

我市第二届十大“最美卫计人”评选活动 进入公示投票阶段

本报讯(记者 刘彩霞)为进一步提升医疗工作者的良好形象,近期,市卫生健康委员会举行我市第二届十大“最美卫计人”评选活动。

据悉,2019年初,市卫生健康委员会依据漯卫办〔2017〕9号文件,从2018年度的季评50名“最美卫计人”中评审出16名候选人。他(她)们是来自全市卫生计生战线上的典型代表,个人事迹突出、具有影响力,

我市第二届十大“最美卫计人”将从这16名候选人中选出。

目前,网络投票通道已经开启。候选人公示名单按姓名笔画排序,投票时间为2月19日~25日,投票方式为网络开放式,诚邀社会各界人士积极参与并登录漯河名城网、《漯河日报》微信公众号、漯河名城网微信公众号、漯河日报社健康事业部微信公众号进行投票。

市中医院“诚信服务之星”风采展



编者按:

为了充分调动广大职工的积极性,市中医院开展了优秀职工评选活动。经过推荐审核、初评和综合审定等程序,授予一批医护人员“诚信服务之星”荣誉称号。本报即日起开栏,逐一展示其风采。

用爱温暖每位患者

——记市中医院妇产科张锦聪

■本报记者 刘彩霞

自参加工作以来,市中医院妇产科住院医师张锦聪以认真谨慎的态度为患者提供可靠的诊疗服务。

1月22日上午,查完房的张锦聪正坐在电脑前忙着写病历,一位孕妇走进办公室。“张医生,你在这真是太好了!”看到患者,张锦聪立马想起这位孕妇是自己关注的特殊患者。

之所以称这位患者特殊,是因为该孕妇从发现怀孕到上次孕24周来住院时,都没有定期产检。

“当时住院是因为胎盘位置低、先兆流产症状,患者胎盘位置低,如果孕晚期胎盘位置仍低的话,有凶险性前置胎盘的可能。”张锦聪表示由于这种情况有大出血、切除子宫、休克等风险。

在询问中,张锦聪得知患者今天早上突然胎膜破了。由于之前患者出院后再也没有检查过,以至于现在连自己的孕周也不清楚。张锦聪赶紧调出既往病历,核算出患者现在才孕34周,随后通过彩超确定胎盘位置正常、胎儿正常后,她总算松了一口气。考虑到胎儿孕周

小,张锦聪立即与家属详细沟通了病情和后续处置方案,耐心回答家属的问题,定时去病房查看患者有没有宫缩、阴道流血和体温情况。通过儿科医生的全力配合,最终该患者顺利剖宫产。术后张锦聪详细指导患者注意事项,家属看到宝宝和产妇产况稳定,对她的医德、技术非常满意。在出院前,患者家属特意送来一面锦旗。

面对患者和家属的赞誉,张锦聪觉得自己只是尽了医生应尽的职责,以后她将继续提升水平,不辜负病友对自己的肯定。

老爸老妈俱乐部活动

猜灯谜 闹元宵

■本报记者 刘彩霞

2月19日,老爸老妈俱乐部工作人员在微信群里举行了“过大年系列活动”之闹元宵猜灯谜赢奖品活动。

由于加入群里的老爸老妈都会玩微信,老爸老妈俱乐部工作人员制作了一个猜灯谜小游戏小程序。老爸老妈通过微信搜索公众号“漯河日报社健康事业部”点击关注,回复关键字“灯谜”,即可获得活动链接。在两分钟内猜对全部10道灯谜的老爸老妈就能参与抽奖,每天可参与三次抽奖。

由于游戏小程序里的灯谜题目是系统随机出,对于一些老爸老妈来说有些难度,但这并不妨碍大家参与活动的积极性。考虑到微信群里还有一部分不会玩游戏的老爸老妈,元宵节当天上午10点,老爸老妈俱乐部工作人员在群内出一道灯谜:举重比赛(猜一个成语),请大家竞猜。短短十几秒钟,就有五六位老爸老妈给出了正确答案。根据游戏规则,

第一个答对的老爸老妈可获得奖品一份。接下来的活动里,每到整点工作人员都会提前通知并按时在群内出一道灯谜,共10道。只要老爸老妈回答的又快又准确,就可获得奖品。

看到老爸老妈俱乐部的会员在群里玩得这么高兴,您是不是也想加入其中,与大家一起参与活动。报名地址:嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老老俱乐部接待处(105、107路公交车到新闻大厦站下车往南走100米)。咨询电话:3170858、15039571679。老爸老妈俱乐部“小棉袄”微信号:15039571679。同时,微信扫一扫

二维码关注“老爸老妈俱乐部”公众号,可以提前了解往期精彩活动花絮。



源汇区中医院·健康园地

如何治疗颈型颈椎病

颈型颈椎病也称局部型颈椎病,具有头、肩、颈、臂的疼痛及相应的压痛点,X线片上没有椎间隙狭窄等明显的退行性改变,但可以有颈椎生理曲线的改变,椎体间不稳定及轻度骨质增生等变化。此型是较早期的颈椎病。

本病大多由于风寒、潮湿、枕头不适或姿势不当、颈肌劳损、头颈部长时间单一姿势、姿势不良或过度疲劳等造成颈椎间盘、棘突间关节及肌肉、韧带等劳损所致。有时外伤也起重要作用。在以上因素的作用下,导致颈肌的痉挛、劳累或肌力不平衡而出现颈椎生理曲线的改变,造成颈椎关节囊及韧带的松弛,颈椎小关节不稳,此类改变刺激了颈神经根侧支及副神经而致发病。

早期颈椎病,主要表现为颈部和肩背部酸痛发紧、头痛、头晕、上肢麻木。出现这些症状时要注意以下几个方面:

一是注意休息。避免睡眠不足。睡眠不足、工作过度紧张及长时间持续保持固定姿势等,将导致神经肌肉的过度紧张,强化颈椎病症状。

二是改变用枕习惯。随着年龄的增长,颈椎会出现退行性改变、颈椎骨质增生、从而使颈椎曲度发生改变,甚至使颈椎变直或反张弯曲。

当人们长期姿势不当时,颈椎的生理曲度也容易发生改变。颈曲的改变或消失,往往意味着椎体稳定性变差,椎间隙变窄,椎间孔变小,椎体退变,神经受压以及颈肌慢性损伤。

三是积极锻炼。特别是颈肩部肌肉的锻炼,正确的锻炼可以强化肌肉力量,强化正常的颈椎生理曲度,增加颈椎生物力学结构的稳定性,同时促进血液淋巴的循环,有利颈椎病的恢复。

专家简介



陈功亭,毕业于广州第一军医大学,主任医师,从事骨科专业四十多年,在骨科疑难手术的诊治方面有着丰富的临床经验。他擅长采用内固定治疗脊柱骨折,微创治疗常见、复杂颈椎病,腰椎间盘突出,利用骨水泥成型治疗腰椎压缩等。

重疾病。

医生提醒,肺炎球菌是一种可能引发呼吸道感染的常见病菌,儿童是其主要携带和传播人群。肺炎球菌主要通过飞沫传播,容易在宝宝免疫力低下的时候乘虚而入。症状较轻的肺炎患儿可以在家精心护理,症状较重的患儿可出现呼吸快、口唇四周发青、面色苍白或青紫等症状,必须尽快送医就诊。据新华社



2月19日上午,郾城区人民医院参加由市司法局组织的“宪法进万家”法治宣传活动。活动现场,该院志愿者开展义诊,受到群众好评。本报记者 刘彩霞 摄

我国将优化全人群全周期口腔健康管理

近日,国家卫生健康委办公厅印发了《健康口腔行动方案(2019~2025年)》,提出要进行全人群、全周期口腔健康管理优化行动,设定了到2025年12岁儿童龋患率控制在30%以内,成人每天2次刷牙率提升至45%等5个针对可量化的具体指标。

方案提出要进行全人群、全周期口腔健康管理优化行动,根据生命早期1000天、儿童、中青年(职业)人群、老年人重点口腔问题,分类指导,强化早诊早治,推动疾病治疗向健康管理转变。对此,医生认为,每个时期的人群都有其易患的口腔疾病,对人体发育及身体健康造成危害。如妊娠期妇女易发妊娠期牙龈炎,患有牙周病还可能会影响胎儿发育;成年

人的龋齿和牙周病发病率高;老年人的会有根面龋、牙本质过敏、牙缺失等问题。

方案同时提出要加强口腔健康行为普及,通过加强健康教育,控制危险因素,强调减少含糖饮料、高糖食品摄入,推进公共场所禁烟,对长期咀嚼槟榔等高危行为进行干预等,促进群众养成健康的行为和生活方式,体现了预防为主、关口前移的理念。

方案还提出要进行口腔健康能力提升行动,完善口腔健康服务体系,加强口腔专业人力资源建设,建立监测评价机制。此外,还要开展口腔健康产业行动,引领口腔健康服务业优质发展,满足群众个性化的口腔健康需求。据新华社

腰椎间盘突出患者出现便秘,应注意排查是否为腰椎间盘突出压迫马尾神经所致。医生提醒,马尾神经受压会产生神经功能障碍导致便秘,腰椎间盘突出者出现大小便功能障碍等症状,应尽早就往医院就诊。

近日,周大妈突然腰痛,还连续几天便秘,肚子胀得难受,到医院检查,医生初步检查诊断周大妈胃肠没大问题,建议她去脊柱外科。在脊柱外科拍片检查显示,她腰椎间盘突出压迫马尾神经,导致马尾综合征。

医生介绍,马尾综合征是先天或后天因素引起的腰骶椎管狭窄,使马尾神经受压产生的神经功能障碍。马尾神经综合征通常表现为腰痛,严重时会出现双下肢疼和大小便不畅,晚期会出现大小便失禁。

医生提醒,对马尾神经压迫时间越短,完全恢复的可能性就越大,耽误越久神经功能恢复也会越困难。确诊为马尾综合征的患者应尽早手术,解除对马尾神经的压迫。据新华社

健康知识

医生建议 孕妇要科学控糖

春节期间,不少孕妈在节日里因为生活状态的变化,如饮食摄入量过多,作息时间被打乱,应酬增多运动减少,食用零食增多等,导致高血糖的发生。

一旦血糖过高,对孕妇及胎儿都会有诸多影响。医生表示,高血糖会增加孕期并发症的危险,导致羊水过多,容易引起胎膜早破和早产等。同时,还容易引起胎儿宫内营养不良,增加巨大儿的发生率,胎儿出生后也容易发生低血糖等。

控制孕期血糖至关重要,关键还是要“管住嘴,迈开腿”。医生建议,首先在控制总热量的原则下,保证营养全面均衡,规律进餐,少量多餐。注意粗细粮搭配,水果不宜餐后立即食用。其次,在医生的专业指导下,定期进行合理科学运动。选择如散步、太极拳等较舒缓不剧烈的运动项目。最后,定期测孕期血糖,密切关注三餐后血糖水平,做好记录,供医生参考,做到早发现、早预防。据新华社

孕期患流感 事后补救不如做好预防

近日流感高发,流感病毒数量激增。专家提醒,孕妇若患上流感,会有很多潜在危险。事后补救,不如提前做好预防工作。

医生介绍,孕早期是胎儿各器官发育形成关键时期,因此孕早期流感对胎儿影响相对大一些。孕中期流感对胎儿的不良影响会减小一些,但长时间高烧也会妨碍子宫内胎儿发育,严重的会导致流产、早产等。

医生表示,接种流感疫苗是预防流感最有效手段,可显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。孕妇、老人、儿童等流感高危人群,最好在流感季节来临前接种疫苗。处于妊娠期或计划怀孕的女性,无禁忌者均可接种流感灭活疫苗。妊娠



终止后可接种流感减毒活疫苗。此外,也需保持良好的个人卫生习惯、减少到人群密集场所的活动等。

一旦患上流感,应及早就医,在医生的指导下谨慎用药。有不少孕妇认为孕期用药会对孩子产生不良影响。但孕期的一些疾病,如果不及时进行干预治疗,后果会更加严重,得不偿失。医生会根据孕妇的情况,给出安全的治疗方法。据新华社

警惕幼儿肺炎高发

气温骤降时,儿童出入冷热温差大的环境、运动时没有及时增减衣服、抵抗力较差、感冒等原因,容易引发肺炎。

医生指出,儿童肺炎的常见症状包括咳嗽、呼吸急促、发热、食欲下降、烦躁哭闹等,部分儿童还伴有哮喘等。细菌、病毒、过敏等原因都能引起肺炎,一旦耽误治疗可发展成重症肺炎,可引起中毒性肺炎等严