# 给老人一个温暖的家

■肖天成

早就听说漯河有个很不错的老年公寓，日前，在老爸老妈俱乐部组织带领下，我们参观了这家老年公寓——万安老年公寓，果然名不虚传：河南省百姓放心医养机构、漯河市社区卫生服务及医养结合模范标兵……看满墙的荣誉奖牌，就让我对这次参观活动充满了兴趣。

工作人员带领我们乘电梯来到养老区，这里有整洁明亮的房间和宽阔干净的走廊，走廊尽头还设置有紧急呼叫装置。单人间、双人间、三人间及四人间，多种房型供老人选择，但是不管走进哪种房间，你都能感觉到温暖，这种温暖，来自于房间里合理的布局和巧妙的摆设：低矮的茶几、沙发、床铺，圆角的桌椅，隐藏在床头挂画下的医用器械插座，连书桌旁都预留了放拐杖的位置。除了设备齐全的住宿环境，万安老年公寓还配有棋牌室、图书室等，供行动方便的老人自行使用。

在万安老年公寓的办公区，绿色植物摆放整齐，墙壁上展示着万安老年公寓从成立至今的历程以及获得的各种荣誉。作为一家民营机构，他们有自己的党支部，党建工作也做得有声有色，这一点让我印象十分深刻。在医疗康复大厅，各种科学的康复器材应有尽有。“慢慢走，一步、两步，好！”刚好看到有老人在康复师的耐心指导下进行锻炼，略显疲惫的老人逐渐露出满意的笑容。在医生值班室，我们见到了正在忙碌的医护人员，一位年轻医生正在为新入住老人填写健康档案，一位护士正在对着小本子分发药品，工作人员介绍说，老年公寓为每位入住老人建立档案，定期检查身体，专人分发药品，并依次送到每位老人手中。

参观结束后，我深深地沉浸在此次所见所闻之中，想起在大门口晒着太阳唱歌的老人，想起刚走进万安老年公寓，医护人员亲切的问候……这种家的感觉让人难以忘怀，难怪这里的床位需要排队才能入住，因为它暨契合整个社会的老龄化需求，又契合政府倡导医养结合的政策方向，更为老人提供了养老好去处。

# 市中医院成功救治一睾丸扭转患儿

日前，市中医院外二科成功救治一例睾丸扭转患儿。

11月7日上午，一名15岁的男孩因睾丸疼痛，在家人陪同下，到市中医院外二科就诊，值班医生张金锋迅速接诊，经过询问病史以及详细的体格检查后做出诊断：左侧睾丸扭转，需急诊手术，如果继续拖延，可能导致睾丸坏死。在经过家属同意后，经过多科会诊，外二科主任彭金军带领该科医生团队进行急诊手术。经术中探查，发现患儿左侧睾丸顺时针扭转接近360度，阴囊内已经有积液形成，经过迅速复位，睾丸恢复血供。手术历时一个小时，患儿现已在康复中。

睾丸扭转又称精索扭转，是一种因睾丸扭转导致血液供应突然受阻而造成的睾丸急性缺血、坏死的病变，症状主要是睾丸的急性疼痛，起初为隐痛，很快加剧并发展为持续剧烈的疼痛，可以放射到同侧的下腹部，还可有伴有恶心、呕吐等症状。睾丸扭转最严重的危害就是导致病变睾丸坏死，另外可能影响睾丸的生精功能进而导致不育。发生睾丸扭转后，4～6小时内是最佳的手术复位时机，在这个时间内，睾丸挽救率可以达到90%以上，超过24小时，可能会导致睾丸缺血、坏死。　张凌锋

# 感冒药　你用对了吗

感冒药是很多家庭居家必备的药品之一，秋冬季又是感冒的高发期，如何选择用药非常重要。

**1.对感冒的治疗没有特效药，一般是对症治疗**

以解热镇痛为主，常用的药物有阿司匹林、对乙酰氨基酚、布洛芬等。应用这些药物要注意它对胃肠道的不良反应，胃肠道出血和溃疡患者，患有鼻息肉、鼻窦炎、鼻炎又伴有哮喘患者，应慎用，一经确诊应绝对禁用。对乙酰氨基酚是解热镇痛的首选药，老幼均可，但是也要注意其对肝肾功能的影响，严重肝肾功能不全者禁止使用。

针对感冒引起的咽干、咽痒、流涕等过敏症状，可使用氯苯那敏、苯海拉明等，但这一类药物非常明显的副作用就是嗜睡，所以司机、高空作业、精密操作的工作者应避免使用。麻黄碱滴鼻剂有收缩血管的作用，可减轻鼻黏膜充血，缓解鼻塞症状，但婴幼儿不建议使用此类药物，闭角型青光眼、高血压、前列腺肥大患者也不适用。

**2.中医将感冒分为风寒感冒、风热感冒，用对药很重要**

治疗风寒感冒关键是辛温解表，治疗风热感冒的关键是辛凉解表。不管是选用西药、中药，还是中西合璧，需要注意的是，服用两种以上药物时，要避免作用相同或相似的药品同时服用，以免增加其不良反应。

**3.病毒感染，用抗生素只会加重病情**

单纯的病毒感染不需要使用抗生素治疗，盲目使用抗生素反而导致病情加重，病情延长。除了小儿、老人、手术后、风湿性心脏病、慢性支气管炎等易招致细菌感染的感冒者，或是病程已超过一周仍不见好转外，一般不使用抗生素。如果确实合并细菌感染，可选用青霉素类、红霉素类、磺胺类、喹诺酮类等抗生素进行治疗。

青霉素类抗生素是临床上最常用的一类抗生素，例如青霉素、阿莫西林、头孢羟氨苄、头孢呋辛等。磺胺类抗生素常用的是复方新诺明，使用此药物时应注意需大量饮水，每日尿量不少于1500毫升，或是加服碳酸氢钠，碱化尿液，以防尿结晶。喹诺酮类用于呼吸道感染的药物有氧氟沙星、左氧氟沙星、环丙沙星、莫西沙星等，它可替代青霉素，用于对青霉素耐药或过敏的病人，但是这类药物对关节软组织有副作用，所以18岁以下的青少年、孕妇禁用。　袁　峥

漯河市食品药品监督管理局
药监在线
食品药品监管服务热线：12331

# 我市举办首期健康科普能力培训班

**本报讯（记者　刘彩霞）**11月13日，由市卫计委主办、市健康教育所承办的漯河市第一期健康科普能力培训班在市迎宾馆举行。市健康教育素养巡讲专家团成员，各县区健康素养专家团成员，各乡镇卫生院、社区卫生服务中心教育工作人员近280人参加。

目前，越来越多的市民开始关注健康知识，医学健康传播就是将医学科学知识转化为大众可接受的健康科普知识，并通过受众态度和行为的改变，以降低疾病的患病率和死亡率，有效提高人群生活质量和健康水准，是健康教育与健康促进的重要手段和策略。

培训班专门邀请中国疾控中心营养与健康所教授何丽，为大家进行以“健康教育传播技巧与实践”为题的健康科普技能培训和健康科普示范演讲。培训通过幽默风趣、贴近生活、形式多样的授课方式，帮助医护人员提高健康科普巡讲能力和效果。

# 正确认识癌症（三）

**食管癌**

症状：早期食管癌症状往往并不明显，容易被忽略。随病情进展可出现胸骨后不适，吞咽时轻度哽噎感、异物感等，可间接或反复出现，甚至长达数年。

高危人群：1.有家族遗传史；2.爱吃烫食，爱喝烫茶；3.爱吃含致癌物亚硝酸盐的泡菜；4.常吃霉变、烟熏、麻辣食物。

重点筛查对象：1.年龄大于40岁；2.来自食管癌高发区；3.有食管癌家族史；4.患有食管癌前疾病或癌前病变；5.具有其他食管癌高危因素（吸烟、中度饮酒、头颈部或呼吸道鳞癌等）。

推荐检查：内镜和活检病理检查。

**脑癌**

症状：头痛、恶心、视力减退、复视、癫痫等。

高危人群：1.爱玩手机的人；2.父母中有人患脑癌的人群；3.有过头部外伤的人。

推荐检查：颅脑CT或核磁。

**胰腺癌**

症状：左上腹疼痛，消化不良、厌食、消瘦。

高危人群：1.年龄超过45岁，有慢性胰腺炎的人；2.初发的糖尿病，若一段时间内血糖持续升高也需要警惕；3.父母或兄弟姐妹有人患胰腺癌；4.胃大部分切除20年后；5.长期大量饮酒、吸烟的人群。

推荐检查：每半年抽血化验肿瘤标志物CA19-9和CEA，或做腹部B超。

**膀胱癌**

症状：尿液呈淡红色或淡粉红色。

高危人群：1.60～70岁男性；2.吸烟或长期接触二手烟；3.生活在空气污染的地区；4.从事印染、石化、皮革制造等行业的人；5.经常憋尿、喝水少的人。

推荐检查：B超、膀胱镜。

**淋巴瘤**

症状：淋巴结肿大、发热、盗汗、消瘦、瘙痒。

高危人群：1.乙肝病毒、EB病毒、幽门螺杆菌感染者；2.经常接触化学涂料或电子辐射的人群；3.免疫系统有缺陷的人。

推荐检查：高危人群经常摸摸淋巴结，出现症状时到医院抽血检查，有条件者要每年体检一次。**（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

# 漯河市2018年10月份“十佳市民”事迹简介

## 王要刚尽心为患者服务

王要刚，男，汉族，42岁，中共党员，临颍县台陈镇卫生院副院长。从医二十年来，无论白天黑夜，他随叫随到，毫无怨言。一次深夜，一位村民被叉车砸伤头面部，王要刚得知后迅速到医院为患者实施手术，患者转危为安。2016年6月份，王要刚接诊开封尉氏一瘫痪6年的患者，当时来医院的家属只有其年迈的妻子和体弱多病的女儿，王要刚背起患者将其送至二楼病房，其间毫不介意患者的口水顺着他的脖子往下流。经过王要刚的精心治疗，患者病情得到明显好转。王要刚平时积极参加公益活动，近年来累计义务献血近二十次。二十年来，王要刚为患者尽心服务，得到医院职工及患者的一致好评。　**临颍县委宣传部推荐**

## 程高峰及时送乘客就医

程高峰，男，29岁，漯河公交集团105路公交车车长。9月12日上午8点多，程高峰驾驶105路公交车行驶至嵩山路西支时，坐在车厢中间的一名老人突然起身，栽倒在地板上，并不停抽搐。危急时刻，程高峰当机立断，征得乘客同意后，临时改变行车路线，在保证安全的前提下，迅速将老人送至市第三人民医院。由于送医及时，老人经过抢救，恢复了意识，说出了自己的名字、年龄和家属电话，目前已安然无恙。程高峰及时救助患病乘客的事迹先后被《漯河晚报》、河南电视台、中央电视台报道，受到市民群众普遍赞誉。　**市公交集团推荐**

## 张双双列车上救助老人

张双双，女，汉族，37岁，市六院成人康复科主任。8月24日晚6时10分左右，张双双乘坐K21次火车返漯途中，一位老人在车厢内晕倒，张双双听到广播后，迅速赶到老人身边。当时老人已呼叫不应，张双双立即半蹲在地上，为老人测心率和血压，在判断病情后，从急救箱找出速效救心丸喂老人吃下，几分钟后老人的症状得到缓解。到许昌站后，张双双和列车人员一起将老人送上急救车，接受进一步检查治疗。张双双在火车上热心救人的事迹，先后被中央电视台、河南电视台、《大河报》等新闻媒体转发，得到广大网友一致赞扬。　**市六院推荐**

## 刘溪远、王蕾、蔡萌解救被劫持女子

刘溪远，女，汉族，33岁；蔡萌，女，汉族，27岁；王蕾，女，汉族，26岁，三人均为市公安局警令部指挥中心工作人员。9月11日凌晨2时许，我市“110”报警服务台接到一男子报警，称其女友向其拨打电话求救后通话中断。蔡萌迅速拨打该女孩电话，在意识到女孩可能被人挟持后，迅速向值班班长刘溪远汇报并派警查找。随后，男子再次报警，称其女友在辽河路和崂山路交叉口西北角的超市。此时刘溪远想到之前接到的报警称，在辽河路和崂山路交叉口，一名男子殴打一个女孩，而民警赶到现场后未见到人。经推断，刘溪远确定该女孩是报警男子的女友，便指令蔡萌迅速通知辖区处警单位出警，尽快寻找该女孩。蔡萌和王蕾则一直拨打女孩手机，努力掌握其位置信息以便实施解救。凌晨2时40分左右，王蕾终于拨通女孩手机，对方仅说了句“我没有身份证开不了房”后挂断电话。王蕾意识到女孩被人挟持在某家宾馆，便迅速派警在掌握区域的宾馆里逐家排查，民警最终在一家宾馆内找到该女孩，并迅速将挟持女孩的男子控制。刘溪远、王蕾、蔡萌三人凭着敏锐的洞察力、高度的工作责任感和丰富的接警经验，仅用一个多小时解救出被挟持女子，使极有可能发生的违法案件得到了遏制。　**市公安局推荐**

## 陈云飞拾金不昧

陈云飞，男，汉族，30岁，中共党员，团市委办公室科员。10月4日，陈云飞到漯河迎宾馆接待朋友，无意间在客房沙发的夹缝中发现一个钱包，里面有身份证、各种票据及十几张银行卡。看到如此多重要的证件，陈云飞对失主丢失钱包的焦急心情感同身受。随后，他通过翻看票据查找出失主的联系方式，与失主取得联系。原来失主是郑州人，10月1日在迎宾馆参加朋友婚礼时不慎将钱包遗失。陈云飞立即询问失主的住址，自费用顺丰快递将钱包邮寄过去。得知钱包失而复得的消息，失主惊喜万分，连连向陈云飞表示感谢，并先后通过微信红包和转账发来感谢费，都被陈云飞一一拒绝。10月8日，失主联系陈云飞，表示钱包已经收到，且包内物品一件不少。　**团市委推荐**

## 李娟热心公益

李娟，女，汉族，49岁，今夜情怀爱心团队副队长。2012年，李娟加入由王予发起成立的今夜情怀爱心团队，从此走上了爱心公益的道路。她坚持每周抽时间去福利院看望孩子们，并不定期为他们购买衣物。2016年，李娟从一位爱心人士那里得知，临颍县皇帝庙大袁村有一户贫困家庭，一家四口，爸爸有轻微残疾，妈妈智障，两个孩子都在上学。李娟和志愿者一起到该户进行调查后，毅然决定每个月为这个贫困家庭送去生活费和部分生活用品，对其进行长期资助。2017年，李娟在得知孩子生病住院需要手术的消息后，又毫不犹豫地捐出5000多元，最后孩子手术顺利，康复出院。多年来，李娟累计参加志愿公益活动100多次，帮助困难家庭200多户。2016年12月，她被市文明委评为“最美志愿者”。　**漯河广播电视台王予推荐**

## 周军守护平安

周军，男，汉族。37岁，市公安局顺河分局案件侦办大队副大队长。自2001年参加工作以来，周军十几年如一日，无怨无悔地冲锋、奋战在打击违法犯罪的最前沿，先后破获2015年辖区内持刀聚众斗殴案件中隐藏的30余名特大犯罪团伙嫌疑人、6人涉嫌贩卖毒品的犯罪网络，搜缴毒品海洛因和冰毒18公斤；2017破获多起侵犯公民个人信息的网络案件，将该案中11名安徽籍逃犯悉数抓获；2018年4月侦破武汉籍4名涉嫌诈骗的团伙案；在今年1月全国开展的“扫黑除恶”专项斗争活动中，周军带领战友夜以继日、废寝忘食地摸排涉黑线索，相继将几名涉黑嫌疑人抓获。入警17年来，周军先后荣立个人二等功两次、个人三等功一次，还多次被评为办案能手和先进工作者。　**源汇区委宣传部推荐**

## 徐海钦致力“创文”

徐海钦，男，汉族，55岁，中共党员，市工商局机关党委副书记。作为单位分管文明创建的负责人，徐海钦一直奋战在“创文”第一线。为了打造经营有序的文明农贸市场，徐海钦经常组织人员在农贸市场开展集中清扫行动，帮助清理路面垃圾，并宣传创建全国文明城市市民应知应会知识。平日里，徐海钦还是一名优秀的学雷锋志愿服务活动积极践行者。为配合每周文明交通志愿劝导行动，徐海钦主动到柳江路和嵩山路交叉口协助交警指挥交通，劝导行人不文明行为；他利用休息时间进行文明旅游志愿服务，向广大市民发放倡议书，提高市民文明素质。近年来，徐海钦先后参加了义务植树、无偿献血、清洁家园、关爱母亲河、关爱留守儿童等志愿服务活动，用行动谱写了一曲曲文明赞歌。　**市工商局推荐**

## 王守业救助落水儿童

王守业，男，汉族，56岁，郾城区李集镇大王村村民。10月31日下午3点多，村民华英（化名）因看管疏忽，其两岁的小孙子拧动了电动三轮车上的钥匙，导致三轮车直接窜进了离路边一米左右的大坑里，其孙子也一并落水。此时，外出办事的王守业正好骑车路过此地，听到呼喊声后迅速赶到并跳进坑里，在倒扣在坑里的三轮车下救出落水儿童并将其托出水面。在村民的协助下，落水儿童被救上岸。此时小孩的脸和嘴唇已经发紫，经过抢救，小孩终于“哇”的一声哭了出来，大家赶紧将其送到村卫生室进行诊断观察。事后，乡亲们对王守业积极救助落水儿童的事迹纷纷称赞，王守业说：“其实这不算啥，孩子没事就好，正好我会游泳，遇到了就应该去帮忙。”　**漯河日报社朱红推荐**

## 陈永强扶贫济困

陈永强，男，汉族，34岁，中共党员，市委农办派驻舞阳县吴城镇汪庄村第一书记。驻村以来，陈永强先后争取村级集体经济专项资金120万元，建设了1500吨冷库项目；协调资金7500多元为村里购置更换广播系统；协调爱心企业为村里捐赠棉被50床，价值15000元；协调社会爱心人士出资3000元，对贫困家庭进行春节慰问；协调漯河医专、市中医院、医专二附院专家团队在村里举办5次健康讲座和义诊活动；协调社会爱心人士为汪庄村爱心超市捐赠价值5000元的生活用品。同时，陈永强逐户排查，精准施策，全村16户贫困户均落实3项以上的增收帮扶措施。今年8月，陈永强为贫困户汪瑞甫的孙女捐赠学费10000元，并承诺将在大学期间持续进行资助，帮助其顺利完成学业。陈永强荣获2018年第二季度“驻村之星”称号。　**市委农办推荐**