

漯河卫健·健康漯河

普及急救知识 保护生命健康

——市卫健委卫生应急知识技能宣教进校园活动侧记

■本报记者 刘彩霞

为进一步提高我市教育系统广大师生防灾减灾、自救互救能力，全面普及急救知识，检验各个学校相关应急预案的实用性和可操作性，保护青少年生命健康，最大限度地减少意外事故造成的人身伤害，近日，市卫健委联合市应急管理局、市教育局、市人防办、市消防支队开展全市2019年卫生应急知识技能宣教进校园活动。

据了解，卫生应急知识技能宣教进校园活动是普及应急安全知识和提高师生防灾减灾和自救互救技能的措施之一，通过开展应急演练，努力做到“四个一”即：每个学校开辟一个应急宣教园地、印发一本应急宣传手册、组织一次应急演练、讲授一堂应急专题教育课，不断增强全体师生对应急预案的熟悉程度和安全意识，有

效保护师生生命和财产安全，切实发挥“教育一名学生，带动一个家庭，辐射整个社会”的宣传效应。

本次卫生应急知识技能宣教进校园活动在全市五个县区同时开展，包括各高校、中职中专学校、高级中学、初级中学、小学等26所市直学校和幼儿园。宣教的主要内容是地震灾害、火灾、空袭、卫生安全等衍生事故灾难的自救互救、减灾防灾、避险逃生以及食品安全、传染病防治等方面的知识和技能。演练的主要内容包

括防震、防火、防空袭、重大食品安全事故、紧急疏散、突发公共卫生事件等应急预案，以提升师生应急反应能力，提高应急避险意识，减少不必要伤害。

市卫健委高度重视，结合工作职责，对市直学校卫生应急知识技能宣

教工作进行了详细安排部署，创新培训形式、丰富培训内容，确保校园卫生应急知识技能宣教活动取得良好效果。按照就近的原则，市直各有关医疗机构承担本单位急救区域内市直学校的卫生应急知识技能宣教工作，组织专业人员成立卫生应急队伍，根据培训对象的年龄，制订合理化、有针对性的培训课程，重点对心肺复苏术、气管异物、外伤等常见意外伤害的自救互救技能等进行培训。同时，各县区卫健委和市疾控中心组织各县

努力为人民群众
提供全方位全周期健康服务

主办：漯河市卫生健康委员会

市中医院“诚信服务之星”风采展

给患者带去康复的希望

——记市中医院康复科康复治疗师邵静静



■本报记者 刘彩霞

邵静静是市中医院康复科的一名康复治疗师，至今工作3年了。工作中，她本着“以患者为中心”的服务理念，根据患者病情制订康复方案，耐心帮助他们进行康复锻炼，使他们恢复自理能力。

2018年初，一名27岁的男性患者到市中医院康复科进行康复治疗。该患者的右侧上下肢肌力为零级（完全瘫痪，测不到肌肉收缩），并言语不清，不愿与人交流。于是，邵静静经常鼓励他，帮助其进行康复训练。当患者耍小性子不

想进行康复训练时，邵静静除了安慰鼓励，还时常批评教育他。在邵静静的帮助和鼓励下，患者坚持进行康复训练，仅三个星期就能站立，胳膊能抬起、伸直，会用右手吃饭。该患者由于恢复情况良好，已于今年年初出院。

与这名年轻患者同时出院的，还有一名60多岁的男性患者。该患者在2017年到医院接受康复治疗，来医院的前三个月，经常以泪洗面并拒绝治疗。邵静静就经常开导他，最终患者愿意接受现实并积极配合治疗。邵静静在与患者聊

天时，得知其爱人身体健康状况不好，孩子又在外地工作无法陪伴其身边，就给予这名患者更多的陪伴和照顾。在邵静静的陪伴、鼓励和患者的努力下，该患者恢复了行走功能，康复效果出乎意料地好，家属感动不已。

虽然康复训练工作忙碌、辛苦，但是看到患者出院时开心的笑容，邵静静打心底里感到高兴。她用专业的康复技术和训练方式帮助患者恢复肢体功能，使患者重拾生活信心，给患者带去康复的希望。

为患者解除病痛是我的责任

——记市中医院外二科主治医师王修岭

■本报记者 刘彩霞

王修岭是市中医院外二科一名主治医师，2018年到市中医院工作。他创造了市中医院单日泌尿外科手术量最高纪录，单日完成六台微创腹腔镜泌尿外科手术。他用专业技术为患者解除病痛。

6月1日，一名78岁双下肢截瘫的女性患者因腹胀、无尿被邻居用轮椅推送入院。经检查发现患者为独肾、脊柱侧弯畸形，还患有肌酐高、肾功能衰竭、双肺感染。“我考虑到患者病情比较复杂，又无

儿女，在与科主任及其他医护人员讨论后，决定为其手术。虽然手术风险较大，但是仍有一线希望。”王修岭说。经过周密的手术准备，对患者实施了经尿道输尿管镜碎石取石术，手术非常成功，术后患者顺利排尿。12天后，患者出院，离院时老人对王修岭和医护人员表示感谢。

工作中，王修岭视病人如亲人，医术和医德得到患者的一致好评。办公室墙上悬挂着多面锦旗，其中一面锦旗是今年5月份患者送的。说起这名送锦旗的患者，

王修岭颇有感触。2009年该患者被确诊为膀胱癌，在多家医院寻医无果后带着一丝希望找到王修岭。通过手术，该患者逐渐康复。之后，该患者及其家属特别信任王修岭，有个头疼脑热就找他诊治。“前几年我到外地学习，与这名患者的联系也少了。最近这名患者主动联系我，送来锦旗感谢我当年为他做手术。”王修岭说，对于患者和家庭来说，医生所做的不单单是挽救一个人的生命，而是守护一个家庭的幸福和完整。



我与柳江医院二十年——有奖征文

砥砺前行二十年

到今年柳江医院已成立20周年。蓦然回首，我在这里已经工作了18年。20年，医院以科学的管理、优质的服务、精湛的医术赢得了老百姓的认可。

长期以来，院领导引导医务人员树立换位思考和主动服务意识，把人文关怀贯穿于医疗服务的全过程；采取多种形式，提升全院职工的医疗技术和服务水平，增强医护人员的责任心和使命感。

20年来，柳江医院整修并扩建了病房楼，装上了中央空调，医疗环境得到改善；增加新科室，购买医疗设备，提升了诊断的精准性；高度重视文化建设，在现有院训的基础上，增添了医院愿景、医院使命、医院管理理念、医院服务理念等内容，并进行培训和释义，增强了职工的向心力和自豪感；开展下乡义诊和优质服务活动，较好地解除了

周边群众看病难、看病贵的困扰；组织人员到外地学习，邀请专家坐诊、授课；每季度和年终对评选出的先进个人和集体进行奖励，营造了比学赶超的良好氛围。

有时我在想，是什么让我在柳江医院一千就是18年？我想是因为这里有家的温暖。每逢节假日，院领导都到科室慰问医护人员，这让我们感受到了家的

温馨，也让我们更加感受到团队的凝聚力和向心力。同时，院领导及医护人员还经常为住院老人洗头、护理、过生日等，也让患者感受到了家的温暖。

20年风雨兼程，20载沧桑巨变。今天的成就，凝聚着柳医人的心血和汗水，凝聚着历届领导班子的不断进取和奋斗。相信，在全院职工的努力下，柳江医院的未来必将更加灿烂辉煌。

赵丹

夏季要做好肠道传染病防治

肠道传染病是一种常见的消化道传播疾病。各种病原体从病人或者携带者的粪便、呕吐物中排出，污染周围环境，再通过水、食物、苍蝇、蟑螂等媒介经口腔进入胃肠道，在人体内繁殖，产生毒素致病，并排出病原体传染其他人。常见的肠道传染病主要有：手足口病、细菌性痢疾、甲型肝炎、霍乱、伤寒、副伤寒、细菌性食物中毒等。

怎样识别肠道传染病？

出现稀便、水样便、黏液便、血便或脓血便，大便次数增多，一日三次或三次以上，并可能伴有发热、腹痛、恶心、呕吐等症状。此时应立即到医院的肠道门诊就医，医生将根据临床症状及大便化验

结果进行诊断与治疗。

如何预防肠道传染病？

夏季预防肠道传染病的主要措施：“三管一灭一增强”。

“三管”是指管好水源、管好饮食、管好粪便。

1.管好水源。保证饮用水不被污染，特别是不被粪便污染。

2.管好饮食。预防夏季肠道传染病的关键是做好饮食卫生。肠道传染病的首要病因是吃了不清洁的食物，因此预防的关键是注意饮食卫生，防止“病从口入”。做到生吃瓜果要洗净，不喝生水，不吃变质食物，隔夜饭菜要加热后再食用，养成良好的饮食卫生习惯。按照我国《食品卫

生法》的要求，对于饮食从业人员要进行体检，凡是患肠道传染病或是伤寒、痢疾的携带者均不能从事饮食行业。食品从业人员必须注意在食品的制作、运送过程中不能被污染，烹调时，餐具要严格消毒。

3.管好粪便。平时养成饭前便后洗手的习惯，在农村应特别注意，不要到厕所的粪便流出来污染水源。

“一灭”指消灭苍蝇。苍蝇携带大量的病原，在其取食的过程中会污染我们的食物，人吃了被污染的食物就可能发病。

“一增强”指我们要锻炼身体，增强体质，提高对疾病的抵抗能力。充足的睡眠和丰富的营养有助于增强体质，也有

助于预防夏季肠道传染病。（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

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

市骨科医院

成功为强直性脊椎炎患者进行全髋关节置换术

本报讯（记者 杨三川）近日，在漯河医专二附院（市五院、市骨科医院）骨五科病区，一位完成置换全髋关节的患者正向医护人员道谢告别。这例手术的实施，是该院专家团队克服重重难关，紧密协作，以精湛的医技造福强直性脊椎炎患者的成功范例。

5月5日，一位45岁的周口患者到漯河医专二附院就诊，该患者20多年前患强直性脊椎炎。骨五科主任医师宁宇接诊后对其进行了检查，发现他从颈椎至骶髂关节、腕关节等均呈强直状态，呼吸水平、运动能力等都有不同程度的退化，下肢膝关节、踝关节活动度受限。

5月9日，在制订好手术方案，做好术前准备后，他们为患者进行手术。手术由李奎主刀，经髋关节后部外侧切口后，发现髋关节四周有大量骨性结构包绕，髋臼难以显露。该科医疗团队凭借丰富的经验和出色的协作能力，通过锯断包绕组织，清除周边骨质，成功找到髋臼位置，随后小心翼翼地松解紧绷的肌肉，实施动态平衡软组织，为安装髋臼假体创造了条件，并最终顺利装置上股骨柄、股骨头。

术后两天，患者已可尝试做髋关节伸屈活动，四天后能够下床，依靠助行器屈髋行走。5月23日，骨五科为其进行了右侧髋关节置换。

据崔冰介绍，2018年我市骨科医院开展髋关节置换术数量位居全省第五位。仅骨五科去年就完成全髋、半髋关节置换120多例，位居我市医疗系统骨科科室前列。今年上半年该科已成功开展全髋关节置换30多例，其中包括复杂初次全髋及翻修手术多例。这标志着市骨科医院关节置换手术的技术更加成熟、经验日趋丰富。

爱牙课堂

不刷牙对牙齿有影响吗

“今天工作好累，不想刷牙了”“今天生病了，难受不刷牙”“冬天水好凉，今天能不刷牙吗”……就这样一天一天的不刷牙，感觉牙齿也没什么异常，你还暗自得意：几天不刷牙，牙又不会掉。偶尔偷个懒也没啥，自此对牙齿越来越不重视。到底不刷牙对牙齿有没有影响？来听听啄木鸟口腔门诊部张旭耀院长的解答吧。

如果你24小时不刷牙，在牙齿表面会形成一层薄薄的牙菌斑。虽然第一天不会有明显的损伤，但是这已经为牙齿损伤埋下了祸根，第二天会出现口臭。

如果一个星期不刷牙，牙菌斑会慢慢变厚，此时，会出现异味。3~7天，会慢慢出现牙龈炎，甚至导致牙龈出血。如果你触碰牙龈，

它就会变红。自此，牙龈会经常疼痛。

如果一个月不刷牙，细菌会慢慢腐蚀你的牙齿，不但会出现牙龈通红的现象，而且容易得龋齿。当牙齿出现白斑时，就表明牙釉质脱钙了，这是牙齿变质的第一个症状。

如果一年不刷牙，你的唾液会使牙齿发生龋齿病。牙齿会出现牙洞，进一步加厚牙菌斑。虽然牙龈此时不会恶化，但是仍然会发红肿胀，牙齿很快就会不牢固，然后慢慢被腐蚀。

如果五年不刷牙，年轻人通常会伴有牙龈炎和龋齿病，对于身体抵抗力差的老年人来说，牙齿此时已经松动得非常厉害了。

刘彩霞

电话：2690120

漯河啄木鸟口腔门诊部

地址：漯河市人民东路479号（人民路与解放路交叉口西行50米路北）

如何防蝇灭蝇

苍蝇体表多毛，足部抓垫能分泌黏液，携带60多种病原体，如霍乱弧菌、伤寒杆菌、痢疾杆菌、肝炎杆菌、脊髓灰质炎病菌、蛔虫卵等。霍乱、伤寒、痢疾的传播流行和细菌性食物中毒与苍蝇有直接关系。

如何防治苍蝇？

滋生地治理：及时清运垃圾、粪便，做到日产日清；清除卫生死角，提高环境卫生质量，杜绝蛆蝇滋生。

完善防蝇设施：在餐厅、食堂、食品车间、熟食间等生产销售各种直接入口食品的场所必须设置纱门、纱窗；销售熟食、糕点等门面店铺（摊点）要设置纱橱、纱罩，阻挡苍蝇接触食品。

塑料门窗、风幕机：在餐

厅、食堂、食品车间、熟食间的出入口处安装宽幅塑料门帘以阻挡苍蝇进入，或安装风幕机，将其安装在餐厅、饭店、商场进口处的上方，使其出风向外倾斜30度。

灭蝇灯：适用于饭店的厨房、餐厅、冷饮、糕点、饮料、食品生产车间等场所。灭蝇灯设置应离墙30厘米以上。

其他防蝇灭蝇设施：如灭蝇条、捕蝇器、粘蝇纸等。

化学防治：用0.2%马拉硫磷乳剂、0.4%敌百虫水剂或0.25%粉剂、苏胺乳剂和灭虫脲乳剂等杀灭蛆蝇；用菊酯类等药物采取滞留喷洒、空间喷洒等杀灭成蝇，还可用毒饵、毒蝇绳等杀灭成蝇。

陈靖

病媒生物预防控制知识