

市卫生系统大型义诊周活动举行



义诊现场。

本报记者 刘彩霞 摄

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 刘 瑜）“刮痧适合哪种人群啊，我们能体验一下吗？”9月8日上

午，在市区双汇广场我市卫生系统“服务百姓健康行动”集中义诊活动

浓厚兴趣。

为积极响应国家卫生健康委、国家中医药局、中央军委后勤保障部卫生局和河南省卫计委、省中医管理局关于开展“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周的号召，市卫计委于9月6日至12日，在全市组织开展2018年“服务百姓健康行动”大型义诊周活动。

在9月8日举行的集中义诊活动现场，来自市直及区直的10家综合医院、4家中医医院、16家民营医院均派出院内经验丰富的专家团队，携带常规药品和诊疗器具开展义诊。现场医务人员为市民免费量血压、测血糖、诊脉、刮痧等，并通过询问了解市民的病史及以往生活习惯，对一些常见病、慢性病咨询进行答疑解惑并给予健康指导和治疗建议，将优质服务送到群众身边，并帮助广大群众增强卫生观

念。同时，结合“世界急救日”，急救人员现场向广大市民讲解心肺复苏要领，宣传单人徒手心肺复苏术、气管异物海姆立克自救及互救法、外伤包扎固定法等急救技能。

据统计，此次义诊活动共设置110个义诊台，摆放80个宣传板面，派出230余名医务人员，义诊4000余人次，发放宣传材料5000余份。舞阳县、临颍县各级医疗机构也于当天在各自县区的公共场所组织开展集中义诊活动。

在为期一周的全市“服务百姓健康行动”大型义诊活动周期间，各级医疗单位还陆续开展城乡医院对口支援县级医院义诊、义诊活动到基层、举办健康大讲堂、二级以上医院院内义诊、医疗服务进军营等活动，方便群众在家门口看病就医，助力健康扶贫，用行动为百姓健康护航。

树立行业新风 提升文明形象

——市中心医院精神文建设纪实

■本报记者 杨三川

近年来，市中心医院在市委、市政府的正确领导下，按照市卫计委工作部署，以公立医院改革为契机，紧紧围绕“保障人民群众健康、打造地区性卫生医疗中心”的主题，加强全院职工精神文明建设的同时，坚持不懈地开展组织建设、思想建设、环境建设、文化建设、法制建设和管理能力建设，达到了组织到位、措施得力、成绩显著、作用突出、群众满意的良好效果。

紧抓党风行风建设 提高服务质量

市中心医院不断加强党的建设和行风建设，组织党员干部和职工认真学习贯彻十九大精神，深入学习社会主义核心价值观习总书记的系列讲话，提高其贯彻执行党的基本理论、基本纲领、基本路线的自觉性和坚定性。大力加强领导班子建设和党员队伍建设，强化对中层干部的教育管理，扎实开展“不忘初心 牢记使命

命”主题教育活动。同时举办道德经典诵读等活动，进一步丰富党员干部文化生活，传承中华美德，弘扬民族文化。

该院将深化全民守礼行动与培育和践行社会主义核心价值观、“两学一做”学习教育等紧密结合，认真把握全民守礼行动的内涵，将其当作一项长期任务来抓。各科室立足自身实际，结合业务需求，切实把全民守礼行动转化成为提升职工素质、凝聚医院力量、改善医院形象的重要载体，为推动和提升卫生行业服务质量提供强大动力，争当行业典范。

与此同时，各临床科室积极开展，邀请内训师团队利用科室业务学习和晨会期间，就工作礼仪、医患沟通等内容进行全员培训，将守礼行动与临床工作紧密结合，取得了良好的效果。

医院护理部以守礼行动为契机，在全院范围内举办了“护理服务剧本大赛”，通过模拟角色、设计服务关键点等方法，将枯燥的服务标准、沟通技巧通过鲜活的场景呈现给全院护理人员。医院内训师团队连续三天召

开集中会议，专门针对全民守礼活动制订培训方案，将门诊收费人员、导医导诊人员、门卫保安、电梯保洁、食堂服务人员等作为第一批培训对象，对他们进行为期两周的守礼培训。经过培训，来院就诊的病人一致反映就医环境温馨，窗口工作人员的服务质量有明显改善。

营造良好就医环境 方便群众就医

创建良好环境秩序，为百姓就医提供方便。该院把建设绿色医院、平安医院作为展现文明单位建设成果的一项重要工作内容，积极改善医疗服务环境，对环境绿化、污水处理、医疗废物处置、道路硬化、生活垃圾清理等方面，按照相关环保法规进行规范改造；强化治安保卫目标责任制，医院设立警务室，增加电子监控，健全治安防范网络，保障病人的安全；开展消防知识培训，提高广大员工的消防安全意识；积极开展预约诊疗工作，建立完善的信息化系统，简化服务流程。改善硬件环境的同时，软件

环境也得到不断提升，医院充分利用医院宣传栏、LED屏、网站等进行广泛宣传行风医德，传播社会正能量。

文明是人类进步的衡量标尺，将其内化于心，方能外显于行。在文明建设工作中，市中心医院高度重视员工文明素养的提升，引导员工利用多种方式进行学习，寓学习于各种组织和活动之中，同时加强干部队伍的教育培训工作，坚持做到学、教、研相结合，提高学习效果。该院利用医院宣传橱窗、网站等为干部职工介绍传统节日的来历、习俗以及文化；积极开展全民健身活动，既锻炼身体，又增强了集体凝聚力，也丰富了医院文化；利用护士节、医师节等有利时机，开展向全国、省、市劳动模范拜年走访、慰问交流、座谈联欢等活动，学习他们的先进事迹和崇高品质，在全院形成学习先进、争当模范的浓厚氛围；开展经典诵读活动，把经典文化、红色文化、民俗文化融入节日活动之中，不断满足干部职工“求知、求美、求乐”的精神文化需求。

关于蔬菜的三个误区

误区一 有虫眼的菜，吃起来更放心

不少市民认为，菜叶有虫眼就表示没有打过农药，这些蔬菜吃起来更健康。因此，有人还专门找有虫眼的菜来买。

其实，有虫眼的果蔬农药残留量可能更大。专家认为，蔬菜没有虫时，农药的作用仅限于预防，但如果出现虫眼，为了抢救有虫眼的蔬菜，农户只能用大量高浓度、见效快的农药来把害虫杀死，蔬菜会紧接着上市，没有充分的农药降解时间，所携带的农药就更多。因此，虫眼只能说明蔬菜遭受过虫害，但并不等于没打过农药，不能作为判断蔬菜是否安全的标准。

误区二 蘑菇容易重金属超标

蘑菇有富集重金属的能力，但还需要有足够的重金属在培养基或土壤当中，供它来富集，才会发生超标的后果。蘑菇本身不会凭空产生重金属元素，也就是说，环境好的地方，蘑菇也比较安全。因此，保护环境就是保护自己的食品安全。蘑菇富集重金属只是蘑菇对不良生长环境的一种自我保护机制，并不是蘑菇生长的必然结果。它们不是蘑菇生长的必需养分，对蘑菇的生长也没有促进作用。

而且，根据目前各地检测结果来看，即使食用菌中的重金属超标，一般人也要每天吃几公斤的干蘑菇才能产生实际危害。所以，正常饮食并不用太担心。但从膳食均衡的角度出发，还是建议健康人平均每天吃水发后的蘑菇不超过50克。

误区三 水果能够替代蔬菜

尽管蔬菜和水果在营养、功效方面，确实有很多相似之处，不过，还是存在一定差异的。《中国居民膳食指南2016》中也指出，水果与蔬菜不能相互替换。

蔬菜、水果营养成分不同。蔬菜富含植物化学物质，是提供微量营养素、膳食纤维和天然抗氧化物的重要来源，其维生素、矿物质含量均优于水果。水果含有各种有机酸，如柠檬含有大量的柠檬酸、苹果含有大量的苹果酸等，其芳香物质、香豆素等植物化学物质含量均优于蔬菜。

蔬菜、水果的碳水化合物组成不同。蔬菜主要是淀粉一类多糖，需要在各种消化酶的作用下，变成单糖，才能被人体吸收。水果主要是葡萄糖、果糖和蔗糖一类的单糖和双糖，易被人体吸收。因此水果相较于蔬菜，更能快速地转换成能量，但也易造成血液中血糖较快上升。

蔬菜比水果热量低。新鲜蔬菜每100克的热量大概在20~40卡路里左右；新鲜水果每100克的热量大概在30~70卡路里左右。同时，新鲜蔬菜（特别是叶菜类的饱腹感）比水果强，因此吃同等质量的蔬菜比水果摄入的热量更低，在控制体重方面，蔬菜比水果更加适合。

袁 峥



爸爸妈妈俱乐部

邀您观看首届老年风采展

本报讯（记者 刘彩霞）为进一步活跃爸爸妈妈们的业余生活，展示他们的良好精神面貌和风采，由漯河日报社爸爸妈妈俱乐部举办的首届老年风采展，将于9月16日上午在会展中心广场举行。经过前期的报名征集，现已有多个团体报名。

爸爸妈妈俱乐部作为由漯河日报社主管的公益性组织，针对现阶段中、老年人的特点，让退休后的爸爸妈妈能够融入社会、快乐生活，以50~80岁人群为服务对象，提供一系列专门针对爸爸妈妈们设计的活动和服务。此次由爸爸妈妈俱乐部举办的老年风采展，将以团队形式参加展示，要求团队成员平均年龄不低于45岁。经过前期的报名征集，现已有美丽依然模特队、海燕艺术团、漯河市

爱心艺术团、建业舞蹈队、漯河红歌团等多个团体报名。经过俱乐部工作人员对报名团队提供的节目审核，暂定包含舞蹈类、声乐类、综艺类（器乐、语言艺术、演奏、小品、时装秀等）14个节目。这些节目都由各个团队自编自创，内容主题鲜明、积极向上，歌颂祖国、歌颂党、歌颂新时代的美好生活，具有一定艺术性，表演也符合中、老年人的特点和特色。

周末与其坐在家中，不如外出走走。爸爸妈妈俱乐部欢迎您来观看老年风采展的精彩节目。本周日（9月16日）上午，我们在会展中心与您不见不散。



健康课堂

伤口感染的4大迹象

1.受伤区域持续发红

伤口周围发红是愈合的标志。但是，当这种颜色持续存在或向周围区域显著扩散时，就可能提示已经感染。

2.疼痛不减弱

割伤、擦伤有点疼很正常，然而若疼痛持续或加剧，而不是逐渐改善，很有可能是感染。

3.脓发臭或变绿

伤口出现化脓，需要注意颜色和气味。如果脓液发绿或有臭味，就是伤口感染的确切迹象。伤口上有黄色的物质并不用担心，这实际是肉芽组织，它是愈合过程的一部分，不要把

它与脓混淆。

4.全身难受

皮肤感染的迹象有时并不仅限于皮肤，当感染扩散时，也会引起全身症状，如发烧、恶心、精神错乱或只是感觉不适等。

此外，轻微的皮肤感染可能升级为严重威胁。以葡萄球菌感染为例，它会因败血症而变得致命，其中蜂窝织炎较为常见，其特征是发红、肿胀、疼痛或局部区域渗出分泌物（通常限于脚和小腿）。脓疱疮是葡萄球菌引起的另一种皮肤感染。它是有传染性的、疼痛的皮疹，通常会有大水泡，伴有渗出液。

刘 敏 萧忠彦

现场急救之心肺复苏术



心肺复苏是一门能够在危急时刻挽救生命的技术，而且不用借助任何医疗器械，只要用你的双手，按照方法进行就能实施。但需要注意的是，救人之前要先观察和了解整个现场的环境情况，确保施救者自身的安全，才能开始抢救患者。

第一步，判断伤者有无呼吸和意识。轻拍患者双肩部位，大声呼叫，如果患者没有反应，通过观察胸部有

没有起伏来判断有没有呼吸。

第二步，立即拨打急救电话。如果发现患者意识丧失，没有呼吸，要立即拨打“120”。如遇到溺水、创伤、药物中毒或8岁以下的儿童，可先进行心肺复苏5个循环后，再拨打急救电话。

第三步，将患者仰卧。仰卧地面要硬实，不能是软床沙发，地面要平整，头部不要高过胸部。

第四步，胸外心脏按压。施救者

跪在患者身体一侧，身体正对患者乳头部位，一只手掌根部放在患者两个乳头连线的中点，双手重叠，利用上半身重量和肩部双臂的力量垂直向下按压患者胸骨。需要注意以下几点：

1.按压过程中手掌根部不要离开胸壁以防按压位置移动，但是要使患者胸廓完全扩张。

2.按压深度至少5厘米，或患者胸壁厚度的三分之一。

3.按压频率每分钟不少于100次，建议每分钟120次以上，连做30次。

第五步，开放气道。抬起患者下颌，使头往后仰，耳垂与下颌角的连线与患者仰卧的平面垂直，也就是鼻孔朝向正上方。

第六步，口对口吹气。深呼吸，捏住患者鼻翼，用自己的嘴严密包绕患者的嘴进行吹气，使能看到患者胸廓起伏。吹完气松开捏着鼻翼的手，侧头换气，再进行第2次吹气。每做30次按压，做2次口对口吹气，这是一个

循环，每5个循环后检查一下患者颈动脉有无搏动，如果有搏动，停止按压，如果没有，继续按压并每5分钟检查一次，直到急救人员赶来接手治疗。

需要注意的是，如果是溺水等窒息引起的心跳呼吸骤停，心肺复苏要按照开放气道、人工呼吸、心脏按压的顺序进行。

时间就是生命，学会心肺复苏，才能挽救宝贵生命。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信）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

