

## 市六院健康管理(体检)中心 做群众的“健康管家”



▲市六院健康管理(体检)中心。  
▶分区体检,更好地保护体检者隐私。  
本报记者 刘彩霞 摄

本报讯(记者 刘彩霞)近日,在“2018年县级干部体检项目”招标中,市第六人民医院以第一名的成绩中标。作为我省首批准入具有健康体检资质的医疗机构,市六院健康管理(体检)中心是集健康体检、健康管理、运动管理为一体的现代化专业机构,他们用专业化的体检水平、人性化的服务流程,为每位来院体检的市民提供全方位、优质的服务。

### 用服务赢得信赖

院内设有“体检专用车位”,减少来院体检市民寻找、等待停车位的时间;体检中心前台配备专业医护人员,提供标准化的导检服务;在全市公立医院中率先实行男女分区体检,有利于保护个人隐私;体检区专门设置存包柜,解决体检人员随身物品没地方存放的困

扰;设立专家咨询台,每天都有高级职称医师坐诊,现场提供健康报告咨询服务……市六院健康管理(体检)中心一直坚持人性化服务,用专业、细节的工匠精神,为体检者提供健康保障。

市六院健康管理(体检)中心位于该院门诊楼三楼,总面积2800平方米。中心内部统一规划装修,环境宽敞明亮,布局合理温馨、舒适。中心团队成员由院内临床经验丰富、医德高尚的医护人员组成。

市六院健康管理(体检)中心配备独立健康体检设备,且均达到国际先进水平。中心拥有128层西门子螺旋CT、西门子磁共振、飞利浦全身数字化VRS射影系统、美国suretouch乳腺检测仪、意大利MIR肺功能测定仪、东芝全自动生化分析仪、飞利浦iucite彩超日本欧姆龙动脉硬化等80多台仪器,均能满足各种人群的体检需求。同时,拥有大型数字化体检车,该车系各种高端配置为一体,功能齐全,凡在体检中心能进行的各项检查,在车上也能够同样快捷地进行,并且可上门提供优质的一站式健康体检服务。

### 用口碑锻造品牌

近年来,市六院健康管理(体检)中心稳扎稳打,以精细化的服务推动工作提质增效,获得社会各界一致好评。

精细化的服务不仅仅体现在体检流程中,而且一直延伸到体检后的各个服务环节。市六院健康管理(体检)中心依靠院内的综合医疗服务优势,对进行体检个人和单位的所有体检项目结果,均由资深专家主检、审核把关,体检结果及时反馈给个人和单位。检查评估后,对于体检中发现的健康问题,市民可经就医绿色通道直达全院各个医疗科室,由院内经验丰富的临床医疗团队为其提供专业的预防和治疗建议,为受检群众提供更多的就诊便利。此外,该中心免费为体检人员提供一年的健康管理服务,对体检单位则给予健康工作支持,并开展疾病发病率分析、健康知识讲堂、结果报告咨询等一系列后续活动。

目前,该院联合市总工会已在全市100家机关企事业单位建设健康生活馆,依托院内优质医疗资源,通过平板电脑和手机移动平台采集职工健康信息,进行健康评估,动态追踪个人健康情况和所有职工健康总体水平,为60000名职工提供健康教育、预防、诊疗、急救一体化的健康管理服务。

生活小细节关乎大健康。市六院健康管理(体检)中心将通过体检和健康管理对更多市民的健康、疾病因素进行全面干预,从而实现“防患于未然”的目的,让每个人把健康掌握在自己的手中。



李英英陪老人聊天。

■文/图 本报记者 刘彩霞

四年里,不论寒暑,她始终坚守养老事业,把老人当亲人;四年里,她始终保持“老吾老以及人之老”的信念,把金康万安的“孝慈仁善”文化实践在每一位老人身上;四年里,经过无数个日夜的磨炼,她从一名护理员逐渐成长为业务主管,成为院内不可或缺的中流砥柱。她就是日前荣获全市第十届“十大孝子”称号的金康护理院居家养老服务中心主任李英英。

### 用行动赢得老人信任

2014年,32岁的李英英从工厂辞职后,到金康护理院成为一名护理员,负责上门为老人提供居家养老服务。居家养老服务的对象主要是独居孤寡、身患恶疾、年老体弱、子女常年不在身边的老人,每位老人的护理时间按照相关政策规定执行。护理员除了帮老人们洗澡、打扫卫生、代买生活用品、陪护就医等生活照料外,还为老人们进行按摩、沟通疏导,排解他们的寂寞。

李英英至今还记得自己第一次上门服务时,老人拿起拐杖就把她撵了出来。连续几次上门解释后,老人才不再撵她。“居家养老服务刚开始推行实施时,不少居民都不了解这项由政府为贫困老人购买的服务,觉得我们是在骗人。特别是遇到一些难以沟通的老人,只能通过护理员的耐心和实际行动来建立老人对我们的信任。”李英英说。

家住万顺街的李奶奶,双目失明伴随常年腰腿疼,老伴已经去世,子女也不在身边,日常生活无人照顾。李英英第一次来到老人家进行服务时,老人不让她碰家里的一切东西,怀疑她会拿走。“当时我看到老人的反应,就知道她不相信我。老人经常独自一人生活,戒备心和自尊心都很强,与其跟老人反复解释沟通,不如多为她做点实际的事。”李英英说,从此以后她每天都会提前到老人家里打扫卫生、洗衣服、晾晒被褥,有时下班后也要去看望一下老人再回家。李奶奶逐渐被李英英的诚心打动,不再排斥被人照料,就连家里的钥匙也给李英英配了一把。现在,除了有其他护理员定时上门为李奶奶服务,李英英也会抽空去看望老人,帮她整理房间、交电费,把她当作亲人来照顾。老人逢人就夸李英英,说自己又多了一个好闺女。

### 为老人提供专业化服务

一种特殊的服务,倾注了细致和爱心,就变成了责任;一份琐碎的工作,融入了责任和感情,就变得有意义。无论刮风下雨、天寒地冻,李英英总是准时走进每位老人家中进行养老服务,了解他们的需求,照顾其日常生活。

为了给老人们提供更贴心的服务,李英英经常随身带着一个小本子,上面记录着每位需要服务的老人的详细情况,包括老人的家庭情况、身体状况、常用药物及存放地点以及定期该给老人做哪些服务等,所有事项罗列得特别详细。“我们护理员一般每天需要给六七位老人进行上门服务,经过每天记录,自己就清楚该带哪位老人去医院检查,该给哪位老人做清扫房间服务,真正做到心中有数。”李英英解释说。

正是因为李英英在每一位老人身上倾注大量的心血和汗水,才换来了大家的信任和喜爱。无论是单位同事还是街坊邻居,一提到李英英都会赞不绝口。在家人的鼓励和支持下,李英英在工作之余积极提升专业养老护理知识和实操技能,曾在河南省第三届养老护理员技能竞赛中荣获个人二等奖,2015年在全国第三届养老护理员技能竞赛中荣获个人优秀奖。

在居家养老服务中,护理员虽然提供的是护理服务,更多的是心与心的交流。“每位独居老人都很不容易,而我就想尽自己所能,带领着护理员给老人提供专业化服务,让他们感受到亲人般的关怀,使他们的晚年生活幸福美满。”李英英说。

## 做独居老人的贴心人 ——记金康护理院优秀员工、居家养老服务中心主任李英英

## 养老新模式：生活养病两不误

编者按

敬老爱老是中华民族的传统美德,如何让每一位老人老有所养、老有所依、老有所乐、老有所安是每个家庭以及全社会关注的焦点。金康万安作为漯河一家集养老、医疗为一体的综合性医养结合机构,以耐心细致的服务、舒适干净的居住环境受到大家家属的信赖。日前,老舍老舍俱乐部组织会员走进金康万安,参观万安老年公寓,实地了解内部的环境设施和管理文化,用所见所闻和亲身感受,抒发自己的参观感想,表达自己对老年生活的感悟,特此刊登。

■吴柯  
金秋时节,丹桂飘香。日前,我们老舍老舍俱乐部一行20余人,到位于长江路北侧的金康万安老年公寓,对老人们进行慰问并进行参观。

一进公寓大院,就看到医护人员细心地把每位不能自理的老人用轮椅推出来享受秋日阳光的温暖,这一幕感人的画面使我印象深刻。

随后,在工作人员的介绍和引领下,我们对老年公寓每层楼房、每个房间进行参观,并同医护人员、公寓老人及家属进行了交流。整个医院和公寓占地面积6390平方米,建筑面积14755平方米,医护人员共236人,是我市规模较大的综合性的医养养老机构。

构。对我来说,主要有以下感受。  
改变传统的养老模式。今天的参观使我耳目一新,改变了自己原来对养老公寓的片面认识。他们采取的是“一站式”的服务模式,即老人一旦入住首先进行体检,然后根据老人的身体状况,安排治疗康复方案,并入住适合老人特点的房间,配备护理人员,合理调配一日三餐,进行每天24小时的精心护理,由单纯的养老模式转变为医养结合的新模式。

硬件设施宾馆化。金康万安老年公寓有单人间、双人间,供人住老人选择,走廊干净明亮,床铺整洁,房间有单独卫生间以及沙发、电视、中央空调,并配备有棋牌室、健身房,

来到这里像是到了星级宾馆。

服务周到细致。金康万安老年公寓是一所集老年护理、医疗、保健、康复、托老养老、疾病预防等多功能服务项目为一体的医养型养老服务机构,精细化服务是他们的服务理念,在这里,养老带医护,生活养病两不误。

随着时代的发展,老龄化率逐年增加,漯河万安老年公寓“医护型”养老产业的特色模式,迎合广大老年朋友的养老需求,希望更多的老年朋友关注漯河万安老年公寓的发展,同时也希望漯河万安老年公寓为我市养老事业做出新的更大贡献。



## 抗生素≠消炎药

无论是细菌感染还是病毒感染,抑或是过敏反应、外部损伤等,都可以让身体出现各种“炎症表现”,比如红肿、发热、刺痛等,但是他们作用的机制是不同的。

抗生素只是针对部分细菌感染引起的炎症,并且这些效果也是与敏感菌日夜抗战才能达到的。消炎药则针对病毒、外伤等情况引起的炎症,能够直达患处、直接缓解。

**抗生素是什么**  
抗生素又叫抗菌药物,用于由微小病原体等引起的感染疾病,比如细菌感染、支原体感染等,能抑制或杀死病原菌。

**抗生素到底治疗什么**  
生活中常见的感染,分为细菌感染

(如肺炎、急性咽炎等)和病毒感染(如感冒等)两大类。而抗生素对细菌有效,对病毒感染无效。

**如何判断细菌感染**  
可以通过血常规初步判断是细菌感染,还是病毒感染。

细菌感染:白细胞/中性粒细胞偏高,C反应蛋白值偏高,出现任一数值偏高,都可能是细菌感染。

病毒感染:上述3项数值正常(或偏低),伴淋巴细胞值偏低,提示可能病毒感染。

**哪些药是抗生素**  
有个很简单的判断方式,就是看药名,10个字就可以判断药物为抗生素,即西林、头孢、霉素、沙星、硝唑。

### 使用抗生素的误区

1.感冒就用抗生素。大多感冒都是由病毒引起的,使用抗生素无效。就算是细菌性感冒,也是需要医师诊断病情,开出处方,遵医嘱才能使用。

2.几种抗生素一起用疗效更好。用药的种类越多,毒副作用发生率就越高。如果需要几种抗生素一起用,也要在医生指导下,根据病情制订合理的用药方案。

3.抗生素越贵越好,越新越好。每种抗生素都有其针对的细菌种类,用对才有效。

4.一旦有效就停药。抗生素的使用有周期性,应该按疗

程使用。如果有效果就停药,可能导致杀灭不彻底,病情会反复。即便见效,也应该在医生的正确指导下服药必需的周期。

5.频繁更换抗生素。频繁更换药物,会造成用药混乱,从而伤害身体。



## 正确认识癌症(二)

《中国肿瘤登记年报2017》显示,我国每年约1万人确诊癌症,每分钟约7人确诊癌症,如果能够早发现,很多癌症可以控制甚至“治愈”。本期我们看看对于中国高发的癌症有哪些典型症状和筛查建议。

**肺癌**  
典型症状:咳嗽、咯血、胸痛。早期肺癌常无明显症状,多数因体检发现。当病情发展到中晚期时,常出现刺激性干咳、痰中带血、胸痛、发热、气促等表现。

高危人群:1.长期受环境污染者,长期吸烟者及吸二手烟(被动吸烟)者;2.慢性肺部疾病(肺结核、矽肺、

尘肺等);3.人体内在因素(家族遗传、免疫功能降低及内分泌功能失调等)。

推荐检查:胸片、低剂量螺旋CT、肺癌易感基因检测。

重点筛查人群:1.年龄在55岁~74岁的人群;2.当前吸烟或戒烟年数不到15年者;3.至少有30包/年吸烟史的人群;4.长期工作在粉尘颗粒较多的环境中,或长期的其他职业暴露史(石棉、铍、钍或氧)等。

**胃癌**  
典型症状:上腹痛、食欲不振。胃癌起病隐匿,70%以上无明显症状,可逐渐出现消化不良症状,如上腹部饱胀不适或隐痛、反酸、嗝气、食欲减退等。

高危人群:1.有胃癌、食管癌家族史者;2.有慢性胃炎、胃息肉、消化不良、胃溃疡病史;3.有不良饮食习惯者,如喜烫食、过酸、过辣等刺激性食物,喜食熏烤、煎炸、硬质食物,饮食不规律,暴饮暴食等;4.大量饮酒,年龄40岁以上;5.长期抑郁、焦虑者。

推荐检查:胃镜检查、胃癌易感基因检测。

重点筛查人群:年龄≥40岁,且符合下列任意一条者。1.胃癌高发地区人群;2.Hp感染者;3.既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病;4.胃癌患者一级亲属;5.存在胃

癌的其他风险因素(如摄入高盐、颜面饮食、吸烟、重度抑郁等)。(更多健康知识请关注漯河健康教育公众微信)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

## 明天带着老爸老妈 赏菊花 学摄影

本报讯(记者 刘彩霞)记者从老舍老舍俱乐部了解到,俱乐部明天将组织会员到昌建沁源和参观菊花展,同时邀请摄影达人为大家上一堂室外摄影课,现场教大家用手机拍照的小技巧,方便大家今后在外出游玩时,用手机一样可以拍出美丽的风景照。

活动时间:11月1日(本周四)上午9:20~10:50。

活动地点:西城区长江路高铁西侧100米路南(昌建沁源和健康中心)。活动当天上午9点在高铁西站公交站牌集合,共同前往。

活动内容:参观、欣赏菊花,跟随摄影达人学习手机拍照技巧。注意事项:请提前自备拍照手

机;天气干燥,请注意及时补充水分;由于公交车终点站距菊花展场地还需步行大约10分钟,建议已报名人数穿着舒适的鞋袜。

报名方式:本活动为公益活动,不收取任何费用,会员、非会员均可报名参加。此次活动限额25人,可以拨打电话3170858、15039571679报名,额满为止。

温馨提醒:免费办理老舍老舍俱乐部会员证活动还在进行中,想要加入俱乐部的市民尽快报名。更多精彩活动请添加微信公众号二维码加关注。

