漯河卫健 · 健康漯河

市卫健委

扎实开展驻村帮扶“三结对”活动

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 杨 轶）为切实提高脱贫攻坚帮扶成效，近日，市卫健委党组书记带领班子成员和机关党员，带着价值3000元的生活用品和13套主题教育必学书籍，到对口帮扶共建村临颍县巨陵镇大段村看望困难党员和贫困户，并率领机关第一党支部与村支部全体党员共同开展主题党日活动，通过走访慰问、一对一结对帮扶、实地考察调研，实现了领导干部与困难党员、班子成员与贫困户、委机关支部与共建村党支部“三结对”。

走访慰问贫困户和困难党员。市卫健委党员领导干部到大段村结对帮扶的贫困户、困难党员家中走访慰问，送去了米、面、油、火腿肠等食品。在困难老党员段桂冉家中，详细询问了她的日常生活、健康状况和家庭经济来源，赠送其一套主题教育活动学习用书，并鼓励段桂冉继续发挥老党员作用，为乡村建设多做贡献。在贫困户张爱英家，针对她家目前的生产、生活情况，鼓励她要坚定信心、勤劳上进。当了解到张爱英近期刚做完白内障手术，班子成员仔细询问治疗效果以及医疗费用报销情况。张爱英说：“治疗得可好，现在啥都能看见，治疗基本没花啥钱，感谢党的好政策。”

深入村扶贫厂房实地调研。大段村扶贫电子厂是市卫健委派驻的第一书记利用项目资金引进共建的一家村集体项目。该厂已吸纳5名困难村民务工，月收入达到1500元至2000元，现正向附近村庄扩大招工。在电子厂车间，委班子成员们详细了解了产品生产和销售情况，鼓励管理人员充分发挥“就业一人、脱贫一户、带动一片”的效应，挖掘现有资源，发展壮大村集体经济，争取使更多的贫困人员脱贫致富。

共同上了一堂“不忘初心、牢记使命”主题教育党课。市卫健委机关第一支部的10名党员与大段村党支部的13名党员上了“坚定理想信念，做合格党员”的主题党课。最后，全体党员交流驻村工作经验，一致认为要把“三结对”工作作为主题教育活动成果转化的具体体现，机关、村委党员干部一条心，为共建村的跨越发展、为村民群众的共同富裕增智助力、共同奋斗。

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

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

让爱随热血流淌

——记无偿献血者胡元民

■本报记者 刘彩霞

在市血站公布的无偿献血英雄榜上，有不少坚持献血的市民。对他们来说，无偿献血就是对社会做贡献，是值得骄傲的事。

日前，在市区交通路001号无偿献血屋内，记者见到正在献血的胡元民。对于自己第一次献血，胡元民回忆说，2008年的夏季，市血站工作人员到他所在的公交车队开展无偿献血知识宣传。听完工作人员的介绍后，胡元民与其他同事一起走上献血车进行了第一次献血。“后来，无偿献血成了我的生活习惯。从前每次捐献400毫升全血，2010年在市血站工作人员的建议下开始机采血小板，后来就改献血小板了。”胡元民向记者讲述自己多年来的献血经历。除了每月按时参加一两次献血活动，生活中，他经常义务宣传无偿献血知识，让身边人减少对无偿献血的误解。

在胡元民的影响下，身边的同事和在外地工作的儿子也加入到无偿献血的队伍中，有空就参加献血活动。在11年的献血经历中，他觉得献血对自己的身体没有不良影响，只要血站给他打电话需要用血，他就会及时赶到献血。“只要能挽救他人生命，我就心满意足了。”胡元民说。

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

2019“读者信赖口腔医疗机构”风采展示

努力让患者拥有完美口腔

——记漯河完美口腔诊所创始人师宏斌

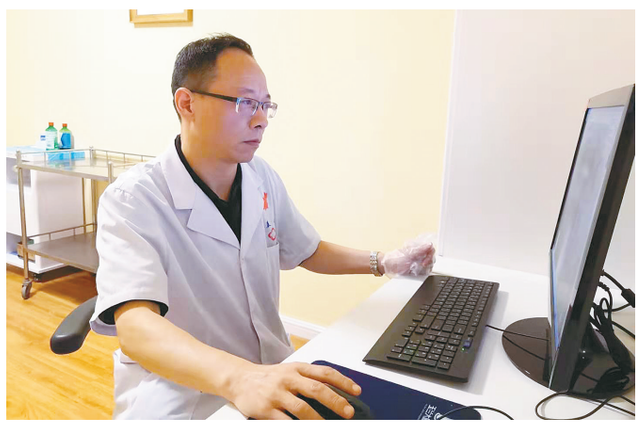
■文/图 本报记者 王 培

“让患者拥有‘完美口腔，完美人生’”是漯河完美口腔诊所创始人师宏斌的理想和奋斗目标，他本着“仁爱、专业、专注”的理念，以患者的需求为己任，以患者的满意为方向，认真对待每一位患者，获得了越来越多市民的认可和信赖。

辞职开办口腔诊所

1996年7月，师宏斌毕业于河南医科大学口腔医学系，此后在市区一家公立医院工作，2009年辞职并创办了完美口腔诊疗中心。他是河南省老年口腔专业委员会委员、河南省民营口腔委员会委员、漯河市口腔医学会委员。

牙齿美容、牙齿矫正、根管治疗、种植牙……凭借自己多年的经验和不断学习，师宏斌带领自己的团队，开展牙病的预防、诊治和矫正。他坚守医德，急病人之所急，有时晚上有人因牙痛难忍前来就诊，师宏斌也会立即开门给患者诊治；有的老人因行动不便打来电话咨询是否可以上门诊治，师宏斌拿起工具就到老人家中医治……



师宏斌在查看患者的检查结果。

凭借自己多年的行医经验和认真细致的工作态度，师宏斌帮助不少患者解除了病痛。曾有一位患者因牙齿经常疼痛而四处求医，但一直没有治好，这让他十分困扰，后来听别人说师大夫经验丰富，便来到完美口腔就诊。师宏斌详细了解了他的症状，判断其是因为牙隐裂导致的牙疼，经过检查和治疗，最终帮助这名患者解决了牙疼的问题。

独立诊室 优雅温馨

走进完美口腔，独立的诊室、彩色的墙壁、家庭一样的装修风格，让患者在就诊时感到舒适和轻松。“将这里布置得像家一样，能够缓解患者的紧张情绪，而且，独立诊室能让患者更加放松，也能更好地保护患者的隐私。”师宏斌说，目前，该诊所内有6间治疗室，能够保证患者享受独立的诊疗空间。

为了让患者享受完美的治疗，多年来师宏斌不断到国内外交流学习，不断引进先进技术和设备。根据患者日益增长的治疗需求，完美口腔相继引进了法国锐珂口腔CT、德国卡瓦种植机等先进设备，引进贴面、嵌体、种植、带状弓矫治技术等。他多次派医生轮流外出深造，努力打造一支优秀的团队。

热心公益 回报社会

经过10年的发展，完美口腔由3台医位发展到6台，专业医生由最初的3人发展到如今的7人团队，每天接待几十位患者。完美口腔凭借过硬的技术、优质的服务和患者的口碑，完美口腔吸引了越来越多的市民前来就诊。

工作之余，师宏斌热心公益。他带领自己的团队为留守儿童、孤寡老人免费义诊、免费治疗；举办关爱老人送温暖活动，为老人及清洁工捐赠围巾；十周年店庆时，完美口腔向群众免费发放洁牙、护牙物品，宣传爱牙、护牙知识……

面对未来，师宏斌表示，自己会带领团队不断学习，为患者解除牙病困扰，并利用自己所学和实际行动回报社会，让每位受牙病困扰的患者都能享受到“完美”的治疗和服务。

合理膳食 吃出健康

高盐、高糖、高脂等不健康饮食是引起肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素。合理膳食以及减少每日食用油、盐、糖摄入量，有助于降低肥胖、糖尿病、高血压、脑卒中、冠心病等疾病的患病风险。

合理膳食，不同人群的标准不同：

对于一般人群，每天的膳食包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物，平均每天摄入12种以上食物，每周25种以上。不能生吃的食材要做熟后食用，生吃蔬菜水果等食品要洗净。生、熟食品要分开存放和加工。日常用餐时宜细嚼慢咽，保持心情平和。食不过量，但也要注意避免因过度节食影响必要的营养素摄入。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品，少吃高盐和油炸食品，控制添加糖的摄入量。足量饮水，成年人一般每天7～8杯（1500～1700毫升），提倡饮用白开水或茶水，少喝含糖饮料。

对于超重、肥胖的成年人群，需要减少能量摄入，增加新鲜蔬菜和水果在膳食中的比重，适当选择一些富含优质蛋白质（如瘦肉、鱼、蛋白和豆类）的食物。避免吃油腻食物和油炸食品，少吃零食和甜食，不喝或少喝含糖饮料。进食有规律，不要漏餐，不暴饮暴食，七八分饱即可。

对于贫血、消瘦等营养不良人群，要在合理膳食的基础上，适当增加瘦肉类、奶蛋类、大豆和豆制品的摄入，保持膳食的多样性，满足身体对蛋白质、钙、铁、维生素A、维生素D、维生素B12、叶酸等营养素的需求；增加含铁食物的摄入或者在医生指导下补充铁剂来改善贫血症状。

对于孕产妇人群，建议学习孕期妇女膳食、哺乳期妇女膳食和婴幼儿喂养等相关知识，特别关注生命早期1000天（从怀孕开始到婴儿出生后的两周岁）的营养。孕妇常吃含铁丰富的食物，增加富含优质蛋白质及维生素A的动物性食物和海产品，选用碘盐，确保怀孕期间铁、碘、叶酸等的足量摄入。尽量纯母乳喂养6个月，为6～24个月的婴幼儿合理添加辅食。

对于家庭，提倡按需购买食物，合理储存；选择新鲜、卫生、当季的食物，采取适宜的烹调方式；按需备餐，小分量食物；学会选购食品看标签；在外点餐根据人数确定数量，集体用餐时采取分餐、简餐、份饭；倡导在家吃饭，与家人一起分享食物和享受亲情。**（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

健康教育
主办
漯河市健康教育所
漯河健康教育微信公众号

走进漯河市骨科医院——市文艺评论家协会采风作品选登

“长剑”在手 璀璨夺目

——市骨科医院采风纪略

■市文艺评论家协会会员 李 玲

去年五月的某天深夜，睡梦中的我突然流鼻血，且越流越多，最后昏了过去。我先生匆匆忙忙把我送到某医院急诊科。医生紧急处理后，第二天开始了冗长而烦琐的检查，直到出院也没有检查出我流鼻血的原因。所以我当时认为各种各样的检查无非就是让患者多花钱罢了。

8月23日上午，我随市文艺评论家协会到漯河五院（原郾城骨科医院），看到了一幕幕案例，听到患者情真意切的评价，才算彻底颠覆了我对医院的看法。

且不说舒适的就医环境，仅是医院的医疗设施就让我目瞪口呆。医院骨科负责人介绍，随着数字化技术与骨科学的联系日益紧密，传统骨科学诊疗行为模式发生了变革，逐步从经验化、大体化、轮廓化向标准化、精准化、个性化及数字化的方向发展。3D打印技术作为数字化技术的集中体现，是实现各种骨科手术个体化、精准化的有效手段。数字化设计的手术方案可以通过3D打印手术导板将手术的规划集中到导板上，使用时只需将导板接触于术前规划的部位即可引导术者按照术前规划顺利进行手术，使手术操作的精准性和安全性大大提高、手术时间缩短、术中出血和副损伤减少，并减少了术中C型臂X线机的依赖、手术室射线沾染和手术相关并发症。这项技术的普及应用极大提高了骨科的救治水平，有效提高了骨科手术质量。

带着疑问我问这位负责人：“这种数字打印技术对于有固定模式的东西打印很容易，可是你们在实际手术中怎样为不同身高、粗细的骨骼‘量身定做’呢？还有你们用的骨骼材料怎样解决呢？”这位负责人笑着说：“我们会为不同的患者进行定位、定点扫描，然后选用国际上通用的骨骼材料专门制作，为不同的患者‘量身定做’”。

在这里，我第一次了解了远程会诊。专业人员解释道，所谓的远程会诊，就是通过视频、电子邮件、网站、信件、电话、传真等现代化通信工具，利用安装软件便可为患者实现基层医院与上级医院专家“面对面”会诊，共同为患者完成病历分析、病情诊断，以及拟定进一步治疗方案的新型诊疗模式，进行预约专家会诊，患者在家里也能享受到专家的诊治。远程会诊可以使癌症患者获得正确的诊断和治疗质量，获得遵循指南治疗方案，大幅节省费用，尤其是外地赴北上广就医的患者，省心省力，可以把精力集中在应对癌症上，避免重复就医或在各科室不同意见之间徘徊，有利于争取到治疗的最佳时机、缩短治疗等待的时间。“像这样区域和区域之间的合作交流可以实现，那能不能国际之间交流呢？”我问道。“这个您完全不用担心，有放射云——医学影像诊断医生集团孵化器、影像医生多点执业平台。以国家的‘互联网+’及鼓励医生‘多点执业’为出发点，大中型公立医院的影像科医生通过放射云平台‘帮扶’诊断医生缺乏的基层医疗机构，如中小型医院、民营医院、卫生院及社区诊所等，从而提高基层医疗机构的诊断质量。国外的医院只要有合作关系也可以加入这个系统……”这位专业人员说。我真的惊叹科学技术日新月异，一个三级医院竟有这些“神器”。

市医专二附院（原郾城骨科医院）的“神器”还有很多：拥有全市唯一的非手术脊柱减压舱（外星舱）、肌肉关节震动治疗仪、全省首台“天玑”骨科手术机器人（骨科手术导航定位系统）、一体化手术室、先进的婴儿房……已经由单一的骨科医院成了一所综合医院，并且有望成为三级甲等医院。

这所医院除了拥有的“神器”，还涌现出一大批爱心人士：像刘红杰、吕春晓、韩书环这样的爱心人士在医院比比皆是，她们把病人当亲人、当家属。当我和文友春红走进源汇区阴阳赵镇尹庄村的时候，一位患者家属娓娓道来，他说：“十年前，我老伴患了肾衰竭，在骨科医院做肾透析的时候，遇见了护士长吕春晓和她的团队。当时我老伴已经对生活失去了信心，是春晓和那一群闺女整天鼓励我老伴，老伴又活了四年。这一群闺女对俺的好，我这一辈子也难忘。我没有闺女，春晓她们几个都是我的好闺女，经常来看我……”

采风中，病人交口称赞的骨科吴广良医生、儿科刘玉花医生、神经内科孙顺成医生……他们不但有精湛的医术，而且还有大爱的医德。听病人说，在他们眼里能花100块钱治好的病，他们绝不让你花101块钱。当我说起最近睡眠不好时，文友郑增洋兴奋地说：“你赶紧去神经外科找孙顺成教授，他会对你进行心理疏导，能不让你吃药他不会给你开药……”听到这些话，我对医生的敬意油然而生。

记得《文心雕龙》里有句话：“操千曲而后晓声，观千剑而后识器。”说的不就是他们吗？越走近他们越了解他们，越敬佩这群白衣天使。如今的漯河五院（原骨科医院）人才济济设备先进，犹如“长剑”在手，绽放出璀璨的光芒。

与国同庆70年
骨科医院创辉煌

爱牙课堂

种植牙手术疼不疼

种植牙手术通常在局部麻醉下进行，术后即可进食，遵医嘱进行护理，不用担心疼痛问题；术后大约7～10天伤口即可愈合。由于选用的是与人体相容性极好的生物材料，人体对它也不会产生不良反应。

一般情况下，年龄18岁以上身体健康的成年人，只要患者全身健康状况良好，牙槽骨有一定的高度和宽度，无论是单个牙缺失、部分牙缺损、全口牙缺失的患者，均可进行种牙。只要选择正规专业的医疗机构，术后严格按照医嘱进行护理，种植牙可以用几十年。

啄木鸟牙科提供

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）