

全力营造安全和谐诊疗环境

——写在市六院获2018年度省“健康促进示范医院”称号之际



■本报记者 刘彩霞

近日，在河南省卫健委2019年全省卫生健康宣传工作会议上，漯河市第六人民医院（漯河市心血管病医院）通过省级验收，被评为2018年度河南省“健康促进示范医院”。这份令人欣喜的荣誉背后，凝聚着市六院全体干部职工的付出和努力。

多措并举 扎实推进健康促进工作

据悉，健康促进医院是现代医疗机构为适应医学模式的转变及医学社会化而提

出的，由过去单一的医疗型向促进健康、提高生命质量的医疗预防保健型转化的现代医疗服务模式。它通过出台实施促进和保护医务人员及患者健康的政策或措施，开展针对不同人群需求的健康教育，改善就医环境，与社区建立互动式的密切联系，为医护人员、患者、患者家属、社区居民提供综合性的健康服务措施，提高全民身体健康水平。目前，健康促进医院已经成为医院健康新理念和管理理念。

市六院（市中心血管病医院）作为我市“心血管区域医疗中心”和“肿瘤区域医疗中心”承建单位，在为市民提供精湛医疗技术和温馨就诊环境的同时，始终把健康教育和健康促进工作作为推动医院发展的引擎，将健康促进作为改善医患关系、提升医疗质量和服务水平的一项重要举措，努力满足人民群众健康需求，大力开展健康教育，营造健康环境。

自申请创建省级健康促进医院以来，在上级主管部门的指导帮助及市六院院领导的高度重视下，一直把该项工作列入医院工作的重要议事日程。在创建之初，医院召开中层领导动员大会，解读健康促进医院标准、要求、创建意义。对照《河南省健康促进医院考核标准》，成立了由院长、党委书记担任组长，工会主席、副院长担任副组长，由相关职能科室和业务部门负责人组成领导小组，建立组织架构，完善各项制度。将健康教育与健康促进相关的工作纳入医院绩效考核、继续教育项目中，采用微信平台、科室业务学习等多种形式，定期开展院、科层面的医护培训，定期组织召开健康促进医院工作例会，将健康促进工作融入医院日常工作，

努力提高员工和患者的健康知识和技能。医院提供开展健康促进活动所必备的场所、设备和经费，院内设有健康教育室，各科医生办公室为科室健康教育宣传阵地，门诊滚动显示屏和住院部一楼、健康管理中心电子屏定期播放健康教育和健康促进内容。同时该院印发了《漯河市第六人民医院创建健康促进医院实施方案》，将健康促进纳入医院发展规划、目标与服务理念和宗旨，健康促进服务指标纳入整体医疗质量改善管理目标，医院健康教育和健康促进工作取得了明显成效。

创新载体 营造安全和谐环境

门诊大厅设施齐全，病房楼内干净整洁，生机盎然的绿色盆栽让人眼前一亮……人性化设计构造给患者心中带去一股暖流。市六院通过设立母婴室、规范制作标识标牌、改造食堂等一系列措施改善患者就医环境。院内无障碍设施齐全，备有残疾人专用轮椅，成立病人服务中心，全方位满足残疾人群、老年人群和特殊人群的多种需求。院内积极开展优质服务体系建设，认真落实河南省医疗系统“以病人为中心”优质护理服务60条，为患者提供高质量医疗卫生服务。院内门诊咨询台、健康教育咨询台及各个科室均设有健康教育宣传架，同时门诊大厅内设有血压监测仪，每天安排志愿者免费为患者及家属进行检测，为市民提供饮用水、轮椅、雨傘、充电器、针线包等便民服务。自2007年市六院被授予“无烟医院”称号后，禁烟工作就已融入院内日常工作。全院各个显眼位置张贴禁烟标识，各科设有

控烟监督员和巡查员，定期开展多种形式的控烟宣传，为患者及职工营造健康舒适的环境。

为推进健康教育工作，市六院承办科室疾控科在强化前期引导和全程督导的同时，加强院内外健康教育，全院各住院病区除了对所有住院患者进行入院、院中、出院健康宣传及日常针对个体病情所开展的健康教育外，还举办肿瘤患友会、孕妈课堂等特色健康教育与健康促进活动，深受大家欢迎。由院内各科知名医生组成的健康讲师团和义诊团队，每年到社区、乡村、企事业单位开展健康科普讲座、现场急救技能演示、义诊等活动，去年共开展义诊50余次、健康科普讲座80余场。

此外，市六院还通过网站、微信公众号、LED电子屏、健康教育宣传栏、发放健康教育宣传资料等形式向市民宣传健康资讯，提高群众的保健意识；与市总工会建设并管理了覆盖全市的100家职工健康生活馆，为全市数万名职工提供“一站式”的健康管理，向全市职工传播健康理念及健康生活方式；在职工中组织健康体检以及开展健康教育微视频大赛等文体活动，活跃职工业余生活。

正是因为健康促进医院创建工作的有序开展，促使市六院服务能力不断提升，赢得了患者和社会各界的信任与支持。此次获得2018年度河南省“健康促进示范医院”荣誉称号，既是对医院健康促进工作的肯定，也是鞭策。今后，市六院将进一步巩固建设成果，健全健康促进医院长效机制，继续优化医疗服务模式，提升医院管理服务水平。

市中医院“诚信服务之星”风采展

待病人如亲人

——记市中医院脑一科主管护师王欢



王欢是市中医院脑一科的一名主管护师。自2008年8月参加工作以来，她一直将“待病人如亲人”这句话作为自己服务患者的标准。这句话不仅是每一名护士经常说的，王欢更是每天都是这样做的。

1月25日下午，轮到王欢值班，接班后她便开始巡视病房。走到4床患者杨奶奶床边询问病情时，她发现老人神情一改往常，愁容满面。虽然从一开始住院时，老人就一直吸着氧气，但其精神状态还不错。平日里老人的心态很好，总是笑呵呵的与人交谈。王欢发现异样后，立即检查老人的监护器，显示其各项生命体征平稳，由于当时其家属

不在病房，她便主动询问，老人虽然嘴上说没啥不舒服，但是细心的王欢观察老人，发现其面部表情不自然，继续追问才得知老人想上厕所。由于老人现在的情况不宜下床，在告知老人最好在床上方便后，王欢在床下找到老人的便盆，小心翼翼地放到老人臀下，搭上被子。过一会儿，老人说不习惯在床上方便，王欢便把老人的坐便器搬到了床边，慢慢地搀扶老人起来穿上鞋子坐到坐便器上。由于老人身体虚弱、有胸闷等症，王欢不放心便一直守护在老人身边。家属回来见此情景，连声向王欢表示感谢。

两天后，杨奶奶的病情有所好转，胸闷的症状也消失了，能下床活动。老人每次看到王欢就像看到自己的孙女一样，总是热情地拉着王欢的手，把水果塞到她手里。“大家常说用真心换真心，其实很有道理。我觉得自己每次对患者的真心付出，患者和家属都能感受到。只有把患者当亲人，患者才能真心相待。”王欢说。

老爸老妈俱乐部活动预告

下周五健步走活动开始报名

■本报记者 刘彩霞

自老爸老妈俱乐部成立一年多以来，从最初的招募会员到开展多种活动，吸引了众多老人前来参加。正是因为老爸老妈们的积极参与和大力支持，每项活动都举办得非常成功。

为回馈支持与关爱老爸老妈俱乐部的广大市民，即日起至3月8日，凡符合俱乐部入会条件的老爸老妈缴费入会，即可获得云南白药出品的雾霾防护口罩一个。由于目前报名人数较多，50个口罩即将赠送完毕。为了让后续报名的老爸老妈们享受到福利，经工作人员申请后将口罩赠送数量追加到100个，还在观望犹豫的老爸老妈们千万不要错过。

同时，为庆祝妇女节的到来，市妇联组织了“与祖国同心与漯河同行”巾帼健步走活动，漯河日报社老爸老妈俱乐部积极响应号召，组织美丽老妈参与此次活动。已经成为会员的老妈有意参加此次活动，请在本周五中午12点前拨打电话：3170858、15039571679 报

名或者在老爸老妈俱乐部微信群里报名即可。

活动时间：3月8日上午9:00。

集合地点：黄山路南段红枫广场（市内107路、116路到市财政局站往南走）。

行走路线：从红枫广场行至三廉广场。

此外，俱乐部近期将举办系列公益课堂，如小儿推拿、理疗瑜伽、曳步舞、健身操等。公益课面向持证会员免费，没有会员证的老爸老妈联系工作人员办理后即可参与活动。报名地址：嵩山东支路新闻大厦一楼大厅西老爸老妈俱乐部接待处。咨询电话：3170858、15039571679。让我们在春暖花开的时节，一起相约参加活动，充实老年生活，享受生活的乐趣。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

腰椎间盘突出症的防治

腰椎间盘突出症是较为常见的疾患之一，主要是因为腰椎间盘各部分，尤其是髓核，有不同程度的退行性改变后，在外力因素的作用下，椎间盘的纤维环破裂，髓核组织从破裂之处突出（或脱出）于后方或椎管内，导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫，从而产生腰部疼痛，一侧下肢或双下肢麻木、疼痛等一系列临床症状。

预防腰椎间盘突出症的方法：

一是加强腰部的锻炼。腰椎间盘突出患者要经常参加运动锻炼，这样腰椎才会更加稳固，这个对于腰椎间盘突出症的预防是很好处的，同时还能防止疾病的复发，但是运动一定要适可而止，防止急性造成腰部损伤，避免导致腰椎间盘突出症的症状出现。

二是保证良好的腰部姿势。不管是在站立、行走、坐位或是睡觉，姿势一定要保持正确的，还要防止急性搬重物、弯腰、拖地等活动的进行，避免腰部长时间处于一个姿势工作，减少疲劳。

三是注意休息。过度的疲劳也是导致腰椎间盘突出症的病因，我们要注意劳逸结合，不要等到感觉累的时候才去休息，及时充分的休息对身体各大部位都有很大的好处。

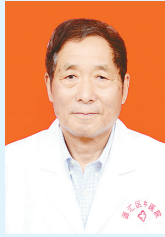
腰椎间盘突出症大多数病人可以经非手术治疗缓解的方法有：

一是绝对卧床休息。初次发作时，应严格卧床休息，强调大、小便均不应下床或坐起，这样才能有比较好的效果。

二是牵引治疗采用骨盆牵引，可以增加椎间隙宽度，减少椎间盘内压，椎间盘突出部分回纳，减轻对神经根的刺激和压迫，需要在专业医生指导下进行。

三是理疗和推拿、按摩可缓解肌肉痉挛，减轻椎间盘内压力。

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。

医保基金监管将建黑名单制度

2月26日，国家医保局发布《关于做好2019年医疗保障基金监管工作的通知》。《通知》提出，结合诚信体系建设试点，探索建立严重违规定点医药机构、医保医师和参保人员黑名单制度；探索完善黑名单向社会公开的方式方法；积极推动将医疗保障领域欺诈骗保行为纳入国家信用管理体系，建立失信惩戒制度，发挥联合惩戒威慑力。

《通知》要求，针对不同监管对象多发、高发的违规行为特点，聚焦重点、分类打击、对应施策。针对定点医疗机构，要进一步按照其服务特点确定监管重点。对二级及以上公立医疗机构，重点查处分解收费、超标准收费、重复收费、套用项目收费、不合理诊疗及其他违法违规行为；对基层医疗卫生机构，重点查处挂床住院、串换药品、耗材和诊疗项目等行为；对社会办医疗机构，重点查处诱

导参保人员住院、虚构医疗服务、伪造医疗文书票据、挂床住院、盗刷社保卡等行为。针对定点零售药店，重点查处聚敛盗刷社保卡、诱导参保人员购买化妆品、生活用品等行为。针对参保人员，重点查处伪造虚假票据报销、冒名就医、使用社保卡套现或套取药品、耗材倒买倒卖等行为。针对医保经办机构（包括承办基本医保和大病保险的商保机构），要加强监督检查，重点查处内审制度不健全、基金稽核不全面、履约检查不到位、违规办理医保待遇、违规支付医保费用以及内部人员监守自盗、内外勾结等行为。

《通知》提出，全面开展智能监控工作。2019年，国家医疗保障局将选择若干积极性高、信息化基础较好的地区开展智能监控示范点建设，各地要以此为抓手，推动全国智能监控工作取得新突破。 据新华社

如何让孩子愉快起床

对不少家庭来说，早上叫孩子起床都不是一件快乐的事儿。大人软硬兼施，“熊孩子”各种不配合，变本加厉的哭闹。本来就不宽裕的晨起时间变得更加紧张，大人孩子都带着不愉快开始一天的工作学习，迟到也成了家常便饭。

怎么才能让孩子起床不再痛苦？要解决这个问题就要先了解孩子为什么会有“起床气”。

学龄期的儿童由于大脑功能尚未发育完全，这个年龄的儿童普遍存在“生活在当下”的现象，很少会考虑到一系列其后会发生的事情。这种淡化的时间观念会冲淡他们行为的紧迫感，也增加了他们从一个活动过渡到另一个活动的难度。

家长们可以尝试通过以下两个步骤让你的孩子快乐地起床。

第一步：爸爸妈妈可以在每天早上孩子起床前的10分钟就把窗帘拉开，通过自然光辅助唤醒，孩子就比较容易从晚上应该睡觉的状态中解脱出来的。如果你的孩子是睡得比较沉的，还可以在拉开窗帘之后播放一些轻音乐，以光和声的结合去唤醒沉睡的孩子。

但需要注意的是，千万不要用较刺耳的音乐吵醒他，那样对孩子的健康和心理发育会有一定的影响。选一首歌每天早上都唱给孩子听或者播放也是可以，就好像闹钟的铃声，久而久之形成条件反射，听见歌就会

起床了。而且歌曲相对闹钟的铃声也不是那么突兀。

第二步：爸爸妈妈可以用亲切的声音呼唤孩子，用手轻轻地拍着孩子的背部和腰部，再抚摸他的手和脸。让孩子在舒适的刺激中，逐渐从浅睡的状态转换到自然醒的状态，慢慢地孩子就会睁开眼睛，然后活动身体。直到自己变得清醒，可以起床为止，这样宝宝的一天就会充满好的心情了。

让孩子早晨起床时不带“起床气”，有益于孩子的身心健康。有了这样充足的准备，家长就可以把孩子起床的这件事变得轻松起来了，不仅家长有时间去准备自己的事情，而且可以让家长和孩子都在愉悦的情绪中迎接全新一天的到来。（更多健康知识请关注漯河健康教育微信公众号）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

乱服保健品隐患大

给孩子服用过多维生素导致孩子中毒、老年人乱服保健品……记者调查发现，由于各种原因，老年人、儿童成为乱服保健品受伤的高危人群，很多人由于迷恋各种保健品不能自拔，成为名副其实的“保健品控”。

前不久，在湖南省儿童医院急诊科，一位女童因服用了超量的维生素AD而接受洗胃治疗。她的母亲悔恨地说：“我跟孩子说维生素多吃一些无所谓，每天像吃糖一样吃，最多的一次吃了30多粒。”

医生介绍，很多家长认为给孩子吃多一点维生素有益身体，殊不知过度服用维生素AD会导致血钙升高，出现脑血肿、头痛等症状。

相比于儿童而言，老年人乱服保健品的现象更为严峻。

家住宁乡的胡女士、邓先生老两口患有冠心病，他们担心服用西药有副作用，就自行购买保健品吃，还自己批发了中草药吃，家里堆满了从批发市场买来的草药，每天熬一锅当茶喝，后来双双中毒被送到医院急救。

湖南省老年医学与健康科学传播团队首席专家、中南大学湘雅二医院老年医学科刘幼硕教授说，近年来，沉迷于各类奇葩养生方式和购买保健品的人群不断扩大，“保健品控”们常有以下类型：

——渴望关注、渴求温暖型。“我一天要吃十种保健品，卖保健品的小伙子比我儿子对我还亲热，我就喜欢在他那买保健品！”家住常德的海兰大妈是实打实的“保

健品控”，她的退休工资全部用于购买保健品。

刘幼硕说，很多老年人保健意识越来越强，身边没有孩子，常常陷入孤独、寂寞的情绪，那些“训练有素”的保健品销售员见有机可乘，便趁机拉老年人参加讲座、活动，让老人们倍感关怀，甘愿为其营销的保健品买单。

——四处寻求偏方型。“排队几个小时看病，医生三分钟就打发了我，说已经是癌症晚期了，难道我就等死吗？我现在四处寻找偏方，只要对我身体好的，我都吃。”肿瘤患者刘梅（化名）告诉记者。

“慢性病患者乱服保健品不但没有补身体，还给健康带来隐患。”中南大学医院药理学研究所所长、湘雅医院副院长龚志成介绍，一些病人在服药的同时喜欢服用保健品，以为这样是在养生，殊不知这不仅加重了肝肾负担，还可能发生药物相互作用。

近日，国家市场监督管理总局等部门开展了整治“保健”市场乱象百日行动，促进“保健”市场健康发展。专家建议，在整顿“保健”市场的同时，还应不断提升公众的健康素养。应联合医疗机构、权威专家、媒体加大科普力度；年轻人要注重老人的“精神赡养”，平时多陪伴老人，主动帮助老人寻找科学的保健方法，并定期带老人去正规医院体检，在正规渠道购买值得信赖的保健产品。

据新华社

多发性硬化症 年轻人易中招

肢体麻木、眩晕、奇痒、易疲劳、视力模糊……如果身边的年轻人出现上述症状，人们会以为是工作劳累所致，但或许是多发性硬化找上了门。专家提醒，多发性硬化早期症状复杂，我国约有38%的患者被误诊为其他疾病，标准治疗急需推进。

2月28日是“国际罕见病日”。医生指出，作为罕见病之一的多发性硬化，由于其早期症状较为复杂、缺乏特异性，很容易被误诊为脑血管病、脊

髓病等疾病，如未及时规范诊治，病情大多逐步加重，最终导致残废、失明。多发性硬化还有一些令人头痛的问题。第一，年轻人患病较多，大多患者在青少年阶段发病；第二，多发性硬化是颅内多发性的病灶，会对认知功能产生影响，如果患者早期不及时治疗，会引发越来越多的病症；第三，患者到院后进行标准治疗后病情出现好转，但如果不继续治疗，就会出现复发。另外，多发性硬化以女性患者居多。 据新华社