身

上起疹子等症状，这可能是鸡蛋过敏，注射流感和麻疹疫苗需慎重。因为这两种疫苗都是将毒株种到鸡胚中培养制成。

此外，有哮喘、湿疹、荨麻疹及过敏性体质的宝宝打预防针后易发生过敏反应；有癫痫和惊厥史的患儿打预防针，尤其是打乙脑或百白破混合制剂的，易发生晕厥、抽风和休克等；有严重佝偻病的孩子不宜用小儿麻痹糖丸疫苗。《生命时报》

高温高热 小心中暑



本报讯（记者 翟金凤）近日，记者在“120”指挥中心了解到，随着三伏天的到来，气温骤升，“120”急救电话的日接警量激增，尤其是中暑病人明显增多。在此，特别提醒广大市民做好三伏天防暑降温工作，避免在一天中气温最高的时段进行户外运动。

什么是中暑？简单说，就是人体的热量散不出去，大量积聚在体内，引起体温调节中枢功能发生障碍，从而出现头晕、眼花、心慌、胸闷等症状，严重的还会昏迷。

“120”急救指挥中心主任李静指出，如果发生中暑，首先可将病人移到阴凉处，将衣领打开，吹吹风，用毛巾擦拭身体，再喝点淡盐水或淡茶水，也可用清凉油擦拭太阳穴，中暑症状一般能很快得到缓解。若中暑症状还不能缓解，请第一时间拨打“120”急救电话，及时将病人送至医院进行救治。

“高温天气，首先要‘避其锋芒’，上午10点到下午4点，尽量减少外出，室内注意通风降温，如果要户外作业的，最好选择有树荫和遮蔽的地方。”李静还表示，夏天出汗多，会使钾、钠丢失，温茶水含钾，淡盐水含钠，适当饮用既能补充微量元素，又能加快新陈代谢，帮助散热。同时要多吃蔬菜、水果，或饮用三豆汤（黑豆、赤小豆、绿豆），含钾的水果，如香蕉、橘子、橙子、苹果等也是夏天不错的选择。

夏天剧烈运动会加速体内产生热量，运动量越大，产热越多，越容易中暑。李静提醒，喝冷饮并不能防止中暑，还会使体内温度骤降，暑热积聚在体内无法散发，使中暑概率更高。