

漯河卫健·健康漯河

借势发力 真抓实干

市卫健委认真贯彻市委七届十次全会精神

自市委七届十次全会8月16日召开后,市卫健委高度重视,于8月19日召开党组扩大会议,认真学习贯彻会议精神和市委书记高慧杰重要讲话精神,并结合《中共漯河市委、漯河市人民政府关于坚持农业农村优先发展深入推进乡村振兴战略的实施意见》和《中共漯河市委、漯河市人民政府关于深入学习贯彻习近平总书记重要讲话精神全面推进乡村振兴战略的三十条措施(讨论稿)》要求,进一步统一思想,深化认识,凝聚力量,振奋精神,坚持把乡村振兴战略作为新时代“三农”工作的总抓手,高效落实市委、市政府重点攻坚任务和民生实事,把卫生健康事业作为第一民生工程,牢固树立大卫生、大健康理念,继续深化公立医院改革,努力打造区域性医疗中心,积极投身医疗改革,积极投身健康提升,为推进我市卫生

健康事业发展夯实根基。

提高政治站位,坚持稳中求进。市卫健委坚持党建引领,把基层医疗卫生卫生单位的党组织建设作为带领群众振兴乡村的坚强战斗堡垒;加强党的领导,认真落实好一把手总责、分管领导具体抓,以上率下带领县、乡、村三级医疗机构齐参与的工作机制;把乡村振兴战略同卫生健康相关工作、攻坚任务有机结合,采取灵活的工作方法,确保各项工作齐头并进,提高卫生健康事业的健康稳步发展,使百姓增强获得感。

提升基层医疗卫生服务能力。市卫健委健全县、乡、村三级医疗机构建设,加快召陵区中医院病房楼等一批县、区级项目进度;按照新一轮的“六化”标准,全面提档升级乡镇卫生院;启动新一轮标准化村卫生室建

设,实现贫困村全覆盖,更好地满足人民群众的就医需求。

落实基本公共卫生服务项目。市卫健委通过业务培训、知识竞赛、手机APP开放健康档案等措施,加大对基层医疗卫生机构的规范管理,高质量推进“优质服务基层行”和社区医建设试点活动;抓好、抓实家庭医生签约、履约服务,推进智能化签约服务,不断提高居民对签约服务的满意度。

实施健康扶贫各项行动计划。市

卫健委继续以“七项专项行动”为牵引,全面落实各项优惠政策,强化农村贫困人口就医便民措施,建立贫困人口就医绿色通道,贫困人口在县域内住院实行先诊疗后付费和“一站式”就医结算服务;巩固“天使减贫”专项行动,实现农村贫困人口家庭医生签约、大病专项救治全覆盖。同时,为贫困人口量身定制健康处方,开展健康知识推送、疫苗接种等预约信息提醒服务。

谷东方

**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

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**百次献血英雄榜**

我为人人 人人为我

——记无偿献血者齐曼



■本报记者 刘彩霞

8月26日,记者在市区交通路001号献血屋见到正在填写表格的献血者齐曼。她晨练结束后,就到献血屋献血。对她来说,锻炼身体和无偿献血都是自己长期坚持做的事情,不但能令自己保持一个健康的身体,而且获益终生。

说起自己献血的初衷,齐曼表示自己在年轻时就很想献血,但一直没有合适的机会。2004年1月17日,她和朋友经过市区三

五一五工厂时,看到路边停放的献血车,决定上车进行第一次献血。后来从捐献全血转为献机采血小板,齐曼每月进行一次献血并一直坚持至今。她的举动不但得到家人的支持,也影响身边一起锻炼的朋友参加献血活动。目前,齐曼已献血136次,其中全血2800毫升,机采血小板235个治疗量。

生活中,齐曼的母亲和婆婆因疾病需要输血时,均享受到了免费用血政策。“我同学的父亲因疾病需要输血时,得知我经常无偿献血,非常感动地对我说‘正是有许多和我一样的献血者,才让不少患者的生命得以延续。’血液可以再生,而人的生命只有一次。能帮助到别人就及时施以援手,这也是大家常说的‘我为人人,人人为我’的一种体现吧”,齐曼笑着说。

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

爱牙课堂

牙齿修复的种类和方法

随着目前医学技术越来越发达,针对牙齿缺失的修复技术也在不断进步。一般来说患者都会根据自己的实际情况,结合医生的专业意见,选择最适合自己的牙齿修复方案。但是,也有很多人对于牙齿修复的类型不太清楚,不知道该如何选择适合自己的牙齿修复类型,那么,牙齿修复的种类和方法有哪些呢?

牙齿修复的初期,牙齿的模型都将被采集,以确保临床数据在义齿实验室中保存。然后,制作丙烯酸或复合材料的临时义齿,用于保持口腔功能并作为成品义齿的研究材料。通过这种方式,牙医通过适应阶段的约诊与患者磨合,进行必要的调整以保证成品义齿的质量和舒适度。

在坏牙根部仍可修复的情况下,则将牙冠黏合在牙根处

或牙冠残留处。氧化铝或氧化锆陶瓷牙冠不仅外观漂亮,也能有益于口腔功能的恢复。其他材料,如金属陶瓷等也有使用。对于低磨损牙齿,则应用小型陶瓷片,它能够较好地改善牙齿位置、形状,并减少牙齿的不重合。

当牙齿脱落或不可恢复时,使用活动义齿存在一些弊端。理想的处理方法是使用种植体上的单一牙冠或牙桥进行修复。

对于无牙颌患者,可采用All-on-4速导种植牙技术,通过在4颗种植体上植入全部固定义齿(临时的和成品的),恢复牙齿功能。

牙桥完全由钛和陶瓷或钛和丙烯酸树脂制成,不会引起人体组织的排异反应。该措施不仅能复原全套牙齿,也能够复原软组织。

啄木鸟口腔门诊部提供

漯河啄木鸟口腔门诊部
电话:2690120
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)

8月25日,漯河市大参林医药有限公司在昌建广场举办公益活动,为环卫工人送上降温消暑礼品。

索佳摄

市中医院“诚信服务之星”风采展

把产妇当亲人

——记市中医院妇产科护师刘杨

■本报记者 杨洪

刘杨是市中医院妇产科的一名护师,2010年5月参加工作。虽然她的工作时间不长,但是凭借自己认真地工作态度赢得了患者及其家属的赞誉。

今年元宵节,刘杨值夜班。孕妇李某在产房待产,由于产程进展缓慢,出现焦虑、无助的紧张情绪。了解情况后,刘杨耐心询问其感受,为其缓解紧张情绪。随后,刘杨又手把手教其摆体位,示范吸气、憋气等动作。经过一个多小时的努力,宝宝顺利出生。听到孩子

的啼哭声,产妇感激地说:“谢谢你,如果没有你的鼓励,我真的没有信心顺产。”当晚共有4名产妇产下宝宝。看着产妇及其家属脸上幸福的笑容,闻听一声声道谢,她觉得自己再怎么辛苦都值得。

8月的一个夜班,刘杨凌晨3点陪伴一名被阵痛折腾的产妇进产房。经检查,该产妇可以回病房待产,但考虑到产妇当时的心理状态,刘杨还是留产妇在产房待产。在此期间,刘杨鼓励产妇,并向她解释这一胎产程进展慢的原因,并

运用瑜伽球,气囊助产等方式帮助产妇减轻不适症状。

当产妇一遍遍痛苦地说腰痛难忍时,刘杨陪伴在其身边给予鼓励,协助产妇寻找舒适体位。当产妇感到无助时,刘杨耐心指导其用力,最终经过4个小时的努力,产妇平安诞下宝宝。此时,天都已经亮了。

“我们多说一句话,多展露一次笑容,对病人及其家属都是莫大的鼓舞。我会继续用我的真心和爱心对待每一位产妇,把她们视为自己的亲人。”刘杨说。

秋季如何防治咳嗽

秋天是咳嗽的高发季节,原因有以下几点:

首先,立秋之后,白天炎热,早晚寒气渐盛,虚弱人群要避免寒气侵入,以防感冒。感冒是诱发咳嗽的重要原因,尤其是本身患有慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病的患者最易因感冒导致疾病复发或加重。

其次,秋季燥邪当令,主要表现为口干咽燥、干咳、皮肤干痒、大便秘结等。秋属金,金主肺,而肺喜润恶燥,故秋季燥邪易伤肺。同时,夏季天气炎热,动则出汗,过度出汗易伤津耗气,若平时不注重调养,津气未复,一旦进入秋季,燥邪更易乘虚伤肺,引发咳嗽。

最后,秋天易发过敏性疾病。秋天是收获的季节,这个时期植物的花粉旺盛,特别是多风、干燥的

时候,鼻腔容易受到外来刺激物的影响,促使过敏性鼻炎、咳嗽、哮喘等疾病复发。

如何预防咳嗽呢?

1.随身携带外披衣物。初秋往往早晚凉,中午热,如果清晨出门穿件长袖或者针织衫,可以根据温度变化随时增减衣服,有利于预防感冒引发的咳嗽。

2.切勿贪凉冷饮。秋食瓜果应适度。俗话说“秋瓜坏肚”,是指立秋以后再继续生食大量瓜类,容易引发肠胃道疾病。特别是脾虚患者尤应养护脾胃,忌贪凉冷饮,同时还要养成穿衣不露脐、及时撤凉席、睡觉要盖肚的好习惯。

3.预防过敏。秋季,空气中飘浮的吸入性过敏原种类多、密度高、数量大,患有过敏性鼻炎、过敏性咳嗽、过敏性哮喘的患者,最好不要到杂草丛生、野花遍野的环境中

游玩。过敏源不明确的患者,可以到医院进行过敏源检测,明确过敏源,有助于预防过敏。

4.适度锻炼,增强体质。如爬山、慢跑、游泳等有氧运动可以改善心肺功能,增强体质,提高免疫力。

秋季咳嗽可以吃什么呢?下面推荐几款食疗方。

木耳蒸鸭蛋:取10克黑木耳、1个鸭蛋、少许冰糖,加水适量搅拌后,隔水煮熟食用,每日两次。

梨汁炖冬菇:先将4个鸭梨去皮切片榨成汁,把冬菇200克洗净切片,加适量水和冰糖同炖,等冬菇炖熟后,早晚分两次连汤同食。

煮萝卜水:可买几根白萝卜,每晚把半截萝卜切成片,用清水煮,萝卜、熟后用茶杯或小碗将水滤出,待稍凉后喝下。

漯河医专三附院提供

**漯河市康复医院**
(漯河医专三附院)
地址:漯河市大学路148号
电话:2924120 2112177

糖尿病健康教育知识之四

糖尿病患者旅行时注意事项

许多糖尿病患者旅游时,充满担忧,因为他们需要口服药物或者定期注射胰岛素来控制血糖水平,总担心出行的路上出现意外状况。其实,糖尿病患者在外出行期间,只要掌握自我保健知识,做好自我保健,照样能健康愉快地旅行。

糖尿病患者旅行前要做好准备工作。在出发前4周,去医院检查身体,听取医生的意见决定是否旅行。如果血糖控制平稳,身体状况允许,就可以旅行了。

日常口服药物的患者要准备足量的口服降糖药,需要注射胰岛素的患者准备足量的胰岛素和足够的胰岛素注射用具及消毒用品,如果用胰岛素注射笔,

须备好足够的笔芯和针头,必要时备上一些注射器,并妥善保存。有条件的患者最好备上血糖仪、血糖试纸及尿糖加酮体试纸,再备一个病情记录本,记录下旅途中的血糖测量数据。

另外,糖尿病患者还要向医生请教旅途中患其他疾病,如感冒、腹泻、发热的处理方法,带上糖尿病的保健卡和含糖食品。把所有治疗监测用品放在随身包里,与家人或朋友结伴而行。

旅行时,糖尿病患者还要合理安排行程,尽量不使作息时有很大的变动,避免过度劳累;坚持控制饮食,注意饮食卫生;按时用药,告诉同伴处理低血糖的方法,以备万一;穿宽松舒适的鞋子,保护好脚部;如果出现频繁的

恶心、呕吐伴神志改变或有其他不适症状,应就近就医。

如果自驾游,糖尿病患者不宜驾车。因为发生低血糖时,会导致患者判断能力和处理问题能力下降。另外,慢性并发症的出现如神经病变、视网膜病变、白内障等将影响感觉和出现视力的障碍。

如果糖尿病患者必须开车,应做到:定期复查,病情许可了驾驶,驾驶前先测量血糖,血糖低于5.56mmol/L~6.67mmol/L,应当加餐后再驾驶,车内应备有应急的食物或糖块,在发生低血糖时服用。长途旅行,糖尿病患者需要在出发前做好计划,并且每驾驶4小时后停车,进行车外活

动,避免开车。(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