市中医院“诚信服务之星”风采展

# 一切以病人为中心

## ——记市中医院妇产科护师陈俊超

■本报记者 杨 淇

陈俊超是市中医院妇产科的一名护师。从2008年11月工作后，陈俊超就本着“一切以病人为中心”的目标不断努力着。

7月19日，陈俊超像平时一样来医院做好交接班后，突然听到激烈的吵架声，寻着声音的来源慌忙赶到病房，看到前一天刚做过剖宫产的产妇悲伤地躺在床上，双方家属正在争吵。了解情况后才知道，原来是因为一句不恰当的话，触发了双方结婚以来所有的不满。

还没来得及拨打医院保卫科的电话，双方家属就打起来了，陈俊超赶忙上前拉住了男方的父亲，但由于力气小，男方父亲的拳头一扬，打在了陈俊超的脸上，用手一摸鼻子，发现流血了。

陈俊超用手捏着鼻子忍着疼痛继续劝解双方父母，并赶紧拨打保卫科的电话，保卫科工作人员赶到后，事态才慢慢地平复下来。

陈俊超这才走到水池边进行清洗，疼痛感一阵阵袭来。“再发生这样的事情，我还是会冲上去劝架，但我会提前通知保卫科。”陈俊超说。

而在5月份的一天中午，当天值班的陈俊超去巡视病房时，发现走廊的椅子上有一部手机，经过几番寻找没有找到失主，就只好先把手机收好，等待失主。

大概半个小时后，一位准妈妈过来问道：“你好，请问有没有人捡到一部手机？”陈俊超立即询问，经过核对手机品牌、密码解锁，确认无误后，把手机交还给了她。那名准妈妈激动地说：“太感谢你了，我的手机里存有很多重要的东西，我的银行卡全部在手机上绑定着呢，都给我急坏了，真的太谢谢你了。”为了感谢陈俊超，那名准妈妈主动在科室的征求意见本上写下了这件事，并在朋友圈发出这件事，以此表达感谢和称赞。

“拾金不昧是人的基本道德。我作为一名妇产科护师，就要一切以病人为中心，为医院妇产科的事业贡献自己的力量。”陈俊超说。

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

诚信二院·健康万家

# 如何保护好孩子的视力

近日，市二院眼科门诊来了母女俩。女孩王某某，今年上小学六年级，中午放学到家告诉妈妈，老师上午黑板上写的什么全看不清，这下她妈妈可慌神了。眼科医生对女孩进行了详细的检查，确诊女孩双眼近视300多度，中度近视，需要及时配镜矫正视力，否则近视度数会进一步加深，最重要的是现在已经影响孩子学习了。

上面的例子比比皆是，尤其经过一个漫长的暑期，电子产品的过度使用，作业的繁重，青少年近视率大幅度上升，那么，如何呵护好孩子的视力呢？市二院眼科副主任医师谷华丽提醒家长和孩子应该做到以下几点：

一是提供良好的视觉环境。充足明亮的学习、读书环境，可以预防近视的发生。

二是养成良好的用眼习惯。读书、写字时姿势要端正，做到“三个一”（一尺、一拳、一寸），保持眼睛与书本距离为33至35厘米左右（一尺）、胸前与桌子距离应约一拳、握笔的手指与笔尖距离应3厘米左右（一寸）。

三是控制近距离用眼时间。每次近距离用眼30分钟，眼睛远望休息5分钟，防止眼睛持续处于疲劳状态而发生近视。

四是增加户外活动和体育锻炼。户外新鲜的空气、绿色植物都可以使眼睛放松，每天户外活动或接受阳光两小时，是预防近视最有效的方法。

五是少用电子产品。手机、电脑、游戏机、电视等电子产品，不但对身体有辐射，而且发出的强光会损伤我们的眼睛。

六是保证均衡营养。多吃富含蛋白质的食物，如瘦肉、动物的内脏、鱼虾、奶类、蛋类、豆类等；富含维生素A的食物，如菠菜、胡萝卜、柿子等；富含维生素C的食物；多补钙也对眼睛也有好处。

七是保证充足睡眠。保证小学生每天10小时睡眠，初中生9个小时睡眠，高中生8个小时睡眠。

八是建立视力发育档案。3至5岁是孩子视力发育的敏感期，孩子的眼睛视功能在逐步完善，如果错过了这个阶段，一旦有眼部疾病，之后再进行治疗难度就会变大。所以，从孩子3岁开始，就要给他建立视力档案，每半年到市二院眼科做一次眼睛全面检查：视力、扩瞳验光、眼轴等，并且记录下每次的视力值，如果出现了问题，及时进行治疗，角膜塑形镜可以有效控制近视发展。

近视既影响孩子容貌、心理，也给孩子择学，就业带来困扰，家长应该及时纠正孩子不良用眼习惯，或者监督孩子落实保健视力的方法和措施。家长的长期监督落实，保健预防孩子视力效果才会更好。

市二院提供

■专家简介

谷华丽，市二院眼科副主任医师，曾在河南省人民医院研修，擅长眼科常见病，角膜病的治疗，早产儿视网膜病变筛查。发表国家级论文10余篇，获省级科技成果二等奖1项，市级科技成果奖4项。

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号

漯河市康复医院·健康沙澧畔

# 出现疼痛及时就医

随着工作习惯和生活习惯的变化，疼痛越来越常见，原因也越来越多，除了我们常见的感冒、发烧引起的头疼，肠胃疾病引起的肚子疼，疼起来要命的牙疼，每月一次的痛经等等。越来越多的人因为工作强度大、不健康的生活方式而引起了其他疼痛及相关症状，如颈椎问题引发的颈肩痛、头痛、手麻等，腰椎问题引发的椎间盘突出症、棘间韧带拉伤，甚至还有精神压力大、更年期综合征等内分泌失调引起的焦虑性疼痛，还有自身免疫问题导致的脊柱痛、风湿性关节痛、痛风……疼痛是人体一种特殊、复杂的感觉，除了有生理、器质性病变方面的原因外，又受多种心理因素影响。疼痛尤其是慢性疼痛与情绪有密切关系，慢性疼痛会带来焦虑、抑郁等情绪的产生，而长期的焦虑、抑郁又会引发疼痛。

2002年第10届IASP（国际疼痛学会）大会上达成共识——慢性疼痛是一种疾病。然而面对慢性疼痛，许多人仍然不够重视，甚至并未意识到疼痛也可以去看大夫，特别是一些饱受颈椎病、腰椎病折磨的疼痛患者，抱着“忍忍就过去”的想法不去就医，往往错失治疗良机。对于疼痛不能强忍，越忍可能会越痛，使疾病的进展愈加难以控制。免除疼痛，是患者的基本权利，尽早介入治疗，能有效加快痊愈速度，提高生活质量。

根据不同的疾病，疼痛的治疗方法也有很多。现代医学有康复治疗、物理治疗、药物治疗等等，中医有针灸、拔罐、推拿、中药等等。生活中，也有很多错误的处理方法，导致病情加重。例如：有些扭伤的患者第一时间选择热敷，往往会加重炎症反应，急性肩周炎患者用胳膊“划圈”或吊单杠的方式来处理，可能会造成肌肉二次拉伤，甚至是神经损伤……所以，不论什么方法，都请在专业医生的指导下进行治疗，不能想当然或听信偏方、谣言。

市康复医院提供

■专家简介

王栋，毕业于湖北中医药大学针灸骨伤学院针灸推拿专业，2018年获得“河南省中医药岗位技能竞赛”三等奖，擅长运用针灸结合正骨手法、太极推拿手法治疗颈椎病等。

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
（漯）医广【2019】第08-01-018号

百次献血英雄榜

# 浓浓献血情

## ——记无偿献血者万俊彪、高妞妞夫妇

■本报记者 刘彩霞

近日，记者在市区001号无偿献血屋内看到万俊彪、高妞妞夫妇，他们正在进行献血。多年来坚持献血的习惯，让他们养成了良好的生活习惯。

回忆第一次献血的经历，万俊彪表示，2000年，献血车走进他所任职的市城乡一体化示范区姬石镇范寨小学宣传无偿献血知识。由于当时当地献血知识普及率低，很少有人献血，万俊彪曾了解过献血知识，就卷起袖子带头献血，高妞妞作为其家属也积极参与，从此便一直坚持至今。

19年来，万俊彪已累计献血216次，高妞妞累计献血148次。其间，他们曾多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖、铜奖，漯河市无偿献血奉献奖一等奖和二等奖等荣誉。他们参加我市造血干细胞集中采样活动，并加入中华骨髓库，为挽救他人生命提供希望。

平日里，万俊彪和高妞妞夫妇利用业余时间积极参加无偿献血志愿者服务与宣传活动，影响身边的亲戚朋友参与无偿献血活动奉献爱心，并将“勿以善小而不为”“用热血奉献爱心”作为他们的奉献格言。得知自己的血液能让不少病友转危为安，获得生命的延续，万俊彪和高妞妞夫妇非常高兴。他们表示，自己要在无偿献血这条路上越走越远，以实际行动帮助和影响更多的人。

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

爱牙课堂

# 小乳牙 作用大

乳牙是宝宝人生的第一口牙，会伴随孩子十几年。从宝宝出生6个月左右开始萌出第一颗乳牙，到2岁半左右20颗乳牙才会长全，再到13岁左右，乳牙才会被恒牙全部替换掉。

乳牙是最容易被忽略的一口牙，虽然早晚要掉，但它可是带着重要任务来的。乳牙能够辅助宝宝发音，利于咀嚼发育，协调面部美观，还有给恒牙维持生长空间。

身兼数职的乳牙，一旦没保护好，危害可不小。如果是门牙受损，有可能会导致孩子“说话漏风”，表达不清楚。如果是大牙受损，宝宝的咀嚼能力就会降低，导致吸收功能受阻，影响生长发育。

所以，乳牙很重要，要好好保护，就要认真刷牙。但是，很多家长不会给小宝宝刷牙，或者刷牙方法不正确，这些都会造成乳牙受损。记住，刷不是目的，刷到位才最重要。

1岁以前的宝宝，乳牙处于萌生阶段，可以用医用纱布或者指套牙刷，沾水轻轻擦拭即可。

1岁以后的宝宝，因为辅食开始多样化，发生龋齿的可能性增加，这个时候可以选用适当的软毛牙刷刷牙。

工具用对了，手法更要跟上，世界标准巴氏刷牙法，带你开启正确的刷牙姿势。

1.选择软毛牙刷，毛刷与牙齿呈45度，在牙龈和牙齿的交界处，做圆弧状反复刷。

2.竖起牙刷上下前牙内面，上牙向下刷，下牙向上刷。

3.牙刷向侧面倾斜45度，圆弧状清洁牙齿背面。

4.牙刷保持垂直，清洁牙齿咬合面。

5.轻刷舌头表面，由内向外轻轻去除食物残渣。

除了刷牙，还要培养孩子餐后漱口的习惯。

口腔内残留的食物残渣最受细菌欢迎，细菌蚕食完食物残渣排泄掉的东西，才是腐蚀牙齿的根源。

啄木鸟口腔门诊提供

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科
电话：2690120
（漯）医广【2019】第01-23-003号
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）

近日，北京众控环境科技有限公司漯河分公司组织工作人员到郾城区龙塔街道井冈山路社区，为社区居民讲解病媒生物防制知识，并发放宣传资料和防治药械。 本报记者 王 培 摄

# 不可忽视的过敏性鼻炎

对于有过敏性鼻炎的人来说，金秋是个喜忧参半的季节，除了春季，秋季也是季节性过敏性鼻炎的高发时段。

过敏性鼻炎是机体接触某些致敏物质（过敏源）而引起的鼻部炎症反应，主要症状有阵发性喷嚏、清水样鼻涕、鼻塞和鼻痒，有的患者还伴有眼痒、流泪、眼红等眼部症状。如果你有上述症状，那初步可以怀疑是过敏性鼻炎了。

过敏性鼻炎分为季节性和常年性两种。一到春季或者秋季就症状发作，就是季节性过敏性鼻炎（也叫花粉症），主要与春季树木和秋季杂草、花粉播散有密切关系。虽然大多数患者在花期过后症状明显减轻甚至完全消退，但年复一年，周而复始，令人不胜烦恼。

有些病程时间不长的患者认为，鼻子不通气，流鼻涕，也不是什么大病，忍一忍，熬过这一阵就好了，真的是这样吗？

过敏性鼻炎看似“小病”，可是它每年都要发作。不仅降低生活质量和工作效率，还会进一步引发中耳炎、鼻窦炎，诱发哮喘等更为严重的疾病。长期受鼻部症状困扰者，甚至还会出现焦虑等精神症状。所以，医生建议，一旦患有过敏性鼻炎，应进行规范治疗。

对于已经出现明显症状，或者工作、生活无法避免致敏环境的人群，建议先到医院明确诊断，必要时可以做过敏源检测来进一步了解自身情况，有的放矢地避免接触过敏源，防治更有效。患者可以在医生的指导下，根据个人病史和症状特点有针对性地用药治疗，遵医嘱规律服药很重要，常用药物有鼻喷激素和口服或者鼻喷抗组胺药物。若已经发生了哮喘、过敏性结膜炎和全身过敏等严重症状，还应就诊相关科室，以便及时进行联合治疗。

在生活中，我们应当如何应对和防治过敏性鼻炎呢？医生建议，有过敏性鼻炎的人要主动远离花粉浓度较高的环境，外出时佩戴有较好防护作用的口罩、鼻罩；尽量避免在温度高、光照好，利于花粉大量产生的时间段出行或者游玩。在花粉播散明显的时段，减少居室开窗通风时长，或暂时移居到气候湿润、鲜有花粉的沿海地区，也能起到很好的改善症状的效果。

此外，还要注意气候变化，不吸烟，增加体育锻炼，多吃富含维生素C和益生菌的食物来调节免疫力；尽量远离二手烟和空气污染，减少对鼻腔黏膜的刺激。针对秋季花粉过敏，易过敏者应每天坚持用生理盐水冲洗鼻腔，可以把蓄积于鼻腔的分泌物和过敏源及时清理掉，也是很好的习惯。（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

# 怎样防制病媒生物

1.户外要有毒鼠屋，毒鼠屋要沿墙摆放在隐蔽处，并且数量合理，还要有警示标志。

2.沿墙边和绿地、灌木丛以及杂物堆放处要填埋所有鼠洞，要确保没有老鼠、老鼠尸体、鼠洞、鼠粪、鼠咬痕迹、鼠道痕迹。

3.社区居（村）委会还要督促居民厨房等重点部位干净整洁，没有蟑螂、蟑螂尸体、卵鞘、空卵鞘壳、蟑螂粪便等。

4.社区居（村）委会还要及时清理人畜粪便、腐烂水果等，户外没有苍蝇滋生。

齐淑贤

病媒生物预防控制知识