用优质服务守护孕产妇健康

——记市级重点专科市三院妇产科

市三院妇产科团队。 医院提供

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

市三院妇产科作为我市重点专科，集医疗、科研、教学为一体，始终将“为孕产妇提供优质服务是我们永恒的追求”作为工作指导思想，坚持从每一件小事做起、从每一个细节着手，为患者提供贴心服务。

技术革新 强化应急能力

作为由国家卫生部命名的“爱婴医院”，市三院妇产科肩负重任，科室拥有数码电子腹腔镜、宫腔镜、阴道镜、Leep刀、新柏式TCT细胞宫颈癌筛查等先进设备。妇科积极开展宫腹腔镜联合治疗不孕症，腹腔镜下治疗宫外孕、子宫肿瘤及卵巢肿瘤等妇科疾病，宫腔镜下治疗子宫异常出血等微创手术，门诊开展不孕症内分泌诊治、无痛可视人流及药流、妇科炎症治疗，并进行老年保健及孕期保健等项目；产科肩负我市两县三区的孕产妇急救中心任务，联合新生儿科、麻醉科、超声科及其他专科组成一支技术过硬、训练有素、配合默契的孕产妇及围产儿急、危重症救护团队，全力保障广大产妇安全、新生儿健康。

力求更好地为患者提供优质的医疗服务，妇产科引入子宫内膜癌治疗术，进一步减轻病人看病负担。去年年底，患子宫内膜癌的李女士由于不愿去外地医院治疗，深受病痛折磨，经人介绍，来到市三院妇产科就诊。由于病情发现较早，通过及时诊疗、手术、康复，目前，李女士身体状况恢复良好。

随着患者对医疗质量和医务人员的素质要求不断提高，该科室人员不断加强对急危孕产妇的多学科模拟演练。该科积极修订《产科护理常规》等相关流程，配备急救药品后，先后进行产后出血、新生儿窒息复苏、羊水栓塞急救演练，进一步提升助产士的专业化水平，确保临床助产质量和安全，做到人人过关，均质化培训，真正做到把知识和技能训练成为“肌肉的本能反射”，一旦遇到各种危急情况，能够第一时间做出应对措施，为患者提供更迅速、高效的急诊服务。

用心服务 增加特色项目

多年来，市三院妇产科在科主任袁新枝的带领下不断发展，获得全国女职工建功立业示范岗、河南省青年文明号、漯河市巾帼文明示范岗、卫生系统诚信服务示范岗等多项荣誉称号。同时，市三院是河南省子宫颈癌防治中心协作单位、中国妇女盆底功能障碍防治项目合作单位，通过强强联合、紧密协作，为广大患者规范高效治疗提供更有利的保障。

面对诸多荣誉，科室团队并未满足，为突出妇产科专科特色，提高产妇分娩体验提高产妇就医满意度，他们对产房现有设施重新规划，以“家庭化”产房的理念为基础，进一步开设助产士门诊和集待产、生产、产后康复三位一体的家庭化产房。助产士门诊是围产期保健和病房的联系纽带，关口前移，为孕产妇提供孕晚期、分娩期、产褥早期的技术指导，让准妈妈在孕晚期对分娩有初步认知，了解分娩过程与待产、接产流程，减少准妈妈们对分娩的恐惧感，并给产妇制订适合的分娩计划。在顺利建立LDR产房同时，科室将不断加强助产人员礼仪培训，规范服务的同时，增加服务内容，比如助产士一对一导乐陪产、家属陪产以及对婴儿剪脐带、称重量、按脚印等过程让家属参与，使产科特色更加突出，提高患者就医满意度。

市三院妇产科深入开展优质护理服务，在住院患者生日时为其送上祝福及贺卡，并将母婴护理讲堂由原来的集体宣教转变为床旁一对一宣教，进一步增进护患关系。同时，根据科室实际工作情况，制订妇科深化优质护理服务工作台账并督促实施，继续实施责任制整体护理，责任护士分包床位。此外，根据患者要求及实际情况，科室病床床垫全部更换为10厘米厚度的床垫，有效预防术后压疮形成。未来，该科将不断提高服务质量以及患者住院期间满意度，为更加努力创建危重孕产妇急救中心做好全面准备。

诚信二院·健康万家

宝宝辅食添加早知道

世界卫生组织最新规定，要求纯母乳或配方奶喂养到宝宝6个月再添加辅食，太早添加辅食会造成宝宝过敏和身体不适。宝宝到了6个月就必须添加辅食，因为母乳和配方奶中，铁的含量明显不足，宝宝需要从辅食中摄取，而且这个时候的宝宝各方面都已发育成熟，逐渐可以应对各种变化的辅食。添加辅食也要有科学的规划，到一岁前，仍要以奶类为主食。

6个月

宝宝的第一顿辅食，可以选择不含麦麸的婴儿谷麦类食品，如铁强化婴儿米粉或玉米粉，用宝宝常喝的乳汁拌在一起，也可以尝试蔬菜泥或果泥，比如胡萝卜、大白菜、油菜以及苹果、梨、香蕉等。最好一次只给宝宝添加一种食物，这样就能判断宝宝对哪种食物会有不良反应。

7个月

等宝宝接受用勺子吃东西了，就可以给宝宝逐渐添加新的食物品种，如瘦肉泥、豌豆泥、土豆泥以及未尝试过的其他蔬菜。尽量将甜食或谷物类米糊控制在1天1次，但要保证每天有1份蔬菜泥，并逐渐增加食物的黏稠度。

8～11个月

这个时期，可以为宝宝提供更多种类的食物，以满足宝宝的营养需求，使其适应各种不同的口味。宝宝辅食也从泥糊状食物过渡到碎食，每天保证给宝宝喂食2～3份淀粉类食物（1份相当于1/4成人份或1～2大汤勺）；争取每天吃1份富含蛋白质的食物，比如煮熟的鸡蛋、瘦肉、家禽肉、豆制品和其他富含蛋白质的食物；对没有家族过敏性疾病遗传史的宝宝来说，果仁酱或花生酱是不错的食物；适当添加奶制品，如鲜酪、酸奶、奶酪（也叫干酪）等；宝宝会抓东西时，可以给他煮熟的胡萝卜、香蕉片或软梨。

11个月以上

这个阶段，宝宝吃的食物更接近成人。每天吃剁碎的食物2～3餐，中间穿插1～2次点心，每天3～4份淀粉类食品，如面包、意大利面、土豆或米饭；1份肉、鱼、蛋或者2份豆类（豌豆、菜豆）；除证每天500～600毫升的母乳或配方奶之外，每天1～2份酸奶。

■专家链接

郭先锋，市二院（市儿童医院）小儿呼吸科主任，副主任医师，河南省医学会儿科学分会呼吸学组委员，河南省中西医结合儿科学会呼吸学组常务委员，对儿科多系统常见病、多发病的诊断和治疗经验丰富，擅长对小儿呼吸道感染、慢性咳嗽、支气管哮喘等呼吸系统疾病的规范化诊疗，获市级科技成果奖4项，先后被评为漯河市专业技术拔尖人才、“=市青年岗位能手、市共青团青年标兵、优秀中青年骨干医师”等。

夏季谨防肠道传染病

夏季温度高，苍蝇、蚊虫滋生，各种细菌繁殖活跃，食品容易受细菌或病毒污染，加上人体抵抗力减弱，不注意饮食卫生，就特别容易感染肠道传染病。市疾病预防控制中心提醒广大市民，夏天要谨防病从口入，避免夏季肠道传染病的发生。

肠道传染病是指病原微生物经口进入人体消化道后，引起以腹泻为主要症状的疾病，俗称“拉肚子”。患者往往会出现不同程度的恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状，有些还伴有头疼、发热、全身中毒症状。夏季常见的肠道传染病主要有伤寒、副伤寒、细菌性痢疾、霍乱、甲肝等。肠道传染病传染性强、传播途径广、危害性大，必须给予重视、及早防治。预防肠道传染病的关键在于以下几点：

1.吃熟食。少吃凉拌菜；生吃蔬菜、瓜果一定要洗干净；不吃腐败变质的食物，不新鲜的食品不要购买；吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且存储时间不宜过长，食用前要加热，以热透为准；贮存或加工食品时，要注意生熟分开；定期对碗筷等餐具煮沸消毒。

2.喝开水。不喝生水，饮用水煮沸后，可杀灭病原微生物，同时，饮水用具要定期消毒。

3.勤洗手。饭前便后洗洗手，可将手上90%左右的微生物洗干净，防止病菌经手入口，大大减少污染的机会。洗手时要注意正确的方法。

4.注意个人卫生。常剪指甲、勤换衣服；注意劳逸结合，生活规律，保证充足的睡眠，提高自身免疫力。

同时，外出就餐尽量到卫生条件好、具备卫生许可证的正规餐厅，尽量不要到卫生条件差的街头露天摊点就餐。

如果发现患有上吐下泻等症状，一定要及时到正规医院诊治，切不可大意。**（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号。）**

市疾病预防控制中心

健康课堂

喝水一口闷 心脏易“受伤”

夏季，天气炎热，气温不断攀升，人体出汗量增大，对水的需求也逐渐增多。很多年轻人在运动结束或者洗澡后会拿起水杯“一口闷”。看似简单的喝水，如果没有采用正确的方式，很可能造成生命危险。

喝水太急危害心脏健康

首先，冠心病患者本身就心脏功能不健全，如果大口喝下太多水，会导致水分快速进入血液，经过肠内吸收后血液会变稀，短时间内的循环血流量突然增加，容易加大心肌耗氧量，加重心脏负荷。轻者出现胸闷、气短等症状，重者可能会诱发急性心衰。

其次，心脏功能衰竭患者由于心脏功能性疾病引起心功能下降，伴有肾功能减退症状，患者身体排水功能会降低，因此，如何饮水成为心衰患者最重要的注意事项。若大口饮水过多，则容易造成水钠潴留，增加心脏负荷，导致病情加重。

此外，对于从事体育运动或体力劳动者来说，活动过后对水的需求会增加2倍，此时大口急喝水尤为危险。这是因为人体在出汗后会损失大量的水分和电解质，大口喝水容易稀释血液中的电解质，导致细胞中电解质浓度变高，水分进入细胞内造成水中毒现象，引发肌肉痉挛、恶心、焦虑、精神错乱、头晕等症状，不利于肾、肝和心脏等器官的运转，严重时还会昏倒。

健康饮水要“多次、慢速、小口”

少量多次饮水。水是生命之源，人体的每一个细胞都需要水分来维持。《中国居民膳食指南》建议健康成人饮水量为每日1500毫升~1700毫升，不喝水或者水分摄入过少，容易造成血液黏稠，诱发心梗。心脏功能不健全的患者，采取又急又快的喝水方式容易增加心脏负担，加重病情。因此，大家在生活中可以养成少量多次的饮水习惯，保持水分的正常摄入，不要等渴了再喝。

心脏病患者需要和医生沟通，确定合适的饮水量，在生活中严格限盐、限水，这样可以起到预防心绞痛、心梗等疾病的作用。

小口慢速喝水。洗完澡或者运动过后，失水速度过快，需要小口慢速地补充水分。在大量排汗后身体还会随之丢失一部分盐分，可以适当饮用一些淡盐水或者运动型饮料。

饭前半小时一杯水。饭前半小时喝一杯水能够有效控制进食量，促进新陈代谢，减少毒素吸收，预防便秘问题，促进肠胃消化。 据《大河健康报》

正确使用5种常用药

1.利巴韦林

利巴韦林又名“病毒唑”，这个名字，让很多人误把它当作无所不能的抗病毒药物。甚至不少临床医生对利巴韦林也认识不足。

“很多人对利巴韦林认识不足，以至于它成了药物滥用的重灾区之一。”专家介绍，根据利巴韦林说明书，利巴韦林在临床上主要用于呼吸道合胞病毒引起的病毒性肺炎与支气管炎，皮肤疱疹病毒感染等病毒性疾病的治疗。

感冒虽然多由病毒感染引起，但抗病毒治疗不会缩短病程。专家指出，2012年，中国医师协会曾发布《普通感冒规范诊治的专家共识》，文中明确指出，“目前尚无专门针对普通感冒的特异性抗病毒药物，普通感冒无须使用抗病毒药物治疗。过度使用抗病毒药物有明显增加相关不良反应的风险。”

“儿童应慎用利巴韦林，这种抗病毒性药物对正常细胞也有损害，风险大。”专家提到，对于很多像感冒，手足口病等只要不出现并发症就能自己好的自限性疾病，根本没必要使用利巴韦林。

对儿童和成人来说，最明显的副作用是容易造成溶血性贫血，在口服治疗后最初的1～2周内出现血红蛋白下降，其中约10%左右的病人可能伴随心肺方面的副作用。

2.牛黄解毒片

一上火就想到牛黄解毒片，但牛黄解毒片也有诸多禁忌，不能想吃就吃。

专家指出，牛黄解毒片中含有牛黄、雄黄、石膏、冰片、大黄、黄芩、桔梗、甘草。虽然成分不多，但和一些西药不宜与牛黄解毒片配伍。如阿司匹林类、抗酸药物；中枢抑制药；洋地黄、地高辛等强心苷类药物；磺胺类、氨基苷类抗生素等。另外，2019年，国家药监局针对牛黄解毒制剂的说明书进行了修订，明确增加了警示语“本品含雄黄，不可超剂量或长期服用”。

专家建议，连续服用牛黄解毒片最好不要超过3天，因其药性较为猛烈，不适于年老、年幼或体弱患者。

3.安宫牛黄丸

很多人认为，安宫牛黄丸是“神药”，“隔段时间吃一丸”，能“清除体内热毒保身体平安”，起到养生保健作用，甚至认为一个月服用一丸能预防脑中风发作。

“安宫牛黄丸是急救用药，不是保健品，无症状时不要服用。”专家说，安宫牛黄丸的朱砂和雄黄有一定毒性。

专家表示，朱砂(主要为硫化汞)和雄黄(主要成分是二硫化二砷)是两味险药，前者有镇静、安神的作用，后者有解毒之效，但长期服用可能会导致其中少量可溶性汞和砷被机体吸收，对肾脏、血液系统产生一定慢性毒副作用。

中医业内已经肯定了朱砂、雄黄的毒性。2010版的《药典》中指出，朱砂虽有清心镇惊、安神、解毒之效，但其有毒，不宜大量服用，也不宜少量久服；而雄黄中的砷对身体各系统均可产生毒副作用，要慎用。

4.安乃近

安乃近曾作为很多家庭常备的退烧药，然而，这款全国畅销的“退热神药”，由于足以致命的副作用，在美国、澳大利亚、挪威、菲律宾等近30个国家已被禁止销售、撤市或限制使用，目前在欧美主要为兽用。

研究显示，安乃近临床应用有引发白细胞缺失、粒细胞减少症的风险，还可能引起再生障碍性贫血、自身免疫性溶血性贫血、荨麻疹、剥脱性皮炎等病症，其中，致死性粒细胞缺乏为其最严重的副作用。我国国家药品不良反应监测中心发布的药品不良反应信息通报多次涉及该药品。

资料图片

2020年3月17日，国家药监局发布公告，对安乃近药品，包括各类剂型，或进行停产停售，或修改说明书，向患者提供更严格的警示。

5.维生素E

专家指出，一些生产维生素E的厂家将推销重点放在美容养颜上，重点宣传维生素E可有效对抗自由基，抑制过氧化脂质生成，去除黄褐斑等，而不谈或极少谈及副作用，导致很多爱美女性长期大剂量口服维生素E。

专家表示，如果每日用量超过800mg维生素E，有可能表现为腓肠肌及臀部内侧深部静脉区均有压痛，并伴有下肢水肿。服用大剂量维生素E可引起血小板聚集和形成，而致血栓性静脉炎或肺栓塞，或两者同时发生。

据《健康时报》

康复园地

夏季贪凉 小心面瘫

夏季，空调和电风扇是使用率最高的电器，但提醒大家，一定不要过度贪凉。人由于出汗增加，全身毛孔会处于开放状态，当面部周围神经血管受到寒冷刺激时，就会引起痉挛，导致出现血循环障碍，患上面瘫。

面瘫，也称为特发性面神经麻痹，俗称吊线风、阴阳脸、嘴斜眼歪等，发病原因至今尚未明确，主要诱因除了贪凉外，还包括：1.长期熬夜、睡眠差、过度疲劳、免疫力低下。2.继发于病毒性感冒或者其他病毒感染性疾病，如带状疱疹。3.情绪不稳定、工作压力过大、长期处于亚健康状态。

面瘫早期主要症状

典型症状：多数病人往往于清晨洗脸、漱口时突然发现一侧面颊动作不灵、嘴巴歪斜。

面部表情变化：病侧面部表情肌完全瘫痪者，前额皱纹消失、眼裂扩大、鼻唇沟平坦、口角下垂，露齿时口角向健侧偏歪。

面部动作变化：病侧不能作皱额、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。鼓腮和吹口哨时，因患侧口唇不能闭合而漏气。

伴随症状：进食时，食物残渣常滞留于病侧的齿颊间隙内，并常有口水自该侧淌下。由于泪点随下睑内翻，使泪液不能按正常引流而外溢。

面瘫的危害

1.性格转变。面瘫患者无时无刻不感受到别人异样的眼光，对自尊心的打击非常大，情绪变得不断低落，对人生失去信心，甚至可能使性格变得越来越自卑、自闭，继而影响正常生活。

2.个人健康。面瘫如果得不到及时治疗，长期下来，肝、肾、脏腑功能、微血循环系统都会受之影响，可能引发病变。

面瘫早期症状有时不明显，患者因重视度不高或是认为是无关生命的疾病而错过佳治疗时间，专家提醒，及早发现面瘫，就要从重视面瘫的症状开始，如果发现不适症状，应到医院积极做检查，早发现早治疗，切不可自己盲目乱用药物，以免干扰诊断、影响疗效，得不偿失。

■专家链接

王栋，医专三附院康复科主治医师，毕业于湖北中医药大学针灸骨伤学院。河南省针灸学会委员，长期从事针灸结合推拿手法治疗各种颈肩腰腿痛、斜颈、失眠及各种脏腑疾病，尤其擅长太极手法结合正骨手法治疗颈椎病、脊柱小关节紊乱和椎间盘突出症。

8月6日，市中心血站流动献血车开进漯河市利通橡胶有限公司，组织开展无偿献血活动。为保障临床用血需求，近期，市中心血站工作人员走进多家单位组织开展无偿献血活动。 刘彩霞 摄