

漯河卫健·健康漯河

讲实用科普 做健康使者

——第二届河南省健康科普能力大赛区域选拔赛·豫南赛区选拔赛侧记

■本报记者 刘彩霞

9月20日,第二届河南省健康科普能力大赛区域选拔赛·豫南赛区选拔赛在漯河举办,46名选手同台竞演,为观众带来一场健康科普的盛宴。本次比赛由河南省卫生健康委员会等十家单位联合举办,漯河医学高等专科学校第二附属医院协办。

本次比赛评审团由健康教育和媒体两个领域的6位专业评审组成。

第二届河南省健康科普能力大赛自今年7月拉开序幕以来,全省各省市、各医疗卫生机构共6000多名医务人员踊跃报名,一大批优秀健康科普

工作者从幕后走向台前,在舞台上展示风采,成为新时代我省健康科普宣传的代言人。为了让更多的医务工作者参与健康科普宣传工作,此次比赛打破地域限制,创造性地将河南省18个省辖市划分成豫东、豫西、豫南、豫北和豫中五大赛区,分赛区举办区域选拔赛。本次活动为第四场区域选拔赛。

长达5个小时的比赛,因为选手们的精彩表现使现场观众掌声、笑声不断,情景剧、打油诗、顺口溜、说唱……自然收获了现场观众的热烈掌声。

来自驻马店市第二人民医院的18号选手王贝贝表演的情景对话,一人分饰两角讲述了

平台全程直播,吸引了近7万人次观看。

来自漯河医学高等专科学校第二附属医院的2号选手王文华、徐冰冰以喝酒后突然昏迷就破地域限制,创造性地将河南省18个省辖市划分成豫东、豫西、豫南、豫北和豫中五大赛区,分赛区举办区域选拔赛。本次活动为第四场区域选拔赛。

来自驻马店市第二人民医院的18号选手王贝贝表演的

“便秘”的相关知识。他用诙谐的语言、丰富的肢体动作,让本来难以启齿的话题“拉不出来”变得不再尴尬。便秘的“九宗罪”、便秘的病因、治疗便秘的“五大绝招”……王贝贝用说唱的形式总结便秘的科普内容,让现场观众眼前一亮。

选手们比赛中相互交流、共同进步,为宣传健康科

普贡献自己的一分力量。漯河市卫生健康委员会党组成员、副主任吴朝文表示,所有选手的表现都很好,可以看出他们准备的认真程度,展示的内容充实、活泼、接地气儿,是对群众有用的健康科普作品,这也是庆祝中华人民共和国成立70周年最好的献礼!

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



杨华鹏正在为患者复检眼睛。

■文/图 本报记者 刘彩霞

初次见到市三院副主任医师杨华鹏,他正在昏暗的检查室内对患者的眼睛进行复检。日前,在我市举行的“8·19中国医师节”表彰大会上,杨华鹏荣获“优秀中青年骨干医师”荣誉称号。对他来说,只有不断提升自身的专业技术,为患者解除病痛,带动科室稳步发展,才能无愧于这份荣誉,以及广大患者家属的认可和信赖。

钻研医术 更好地服务患者

眼睛被称为“心灵的窗户”,眼部健康直接影响着每个人的日常生活。市三院眼科作为河南省重点培育学科,是国家卫计委指定的“中华健康快车”漯河市白内障治疗中心、糖尿病视网膜病变筛查治疗中心、河南省眼科网络分中心、漯河市低视力康复指导中心。

杨华鹏从事眼科临床工作18年,擅长超声乳化白内障障除人工晶体植入术、视网膜玻璃体手术、斜视、葡萄膜炎及青光眼的诊断与治疗,凭借较高的眼科专业理论、技术水平和丰富的临床经验,深受广大患者的好评;连续15年参加“漯河市白内障复明工程”,使3000余例贫困白内障患者重见光明;积极组织参加“中华健康快车”漯河市糖尿病视网膜病变免费筛查,使广大糖尿病患者得到及时诊治。

工作中,杨华鹏对患者认真负责,手术精益求精。为了提高自身专业技术,2004年,他到中山大学中山眼科中心跟随杨培增教授学习葡萄膜炎的诊断与治疗,此后,改变了市三院眼科治疗葡萄膜炎的传统方法,使很多顽固且频繁复发的葡萄膜炎如小柳原田综合征、Behcet病(贝赫切特综合征)等得到有效治疗,挽救了很多濒于失明的重症葡萄膜炎患者。

2010年,“中华健康快车”停靠漯河站。杨华鹏与北京大学人民医院的眼科专家们一起工作3个月,为1000余白内障患者实施了超声乳化白内障人工晶体植入术,帮助他们重见光明。2011年,他到北京大学第三医院学习超声乳化白内障人工晶体植入术,并取得优异成绩。随后,他率先在我市开展连续环形撕囊和超声乳化白内障人工晶体植入术,并使这项技术惠及更多患者。

2013年,已经晋升为副院长的杨华鹏再次到中山大学中山眼科中心学习。通过系统的学习,他熟练掌握了视网膜脱离复位术、玻璃体切除术及角膜移植术,使很多原来只能到省级医院治疗的疾病在市三院就能得到救治,为黄斑视网膜脱离、黄斑裂孔、黄斑前膜及疑难角膜病患者带去了福音。

务实创新 助推科室发展

作为一名骨干医师,杨华鹏坚持不断提升自身专业技术,为科室发展贡献力量。其个人先后荣获2014年“漯河市学术技术带头人”、2018年“漯河市第十批专业技术拔尖人才”、2018年“漯河市第十四届青年科技奖”、2018年度“第三季度漯河市最美卫生

做患者的光明守护者

——记市优秀中青年骨干医师 市三院眼科副主任医师杨华鹏

人”,目前担任河南省医师协会眼科分会白内障学组委员、省中西医结合学会眼科分会委员、省医学会眼科分会白内障学组委员。他经常利用业余时间参加省内外各大医院的眼科学术会议,加强对新知识、新技术的学习,并将其运用于临床治疗中。他还积极开展科研以及学术论文,先后发表国家级医学论文10篇,其中3篇为眼科专业国家级期刊,获市级科研成果一等奖4项、二等奖3项。

虽然很多复杂的眼底病,如严重增殖性糖尿病视网膜病变、陈旧性视网膜脱离、黄斑裂孔等疾病,手术难度大,对技术要求高,一般市级医院很难开展,但是市三院眼科已经开展玻璃体切除手术十余年,年均完成200余台次。在先进的玻切超乳一体机的配合下,杨华鹏能熟练开展内界膜剥除及填塞术、高度近视黄斑裂孔视网膜脱离复位术等,使复杂眼底病手术上了一个新台阶。曾经有一位青光眼术后合并白内障的患者,其角膜内皮数为1000,在多家医院就诊期间都因其角膜内皮数太少被拒绝手术。随后,该患者到市三院眼科就诊。经科室会诊及科主任同意后报告医院医务科批准,在与患者和其家属多次有效沟通后,杨华鹏为患者实施了白内障手术。术后患者出现了短暂的角膜水肿及高血压,在积极配合治疗下很快被治愈。患者出院后不停夸赞市三院眼科医疗技术高超,并对杨华鹏和眼科团队表示由衷的感谢。

医者仁心,立德为先。杨华鹏用自己精湛的技术和贴心的服务,赢得患者的信赖和同行的尊敬。在以后的行医路上,他将更加严格要求自己,继续发扬无私奉献、务实创新的精神,全心全意为患者服务。

市中医院“诚信服务之星”风采展

把关爱送给每一位患者

——记市中医院脑一科护师张天文

■本报记者 刘彩霞

张天文是市中医院脑一科的一名护师。从2012年7月入职以来,她严格履行护士行为规范,对待工作兢兢业业。她一切以病人为中心,视患者为亲人、视服务为己任、视言行形象,力求为每一位病人提供高效优质的服务,帮助他们早日恢复健康。

该科主要收治脑卒中患者,大多以老年患者为主。由于病情不同,一些患者需

要长期住院。面对老年患者,张天文始终保持细心、耐心的态度为他们服务,对他们前来咨询的问题,总是不厌其烦地进行解答,始终把微笑服务、优质服务、高效服务作为工作要求,受到患者及其家属的连连称赞。

7月29日晚上11点多,轮到张天文值夜班。她像往常一样在治疗室打扫卫生,忽然听外面有喊叫声,张天文急忙出去一看,原来是一位老爷爷光着脚,在办公室

门口小便,旁边也没有家属陪护。见此情景,张天文急忙走到老人身边,怕他摔倒,便带着老人坐在护士站休息。经过详细询问后,张天文发现患者有阿尔茨海默病(老年痴呆症),记不清楚自己住的病房和床位号。张天文将老人安排妥当后,挨个病房询问,查看是否有空床。终于在一个病房内发现

了一身干净衣服,交代了陪护注意事项后,才离开病房回到治疗室继续打扫卫生。第二天,家属为了表示感谢非要送给张天文一箱牛奶,被她婉言谢绝。“我只是做了身为一名护士应该做的事情,能得到家属的认可我很自豪。”张天文表示,护理工作忙碌而充实,在今后的工作中,她会继续用优质的护理技术和认真负责的态度对待患者,真正无愧于“白衣天使”的光荣称号。



百次献血英雄榜

让奉献成为一种习惯

——记无偿献血者刘新芳



■本报记者 刘彩霞

9月16日上午8点半,家住舞阳县吴城镇的无偿献血者刘新芳到市区交通路001号爱心献血屋进行无偿献血。由于舞阳县没有设立血站,每月刘

新芳都会专门坐1个小时的公交车到市区献血屋献血,这已经成为习惯。

提起参加献血的初衷,刘新芳表示主要是身边有朋友经常参加献血活动。在朋友的影响下,2007年1月,她第一次走上献血车参加无偿献血活动。“当时献血后没什么不适,我就一直坚持参加献血活动。

2011年5月,在医护人员的建议下,我开始每月定期到市中心血站或者市区献血屋进行机采血小板。”刘新芳回忆说。如今12年过去了,刘新芳已献血182次,其中,献全血3200毫升,机采血小板220个治

疗量。

在家人理解和支持下,刘新芳积极向身边朋友和亲戚宣传无偿献血知识,她和儿子深受影响相继加入到无偿献血活动中。生活中,刘新芳的婆婆因病在医院得到及时输血,并享受了免费用血政策,这让她感受到无偿献血的意义。“作为一名普通市民,捐献自己的血液挽救他人生命也是为社会作贡献的一种方式。”刘新芳说。



爱牙课堂

活动假牙和种植牙的优缺点

活动假牙,可以由患者自行取戴,适宜于全口多数牙缺失,余留牙少的情况。

优点:可摘下清洗,余留牙负担较小。

缺点:影响咀嚼功能,饭后要摘下清洗,易滑出,不利于保持口腔清洁,使用年限短。

修复方式。

优点:不影响咀嚼功能;具有很强的稳定性;不会损伤邻近牙齿,可以预防牙槽骨的萎缩和吸收;属于固定修复,假牙部分体积小、金属部分不外露、美观协调;使用年限较

长。

缺点:一次性支付费用较高。

从长远来看,种植牙比活动假牙性价比更高,并且是缺失牙一劳永逸的解决办法。

啄木鸟口腔门诊部提供

LUOHE ZHUOMUNIAO 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)

预防儿童性侵 家长筑起第一道防线

当儿童受到侵害时,想要保护自己很难。相比较成人,性侵对儿童心理上、生理上的伤害更加严重,这种影响往往会伴随终身。2013年~2015年,全国各地被媒体曝光的性侵儿童案就达978起。其中,受害儿童超过1790人。

值得注意的是,受害的不仅是女孩。有调查显示,在所有性侵受害者中,女性占比在78%~89%。也有学者认为,男孩被性侵的比率其实要远远高于这个数据,只是因为男孩往往不愿意主动说出来,使得男孩受到侵犯的曝光比率降低。

当孩子把可能的性侵害事情告诉家长时,家长不要生气,不要大惊小怪,更不要指责孩子。家长千万不要说“为什么是你,不是别人”“你一定也有错”之类的话。这些表现会给孩子带来就受到伤害的孩子造成二次伤害。家长要及时、坚决、正当地维权。如果发现孩子受到侵害,一定要第一时间保留证据、报警和送医。即使受害者是熟人或亲人,家长也要坚决通过法律途径解决问题。

要让孩子了解,无论对方是谁,老师、同学,还是父母、亲戚,只要对方做出让孩子不舒服的举动,触摸私密部位,或引诱孩子单独相处,都需要及时告诉家长。

预防孩子性侵,家长要做好以下四点。

第一,重视对孩子的监护和陪伴,既要避免低龄儿童无人陪伴,也不要随意将孩子交给他人照看。

第二,注意孩子与周围人的亲密程度,即使是熟人也要保持警惕。家长不可抱有侥幸心理,不要以为男孩就不会受到性侵犯。

第三,定期与老师沟通,了解孩子在学校的表现。孩子白天大部分时间都在学校,老师了解孩子在课堂上、校园里的表现。家长要及时与老师沟通,了解孩子的动态,可以让孩子免受伤害。

第四,和孩子建立良好的亲子关系。不要以为孩子小就减少和他的交流。要多和孩子沟通,关心他们的身体和心理状况。当孩子出现和以往明显不同的表现后,更要注意观察,以免孩子受到伤害很久,家长才知情。

漯河健康教育微信公众号

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