

漯河卫健·健康漯河

强优势 补短板 严监管

市卫健委开展大调研活动

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 谷东方）为进一步发挥调研服务决策的作用，更好地推动我市卫生健康事业高质量发展，4月至6月中旬，市卫健委班子成员结合业务工作，分别率领调研组奔赴各县区和委属医疗卫生单位，扎实开展调研活动。

审时度势，周密部署。根据国家卫生健康事业发展新形势、新要求，面对全市机构改革后加强队伍建设、推动改革发展、转变服务模式的迫切需要，市卫健委新班子组建后，积极适应新常态，围绕工作大局做出了开展大调研活动的决策。围绕这一决策，委班子成员分别按照“强优势、补短板、严监管”的工作总基调开展调研，确保完成规定动作，积极做好自选动作。本次调研活动分主要领导全面调研、分管领导专项调研两种形式开展。紧紧围绕事关我市

卫生健康事业全局的重大问题、群众普遍关心的热点问题、制约加快发展的瓶颈问题，调研组实地走访了市、县、乡、村四级医疗机构，在调研过程中发现问题、解决问题。

沉下身子，转变作风。活动开展以来，市卫健委领导班子深入基层一线，多渠道、多方位、多层面了解真实情况，破解瓶颈、攻坚克难，加快推进各项改革，形成针对性、操作性较强的政策建议。调研活动中，调研组成员始终坚持求真务实的优良作风，坚持从群众中来、到群众中去的工作原则，主动查访、掌握实情。班子成员严格遵守中央八项规定，廉洁自律，用真挚的感情和务实的作风，赢得了人民群众的理解和信任。

找准症结，推动发展。每到一地方，班子成员都会询问面临的问题和困难，逐一认真分析，努力探寻破解瓶颈

的金点子、好办法。各调研组坚持关口前移，边查边改，着手解决实际问题。围绕优化环境，突出解决“部分县区管理不严”“基层业务发展不平衡”“党员活动日特色不明显”等问题；围绕中心工作，解决了“卫生监督手持终端推进力度不大”“农贸市场和‘七小’门店病媒防治工作有待加强”等难题；围绕服务攻坚，推进了“健康扶贫优惠政策”“医疗废物处置管理”“涉军维稳人员安置”等重大攻坚任务落实。

在两个半月的活动中，市卫健委班子成员累计调研时间达25天，召开各类座谈会30多场，走访基层单位80余个，组织实地考察100余次，与300多名干部、群众面对面交流，解决实际问题40余件，形成专题调研报告9篇，取得了实实在在的成效。市卫健委将把调查研究作为常态化的工作方法，落实改革发展稳定各项任务，扎实开展各项惠民工作，推动党中央大政方针和省、市决策部署在基层落地生根。



★ 市中医院“诚信服务之星”风采展



■本报记者 刘彩霞

杨媛是市中医院一名骨科护士，已经在护理岗位工作了8年。她一直高标准要求自己，注重转变护理理念，增强主动服务意识。她认真了解每位患者的需求，热心、贴心服务每位患者。

今年2月中旬，骨科收治了一名股骨近端骨折的八旬老人。住院期间，老人精神状态不太好，大小便不能自理，需要留置鼻饲管和尿管。杨媛在繁忙的工作之余，还给老人喂饭、喂药、擦洗身体。老人不会自己咳嗽，需要有人

把患者放在心上——记市中医院骨科护士杨媛

帮助吸痰。在为老人吸痰时，痰液常会条件反射喷到护士身上，有时家属都觉得不能忍受，但是杨媛一点也不嫌弃，继续认真负责地工作。老人卧床期间，她每天还抽空去病房看望老人，和老人聊天，减轻老人思想负担，并教授老人一些锻炼肢体的方法。老人下床锻炼恢复期间，杨媛在一旁耐心协助老人锻炼，帮助老人早日康复。

由于科内大多数患者是因事故导致外伤，不少患者入院后整日郁郁寡欢、烦躁，杨媛看在眼里记在心

里，通过日常护理工作潜移默化地对患者进行关怀和开导，逐渐使患者解开心结，积极配合医生治疗。杨媛贴心的护理和关爱，令患者和家属十分感动。

护理事业是崇高而神圣的，而护理工作却需要平凡、脚踏实地。杨媛认为，护理工作更加需要用心为患者服务。“在护理工作中，若护士能够真正把患者放在心上，设身处地为他们着想，我相信医患关系将会变得更加和谐。”杨媛说。



■本报记者 杨洪

宋晓攀是市中医院住院部一名收费员，中级会计师。自2007年2月参加工作以来，她始终严格要求自己，尽心尽力做好本职工作，并在患者需要帮助的时候，毫不犹豫地出手相助。

3月11日，宋晓攀像往常一样在职工医保窗口为患者及家属办理出入院登记或报销业务，内二科患者张大妈来到她的窗口，办理出院手续。就在等候过程中，张大妈突然跟宋晓攀说自己感觉不太舒服，头有些晕。宋晓攀建

尽心尽力帮助患者——记市中医院住院部收费员宋晓攀

议其坐在椅子上休息一会儿，等手续办理好给她送过去。正说着，老人突然双腿无力，趴在窗口的边台上，嘴里不停地难受。

看到这种情况，宋晓攀立即停下手头工作与同事陈小莹一起来到柜台外，发现老人面色苍白、双腿无力，便随即疏散围观市民，将大厅内服务中心的椅子搬来扶老人坐下，并通知院内急救中心值班医生和护士前来抢救。急救医护人员将患者抬上担架后，宋晓攀陪同老人一起到抢救室，简单向医生讲述事情

经过后，又返回自己的工作岗位，把已经为老人办理好的出院手续撤销，同时通知其家属。

回到工作岗位后，看到一直在窗口等待办理业务的患者家属们，宋晓攀连忙向大家道歉。不少患者家属理解并赞同宋晓攀的做法，纷纷表示等一会儿没关系，病人的安危最重要。后来张大妈的家属赶到医院时，老人已经脱离危险。出院时看到宋晓攀，老人由衷地感谢她及时出手相助。宋晓攀表示，她只是做了自己力所能及的事。

健康知识

参与球类运动如何避免损伤

夏季到来，参与足球、篮球、排球等球类运动的人越来越多，如何在享受运动的同时避免损伤，医生提出了几点建议。

“普通人群最容易发生损伤的时段是开场30分钟以内。为什么？因为没有热身。”北京大学运动医学研究所副主任医师马勇表示，10到15分钟的热身活动，如压腿、扩胸、挥拍等，再结合慢跑，可以使身体各个部位得到伸展，改善肌腿、韧带弹性，增加肌肉的灵敏度和反应速度；提高大脑兴奋性，消除生理惰性，避免受伤。

马勇表示，锻炼应尽量选择平坦、没有杂物的场地，防止撞击、绊倒或摔倒、擦伤。坚硬的地面会增加下肢关节的冲击强度，导致软骨、半月板等急性损伤或慢性磨损，建议选择规范的场馆进行球类运动。

避免损伤还应掌握防范技术，在奔跑过程中和从空中落地时，切忌踩在球上或者别人脚上，这样容易扭伤膝关节或者踝关节。摔倒时，手臂着地要注意

缓冲，学会侧滚翻或前后滚翻，切不可硬撑。

“为防范对方恶意伤害和减小对方因技术错误造成自己损伤的可能，必须使用各种保护装置。”马勇说，训练和比赛时使用绷带裹踝，防止踝扭伤与磨损。此外，为了预防肘、膝以及小腿挫裂伤，也应使用护肘、护膝及护腿。

训练或比赛之后，适当进行一些身心放松活动，有助于消除疲劳，加速乳酸代谢，减轻心理负担，缓解肌肉劳损。最简单的方法是深呼吸，或者用自己喜欢的方式进行心理放松，也可以做一些体操。适当按摩大腿、小腿、腰背等部位也能使肌肉放松。

马勇表示，减少关节损伤和磨损，最根本的方法是减重、增肌力以减轻关节负担、增强关节运动稳定性。体重超标会增加关节负担，导致磨损。这种情况下，一旦扭伤，其损伤程度会很严重。所以各种增强上肢、胸腰背腹以及下肢力量的练习必须坚持。

据新华社

我与柳江医院二十年——有奖征文

薪火相传 砥砺前行

栉风沐雨中感受时光荏苒，风雨兼程中坚持薪火相传。今年，柳江医院迎来二十华诞。作为医院的一分子，我们有着各自的人生轨迹，但值得骄傲的是，我们有着坚定不移的人生目标——为临床事业倾尽全力。

我是一名入职两年的员工。作为新时代青年，既有过心浮气躁、人生不得意的感叹，也有过不知该何去何从的茫然。自从来到柳江医院，我就被“团结奋进、求实创新，以病人为中心、以质量为核心”的精神所感动。看到各科室忙碌的医护人员，顿感自己是多么的渺小。此时此刻，我能做的只有脚踏实地、努力工作，用自己的实际行动为医院的发展尽一份绵薄之力。我们科室既有资深年长、经验丰富的主任医师，也有求实严谨、博学广识的青年才俊，每个人都在为自己的理想及柳江医院的新辉煌而努力拼搏。

工作中，同事间积极协作配合，共同解决难题。虽然医护人员的工作很繁重，有时还要忍受病人的埋怨和不理解，大家却从没有怨言，始终对每位病

人保持微笑，主动与病人聊天、谈心，为每位病人排忧解难。看到患者康复出院，是我们最大的快乐。

我们医院的心脑血管、高血压科、创伤显微外科、康复治疗科是特色专科。医院拥有各类先进的微创技术和诊疗设备：16排CT、核磁共振、四维彩超、腹腔镜、宫腔镜、膀胱镜、输尿管软镜、硬镜、C型臂、钬激光碎石系统、大型生化分析仪等，脑血管病专科、高血压科、疼痛科等专科优势明显，成为医院发展的动力。

我们医院先后荣获“省级青年文明号”“省级卫生先进单位”“市级巾帼文明示范岗”“患者信得过单位”等称号。我们将秉承柳江医院的优良传统，践行“病人利益第一、医疗质量第一、社会效益第一”的服务宗旨，虚心听取患者的意见和建议，持续改进工作作风，加强医德医风建设，提高医疗质量；我们将以病人为中心、以奉献社会为使命，再接再厉，续写柳江医院发展新篇章。

张 允

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

关注不同年龄段孩子视力发育——儿童青少年近视防控知识之五

孩子的成长发育最直观的是身高、体重的增长，但还有一些看不见的变化也非常重要。比如孩子的视力发育就不是出生就完成了的，而是随着年龄的增长逐渐发育，不同视力发育阶段所表现出来的问题也不相同。新生儿最好在出生一个月后做一次眼底检查，排除先天性眼疾。有眼病家族史的孩子、低体重儿、早产儿，更要重视眼睛检查。

从出生到6个月是宝宝视力发育最敏感的阶段，从看见光的那一刻起，他们的视觉功能开始迅速发育。到1岁，眼睛初步有了视物功能，能够分辨基本的物体、人、玩具等。因为这个阶段的孩子无法完成视力检测，孩子家长要特别注意以下两个问题：一是外观。要注意孩子眼睛外观上的改变，比如眼皮上有没有长东西、眼皮的位置是否异常；孩子是否总流眼泪；眼球有没有发白等。二是行为。小孩视力出现问题时会有行为改变，如果有一只眼睛看不见，遮住视力较好的那只眼时他会出现明显的反抗和抵触；如果有较严重的散光和近视，孩子会出现眯眼睛看物体的情况；如果斜视或者弱视，孩子会出现歪头视物等行为。

3岁以后，孩子的眼睛和大脑开始发展精细的视觉功能。3岁儿童的视力为0.3~0.5；这个阶段的儿童若无法达到正常视力，就要及时查找原因，建议2~3岁时做一次散瞳验光，可准确筛查出是否存在近

视、远视、斜视、弱视等现象，如果有，应及时通过光学等矫正手段进行治疗。

6岁以后，儿童的视觉认知能力基本发育成熟。随着孩子开始上学读书，近距离视觉活动时间增加，眼睛有可能向近视的方向发展。家长应注意孩子学习时的坐姿，减少电子设备的使用，多引导孩子进行户外运动，降低近视的概率。若发现孩子视力下降，要到医院做进一步检查，不要盲目配镜。

另外，任何年龄段儿童，双眼视力相差不应超过2行。比如：一个3岁的孩子，单眼视力在0.4以上就属于正常；一个5岁的儿童，单眼视力在0.5到1.0之间也算正常，但是如果一只眼睛0.5、另一只眼睛1.0，那就有问题了。一旦发现孩子的眼睛出现异常，应及时去医院做进一步的详细检查，越尽早干预治疗效果越好。市健康教育所（更多健康文章请关注漯河健康教育公众微信号）



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

爱牙课堂

牙齿矫正的误区（一）

牙齿矫正是通过外力将排列不整齐的牙齿移动到正常位置，让牙齿排列出一个平衡、稳定、美观的咬合关系。随着生活质量的提高，牙齿矫正成为越来越多牙齿排列不齐人士的选择。但日常生活中，有些人对牙齿矫正的认识有以下误区。

误区一：我都已经35岁，不能再矫正了。

很多人认为牙齿正畸只是针对儿童和青年人，中老年人不能进行牙齿矫正，其实这种观点是错误的。只要牙周是健康的，都能进行牙齿矫正。

误区二：做完牙齿矫正，牙齿会松动。

牙齿平时处于稳定与移动的平衡状态。矫正就是通过外力暂时打破这个平衡。矫正产生的骨改建带来牙齿生理性的移动，在移动过程中暂时有一定程度的松动很正常。当牙齿移动到新的位置上，自然又

回归平衡，重新稳定下来。

误区三：做完牙齿矫正老了会掉牙。

目前在我国，牙周炎已成为成年人牙齿缺失的首要原因。也就是说，所谓老掉牙主要是因为牙周炎导致牙齿松动脱落，而牙周炎的关键致病因素是口腔的菌斑微生物。是否罹患牙周炎与是否做过矫正无关。所以做完牙齿矫正老了会掉牙，是对牙齿矫正最深的误解。

误区四：7天快速矫正法很神奇。

所谓的美容冠快速矫正，号称新兴美容齿技术，本质是把牙磨小后做烤瓷冠，为了美观却损害了牙齿健康。将排列不整齐的牙齿变整齐，正确方案就是戴矫正器，时间一般为两年左右。牙齿的生理性移动是一个缓慢的过程，矫正必须付出时间代价，没有捷径可走。

张旭耀

LUOHE ZHUOMUNIAO 漯河啄木鸟牙科

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）

蚊子是怎么滋生的

- 各种花盆的托盘积水是家庭中重要的蚊虫滋生地，浇水后要及时倒掉，尽量避免用清水养植物；对于花瓶等容器，每星期至少清洗、换水一次；勿让花盆底盘留有积水。可往积水中投苏云金杆菌等灭幼虫药物。
- 储水容器积水。一些积水容器如浇花、浇菜的水桶、水缸都有可能滋生蚊虫。清除方法：将水桶、水缸加盖（或倒置）防止产生积水，避免为蚊虫提供繁殖场所。
- 废弃容器积水。一些施工现场、废品收购站的油漆桶、铁皮桶容易积水，需要及时、妥善处理。
- 竹筒、树洞、假山积水。可以使用沙土填埋这些凹陷防止积水，竹筒顶端可以使用刀劈开十字槽排水。

- 水池积水。家庭、单位、公园等景观水池，可以投放罗非鱼、食蚊鱼或者金鱼、锦鲤进行生物灭蚊，不能放鱼的可以使用苏云金杆菌或有机磷缓释剂杀灭幼虫，一个月至少处理一次。
- 塑料布积水。各种场所用来遮盖物体的塑料薄膜、塑料布都可能积水从而滋生蚊虫，应及时翻动，排空积水。
- 明沟、下水道口积水。及时疏通，排空积水，下水道口可以安装防蚊网。
- 夏季地下停车场积水。各小区、单位的地下停车场的排水沟、电缆井容易积水，需要定期疏通和排空，也可投放缓释灭蚊幼药物杀灭。

陈 靖

病媒生物预防控制知识