

漯河卫健·健康漯河

全程保障 热情服务

市卫健委圆满完成第十七届食博会医疗保障任务

在第十七届中国(漯河)食品博览会开幕前,市卫健委医疗保健处制订《第十七届中国(漯河)食品博览会医疗保障工作方案》《第十七届食博会医疗保障工作要求》,确定市中心医院、市中医医院、市二院、市三院、漯河医专二附院、漯河医专三附院6家医院为承担食博会医疗救治保障的定点医院,并抽调医技娴熟的24名医生和护士,组成7个医疗保障小组,分别安排至4家酒店医疗室和3处活动现场。

为了能够及时处理各种突发情况,医疗保障小组的成员都是分批

在点位上吃饭,各个保障组时刻处于备战状态,赢得了参展嘉宾及市民的一致好评。

食博会期间,市卫健委医疗保健处严格落实“三个坚持”安排部署医疗保障工作。严格坚持工作岗位全时、全程保障。人员全方位在岗,随时做好应急准备。严格坚持“用医、用药、用设备,用最好的”的原则。严格坚持开通对急、重、群体病号的绿色通道。针对派出的医生和护士以及配备的设备,各派驻医院进行了食博会期间的预案准备和预前演练。

据统计,在本届食博会期间,市卫健委医疗保健处部署的各个点位医疗卫生保障小组全力以赴,恪尽职守,热情周到,精准施救服务群众700余人次。其间,共抽调5辆120救护车在开幕式、品鉴晚会、会展中心会场全天候保障,确保救治通道畅通。各医疗保障小组配备常

用药品30多种,急救药品、针剂20多种,配置床边心电图机、血糖仪、氧气瓶、血压计等医疗仪器设备,严格实施24小时值班制度,圆满完成了市委、市政府安排的医疗保障任务,为第十七届食博会圆满举行做出了积极贡献。

谷东方 赵蕾

**努力为人民服务
提供全方位全周期健康服务**
主办:漯河市卫生健康委员会

防控近视 家长和孩子要知道这些

——儿童青少年近视防控知识之一

随着电子产品的盛行、孩子学习、生活方式的变化,“小眼镜”越来越低龄化,令家长苦恼不堪。为了预防孩子近视,家长和孩子应该知道哪些防控知识呢?

1.近视会导致学习、生活不便,甚至会影响升学和择业。
近视会导致眼睛视物模糊、干涩、疲劳,注意力不集中、头晕等,影响正常学习和生活。近视严重时会导致失明。

2.坚持充足的白天户外活动。
坚持充足的白天户外活动对于预防近视和防止近视加重有重要意义。孩子应听从家长和老师的安排,保证每天进行两小时以上的白天户外活动。

3.要保持正确的读写姿势。
不正确的读写姿势会增加发生近视的风险。读书写字要使用适合自己坐高的桌椅,应有良好的照明,并保持“三个一”的正确姿

势,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸,读书、写字时,连续用眼时间不宜超过40分钟。认真做眼保健操。

4.避免不良的读写习惯。
预防近视要避免不良的读写习惯,应做到不在走路时、吃饭时、卧床时、晃动的车厢内、光线暗弱或阳光直射等情况下看书、写字。

5.保证充足的睡眠和合理的营养。

充足的睡眠和合理的营养是保证视力健康的基础。孩子应听从家长和老师的作息安排,小学生每天睡眠时间要达到10小时,初中生达到9小时,高中生达到8小时。平时应做到营养均衡,不挑食、不偏食、不暴饮暴食,少吃糖,多吃新鲜蔬菜水果。

6.控制使用电子产品的时间。
长时间、近距离、持续盯着手机、电脑和电视等电子产品的屏

幕,会给眼睛带来伤害。使用电子产品时,应使眼睛与屏幕保持一定距离,屏幕亮度适中。孩子使用电子产品学习30分钟至40分钟后,应休息、远眺10分钟。非学习目的使用电子产品单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

7.看不清黑板上的文字或远处的物体时,应及时告诉老师和家长。
当发现自己看不清黑板上的文字或远处的物体时,可能是发生了近视,应及时告诉老师和家长,并尽快到医院进行视力检测,做到早发现、早诊断、早矫正。需要注意,即使能看清远处的物体,也存在发生单眼近视的可能性。平时可交替闭上一只眼睛进行自测,以便发现单眼近视,及时矫正,避免双眼视力差对眼睛造成更大的伤害。

8.一旦确诊为近视,应尽早
在医生指导下配戴眼镜,并定期复查。
一旦被医生确诊为近视,就应

该进行矫正,不然视力有可能进一步下降。配戴眼镜是当前矫正视力的常用方法,但具体配戴哪种眼镜,应听从医生的指导。通过配戴眼镜对视力进行矫正后,应坚持戴镜,且应继续保持良好的用眼习惯,每半年到医院复查一次。
(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

找痛源 除病根

——市康复医院(漯河医专三附院)推行一站式治疗疼痛新疗法探秘

■文/图 本报记者 刘彩霞

近年来,康复医学的重要性已渐渐被大众了解,而疼痛已被现代医学列为继呼吸、脉搏、血压、体温之后的第五大生命体征,有些慢性疼痛本身就是一种疾病(如三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛等)。长期的局部疼痛会形成复杂的局部疼痛综合征或中枢性疼痛,使普通的疼痛变得剧烈,并难以治疗,导致机体各系统功能失调、免疫力降低而诱发各种并发症,甚至致残或危及生命。

赴德国学习治疗疼痛新技术

为疼痛患者提供积极有效地治疗,是医务工作者的共同目标。市康复医院(漯河医专三附院)作为我市集医疗、教学、科研、预防保健、康复为一体的二级综合医院,长期以来通过“送出去、引进来”的方式,提升医院医护人员的专业水平。

该院康复中心主任



康复治疗师在为患者做运动评估和治疗



PT(运动治疗)大厅▲



康复中心医疗团队

来院坐诊,以专业的医疗技术带动科室业务发展,为疼痛患者解除病痛。

治疗疼痛的根本——找到痛源

为了更好地开展疼痛治疗,市康复医院康复中心结合医院以及患者的实际情况,研究出全套“疼痛一站式”治疗方案。即患者入院后,由门诊医生进行初步诊断,疼痛医师、康复师进行共同评估,从传统康复治疗、神经阻滞治疗、现代微创疗法、运动控制疗法、手术治疗这五种治疗方法中,结合患者的病情和病因制订出最佳治疗方案,为患者解除病痛。

“这五种治疗方法之间是相互循序渐进的关系,针对的疼痛症状程度和病因不同,治疗的特点和优势也不同。”杨常青解释,传统康复治疗以针灸、推拿、拔罐、刮痧、穴位贴敷、中药熏蒸等为主,以中医基础理论作为指导思想,运用整体观念、辨证、论治的思想来分析病情、辨别症候,通过经

络的循行走向、功效等来治疗疾病。如果传统治疗对患者没有明显效果,医生则会推荐患者接受神经阻滞治疗,用局部麻醉等阻滞脑、脊神经及其神经节或交感神经节,通过神经阻滞达到解除疼痛、改善血液循环、治疗疼痛性疾病的目。此疗法的优点是临床见效快、镇痛效果可靠,治疗范围及时效可选择性强,不需要特殊的器材、装置,适用于疼痛急性期的治疗。当然也可选用现代微创疗法,臭氧注射治疗颈椎病、肋软骨炎等骨关节疼痛以及软组织疼痛。射频消融术治疗三叉神经痛、带状疱疹后遗症等神经源性疼痛以及神经功能紊乱的疼痛,达到抗炎镇痛、减轻水肿的效果。这类疗法安全性高、疗效确切、效果良好、不良反应少,其中远期疗效亦很乐观。如果对于上述保守治疗效果不明显,有明显手术指征的临床疼痛,可行关节镜、椎间孔镜等腔镜手术。

在市康复医院康复中心研究出的“疼痛一站式”治疗方案中,运动控制疗法是该中心的特色项目。在省内除郑州大学第一附属医院外,市康复医院是全省第二家开展此疗法的医院。“运动控制和选择性功能动作评估(简称SFMA)是专门为肌肉骨骼功能障碍

的患者设计的一个标准化的评估诊断方法。”杨常青表示,现在患有颈肩腰疼痛的市民较多,每个人的疼痛部位和疼痛原因各不相同。除了一些疾病原因造成的疼痛,不正确的走路姿势或坐姿都可能造成颈肩腰疼。虽然按摩、疼痛理疗等能暂时缓解疼痛症状,却无法从根源上解决病痛。而SFMA诊断治疗方法在门诊中,能迅速找到导致疼痛的所有原因,对后期康复治疗起到针对性效果,把对“痛点”的关注、治疗,转移到对痛源的寻找、治疗上。

曾经有位26岁的男性患者到该院疼痛专科门诊就诊。因为其职业是教师的缘故,该男子久坐、久坐,不喜欢运动。在交谈中,患者表示自己已腰痛两年,曾多次针对疼痛部位进行针灸、中频、推拿、整脊等治疗,治疗后疼痛虽然缓解但效果维持短暂,疼痛反复。随后,康复治疗师用SFMA对患者进行评估、推断,明确了查找方向后,康复治疗师通过对患者进行仰卧位、四点跪位、单膝跪地3个体位的SFMA分解测试,得出患者的胸椎和骶关节存在关节灵活性功能障碍,腰椎过度使用导致疼痛。根据评估结果,医生在遵循重置、强化、重载的“3R”原则基础上,有阶段性、针对性地指导患者进行对症治疗。治疗第一天,患者疼痛明显缓解;一周后对患者再次评估,继续强化治疗效果;三周后患者疼痛症状消失。后期,医生又对其日常生活注意事项进行了指导,并定期回访。截至目前,患者治疗效果保持良好。

“SFMA方法考虑整体,避免遗漏导致疼痛的凶手,准确找到‘痛源’。其逻辑性强,在分解过程中可以指导康复治疗师何时应用局部生物力学检查(关节检查、肌肉触诊等)和神经检查(如有神经症状患者),而评估结果可以进一步指导医生合理运用现有的治疗技术。”杨常青表示,SFMA只是医院在疼痛治疗中的一种先进方式,而真正需要市民转变的是思维方式,转变对疼痛“治标不治本”的传统治疗理念,思考从痛源入手治疗,更好地摆脱由疼痛带来的烦恼。

国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址:漯河市源汇区湘江西路1006号

献血科普园地

献血检测结果不合格≠不健康

现在,参加献血的爱心人士越来越多。而献血者捐献的血液都会进行详细的检测,所有项目检测合格后,血液方可应用于临床,救治患者。当某一项检测结果不合格时,不合格的血液会作报废处理,同时将检测结果告知献血者。很多献血者听说血液检测不合格,都会非常紧张,以为自己的身体出了问题,其实并不是这样。

参与献血查出不合格的人群中,多数人的身体是健康的,只是不适合献血而已。如有些人在医院体检显示各项指标合格,然而献血时却被告知血液不合格,为何献血点和医院的化验结果不一样呢?这是因为血站对血液的检测标准与医院有所不同,其对献血者的血液检查是以评估献血者是否适宜献血为目的。为了保证医疗用血安全,国家对采供血机构血液检测标准及试剂的质量标准要求比医疗机构严格很多。如用于检测乙肝表面抗原的试剂,血站使用的试剂灵敏度要远大于医院使用的试剂。也

就是说,血站对低浓度乙肝病毒表面抗原即判阳性,而医院则在相对较高浓度时才判阳性,因此会出现血站检测结果不合格而医院检测结果合格的情况。

为避免纠纷,国家规定“献血后的血液检测结果以血站为标准,血站的检测结果只是安全输血的需要,而不能作为疾病诊断的依据”。因此,一旦血站的工作人员告诉你不能献血,不必过于担心,如果不放心可到正规医院进行详细的检查,医生将根据检测结果及相关检查信息综合分析,最终做出诊断。

市中心血站提供

