尊医重卫 守护健康

——我市庆祝首届“中国医师节”系列活动回眸

■本报记者 刘彩霞

8月19日是我国首届“中国医师节”，为弘扬“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的精神，彰显大医精诚、医者仁心的精神风貌，市卫计委高度重视，评选表彰100名“优秀医师”，并组织开展一系列活动，通过典型引领、活动吸引、媒体宣传和形象展示，全方位、多角度宣传医患和谐关系、医疗方面的成果，增进公众理解支持，努力建设健康漯河。

市委、市政府致全市医师一封公开信，充分肯定我市广大医务工作者爱岗敬业、无私奉献、奋发向上的精神面貌，呼吁全社会尊重医师、理解医师，同时希望全市医师重医德、强医术、守医规、正医风，塑造新时代人民医师好形象。市委书记蒿慧杰做出批示：长期以来，我市医师及医务工作者恪尽职守、救死扶伤、辛勤工作，为人民群众生命健康安全和医疗卫生事业发展做出了重要贡献。希望全市医师及广大医务工作者以此次“中国医师节”为新起点，进一步加强医德建设、提升医术水平、发扬优良医风，始终当好人民健康的忠诚卫士，为推进我市医卫事业加快发展、打造豫中南地区性医疗卫生中心再接再厉、再立新功。医者维护健康、守护生命，尊重医护人员就是尊重生命，全市各级、各部门及社会各方面都要大力弘扬尊医重卫的良好风尚，持续优化医务执业环境，促进构建和谐医患关系，同心共建文明漯河、健康漯河。

我市各级医疗卫生单位积极响应，结合自身实际，陆续开展了丰富多彩的庆祝活动。如市中心医院开展的病历质量评比、心肺复苏技能操作大赛及“我身边的感动”演讲比赛，市中医院开展的首届中医师承拜师仪式暨中医药文化展示活动，医专二附院举办的普通话大赛、“我与医院共成长”征文比赛等，市二院举办的优秀医师表彰暨从医40年以上医师表彰，市三院、市六院举办的优秀医师表彰及典型事迹报告会，市康复医院召开庆祝首届“中国医师节”座谈会，郾城区举办庆祝首届“中国医师节”暨十大最美医师颁奖典礼，郾城区人民医院开展急救技术操作竞赛，漯河金康护理院和万安医院专家团队开展抗战老兵慰问义诊活动……一项项活动的开展，彰显了大医精诚、医者仁心品质，增强了医师群体的荣誉感和责任感，形成了全社会尊重医师、关爱医师的良好氛围。

市卫计委党组书记、主任吴书清指出，近年来，全市卫计系统干部职工以深化改革为主抓手，发展动力更加充足。县域综合医改工作全面推进，医联体建设取得初步成效，医疗卫生服务体系更加健全。以规范管理为主基调，服务环境更加优化。在提升医疗服务水平、中医药服务能力以及医养结合试点和健康扶贫等方面，组织开展多项活动，进一步提升了患者满意度。以预防控制为主旋律，卫生保障更加坚实。在基本公共卫生服务、疾病预防控制、强化卫生监督执法、深化爱国卫生运动上下功夫，扎实推进各项卫生保障工作。以服务关怀为主方向，计生转型更加便民。继续落实全面“两孩”政策、统筹推进免费“两筛”和“两癌”筛查民生实事、加快实施妇幼保健和家庭发展体系建设等，全市卫生计生工作呈现出单项工作有特色、重点工作有亮点、整体工作有提升的发展态势。吴书清强调，前不久召开的市委七届七次全会上，明确了漯河实施“四城同建”的城市建设发展目标，其中，建设豫中南地区性中心城市位居“四城同建”之首，区域性中心城市的其中一项具体表现是在卫生方面具有领先优势。推进区域性医疗中心建设，尽快健全与区域核心竞争力提升相匹配的健康和医疗服务体系，需要广大医师共同努力，以“中国医师节”为契机，改革创新，破解难题，努力提高区域疑难危重医疗水平，完善和优化城乡医疗服务系统，推动全市医疗卫生事业再上新台阶。

漯河市无偿献血候选“优秀组织单位”风采展示

积极做好无偿献血工作

——临颍县文明办献血工作小记

■本报记者 刘彩霞

临颍县文明办高度重视无偿献血工作，把每年的11月份定为临颍县无偿献血月，并积极对无偿献血工作进行部署，要求各级文明单位分别成立无偿献血工作协调领导小组，加强对无偿献血工作的领导和统筹，该办先后荣获市2008～2012年度、2013～2016年度无偿献血促进奖。

临颍县文明办充分利用微博、微信、QQ等进行无偿献血科普知识宣传，号召全县市民加入无偿献血队伍，并组织服务人员全程参与献血活动，积极与市中心血站沟通联系，及时解决献血工作中出现的问题。同时，建立健全考评和奖励机制，为有效开展无偿献血工作提供保障。

自2011年开展无偿献血工作以来，共组织2955人次参与了无偿献血，在全县范围内形成了“我献血、我光荣、我健康”的社会氛围，参与无偿献血的人数和无偿献血量呈逐年增长的良好态势。

用爱心汇聚力量

——临颍县皇帝庙乡卫生院献血工作小记

■本报记者 刘彩霞

每次接到献血通知，临颍县皇帝庙乡卫生院领导班子就立即安排相关人员布置献血工作，在时间紧、任务重、医院职工人数较少的情况下，积极动员号召健康、适龄的职工及家属参加献血，圆满完成历年的献血工作，曾荣获市无偿献血促进奖。

400毫升鲜血对于一个身体健康的人微不足道，可对于生命垂危的病人来说却意味着生命的延续。为继续扩大无偿献血志愿者队伍，推动无偿献血事业的发展，承担更多社会责任，该院党员干部率先垂范，带头参与无偿献血活动。

一直以来，临颍县皇帝庙乡卫生院全体职工始终践行助人为乐的理念，用纯朴的爱心谱写中华民族助人为乐的传统美德。他们以自己的实际行动弘扬“人道、博爱、奉献”的精神，将无偿献血的知识、精神和意义传递到每一个人心里。

做广大女性的健康挚友

——记市级重点专科、市三院妇产科

该院妇产科团队。

■文/图 本报记者 刘彩霞

妇产科关涉女性各个阶段的健康，更见证着新生命的诞生。近日，记者来到市三院妇产科，与科主任袁新枝一番交流后，对该科有了更进一步的了解。

提升技能只为精准诊疗

市三院作为国家卫生部命名的“爱婴医院”，其妇产科是我市重点专科，近年来多次荣获全国女职工建功立业示范岗、河南省青年文明号等称号。

作为妇产科主任，就要掌控了解整个妇产科的工作内容，更要比其他医生掌握钻研更多的医疗技术，才能带领科室人员实现更好的发展。袁新枝从事妇产科临床工作二十余年，擅长腹腔镜手术治疗宫外孕、不孕症及子宫肌瘤、卵巢肿瘤等妇科疾病的诊治，具有丰富的临床经验。在她的带领下，该院妇科在我市率先开展宫腹腔镜联合治疗不孕症、宫外孕、子宫肿瘤、卵巢肿瘤等妇科疾病，宫腔镜下治疗子宫异常出血、宫腔粘连、粘膜下子宫肌瘤、节育器断裂、残留异物取出、息肉摘除等微创手术以及新柏氏TCT细胞学检查、HPV-DNA检查。产科则开展了无痛分娩、胎儿监护、水囊助产、先天性疾病筛查、产后康复等。

在今年开展的新项目中，该科室对中老年女性中常见的阴道前后壁膨出加子宫脱垂症状开展使用新技术。“在以往的传统治疗中，对于膨出部分进行多余部分切除、缝补，患者复发率较高。后来改为运用特殊纤维网片进行网兜治疗，但网片的材料费用较高，而且一些患者后期容易出现网片侵蚀的风险，让患者感到不适。”袁新枝说，2017年，她带领科室人员去北京301医院开会学习中，了解到了一位专家的改良治疗技术，经过学习，回来后便应用到了科室实际手术治疗中，不但降低了治疗费，而且弥补了复发率和网片侵蚀的不良影响，帮助更多女性恢复正常生活。

为了给患者带来更好的诊疗技术，袁新枝在不断学习、积极参加省级知名医院学术会的同时，多次分批安排科内医生走进北京协和医院、中山医科大学第一附属医院等外省知名医院进修学习阴道镜、妇科肿瘤、腹腔镜等专业技术。其中一名医生在北京复兴医院进修学习宫腔镜技术归来后，对科室开展的宫腔黏连、子宫瘢痕处妊娠、黏膜下肌瘤等诊疗和手术水平提高了一个层次，获得众多患者的信任和口碑。

科室服务更加人性化

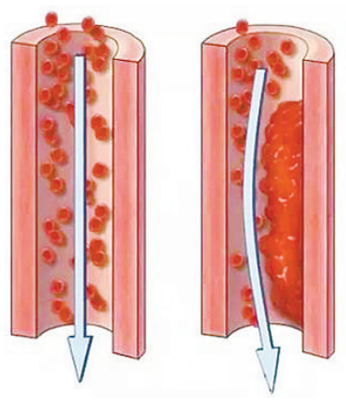
面对妇科疾病，广大女性除了渴望早日解除“烦恼”外，在诊疗的过程中，还希望可以多一点私密、多一份舒适。

市三院病房楼明亮宽敞，把产科和妇科病区分层，设有双人间、单人间、普通病房等，满足不同人群的住院需求，并创造了一个温馨、舒适的住院环境。在诊疗过程中，所有医生都特别注重与病患的互动和沟通，耐心解答患者关于妇科疾病的所有问题，消除患者心中的不安和疑虑。产科除了引进培养优质产科医师，还积极为妈妈与宝宝提供贴心服务，母婴同室温馨舒适，整体化护理、标准化产科分娩区、导乐分娩、新生儿抚触和新生儿游泳新技术备受母婴欢迎，该院以专业化、人性化、高端化为主要理念，为产妇提供从生理到心理的全面医疗护理服务以及产后恢复和新生儿护理的专业建议，让每一位患者都舒心、安心。

如今，随着科室的不断发展，慕名前来的就诊患者也在不断增加。对于在医院里不可避免的医患关系，袁新枝表示，只要实实在在为患者好，患者及家属们就一定能感受得到。“面每名患者，我们想病人之所想，急病人之所急，理解患者的行为和担忧，尽一切可能去满足病人的需求，并通过专业的解答，让患者信任、放心。”袁新枝说，“医者父母心”是一种职业操守，面对任何困难，只要真心实意、实实在在地帮助患者解决问题，就能得到患者的理解与支持。

对于今后的科室发展，袁新枝表示，将充分发挥各位医生的专长，针对各自专业方向成立肿瘤、宫腔镜、腹腔镜等多个专项治疗小组，用更加权威、专业的医疗技术为女性患者的健康保驾护航。

血栓很可怕 预防很简单



说到血栓，相信很多人并不是很了解，然而常见的心脏病、中风这些心血管疾病大部分都是血栓导致的。导致血栓的原因主要是血管壁血液不断沉积，直接堵住体内血管，给人体带来很大的危害。日常生活中，我们一定要提高对血栓疾病的认识，增强自我监测的能力，有效预防血栓疾病的发生。

血栓形成后会有哪些症状

1.睡觉流口水。虽然睡觉流口水很常见，但仍然需要留心，因为血栓会导致咽腔局部肌肉功能障碍，睡觉流口水就是症状之一，特别是对于老年人，如果经常在睡觉时流口水，就要考虑到是不是由血栓引起的。

2.头部眩晕。头晕是脑血栓形成的最典型症状，早上起床时症状明显。对于高血压患者要更加注意，如果在短短两天内出现超过五次头晕，或者在疲劳工作和沐浴后感到头晕，则应注意是否是由血栓引起的。

3.四肢肿胀。四肢肿胀是静脉血栓形成的典型症状之一。血栓会导致腿部的血液流动受阻，随着时间的推移会发生肿胀，特别是当大腿肿胀并有痛感时，就要警惕是不是血栓“找上门”。

4.胸痛及呼吸、心跳加快。血栓可能脱落并跟随血液流入肺部，如果血栓较大，则会卡在肺动脉的分支或躯干上，引起大面积肺梗塞，导致胸闷、胸痛、咳嗽、呼吸道阻塞等不适，严重时甚至危及生命。

如何预防血栓

1.养成喝水的习惯。平时养成饮水习惯，睡前和早起后喝一杯水，每日饮水1000～2000毫升，可降低血液黏稠度，有效预防血栓形成，所以别等到口渴时才喝水。

2.增加高密度脂蛋白。高密度蛋白会沉淀在血管壁上，促进低密度蛋白的溶解，使血液顺畅流动并防止动脉硬化。饮食调节可以增加高密度脂蛋白，比如经常吃些洋葱、大蒜、辣椒、四季豆、菠菜、芹菜、黄瓜、胡萝卜、葡萄、黑木耳等。

3.参加体育运动。长期缺乏运动很容易导致血液凝块形成，运动能促进血液循环，使血液稀释，黏滞性下降，平常应多做体操、打太极拳、骑自行车、慢跑等。**（更多健康知识请关注漯河健康教育）** 市健康教育所

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

用药指南

你真的了解藿香正气水吗

专家介绍，藿香正气水在临床上主要用于治疗外感风寒引起的胃肠型感冒，主要表现为呕吐、腹泻等胃肠道症状，含有十几种成分，除了苍术、陈皮、厚朴（姜制）、白芷、茯苓等外，还含有辅料乙醇，含量为40%~50%。对于本身酒精过敏的人群来说，可引发酒精过敏反应，甚至出现过敏性休克。

专家提醒，已经知道自己喝酒过敏，或是涂抹酒精消毒时皮肤泛红提示有可能酒精过敏者，不要用藿香正气水。

值得注意的是，藿香正气水因为含有酒精，如果与头孢菌素类药物、甲硝唑等药物一起使用，还可能引起双硫仑反应，发生乙醛积蓄，出现颜面潮红、眼结膜充血、视物模糊、胸闷、心悸、气促、乏力、多汗、恶心呕吐、腹痛，严重者可出现血压下降甚至休克。

常见的具有双硫仑作用的药物包括一些头孢菌素类如头孢孟多、头孢哌酮、头孢美唑，还有用于抗厌氧菌的药物如甲硝唑、替硝唑。

对于含有酒精的药品，如藿香正气水、十滴水、丹红化痰口服液、左卡尼汀口服液、氢化可的松注射液、银杏叶提取物注射液、盐酸溴己新注射液等，服药期间尤其注意不要和能引起双硫仑作用的药物一起使用。

此外，专家还提醒，藿香正气水含生半夏，应严格按用法用量服用，不宜过量或长期服用；不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女服用；年老体弱者应在医师指导下服用；患有慢性胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡的患者也不建议使用，确有需要应选用藿香正气片、藿香正气丸、藿香正气胶囊、藿香正气滴丸等不含酒精的剂型。 新华网

健康时评

溺水事故频发的警示

■舒圣祥

一对跟随母亲从北京前往青岛旅游的8岁双胞胎姐妹，在海滩游玩时突然失踪。当时，她们的母亲就坐在沙滩上，边玩手机边看孩子。直到第二天，民警终于找到了姐妹俩，但悲剧无可挽回，两个孩子都已溺亡。

可怕的危险倏忽而至，短暂的生命瞬间凋零。暑假是孩子们玩水的好时节，也是溺水事故的高发期。据媒体统计，今年6月25日到7月4日短短十天里，已有二十余名青少年不幸溺亡。

预防溺水是每年夏天的头号安全议题，教育部门也一再强调，无奈大量悲剧仍旧年年发生，让人心痛而惋惜。溺水是世界非故意伤害死亡第三大原因，更是1～14岁中国儿童伤害死亡的主要原因。数据显示，中国10岁以下儿童非正常死亡原因，将近80%都是溺水。

在一些影视剧里，溺水者总是双手乱挥、用力拍水、大声呼救。而实际上，大部分溺水却并没有如此的戏剧性，它总是猝不及防地悄然发生，几分钟，甚至更短的时间，没有挥手挣扎，更没有大声呼救。这对双胞胎姐妹发生危险时，坐在一旁的母亲也许只发了个朋友圈，就再也找不到她们了。

大部分淹溺都属于寂静淹溺，淹溺者因为喉头痉挛，呼吸受阻，出现晕厥，无法呼救，看起来就像漂在水面玩耍，然后慢慢下沉。这留给家长们一个警示：儿童溺水未必有明显挣扎迹象，必须时刻盯牢，不然哪怕大人就在旁边，也可能浑然不觉。

溺水事故悄然降临，配备经验丰富的救生员非常重要。带孩子玩水的第一原则，就是要去有救生员的正规浴场，拒绝野泳。孩子们应学好游泳，接受正规防护知识培训，暑期安全教育也绝不能在放假前发一纸通知了事。

安全知识与逃生技能，不能等悲剧发生再去恶补。很多人并不知道，看似风平浪静的海边，其实暗藏着一个叫“离岸流”的致命杀手。曾有研究显示，约九成的海边溺水都是因为离岸流。

面对危险，永远不要心存侥幸。血的教训一再提醒我们：溺水总是悄然发生，大多并无呼救，陪孩子玩水，请放下手机，不要离孩子太远。同时更应以身作则，尊重规定与规则，让孩子对规矩、对自然、对生命保有敬畏。预防溺水关乎生命，需要家庭、学校、社会共同参与，尽最大努力为孩子们织出一张安全之网。

图说新闻

8月17日，市中医院组织志愿者到市区交通路与建设路交叉口，开展文明交通行动专题宣传教育活动，向市民发放宣传彩页、讲解交通法规、进行文明劝阻等，倡导文明出行。 本报记者 杨洪 摄