

漯河卫健·健康漯河

传播健康知识 助力健康漯河建设

市卫健委举办第二届漯河市健康科普能力大赛

本报讯(记者 刘彩霞)“禁食内脏和肉汤、烧烤油炸和高糖。不吃菌类少吃豆, 虾蟹龟鳖也别尝。多食碱性少食酸, 奶蛋精肉可适量。新鲜果蔬可多吃, 禁啤限白酒适当。”伴随着朗朗上口的《痛风饮食歌诀》, 8月5日下午, 由市卫健委主办、市健康教育所承办、市中心医院协办的第二届漯河市健康科普能力大赛总决赛在市中心医院举行。

据了解, 我市举办本次科普能力大赛旨在促进健康科普惠及民生, 进一步增强全市医疗卫生单位医务人员和健康教育工作者开展科普宣传的积极性和主动性, 提升医务工作者的科普工作能力, 通过比赛选拔出我市优秀的健康宣讲专家, 不断充实完善我市健康科普专家库。

7月初, 大赛活动文件下发到全市各县区卫健委、医疗单位、社区卫生服务中心后, 得到众多医务工作者的积极响

应。经过各县区、各医疗卫生单位举办初赛进行挑选后, 全市共推荐95名选手参加复赛。复赛中选手们演讲的内容涵盖了健康膳食、急救技能、慢性病防治等, 形式多种多样。通过评审, 30名医疗卫生单位优秀选手和3名优秀乡村医生进入总决赛。

总决赛以参赛选手现场演讲, 专家评委、媒体评委以及20名大众评委现场打分的形式进行评选。参赛选手的科普选题包括卒中预防、痛风治疗、糖尿病饮食管理、气管异物急救、青少年近视防控、抑郁症防治等, 都是老百姓最为关心的问题、时下公众热议的话题、临床上病人问得最多的问题。参赛选手通过PPT展示, 利用动漫图片、道具、视频、操作示范等方式, 将健康科普知识阐释得通俗易懂、妙趣横生, 将现场气氛推向一个又一个高潮, 现场掌声不断。大众评委纷纷表示, 选手们运

用现场演绎的形式传播科普知识很新颖, 实用性强。专业评审表示, 选手们的表现可圈可点, 每一位选手都准备充分, 为大家呈现了一场科普大秀。结束时专家评委又进行了点评, 起到画龙点睛的作用。

最终, 杨忠, 王文华、徐冰冰(二人组合)荣获一等奖, 王艳芳等6名选手荣获二等奖, 彭帅等8名选手荣获三等奖, 赵燕、白冰等17人荣获优秀奖。其中一等奖、二等奖获得者和前两

名乡村医生将代表我市参加第二届河南省健康科普能力大赛区域赛选拔。市中心医院、市六院、漯河医专二附院、市二院、郾城区卫健委5家单位荣获优秀组织奖。

此次比赛, 进一步调动了我市医护人员投身科普的积极性、积极创新科普方式的主动性, 发掘和培养更多的健康科普达人, 为普及健康知识、提升大众健康素养水平, 助力健康漯河建设做出了贡献。

**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

为了一份准确的检查报告

——记市中医院彩超室主管技师韩萍



■本报记者 刘彩霞

韩萍是市中医院彩超室的一名主管技师, 2003年参加工作至今已有16年。对待工作她一丝不苟, 用专业技术出具准确的检查报告, 协助临床医生帮助患者早日恢复健康。

4月21日正值星期日, 彩超室排队做检查的患者比平日多。上午10点左右, 血液病科的一位患者前来检查, 患者在上肢静脉置入PICC导管(经外周静脉穿刺中心静脉置管)若干天后, 出现上肢疼痛的症状。临床医生要求彩超室检查一下患者的PICC导管

周围是否有附壁血栓, 置管的静脉是否通畅, 以及对侧血管是否通畅。“由于彩超室很少检查PICC置管的静脉, 因此检查需要更细致、更谨慎, 所以这次检查耗时相对较长。”韩萍解释说。检查40分钟后, 她基本上已了解患者大致的情况, 但是还有一些细节需要进一步检查后, 才能出具准确的检查报告。考虑到后边排队检查的人数较多, 韩萍便与患者商量先去病房治疗, 等她把排队的患者检查完, 再对其进行进一步检查。患者对此表示理解。中午12点20分, 韩萍检查完上午排队的患者后立即与上肢静脉置入

PICC导管的患者联系, 又检查了一遍患者上肢PICC置管的静脉、PICC管周围的血管及患者对侧的上肢深静脉, 确定了置管周围附着血栓的置管长度、置管血管的通畅性以及双侧上肢深静脉的通畅性。全部检查完时已经是下午1点半, 患者及其家属为了表示感谢, 要给韩萍买饭, 被她婉言谢绝。

对于韩萍来说, 彩超检查结果关乎临床医生对患者病情的诊断和治疗, 她必须谨慎对待每一位做检查的患者。虽然需要经常加班, 但是能帮助患者准确找到病因, 韩萍觉得自己再累都值得。

年, 我干完活经过交通路的献血车, 听完医护人员介绍后, 就上车献血了。”赵海伟说, 献过几次全血后, 在医护人员的介绍下开始进行机采血小板, 之后, 大约每月献血两次。至今, 他已经献血167次, 其中单采血小板325个治疗单位, 期间曾获不少市级无偿献血荣誉证书。

正是因为定期无偿献血, 49岁的赵海伟特别注意身体健康, 经常游泳锻炼身体, 这项爱好已经坚持了十多年。在他的影响下, 妻子和身边喜爱游泳的朋友都加入到无偿献血的队伍中。对于无偿献血, 赵海伟觉得尽管身边总有一些人不理解, 但是自己已经坚持献血12年了, 身体也很健康。他表示会一如既往地坚持献血。



■本报记者 刘彩霞

荣登百次献血英雄榜的献血者们用实际行动默默地支持我市无偿献血活动, 赵海伟就是其中之一。

7月12日, 记者第一次在解放路006号献血屋内见到赵海伟时, 他正在献血。从事家电维修的赵海伟, 一到夏季就非常忙碌, 只有下雨天才能休息。当他忙闲时, 他都会抽空到献血屋献血。

对于自己第一次献血, 赵海伟仍记忆犹新。他回忆说: “2007

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址: 漯河市天山路28号 热线: 0395-3331389

灭蚊蝇宣传进小区



工作人员正在向居民讲解灭蚊蝇知识。

■文/图 本报记者 杨洪

“这活动真不错, 让大家知道了怎样有效防治蚊蝇。”“不仅能够学到知识, 还能够领到苍蝇拍、防蚊扣这些物品。”8月5日, 市爱卫办和漯河市乾祥环保科技有限公司在绿洲故事小区举办夏、秋季集中灭蚊蝇宣传活动, 受到居民好评。

当天下午5点, 工作人员在小区摆放活动宣传展板, 并为居民发放灭蚊蝇宣传页。“消灭蚊子的主要方法是清除积水、翻盆倒罐。”工作人员对居民说道, 想要有效防蚊、灭蚊, 平时应检查家里的积水, 该清理的清理, 该换水的及时换水; 关闭纱窗、纱门, 居民外出散步时关闭照明灯, 开启灭蚊灯; 有孩子的家庭尽量不要使用蚊香、气雾剂; 夏季还应安装橘红色的灯泡, 或用橘红色的纸套在灯泡上。因为蚊子

害怕橘红色光线, 以此达到驱蚊的效果。

据了解, 此次活动除了向群众讲解灭蚊蝇、防蚊蝇的相关知识外, 工作人员还为小区居民发放500份宣传页, 免费发放60个苍蝇拍、50袋防虫丸、100个粘蝇板、100个粘蝇条和100个防蚊扣。同时, 工作人员还对小区绿化带、垃圾桶、楼道、下水道使用无害的卫生杀虫剂消灭蚊蝇。

“为了提高大家病媒生物防治意识, 从2016年初开始, 我们每周都会举办一次这样的活动, 走进居民小区、农贸市场、‘城中村’、游园广场、敬老院等, 宣传灭蚊蝇相关知识。我们希望群众可以从治理蚊蝇孳生地做起, 用物理防控措施进行四害防治。”漯河市乾祥环保科技有限公司工作人员表示。

糖尿病健康教育知识之一
糖尿病人如何安然度夏

糖尿病是一种慢性疾病, 糖尿病人血糖的控制与日常生活息息相关。在炎热的夏季, 糖尿病人要注意以下6个方面, 以便更好地控制血糖。

1. 及时调整药物, 注意防范低血糖
夏季, 人们往往食欲欠佳, 同时出汗较多, 消耗较大, 在这种情况下, 一定要注意检查血糖指标, 如果发现血糖变化比较大, 建议咨询医生后按照医生的方案调整用药, 否则很容易发生低血糖, 切记不要擅自减少或停用药物。

2. 注意补充水分
夏季出汗增多, 身体丢失大量水分, 很多年纪大的糖尿病人渴觉退化, 不注重补充水分, 容易导致血糖升高。血糖过高时, 就有可能发生酮症酸中毒、高渗性昏迷等急性并发症。因此在炎热的夏天一定要及时补充水分, 即使觉得不渴也要足量饮水, 每天水分摄入量1500~1700毫

升。喝水时要少量多次。

3. 注意防晒, 尤其是眼睛
夏天紫外线强烈, 长时间的日光暴晒会造成皮肤的光毒性反应, 尤其是糖尿病患者, 可能造成皮肤的坏死。与此同时, 一些平时不易暴露在阳光下的部位如后背等, 对光线的照射更为敏感。夏天人们喜欢游泳, 一旦下水游泳, 晒伤最为严重的往往是后背、颈部等。另外, 过量的紫外线照射还会诱发白内障、黄斑变性等疾病。因此, 夏天外出尽量在上午10点以前、下午4点以后, 阳光强烈的时间段外出, 要做好防晒措施, 尽量不要暴露皮肤, 戴合格的太阳镜。

4. 药品储存须阴凉
夏季气候炎热, 胰岛素最好放在冰箱的冷藏室保存。需要注射胰岛素的糖尿病患者外出旅行时, 如果病情允许, 可以在医生指导下临时用口服

降糖药替代胰岛素; 如果病情不允许停胰岛素, 应将胰岛素放入保温盒随身携带, 切勿将胰岛素放在汽车后备箱或是置于阳光直射的地方, 温度过高, 会加速胰岛素失效。

5. 运动勿过度
糖尿病患者夏季也要坚持适量运动。夏季最好在早、晚运动, 可选择步行、游泳、做操、打太极拳等运动方式。尽量避免在天气炎热、潮湿时做户外运动, 运动强度不宜过大, 运动过程中要及时补充水分, 以免出现中暑、脱水或低血糖的症状。运动结束后, 应待全身汗液完全退去后, 再进入有空调的房间, 以防止感冒导致血糖升高。

6. 避免赤脚行走
夏天很多人喜欢赤脚在鹅卵石地面上行走, 糖尿病患者最好不要这样做。因为糖尿病患者常合并神经末梢

的损伤, 会导致肢体, 尤其是脚的感觉迟钝, 脚受伤后可能自己都没有感觉。血糖越高, 越容易发生感染, 即使是小伤口也可能导致严重的感染或溃疡, 进一步诱发糖尿病足。(更多健康知识请关注漯河健康科普微信公众号) 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

爱牙课堂

种植牙让你美观和自信

如今, 种植牙技术提供了用于更换缺失牙齿的广泛解决方案。这些解决方案可适应于各种情况, 让您恢复笑容和自信。

种植牙被视为牙齿保健领域的一大进步, 是美观的解决方案, 它有以下优点: 种植体是像天然牙一样的人工牙根, 几乎感觉不到区别; 种植体由钛(生物相容性材料)制成; 种植体可维持自然骨骼, 稳定颌骨的牙槽骨水平, 并进一步减少由于骨骼刺激而导致的骨质流失。

生活中常常会发生这种情况: 如果缺失的牙齿不是前牙且不影响美观, 人们通常会忽略它。漯河啄木鸟口腔门诊部院长张旭耀提醒: 无论所缺失的牙齿是否影响美观, 都应及时替换, 因为从长期看, 它可能会对口腔健康产生负面影响。

如果您只缺失一颗牙齿, 最好的解决办法是使用种植体来替换它。种植体作为牙冠的基础, 可在美观和功能方面取代天然牙。牙冠可以匹配自然牙的阴影和形状, 所以没有人会注意到两者的区别。该解决方案还可让您的邻牙保持健康。

如果缺失多颗牙, 则适合使用种植体及其支撑的牙桥取代它们。牙桥具有所有种植牙的优点, 可防止骨质流失及保持邻牙健康。同时, 牙桥在功能和美观上与天然牙相似。

如果缺失全部牙齿通常会严重影响自信。对于存在此问题的人来说, 使用传统的活动义齿会产生各种不便和痛苦。如果遇到这种情况, 可选择由种植体支撑的固定义齿, 这将帮助您重新正常进食、说话、微笑。

漯河啄木鸟口腔门诊部提供

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)

夏季养生

薄荷: 防暑杀菌治头痛



天气闷热, 人易感心烦不安、疲倦乏力, 所谓“无病也是三分虚”, 所以这时解热防暑、补充体力最为重要。广州市中医医院药房中医师副主任王小英给大家介绍一下杀菌消暑治头痛的中药材——薄荷。

薄荷为常用的一味中药。夏、秋二季茎叶茂盛或花开至三轮时, 选晴天, 分次采摘, 晒干或阴干。薄荷性味辛、凉, 归肺、肝经, 具疏散风热、清利头目、利咽、透疹、疏肝行气之效, 主用于风热感冒、风温初起、头痛、目赤、喉痹、口疮、风疹、麻疹、胸腹胀闷。

服用方法
内服: 煎汤, 3~6克, 不可久煎, 宜后下; 或入丸、散。
外用: 适量, 煎水洗或捣汁涂敷。

营养价值
薄荷的营养丰富: 蛋白质、粗脂肪、粗纤维、粗灰分、碳水化合物、糖类、挥发油、无机盐、微量元素(钾、镁、铜、锰、钠、钙、磷、铁、锌、硒)、维生素B2、维生素C、维生素E、胡萝卜素及18种氨基酸。春、夏季可取其嫩茎炒食或用水焯后凉拌, 清香可口。

薄荷茶
材料: 鲜嫩薄荷叶15克(5~10片)、已溶化的冰糖(或白糖)适量。
作法: 用开水泡茶, 然后倒去茶叶, 在热水中加入鲜嫩薄荷叶, 再加开水泡上几分钟后, 加入冰糖(或白糖), 口感冰凉, 凉爽透心。
功效: 清心怡神, 解暑散热。还可治内热、外感、头痛目眩等症。
注意事项
1. 薄荷叶擅长发汗解表, 薄荷梗偏于行气和胃, 炒用减其辛散之力, 适用于有汗者。
2. 因其芳香辛散, 发汗耗气, 故体虚多汗者不宜用。
3. 因其含挥发油, 不宜久煎, 以免影响疗效。
据《健康时报》

健康饮食

黄花菜容易中毒?
可能是你吃的方法不对

黄花菜又叫金针菜、忘忧草、萱草, 为百合科萱草属植物。通常, 我们吃的是干的黄花菜。但有些地方的人喜欢吃鲜的黄花菜。然而, 鲜的未必就是好的。这是因为鲜黄花菜中含有一种有毒生物碱, 通常认为是秋水仙碱, 吃后可能会引起食物中毒。

不过, 想要既享受黄花菜的美味又避免中毒, 就需要了解吃黄花菜的正确方法。

1. 新鲜黄花菜吃之前最好去掉花蕊, 因为花蕊中所含的毒素最多。
2. 鲜黄花菜吃之前, 应先清洗干净, 然后焯一下热水, 再放到凉水中浸泡几个小时, 并且充分炒熟煮透, 这样就能够去除其中的毒素, 从而避免食物中毒。
3. 干黄花菜虽不如新鲜黄花菜好吃, 但黄花菜干制过程可以破坏其所含的毒素, 因此吃起来更放心。 据《北京青年报》