

漯河卫健·健康漯河

市卫健委

夯实思想基础 践行初心使命

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 谷东方)市卫健委根据主题教育“守初心、担使命,找差距、抓落实”的总要求,针对全市卫健系统教育点多、线长、面广的特点,对各项重大活动列出提示单,确保规定动作一项不漏、全面展开,把学习教育、调查研究、检视问题、整改落实融合贯穿到各项工作中。

在学习教育环节,市卫健委重点突出了“六个结合”,把学习教育做细、做实:个人自学与集中学习结合。以个人自学和机关党委(各党支部)集中培训相结合的方式,组织党员干部加强

学习,使学习教育常态化。网上学习与网下学习结合。在开展传统的理论学习、实践学习、身边典型交流之余,依托全媒体平台的优势采取网络多角度、全方位学习。专题学习与长期学习结合。结合第二批主题教育与“两学一做”学习教育常态化、制度化,依托“三会一课”、主题党日等活动载体,进一步增强党员干部政治意识、纪律意识和规矩意识。坐下来学习与走出去学习结合。在加强学习理论知识的同时,组织委机关党员干部到临颍县南街村红色文化教育基地、市博物馆等地参观学习,激励党员

发挥先锋模范作用。增强政治意识与提高专业技术结合。通过提高政治觉悟,促使广大干部职工坚守信念,更好地促进本职工作和业务,促进卫生健康事业高质量发展。学习与实践结合。在学习与实践的良性循环中不断提升服务水平,持续增强人民群众对卫生健康事业的信任感、获得感。

市卫健委自开展主题教育以来,坚持高标准、严要求,按计划深入推进主题教育。除了开展课题教育和专项活动外,还组织学习《习近平关于“不忘初心、牢记使命”重要论述选编》《习

平新时代中国特色社会主义思想学习纲要》、党章和学习强国平台、河南省公务员网络培训等内容,通过学习——实践——学习环节检视、反思、整改自身问题,以有效的学习教育手段使每名党员干部、职工的政治觉悟得到提升。

市卫健委以学习教育深化主

题教育,重点在提升干部职工思想上下功夫、打基础、求突破,将主题教育与本职工作紧密结合,开展医疗乱象专项治理行动、医疗卫生机构的医疗废物管理、污水日常监测督查整治工作,引导干部职工转变作风。同时,让市民感受到主题教育的成果就在身边。

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

2019“读者信赖口腔医疗机构”风采展示

侯振华口腔诊所

打造舒适化口腔诊疗模式



侯振华在查看患者的治疗情况。

■文/图 本报记者 王培

日前,记者来到位于海河路西段的侯振华口腔诊所,看到明亮的诊室里,一些患者正在接受治疗,休息区的沙发上还有好几位患者在等候。多年来,侯振华口腔诊所凭借专业的技术、先进

的设备、优秀的医护团队、用心的服务,赢得了顾客的信赖和口碑。

学习先进技术 引进先进设备

今年50岁的侯振华从事口

腔专业近30年。1997年,在我市一家医院工作几年后,侯振华创办了自己的口腔诊所——侯振华口腔诊所。2005年,侯振华又在解放路南段开了第二家诊所。在他的诊所里,老顾客很多,82岁的胡先生就是诊所的老顾客。胡先生说:“侯大夫技术专业,服务态度好,还为我做过种植牙手术。我非常信任他。”

口腔医疗离不开先进的技术及设备。多年来,侯振华数次到国内外交流学习。他说:“只有不断学习专业知识、提升专业技能,才能给患者提供更加规范、高效的治疗。”他带领诊所全体医护人员共同学习,除了让大家外出学习、培训,还购买网络课程,学习国内外先进技术。

为了给患者提供专业、高效的治疗,侯振华十分重视引进仪器、设备的引进。“这是我们去年引进的二极管激光,可以用于多种口腔疾病的治疗,

能够帮助医生更好地对口腔疾病进行诊治。还有这款促种植体骨结合仪,在进行种植牙手术的时候使用这种仪器能够缩短进程,加速伤口愈合。”侯振华指着诊所的一台台仪器,向记者介绍起来。

让患者享受专业的治疗

有些人一提起看牙,就不由自主地恐惧和焦虑。而侯振华口腔诊所秉持的服务理念之一,就是舒适化诊疗,让患者摆脱看牙的恐惧。

“我们引进了一些先进的治疗仪器比如无痛麻醉仪、超声骨刀等,帮助患者减轻疼痛。”侯振华说。医生在治疗前,会和患者详细说明治疗过程。在治疗过程中,医生也随时关注患者细微的表情变化。侯振华表示,每个人的疼痛敏感程度不一样,需留心观察,及时采取不同的措施。尤其是

良好的环境
有利于身体健康

健康环境是健康的重要保障。影响健康的环境因素不仅包括物理、化学和生物等自然环境因素,还包括社会环境因素。

创造健康的环境,需要整个社会提高环境卫生保护意识。每个人都要自觉维护环境卫生,抵制环境污染行为。家庭成员养成良好的环境卫生习惯,及时、主动开展家庭环境卫生清理,做到家庭卫生整洁、光线充足、通风良好、厕所卫生。维护社区、单位等环境卫生,改善生活、生产环境。积极实施垃圾分类并及时清理,减少污染物的扩散及对环境的影响。尽量避免垃圾、秸秆焚烧;发现污染生态环境的行为,及时劝阻或举报。

倡导简约适度、绿色低碳、益于健康的生活方式。优先选择绿色产品,尽量购买耐用品,少购买使用塑料袋、一次性发泡塑料饭盒、塑料管等易造成污染的物品,少购买、使用过度包装产品,不跟风购买更新换代快的电子产品,外出自带购物袋、水杯等。适度使用空调,冬季设置温度不高于20摄氏度,夏季设置温度不低于26摄氏度。及时关闭电器电源,减少待机耗电。坚持低碳出行,如步行、骑行或公共交通出行。

室内、车内的空气污染也是不容忽视的有害因素。家庭要尽量购买带有绿色标志的装饰、装修材料、家具及节能标识的家电产品。新装修的房间定期通风换气,减轻装饰、装修材料造成的室内空气污染。烹饪、取暖等提倡使用清洁能源(如气体燃料和电等)。烹饪过程中提

倡使用排气扇、抽油烟机等设备。购买和使用符合有害物质限量标准的家用化学品。定期对家中饲养的宠物及宠物用品进行清洁,及时倾倒室内垃圾,避免微生物的滋生。

根据天气变化和空气质量适时通风换气,重污染天气时应关闭门窗,减少室外空气污染物进入室内,有条件的建议开启空气净化装置或新风系统,尽量减少户外停留时间。根据实际需要,选购适宜排量的汽车,不进行非必要的车内装饰,注意通风并及时清洗车用空调系统。

噪声也是与人的身心健康密切相关的重要因素。所谓噪声是指使人感到不愉快的、超过85分贝的不规则声音。噪声会引起人们烦躁不安、心情变坏、注意力不集中、工作效率降低,影响休息和造成睡眠障碍等现象。噪声有时会形成对别人强烈的情绪干扰,甚至使人方寸大乱。生活中,市民可以关上窗户,拉上窗帘,这样可以降低外部噪音的强度。如果外面的噪音无法改变,可以使用隔音耳塞,可最大限度地减少噪音的危害。(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



爱牙课堂



近日,临颍县文明办组织82家文明单位、文明校园工作人员在黄龙湿地公园北门开展文明单位集中献血活动。孙世娟 摄



爱牙课堂

有口臭怎么办

早上起床,口腔里总是有难闻的气味,刷牙之后,气味还是不能消除。口腔有异味,应该怎么办?

口腔异味的专业术语叫呼吸异味,产生的原因主要有以下几点:

严重的全身系统性疾病,如糖尿病、肾衰竭、消化系统的食管反流等疾病可以引起呼出的气体有异味。

邻近口腔的器官,如鼻部、咽部的慢性炎症也可导致口腔异味。

服用一些特定的药物,可以产生异味。

病理性呼吸异味产生的原因主要有:

牙周炎和舌苔、舌苔过厚。另外,龋齿、经常发炎的智齿,也是导致异味的原因;口

腔卫生不好、牙石、牙菌斑很多,在牙周袋(牙肉)里,还有许多细菌和牙石,这些都是引起异味的原因;吸烟会加重炎症,促进菌斑的生长,而且烟草本身的气味也不好,也会加重口腔异味。

细菌。引起炎症的是细菌,也正是这些细菌在繁殖生存过程中分解代谢了口腔里食物残渣的蛋白质,产生了不好闻的气体分子。其中,最主要的成分是硫化物,包括硫化氢、甲基硫醇和二甲甲基硫化物,当然还有一些脂肪酸和胺

类化合物等。细菌最喜欢藏在不容易清洁的地方,如牙周袋里、舌背部舌苔里、深龋洞,或者智齿周围的牙龈里等。

如何防止口腔异味?

治疗牙周炎:戒烟,刷牙,深部清洁牙周袋里的牙石细菌;学习正确的刷牙方法,用牙线清洁牙间隙;定期复查、复治,保持疗效。

治疗牙齿:如果有龋齿,一定要及时补牙;如果是阻生智齿,记得拔除。

清洁舌苔:可以用刮舌板清洁舌苔。

啄木鸟牙科提供

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)



百次献血英雄榜

献热血 助他人

——记无偿献血者于会勇、张艳霞夫妇



年度无偿献血奉献奖一等奖、2014~2015年度全国无偿献血奉献奖金奖。

为了保证献血质量,于会勇平时合理控制饮食,少烟、少酒。张艳霞也经

■本报记者 刘彩霞

近日,记者走进位于市区交通路的001号爱心献血屋,看到无偿献血者于会勇与妻子张艳霞正在献血。他们的女儿在一旁用手机拍摄两人的献血瞬间。

“2010年7月,是我第一次献血。当时听朋友说献血能挽救他人生命,就跟朋友一起献血了。献血后,回家告诉丈夫,他也开始积极参与无偿献血了。”张艳霞说,之后她跟丈夫于会勇经常利用休息时间到市区的爱心献血屋献血,从献全血到献机采血小板坚持至今。目前,于会勇已献血131次,张艳霞献血129次。夫妻俩曾获2013~2016

常锻炼身体,保持身体健康。尽管外出打工比较忙,但是于会勇总是挤出时间参与无偿献血。已经上大学的女儿在他俩的影响下,积极参加学校开展的无偿献血活动,奉献爱心。

“我们觉得无偿献血能帮助需要帮助的人,是一件很光荣的事。在身体条件允许的情况下,我们会一直坚持献血。”于会勇说。



漯河市康复医院·健康沙澧畔

艾灸的保健作用

中医认为,人体本是阴阳对立的统一整体,疾病的发生都是由于阴阳失调。疾病在发生和发展的过程中,必然有某种病理产物的积滞,这种积滞的病理产物,如果能及时找到出路,病势则受到顿挫而痊愈。

古人云:“宁事温补,勿事寒凉”。现代人往往反其道而行。从小生活在空调、冰箱、冷饮无处不在的环境。贪食生冷食物,损耗了身体的阳气,造成免疫力低下,身体各系统免疫功能失常,被寒凉所伤,引发各种慢性疾病。

艾灸是中医五大主流治法(针、灸、药、罐、推)中唯一具有物理和药物综合疗效的学科,是古今公认的补充阳气最有效的方法。

艾灸起作用的原理有三点。1.热力作用。艾草具有温通经络、行气活血、驱寒除湿的作用。2.艾的药性。艾草是中药当中少有的能够通十二经络、走三阴的药物。3.艾草在燃烧状态下会产生近红外线,艾灸时的红外辐射可为机体细胞的代谢活动、免疫功能提供所必需的能量,也能给缺乏能量的病态细胞提供活化能。艾灸施于穴位,其近红外辐射具有较高的穿透能力,可通过经络系统,更好地将能量送至病灶而起作用。研究表明,艾灸燃烧生成物的甲醇提取物,有清除

自由基的作用,并且比燃烧艾的甲醇提取物作用更强。施灸局部皮肤中过氧化脂质显著减少,此作用是艾的燃烧生成物所致。艾的燃烧不仅没有破坏其有效的药物成分,反而使之有所增强。艾燃烧生成物中的抗氧化物质,附着在穴位处皮肤上,通过艾灸渗透进入体内而起作用。

日常生活中做艾灸常用的是随身灸或者是艾条灸,这些相对来说比较安全,也容易操作。

艾灸下面几组穴位能起到养生保健的作用:1.强身健体方:气海、关元、足三里、脾俞、肾俞、三阴交。2.明目保健方:光明、期门、肝俞、翳明。3.儿童保健灸:身柱、风门。

灸法:每周两次,每穴10~15分钟。十次一疗程。灸治过程中不要吃生冷食物。

市康复医院提供

专家简介



杨坤,中医师、康复治疗师,毕业于河南中医学院,擅长运用针灸、推拿、中药、灸灸治疗脾胃病、失眠、焦虑、更年期综合征等内科、妇科疾病和调理各种亚健康体质等。

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