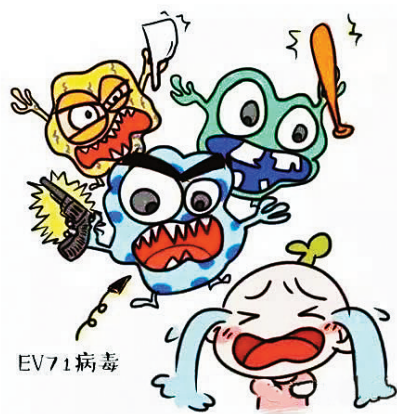


医专二附院健康教育专栏

积极预防重症手足口病



近年来,手足口病一直稳居各种儿童传染病发病的第一位,是一种严重威胁儿童健康的传染性疾病,主要通过密切接触传播。手足口病一年四季都可发生,发病高峰主要为4~7月。孩子出现发热、食欲不振,或者不愿吃东西、咳嗽、并伴有手指指头动作时需要提高警惕,可用手电

筒照射察看其口腔有无溃疡或疱疹,同时察看手掌、脚底、屁股等部位有无皮疹,如果有可疑症状,要及时就医。做好儿童个人卫生是降低手足口病传播的关键:

- 1.在手足口病流行期间尽量减少带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所,如果需要到医院就诊要戴口罩。
 - 2.避免孩子与患手足口病儿童及患儿家长密切接触(如接吻、拥抱、一起玩玩具、共用餐具等)。
 - 3.要用肥皂或洗手液等给儿童洗手,不要让孩子喝生水、吃生冷食物。
 - 4.儿童玩具、常接触到的物品应定期进行清洁,并用消毒剂进行浸泡或擦拭消毒。
 - 5.注意保持家庭环境卫生,勤晒衣被,居室要经常开窗通风,保持室内空气新鲜。
 - 6.高发季节时,每天检查儿童体温,察看手、足、口、臀部有无皮疹。
- 由于手足口病传播途径复杂,又无特效的治疗方法,所以,接种疫苗

是预防手足口病、保护儿童健康的最经济有效的手段,目前尚没有针对所有手足口病的疫苗,但能有效预防重症手足口病的EV71疫苗已经上市:

- 1.谁可以接种:建议6月龄以上的易感儿童越早接种越好,在12月龄前完成接种程序保护效果更佳。不推荐5岁以上儿童接种。
- 2.怎么接种:疫苗基础免疫接种两剂次,两剂次之间需间隔一个月。
- 3.谁不能接种:对疫苗的任何一种成分过敏的孩子;正处于发热的孩子;患急性疾病或慢性疾病急性发作的孩子。
- 4.接种地点:我市辖区内各社区卫生服务中心(乡镇卫生院)预防接种门诊。
- 5.目前市场上的国产疫苗有哪些:中科院昆明所生产的肠道病毒71型灭活疫苗(人二倍体细胞),适用于6月龄至5岁儿童;北京科兴生物制品有限公司生产的肠道病毒71型灭活疫苗(vero细胞),适用于6月龄至3岁儿童;武汉生物制品研究所有限责任公

司的肠道病毒71型灭活疫苗(vero细胞),适用于6月龄至3岁儿童。

现阶段EV71灭活疫苗为第二类疫苗,家长应在“知情、自愿、自费”的原则下给宝宝接种。EV71灭活疫苗只对EV71感染引起的手足口病及疱疹性咽峡炎等疾病具有保护作用,不能预防其他型别肠道病毒引起的手足口病。(更多健康教育知识请关注漯河健康教育微信)



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

美好生活从舒适化诊疗开始

有疼痛的存在就会有伤害,当人体遭遇创伤或疼痛等伤害性刺激时,会产生各种有害的应激反应,对人的呼吸系统、心血管系统、消化系统等都会造成不良影响。随着人们生活水平的提高,对医疗需求也提出了更高的要求,更多人希望生病后在医院的诊疗过程中没有痛苦,医学在进步,麻醉学也在飞速发展,舒适化诊疗应运而生。

舒适化诊疗是医院麻醉科医生配合相关诊疗科室的医生为患者提供的一项人性化医疗服务。俗话说“手术医生治病,麻醉医生保命”,这句话精确地诠释了麻醉的重要作用,麻醉被视为一项“让人睡着的艺术”,而这项艺术可以避免患者在诊疗期间因为疼痛带来的不良影响。

麻醉是手术的前提,麻醉科医生在手术期间,为手术患者镇痛、肌肉松弛和生命体征监测、呼吸循环生理机能的调控,保证手术患者的安全和手术的顺利进行。随着麻醉学的发展,麻醉医生开始走出手术室,参与到医院相关科室的诊疗活动中,为病人提供舒适化医疗服务,现在开展的舒适化诊疗项目有围手术期镇痛治疗,无痛胃肠镜检查治疗,膀胱镜、宫腔镜检查治疗,无痛人流,无痛人流,癌症疼痛治疗等。

那么舒适化诊疗是如何进行的呢?有没有风险?舒适化诊疗简单地说,就是在患者进行有创或有痛苦的检查和治疗时,由麻醉科医生利用镇静、镇痛药物和其他相关技术,消除或减轻患者

在检查治疗时的疼痛,同时对患者进行人文关怀,从而达到生理、心理的舒适和愉悦。在给患者镇痛、镇静或麻醉时,是由专科麻醉医师在现场实施,并配有监护仪对患者生命体征监测,在出现不良反应时,有专门的急救设备、急救药品及时处理,检查治疗结束后会有专门的地方和人员看护,直到患者清醒,因此舒适化诊疗是安全的。

专家链接



杨利民,漯河医专二附院麻醉科主任,主任医师,副教授,河南省中西医结合学会麻醉分会常委,河南省麻醉医师协会质控学组委员,市麻醉学会副主席,市麻醉医师分会副会长,获科技进步一等奖两项,二等奖三项,发表论文二十余篇。

全国百姓放心示范医院
漯河医专二附院
(市骨科医院 市五院)
先做病人的亲人
再做病人的医生
地址:市海河路西段 急救电话:0395-6164120

新三院·新形象

春季常见呼吸道疾病的预防

初春乍暖还寒,冷空气频繁交汇,很容易患上流行疾病,尤其是上呼吸道感染和下呼吸道感染。比如普通感冒,流行性感冒、急性咽喉炎、扁桃腺炎、支气管炎和肺炎等。还有一些老年人在原本患有慢性呼吸道疾病基础上出现急性发作或加重,那要如何预防呢?

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

- 1.多喝水。春季气候干燥,空气粉尘含量高,人体鼻黏膜容易受损,多喝水可以鼻黏膜保持湿润,有效抵御病毒细菌的入侵。
- 2.合理饮食。饮食不宜太过辛辣,也不宜过于油腻。不吸烟、不喝酒,减少对呼吸道的刺激,同时摄入足够的维生素,宜多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物。
- 3.适当增减衣物。春季气温不稳定,早晚温差大,骤然减去太多衣物,极易降低人体呼吸免疫力,应适当增减衣物,并根据空气质量选择佩戴口罩。
- 4.适度运动。春天人体新陈代谢开始旺盛起来,正是运动锻炼的好时机,运动可以使血液中白细胞介素增多,进而增强免疫细胞的活性,消灭

病原体,达到提高人体免疫力的目的。

- 5.经常通风。定时打开门窗自然通风,可有效降低室内空气中微生物的数量,改善室内空气质量,调节居室微小气候,保持室内空气新鲜以及室内和周围环境清洁。
- 6.生活有规律。合理安排好作息时间,做到生活有规律,劳逸结合,对提高自身的抵抗力相当重要。
- 7.积极治疗基础病。如果有糖尿病、脑血管病、高血压或是慢性支气管炎等基础病,一定要注意并积极治疗。
- 8.患病后及时就诊。家庭成员中有人出现发热症状时(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$,伴有咳嗽或咽痛),应及时到医院治疗,切忌自行服用药物观察。



专家链接

谷旭红,市三院呼吸内科主任,主任医师,兼任河南省医师协会呼吸分会委员、漯河市医学会呼吸分会副主委、市医学会医疗事故鉴定专家成员,先后进修于北京大学第一临床医院、北京朝阳医院、解放军总医院、郑大一附院。擅长气管炎、哮喘、慢性咳嗽、间质性肺病、各种肺炎、肺部肿瘤等呼吸内科各种疾病的诊治以及中毒、外伤等急危重症患者的救治。

漯河市康复医院·健康沙滩畔

女性艾灸的好处

做艾灸的多数为女性患者,大致分为两类:一类是年轻的姑娘,一类是40岁左右快进入更年期的女性。女性大多为阴柔之体,最大的问题就是“阳气”不足、体质过寒,加上近年来,很多女性不良的生活习惯越来越多,久坐、缺乏运动、跷二郎腿、喝冷饮……大量垃圾、寒毒囤积在腰椎、盆腔、腹股沟处,导致多寒、多淤、多湿现象,其主要表现有手脚冰凉、宫寒、胃寒等。补充“阳气”最好的方法就是艾灸,通过燃烧释放热量使肌肤毛孔张开,艾灸的药效就通过毛孔深入五脏六腑,推动气血运行,直达病灶,让身体机能自行修复。

众多艾灸方法中有一种最适合女性的就是督脉灸,与传统艾灸方法相比,其铺灸面更广,刺激部位为督脉、足太阳膀胱经等经脉循行所过,将多经多穴组合应用,且艾炷多、火力足、温通力强,是温通力量最强的一种灸法,没有任何副作用。

中医学认为,“阳气”为人体之本,“阳气”对脏腑起温和推动作用,“阳气”的虚弱与不足可导致多种疾病,而督脉是一条人体经脉,位于背后中脊,总制诸阳,谓之“阳脉之海”。《黄帝内经》记载:“病在骨者取督脉。病虚寒者灸之”,说的就是督脉灸疗法可起到温补督脉的作用,通过强壮真元、调和阴阳、温通气血而治疗疾病。

临床中,督脉灸对于女性痛经、

断经、乳腺增生、不孕、手脚冰凉、湿气重引起的肥胖等都有不错的效果。值得注意的是,并不是所有女性都适合督脉灸,经期量比较大的、阴虚阳亢、湿热较重的望望而忌之。如不清楚自己体质状况的,可到医院咨询,切不可自己盲目试验。

链接

漯河医专第三附属医院(漯河市康复医院)是我市“十三五”及今后时期内,建设豫中南区域康复治疗中心的主体单位。该院康复医学科,是河南省重点(培育)学科、漯河市市级重点专科、“河南省青年文明号”,科室自成立以来,为广大患者提供了正规有效的康复治疗平台,通过整体化的康复治疗及先进的康复护理,使脑卒中(中风后遗症)、颈肩腰腿痛、神经损伤等患者得到了全方位的康复,最大限度地提高了患者的生活质量,使其尽早回归家庭和社会。

国家城市二级医院 医保新农合定点医院
漯河市康复医院
(漯河市第三附属医院)
坚持以病人为中心
争创群众满意医院
地址:漯河市大学路148号 市电视台对面
医疗服务部:2112759 急救中心:2924120



3月26日下午,市三院组织志愿者到电业局社区开志愿者服务活动,为小区居民进行健康义诊和急救知识培训,并就心肺复苏的操作过程和注意事项进行模拟示范。 梁煜 摄



为弘扬志愿者精神,以实际行动传播绿色环保理念,近日,漯河医专二附院(市骨科医院、市五院)组织志愿服务队,到沙澧河沿岸开展“保护母亲河”志愿清洁活动。 刘宝霞 卢 闯 摄

饮食健康

食物这样搭配更营养

营养学专家研究发现,如果日常注重食物的科学搭配,能增强营养的有效吸收,更好地保障身体正常的营养需求。

百合配鸡蛋 百合清痰火、补虚损,蛋黄能除烦热、补阴血。两种食物加糖调理,有滋阴润燥、清心安神之功效。

猪肝配菠菜 猪肝富含铁、叶酸、维生素B12等,菠菜中铁与叶酸也不少,都有补血作用。两种食物同吃,一荤一素,共同促进,相辅相成,补铁效果更强。

羊肝配枸杞叶 羊肝有明目宁心、温补肾气的功效,枸杞叶有明目、益肾、壮阳之功效。二者同食,补肾益精效果更强。

羊肉配姜 羊肉有补阳生暖之功,生姜也是保暖祛寒之佳品。两种食物结合,祛寒保暖效果更好,特别适合寒性腰痛、风湿痛等。

豆腐配鱼 豆腐和鱼都是高蛋白食物,但所含蛋白质和氨基酸组成不同。若将两种食物同吃,就可

互相取长补短,使蛋白质的组成趋于合理。

豆腐配海带 豆腐含皂角苷成分,能抑制脂肪的吸收,促进脂肪的分解,有助于预防动脉硬化。但是,皂角苷会造成机体碘的缺乏,而海带中富含人体必需的碘。二者同食,有利于消化和吸收。

豆腐配萝卜 豆腐属于植物蛋白,若多吃可引起消化不良。如果与萝卜同食,因为萝卜有助消化之功,会减轻吃豆腐产生的腹胀、腹泻等不适感。

芝麻配海带 芝麻与海带同食,能收到美容抗衰老之双重功效。芝麻改善血液循环,促进新陈代谢,含有亚油酸和维生素E,可调节胆固醇、抗衰老。海带为钙与碘两种矿物质的“富矿”,能净化血液,促进甲状腺素合成。两种食物合二为一,抗衰老美容之功效倍增。

鸡肉配栗子 鸡肉补钾,栗子健脾。两者一起炖煮,营养更丰富。 据《中国中医药报》

漯河市精神病医院

如何确诊抑郁症

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。医生可通过观察抑郁患者的症状、语言描述等分析,个人也可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。

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。
- 6.生活不能自理。
- 7.幻觉和妄想。
- 8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断,最为准确的方法就是通过医生的检查来确定,因为抑郁症状众多,患病原因也十分复杂,所以个人患者不具备专业知识,而且出于主观原因,很难客观、准确地作出判断,导致因诊断不正确而延误治疗。

专家提醒

对于抑郁症患者来说,基本都有治疗欲望,但如果患者抑郁症的病程已经持续两年以上,就可以被诊断为抑郁性神经症,患者需要更加注意自己的精神状态。 王建刚

关注精神健康
构建心的和谐
漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)
地址:市交通路中段(原金塔路),乘30路公交车到
医院新址:市交通路中段与市交通路交汇处,乘30路公交车到

老爸老妈俱乐部活动预告

感受太极文化 共享健康生活

太极拳是集颐养性情、强身健体、技击对抗等多种功能为一体,结合易学的阴阳五行之变化、中医经络学、古代的导引术和吐纳术而形成的一种内外兼修、刚柔相济的中国传统拳术,不仅能“练脑”“练气”,还能“练身”。本周四,老爸老妈俱乐部特别邀请我市红枫太极辅导站索建华老师及其团队骨干,为老爸老妈们带来太极养生体验活动,感受太极文化,共享健康生活。

活动具体安排如下:
时间:3月29日下午3:30-5:00。
地点:嵩山路沙河桥北,向东约50米圆盘处(正对市委大楼河堤内)。
内容:欣赏太极拳表演,体验太极拳。
报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,仅限老爸老妈俱乐部会员参加,您可以在周四中午拨打电话



图片由索建华老师提供

3170858、15039571679报名即可。
温馨提醒:老爸老妈俱乐部会员常年招募进行中,更多精彩活动请扫一扫二维码关注微信公众号。

