

让健康科普惠及更多群众

首届漯河市健康科普能力大赛决赛举行



本报讯(记者 刘彩霞)7月23日,首届漯河市健康科普能力大赛决赛在市疾控中心六楼会议室举行。来自各县(区)和市直医疗卫生单位的选手们充分展现了市级优秀健康科普专家的风采,为现场来宾带来一场精彩的健康知识盛宴。

此次大赛由卫计委主办,市疾病预防控制中心、市健康教育所承办,旨在增强全市医疗卫生机构医务人员开展科普宣传的积极性和主动性,营造全民关注健康科普的良好氛围,为健康漯河建设打下良好的科普基础和群众基础。

经过前期各县(区)卫计委和市直医疗卫生单位的选拔,共有31名选手脱颖而出。决赛中,选手们精神饱满,信心十足,宣讲语言通俗易懂,知识点准确全面,制作精美的PPT课件、形象直观的实验道具,营造出浓郁欢乐的氛围。现场观众认真倾听,不时点头称赞。

经过一天的激烈角逐,市中心医院的谢桥涛和市六院的杨志荣获首届漯河市健康科普能力大赛一等奖,市中心医院的蔡继锐和韩丹、市中医院的霍海娇和彭壮荣获二等奖,市万安医院的银令令、市中医院的赵晶晶和陈文竟、漯河医专二附院的邢航和张世魁、郾城区医院的卢克荣获三等奖,市中心医院、市六院、舞阳县卫计委、漯河医专二附院、郾城区卫计委荣获优秀组织奖。

对此次比赛的优秀作品,漯河市健康教育所将进行公益宣传和优秀作品展播,让健康科普惠及更多群众。

靠强联大 全面提升综合实力

市二院举行小儿内科、小儿外科名誉主任聘任仪式

本报讯(记者 刘彩霞)7月24日上午,漯河市第二人民医院(漯河市儿童医院)特邀河南省儿童医院专家举行小儿内科、小儿外科名誉主任聘任仪式。这标志着河南省儿童医院和漯河市儿童医院合作已经进入实质性阶段,让更多的儿童在家门口就能享受到省级专家的医疗服务。

河南省儿童医院专家团队、市卫计委相关领导、市二院院领导以及小儿内科、小儿外科负责人出席仪式。市二院院长胡洪良现场为金志鹏教授、侯广军教授颁发聘任证书,随后两位专家与儿科医护人员进行典型病例分析、讨论。

据了解,河南省儿童医院是河南省人民政府确定的“国家儿童区域医疗中心”建设主体单位,医疗技术水平高、科研能力强。漯河市第二人民医院作为我市儿童医疗中心建设主体单位,重点发展儿童相关医学专科,全面加强儿童医学基础建设和人才培养。其中小儿内科被评为河南省医学重点(培育)学科、市医学重点专科,儿科三病区(儿童中医康复科)被评为市中医重点专科。

此次市儿童医院聘任河南省儿童医院两位专家为小儿内科、小儿外科名誉主任,将积极学习省儿童医院的先进管理思路,学习专家们的临床经验和先进技术,使医院在管理、医疗、科研、教学等方面快速提高,逐渐具备肩负起漯河地区儿童医疗、保健、康复、科研、教学及健康教育重任的能力。

河南省儿童医院也将利用儿童医疗中心建设方面的经验和做法为漯河市儿童医院提供医院管理和学科建设等方面的支持,特别是在漯河市儿童医院中心建设方面,给予漯河市儿童医院指导和技术帮助,协助市儿童医院建设成为立足我市、辐射周边、省内先进的区域医疗中心,争创河南省区域儿童医疗中心,为我市医疗卫生事业发展做出更大贡献。

健康课堂

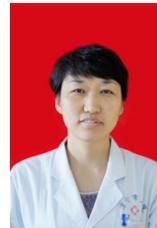
新三院·新形象

大暑节气的健康提醒

趁暑化湿解冬病。大暑是全年温度最高的时节,中医上有“冬病夏治”的说法,故对于那些每逢冬季发作的慢性疾病是最佳的治疗时机,在夏季尤其应该细心调养,重点防治。通常情况下,那些冬天容易患的疾病是可以冬病夏治的。比如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿等阳虚症疾病,有上述慢性病的人可以利用好大暑这个时节治病,如三伏贴就有不错的效果。

多饮暖水益消暑。水是人体不可缺少的物质,传统消暑的方法十分推崇饮用白开水。需要提醒的是,为了解渴有人一次性饮水过多,殊不知这样会增加心脏负担,使血液浓度快速下降,甚至出现心慌、气短、出虚汗等现象。所以,炎热季节,渴极了应先喝少量的水,停一会儿再喝。消暑切莫动“肝火”。大暑时节高温酷热,人们易动“肝火”,经常会出现莫名的心烦意乱、无精打采、食欲不振等情况,也被称为“情绪中暑”。

“情绪中暑”对身心健康危害很大,特别是老年、体弱者,由于情绪障碍时会造成心肌缺血、心律失常和血压升高,甚至还会引发猝死。有心脑血管疾病的人一定要避免生气、着急等极端情绪,应尽量做到“心静自然凉”。大暑健身宜散步。尽量少出门、少活动,即使出门也不能长时间暴露在露天环境中。为了让体内的湿气散发出来,应尽量在早晚温度稍低时进行散步等强度不大的活动。此外,三伏天气里有慢性病史的病人特别是中老年人发生心、脑血管意外的可能性远远大于年轻人,因此中老年人要在盛夏高温中健身要避免体力消耗过大的运动项目,比如跑步、器械运动等。



专家链接
翟丽,市三院中医科主任,中医师。专长:中医内科、脾胃病及中医妇科杂病的诊疗。

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

妊娠期糖尿病如何降血糖

1.运动

在怀孕期间适当的运动能够增加身体对胰岛素的敏感度,从而大大地增加身体葡萄糖的利用,降低血糖。应该选择有规律并且有节奏的有氧运动,比如散步、瑜伽,每次锻炼的时间控制在30分钟以内,每周运动3到5次,每分钟保持120次的心率,避免剧烈运动。

2.注射胰岛素

妊娠期糖尿病是不能使用口服降糖药的,不会对胎儿造成一定的影响。可以通过注射胰岛素的方法来降低血糖,但是也不能长期使用胰岛素,每天在早上8点左右开始注射胰岛素,午餐和晚餐之后用一次中效胰岛素,这样可以控制餐后高血糖。

3.饮食疗法

生活中尽量使用玉米油、大豆油等来进行烹调食物,尽量选择清蒸、水煮、凉拌的方式来烹调,多吃富含纤维素的食物,这样能够有利于改善血糖升高。做到饮食的平衡,以少吃多餐为原则,多吃新鲜的蔬菜和水果,做到粗细搭配,尽量不挑食不偏食。 人民

老人闲聊好处多

研究表明,老年人经常聚在一起闲聊是增添活力的有益方法之一,其好处有五:

推迟大脑老化。大脑老化时神经细胞减少,并在神经细胞中出现老年褐色带,主要表现为思维紊乱、记忆力下降、行动迟缓等。但近年来科学研究表明:通过营养、药物、合理用脑等办法可使脑功能衰退减慢。俗话说:脑子越用越灵。要谈话就得思考,思考就必须用脑,因而聊天也是对脑的一种锻炼。

增长知识。蒲松龄经常通过多种方法同许多不同经历的人聊天,引导他们讲述了大量的民间故事,然后精心整理,写成《聊斋志异》。常言道,活到老,学到老,老年人通过聊天,接受新的知识,实为一不可多得的妙方。解忧解闷。当老年人忧愁、烦恼、不愉快的时候,找几位老朋友聊聊天,寻求安慰和支持,这样会摆脱不快、愤怒、忧郁、疑虑等情绪,消除紧张。

培养感情。闲暇之时,几个老友相聚畅谈,或回顾美好往事,或展望未来,或互通情报、交流信息,或交换意见,促进感情。笔友之聊,益于创作丰硕;花友之聊,益于枝茂花艳;棋友之聊,益于技艺倍增。总之,相聚一

聊,乐融融,益无穷,丰富知识,升华感情。健康长寿。老年人往往有孤独、无聊的感觉。老年人经常聚在一起,海阔天空地畅谈生活中的乐趣,就会乐以忘忧,感到生活是丰富多彩的,自然就消除了孤独感和寂寞感,从而保持心情舒畅。所以说,老年人多聊天是延年益寿的一帖精神处方。 人民

漯河市“最美献血者”候选人风采展示

挽救生命 传递永恒

——记“最美造血干细胞捐献者”张超歌



■本报记者 刘彩霞

张超歌,48岁,临颍县第二人民医院护士。曾荣获2008-2009年度全国无偿献血造血干细胞奉献奖,2012年荣获河南省红十字会荣誉会员称号。2009年7月份,张超歌幸运地

和一名在北京住院的白血病患者配型成功,她得到消息后坚定地表示:“作为一名白衣天使,救死扶伤是我们应尽的职责,造血干细胞配型成功是十万分之一,这次有幸与一名白血病患者配型成功,我愿意拯救他的生命,一定要把救治白血病患者进行到底。”

在捐献过程中,当张超歌得知患者体重比她重40斤,一次采量不够,她坚决表示再采集一次。在家人发的短信中张超歌表示,纵使自己感到痛苦,但受到社会各界的关心、支持和鼓励,再大的痛苦自己也会转化为动力,激励自己把这次行动坚持到底。

献血格言:能挽救一个生命、一个家庭,付出少许痛苦也是值得的。

延续生命 让爱升华

——记“最美造血干细胞捐献者”张乐



■本报记者 刘彩霞

张乐,34岁,舞阳县人民医院护士。曾获得全国无偿献血奉献奖铜奖,2016年荣获漯河市十佳市民,2017年荣获河南省“五一”市帼标兵、市优秀护士。作为舞阳县人民医院的一名优秀护士,张乐出色地完成工作中的各项任务,而且还积极投身公益事业,10余年间累计献血20次。2008年,张乐成为一名捐献骨

髓造血干细胞志愿者。2016年1月,当她通过中华骨髓库工作人员得知自己与上海的一名5岁白血病患者配型成功时,立即表示愿意捐赠骨髓造血干细胞。4月13日,张乐成功为患儿捐赠骨髓造血干细胞,挽救了患儿的生命,这次成功捐献造血干细胞也成为她人生中最难忘的一次经历。

张乐热心公益事业的善举,渗透着她对生命的深刻理解和无限关怀,她希望通过自己的经历影响更多人加入到捐献造血干细胞志愿者队伍中。

献血格言:拯救生命,升华人生。

为他人着想 捐献热血 分享生命 漯河市中心血站 地址:漯河市天山路28号 热线:0395-3390996

漯河市精神病医院

高血压伴发焦虑抑郁

我国成年人中,高血压患病率为6%~15%,其中半数以上的病人会出现脑衰弱综合征,而焦虑抑郁作为负性情绪,也广泛存在于疾病的不同阶段,应引起患者的高度重视。主要临床表现有:

焦虑症状群

与典型的广泛焦虑或惊恐发作不同,高血压伴发的焦虑核心是躯体症状,主要表现为:1.焦虑不安,紧张恐惧,因担心自己的病治不好、怀疑医生诊断有碍而多方求治。2.思维集中在疾病上面,反复向别人述说自己的疾病,以寻求支持。3.睡眠障碍:早醒,失眠多梦,入睡困难;消化系统症状:食欲差,恶心,呕吐;心血管症状:心慌,面部充血;呼吸系统症状:胸闷,呼吸困难。还可出现各种疼痛及植物神经系统症状。

抑郁症状群

与典型抑郁症状比较有明显区别,高血压伴发的抑郁患者表情痛苦,不愿与人交谈,活动少,反应缓慢,心境低落随躯体疾病的变化

而变化。

焦虑抑郁症状群

临床上焦虑抑郁常共病存在,表现既有焦虑症状,又有抑郁症状,如情绪不稳定,烦躁,易悲伤及各种躯体不适。

高血压伴发的焦虑抑郁症状一般随原发疾病的康复而消失,二者呈平行关系。但长期存在的负性情绪会对患者的生理、社会功能等产生不良影响,少数患者因严重的焦虑或抑郁而出现意外。在此提醒广大高血压患者平时要保持良好心态,发现上述症状后要及到院就诊。 常耀军

关注心理健康 构建心的和谐 漯河市精神病医院(河南省精神病医院) 地址:市交通路北段(原县医院),乘30路公交车到 医院东院;市交通路北段与东大街交叉口,乘9路公交车到

公告 漯房产档公(2018第024号) 根据申请人赵向阳、中国工商银行股份有限公司漯河分行的申请,下列房屋他项权证遗失,现声明作废。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达我处作籍科。
权利人 赵向阳 **他项权利人** 中国工商银行漯河分行营业部 **他项权证号** 漯押(登)字第0300013271号
漯河市房产档案馆 2018年7月25日

注销公告 漯河市青迈网络科技有限公司经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,清算组由马亚蝶、马方方组成,请债权人于2018年7月25日(公司发布公告之日)起45日内向本公司清算组申报债权。
联系电话:18790919525
漯河市青迈网络科技有限公司 2018年7月25日

拍卖公告 我院定于2018年8月13日10时至8月14日10时,在淘宝网司法拍卖平台,公开拍卖位于丽江花园15号楼的房产。有意竞买者请登录http://sf.taobao.com,搜索户名:河南省漯河市源汇区人民法院。
漯河市源汇区人民法院 2018年7月25日

公告 漯不动产登公(2018)第438期 不动产登记证号:20160000763,抵押权人:漯河市召陵区农村信用合作联社,抵押人:张永旗、芦会杰,因不动产登记证证明丢失,声明作废。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达漯河市不动产登记中心,逾期我中心将依据申请人申请,补办新证。
漯河市不动产登记中心 2018年7月25日

公告 漯不动产登公(2018)第458期 根据房屋产权人的申请,下列房屋权属证书遗失,现声明挂失。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达我中心,逾期我中心将根据申请人申请,注销原证,补发不动产权证。
权利人 李建举 **房屋坐落** 经六路与辽河路交叉口天鑫·现代城一期4号楼 **证号** 2015018829 **面积(m²)** 124.46
漯河市不动产登记中心 2018年7月25日

拍卖公告 我院定于2018年8月27日10时至8月28日10时,在淘宝网司法拍卖平台,公开拍卖位于漯河市源汇区受降路德隆滨河春天5号楼35幢2单元5楼503号住宅,房屋所有权证号为20070014071,建筑面积为136.57平方米。有意竞买者请登录http://sf.taobao.com,搜索户名:河南省漯河市源汇区人民法院。
漯河市源汇区人民法院 2018年7月25日

公告 漯不动产登公(2018)第453期 根据房屋产权人王利华的申请,登记在漯河市源鸿房地产开发有限公司名下的土地分割转让预登记证遗失,宗地坐落:市区友爱街中段304室,用途:城镇住宅用地,类型:划拨,面积:27.53平方米。我中心已初步审查,现予以公告,有异议者请自公告发布之日起15个工作日内持书面材料到我中心提出申请,逾期没有提出异议的,我中心将注销原证书,并办理补发手续。
漯河市不动产登记中心 2018年7月25日

公告 漯不动产登公(2018)第456期 根据房屋产权人侯耀丽的申请,登记在漯河建业昌置业有限公司名下的土地分割转让预登记证遗失,宗地坐落:郾城区嵩山东路壹号城邦21号楼1单元1401室,用途:城镇住宅用地,类型:出让,面积:53.93平方米。我中心已初步审查,现予以公告,有异议者请自公告发布之日起15个工作日内持书面材料到我中心提出申请,逾期没有提出异议的,我中心将注销原证书,并办理补发手续。
漯河市不动产登记中心 2018年7月25日

公告 临不动产公(2018)第00026号 现将下列不动产使用者的土地登记审核情况予以公告(详见附件)。如对公告内容有异议,请自公告发布之日起15个工作日内到临颍县行政服务中心不动产登记窗口办理审查手续,并提交有关书面材料,逾期没有提出异议的,我局将准予登记。
不动产使用者 河南金佰瑞包装材料有限公司 **面积(m²)** 6144 **不动产坐落** 临颍大道东段北侧 **不动产用途** 工业用地 **权利类型** 出让用地 **备注** 国有建设
临颍县不动产登记局 2018年7月25日

公告 漯不动产登公(2018)第458期 根据房屋产权人的申请,下列房屋权属证书遗失,现声明挂失。有异议者请自公告发布之日起15个工作日内将书面材料送达我中心,逾期我中心将根据申请人申请,注销原证,补发不动产权证。
权利人 李建举 **房屋坐落** 经六路与辽河路交叉口天鑫·现代城一期4号楼 **证号** 2015018829 **面积(m²)** 124.46
漯河市不动产登记中心 2018年7月25日

网上挂牌出让国有建设用地使用权结果公告 我局于2018年6月14日、6月15日始发布公告,网上挂牌出让下列宗地国有建设用地使用权,现将成交结果公告如下:

宗地编号	位置	面积(m²)	用途	出让年限(年)	成交价(万元)	竞得人
2018-19	召陵区黄河路南侧、南山路东侧	13335.82	工业(电气机械及器材制造业)	50	452.08	河南隆源电力科技有限公司
2018-20	迎宾路南侧、幸福路西侧	15618.65	供热用地	50	635.68	漯河新盛热力有限公司
2018-23	市城乡一体化示范区龙江路北侧、丰原路西侧	62108.08	仓储用地(仓储业)	50	1906.72	漯河恒利源实业有限公司

特此公告
漯河市国土资源局 2018年7月25日