

坚守医疗岗位 ——向人民群众的「健康卫士」致敬 为了万家安康

编者按

2月14日，春节假期的前一天，市委书记蒿慧杰、市长刘尚进一行莅临市中心医院，亲切慰问一线医护人员。蒿慧杰指出，春节假期是人民群众走亲访友、欢聚团圆的时候，也是人员流动频繁、各类事故的高发期。市中心医院作为全市医疗机构的龙头和市级医学紧急救援中心，要起到指导、带动作用，发扬救死扶伤、乐于奉献的精神，与全市各医疗机构一道，值好班，站好岗，为春节期间广大群众的健康保驾护航。过节中，最让书记、市长挂念的，是全市人民的幸福安康。带着他们的殷切期盼，怀着对群众健康的高度责任感、使命感，我市卫计系统人员、卫生医疗工作者在各自岗位上又度过了一个与众不同、忙碌而充实的春节……



春节期间，市中心医院导医引导群众使用自助机设备。



市二院进行安全检查。

■策划/本报记者 翟金凤 执行/本报记者 杨三川 刘彩霞

春节假期是千家万户团圆的日子，也是医护人员最忙的时段。广大医疗工作者，为了人民群众的健康，放弃休息、放弃与家人团聚，默默坚守岗位，用爱心和医术谱写了一曲曲感人至深的奉献之歌……

多措并举保安康

为保障春节期间医院各项工作正常、有序、高效运转，确保住院患者、家属度过一个安定、祥和的新春佳节，市疾控中心、市“120”指挥中心、市中心医院（漯河医专一附院）、市中医院、漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）、市第二人民医院、市第三人民医院、市第六人民医院早在节前就开展了迎新春生产安全检查活动。

全市各医疗机构领导带领医院相关部门负责人察看了住院部、门诊部、消防控制室、医院餐厅等安全重点科室，认真了解各项设备运转情况及日常安全记

录等，并仔细检查了门诊和病房等重点区域的消防设施、灭火器材的完好情况。

同时，医院各科室进一步强化安全意识，明确岗位职责，在保证医疗质量及医疗安全的同时，加强防火、防盗及用电安全，节假日期间合理安排值班人员，各部门应对突发事件积极做好预案，加强应急物资储备，全面保障节日期间医院各项工作的安全、高效运行。

创新服务为患者

从年初到年尾，无论工作日还是假期中，医护人员忙碌的身影从未停歇。

市中心医院神经内科主任郑春玲说：“由于春节长假期间我市未出现雨雪天气，摔伤、撞伤等受意外伤害的患者数量较往年有大幅度减少。但随着气温回暖，早晚温差较大，呼吸道疾病患者、脑血管疾病患者有所增加。特别是人们走亲访友、聚餐饮酒及受节日喜庆气氛影响，情绪波动大，极易诱发心脑血管疾病。”

类似心脑血管疾病等突发性、危害性大的病症，为保障患者得到及时、有效的治疗，该院春节期间增派医护人员到临床、医技科室，并施行弹性排班制度，权威专家轮流坐诊，医生护士科学调配，保证门诊、病房诊疗工作无缝衔接，患者就医便捷、拿药及时。

与往年不同的是，今年，该院医护团队在春节期间不只是“撸起袖子加油干”，他们在医疗服务措施创新上更是“蛮拼的”：为方便患者在假期中寻医问诊，市中心医院特意精心制作了“各位大咖来支招，教您如何度过健康幸福年”系列专题科普知识，自2月15日（除夕）至20日，利用官方微信公众号连续推送六期，每天一次，引起市民群众的关注与好评。其中，不仅有针对过节需留意的健康知识，还有相关医生专家的坐诊时间、照片、联系方式，让患者和群众踏踏实实过年。

为全面保障患者健康，全市医疗机构各有“奇招”：

节前，市二院通过微信发布《春运途中的健康小提示》，提醒归家过年的群众注意健康，谨防疾病。

临近过节，市三院内科患者数量居高不下，有些患者因未按时服药导致发病，甚至不遵医嘱擅自停药。针对这种情况，该



除夕夜，市二院儿童重症医学科（PICU）医护团队坚守岗位，成功救治一位患儿。

科节前举办了“如何服药效果好”专题讲座，由主管护士李鹤芳讲解科学用药知识。为方便患者理解，李鹤芳利用休息时间收集了心血管疾病相关十余种常用药药盒及说明书，现场为患者介绍了药品作用、服用方法、注意事项及不良影响。护士胡佳丽现场教授患者心脏康复健康操“八段锦”，帮助他们通过运动尽快恢复健康。

市六院也早早张贴出春节假期医生坐诊表，并安排导医在门诊大厅随时引导患者。

过节期间，柳江医院组织该院微创外科等临床科室医护团队在市区森林公园免费为群众开展义诊活动。

除夕夜里医护忙

除夕夜，正当千家万户举杯同庆，喜迎新年时，市二院儿科重症监护病房（PICU）的医护团队却如临大敌，严阵以待。19时40分，该科收治一名仅4个月大的患儿，病情危重，急需抢救。

“当时患儿呼吸衰竭，我们立即给予气管插管，插管时气管内涌出鲜血，诊断患儿肺出血，在进行机械通气、建立三路静脉通路、补液等抢救的同时通知病房主任和护士长，并立即启动了肺出血患儿救治应急预案。儿科重症监护病房主任祁亚平第一时间赶到病房参与抢救，彩超室值班医生孙成及时通过心脏彩超做出诊断，化验室迅速进行了化验、配血。经过多科协作，患儿成功脱离生命危险，目前在进一步治疗康复当中。”当晚的值班医生宋悦说。

无独有偶，当晚，漯河医专二附院骨五科团队也“连轴转”，开展了两台急诊手术。

除夕当日下午，一名年逾六旬的老人不慎摔伤，被紧急送往该院骨五科。经检查，发现患者

为左股骨转子间骨折，并伴有冠心病、Ⅱ型糖尿病、高血压病3级。老年髋部骨折，经手术治疗，越早实施，并发生发生率越低。该科医护团队在做好充分准备后，于当晚6时及时成功为其进行了手术治疗。

术后，紧接着，一名31岁的左股骨颈骨折患者也被推进了手术室，为尽快手术降低骨折术后股骨头坏死率，科室团队顾不上休息，又投入了紧张的战斗……

据了解，因救治及时，目前两位患者均恢复良好，一位已出院回家。

仁医仁术暖人心

除夕晚上九点，市中医院外一科的耿鹏和李本心医生刚刚完成一个消化道穿孔手术，紧接着还有一台急性阑尾炎手术。

由于节前几天天气忽冷忽热，科室里几位医生的父母老人都患病了，科室人员极度紧张。李本心的父亲急性心肌梗尚未痊愈，为了保障患者得到及时治疗，他舍小家为大家，强烈要求参与值班。耿鹏医生母亲眩晕，妻子高烧，女儿尚未满月，他每天仍然手术连台。

“大娘，今天是大年三十，我们给您送上一碗饺子，祝您新春快乐、早日康复。”除夕当晚，在漯河医专二附院骨科三病房内，值班护士将一碗热气腾腾的饺子端到病房的谢大娘手中。

“中！谢谢闺女，虽然今年不能回家过年，但吃上你们送的饺子，有你们照顾着，我也一样过个好年。”谢大娘激动地说。

当天下午，漯河医专二附院餐厅工作人员齐上阵，将健康的祝福包进一个个饺子中，送到患者和家属手中。

春节是阖家团圆的日子，为了使住院患者过一个温暖祥和的节日，每年除夕，该院都会开展为住院患属送“爱心水饺”活动，迄今已20多年，这也是医院始终坚持“以病人为中心”的服务宗旨的体现。

此外，今年除夕正是1月15日，该院将每月的15日定为“医疗惠民日”，当天就诊的市民群众均可享受检验、彩超、内镜、口腔检查等七大项、三十多个小项目门诊检查费用减半优惠。

医护人员的春节，“救死扶伤、坚守岗位”是永恒的主题。过节期间，他们放弃合家团聚、共庆佳节的休息机会，舍小家，为大家，以精湛的医术、高尚的医德、精心的服务构筑起防病堡垒，为万千家庭的幸福安康做出了卓越的贡献。

向全市卫生医疗工作者致敬！

健康课堂

“每逢佳节胖三斤”后怎么办

春节小长假结束，不少人用“每逢佳节胖三斤”来调侃自己的身体状态，那么假期之后该如何保持身体健康？

“假期中大家常常忽视饮食的规律性，面对高热量食物也不刻意回避。”专家说，“小长假后要按时吃三餐，但注意调整饮食结构，多吃水果和新鲜的绿叶蔬菜等富含纤维素的食物，促进胃肠蠕动，加快体内废弃物的代谢。同时对隔夜饭、隔夜饮品要慎重对待。”

专家表示，节后疲劳是一种正常的生理现象，甚至有些人会出现烦躁感，其实这是人

们从松懈到紧张的一种应激性状态，我们首先要承认它，在注意饮食的同时做适量运动，如散步、慢跑、跳舞等，这样不仅可以放松心情，适应忙碌的工作，对减掉“过年肥”也有帮助。

此外，专家建议人们可根据自己的身体情况在睡前选择用热水泡泡脚，按摩脚心足趾，这样可以疏通经络、促进血液循环。条件允许的话，还可尝试泡个热水澡，使人在精神、肌肉都放松的状态下，把体内部分代谢物排出，使身体消除疲劳。

专家提醒：打鼾跟高血压关系密切

平时睡觉打呼噜，很多人觉得很正常，不太当回事。专家提醒，打呼噜跟高血压关系密切，如果愈严重，就应引起警惕。

“打呼噜，也就是睡眠呼吸障碍综合征，已成为国内继发性高血压的首要发病原因。”专家说，如果经常打呼噜，且越来越严重，那么就需要关注了。

专家介绍，资料显示，约50%~90%的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征患者患有高血压，隐性高血压的比例也高达32%。阻塞性睡眠呼吸暂停综合征导致的血压升高是多种因素共同作用的结果，例如年龄、肥胖、代谢异常、自主神经系统的改变、炎症反应和睡眠不足等。

专家强调，并非只有严重

的阻塞性睡眠呼吸暂停综合征才会影响血压，轻度患者、部分解患者和上气道阻力增高的患者也会发生高血压和血压节律异常。

因此，对于高血压患者且有肥胖、打鼾者，建议进行睡眠监测。确诊的患者应进行减肥、戒烟等综合治疗。病情较重者应尽早进行治疗，以更好地控制血压，减少心脑血管并发症的发生。

“随着年龄的增长，肌肉松弛塌陷也会引起打鼾，还有人因为颌面部狭窄或患鼻窦炎引起打鼾。”专家说，患者可通过使用睡眠阻塞治疗器、手术或者呼吸机来解决。此外，调整饮食和减肥、加强锻炼也是一些患者治疗的重要手段。

宇强

每周吃鱼 睡眠好智商高

鱼肉是很好的蛋白质来源，经常吃鱼不但能降低血脂和胆固醇，还能降低心脏病风险。

最近，一份来自美国宾夕法尼亚大学的研究结果，再度为“吃鱼的好处”找到了“实锤”——每周至少吃鱼一次的儿童，比很少吃鱼甚至不吃鱼的儿童睡眠更好，且智商分数高出四分之一。研究发现，鱼类中富含的ω-3脂肪酸（omega-3s）与智力的改善有关，也

与更好的睡眠有关。

研究数据发现，那些每周吃鱼不少于两次的孩子在智商测试中的得分，比那些很少吃鱼或者从不吃鱼的孩子高出4.8分；此外鱼类摄入的增加还与睡眠障碍减少有关，等同于直接提升了睡眠质量。接下来，研究者希望能进一步补充目前的观察性研究，确定吃鱼是否可以导致更好的睡眠、更好的学习成绩及现实生活中其他的实际成果。

黄岚

健康时评

法律就是要为“劝阻吸烟者”撑腰

■桂从路

面对肆无忌惮的公共场所吸烟者，遭受苦不堪言二手烟的困扰，劝还是不动？

近日，备受关注的“电梯劝烟猝死案”在河南郑州二审宣判。判决既维护了法律权威与尊严，也回应了社会公众的核心关切：劝阻吸烟没有错。

因在电梯内劝阻一名老人不要抽烟引发争执，老人情绪激动突发心脏病离世。家属田女士起诉劝阻者杨先生索赔40万元，法院一审虽然认为劝说行为和老人死亡并没有必然因果关系，但还是判决杨先生补偿1.5万元。家属田女士提起上诉，但二审不但驳回了田女士的诉讼请求，还撤销了一审中要求被告补偿的判决。

在电梯等封闭公共场所吸烟是对规则的挑衅，进行劝阻本无可厚非。作为地方性法规，《郑州市公共场所禁止吸烟条例》明文规定，市区各类公共交通工具、电梯间等公共场所禁止吸烟，公民有权制止在禁止吸烟的公共场所的吸烟行为。

然而在现实生活中，劝阻吸烟却面临一些困境，一方面碍于面子、出于人情，不少人选择一再容忍；另一方面出现了纠纷，不管是否属实，为息事宁人“各打五十大板”的做法也不少，多一事不如少一事成了公众普遍的心态。而缺乏民众的自觉监督，公共场所禁

止吸烟就变成了“纸上规定”。舆论高度赞扬二审的改判，不仅在于纠正了一个个案的正义，更重要的是判决彰显的法律准绳。从此前老人摔地扶不扶的探讨，到好心救人反遭讹的热议，再到见义勇为受处罚的做法，其中不乏有司法判决“和稀泥”“不担当”的影子。所以此次案件的判决，必然会对社会公众的价值导向产生深远影响。

我国有高达3.16亿的吸烟者，每年还有100多万人因吸烟而死亡。有调查显示，近六成受访者并不准备戒烟。更令人担忧的是，不仅吸烟人数在增加，控烟氛围也还未形成。从郑州来看，《郑州市公共场所禁止吸烟条例》颁布实施已20年，但电梯吸烟这样的行为依然存在。

法者，治之端也。规则的制订需要严格的执行来落地，也要有健康的法治环境来护航。此案中的杨先生作为一名医生，深知吸二手烟的危害，遇到电梯内吸烟的老人并没有漠然视之，而是站出来说不。这既是对自身权利的维护，也是在履行一位医生、一个公民的社会责任。

诚如郑州中院所言，“司法审判要做社会正能量的守护者”。驳回家属诉讼请求，进行司法的公正处理，是控烟进程中的重要一步。从制度完善到观念更新，控烟之路才刚刚开始。



市三院导医迎接患者就诊。



除夕当天，漯河医专二附院医护人员免费为住院患者及家属送上“爱心水饺”。



节前，市三院内科举办“如何服药效果好”主题讲座，指导患者合理用药，健康过年。



漯河医专二附院将每月的15日定为“医疗惠民日”，除夕当天就诊的市民群众可享受多项检查半价优惠。