

漯河卫健·健康漯河

援疆医疗检验工作队凯旋



援疆医疗检验工作队凯旋。

本报记者 杨光 摄

昨日,我市援疆医疗检验工作队5名队员圆满完成各项任务,返程抵达漯河。

据悉,8月6日,根据新疆哈密市伊吾县疫情防控工作需要,经漯河市卫健委及各有关单位推荐并报经漯河市委、市政府批准,漯河市卫健委李世杰、漯河市中心医院孙战旗、漯河市第

五人民医院马涛、漯河市疾控中心王阳光、尼状状5名专业技术人员成立医疗检验工作队,启程赴伊吾县开展疫情防控和核酸检测等对口支援工作。

工作队抵达伊吾县后,5名队员迅速适应环境,立即投入工作。他们协助伊吾县疾控中心和县医院两个核酸检测实验室完成新核酸检测仪器的安

装、调试和故障排除,确保设备尽快投入使用,使每个实验室的批次处理能力提升近3倍,大幅度提高了核酸检测效率;全方位对两个核酸检测实验室工作进行针对性的技术指导,并优化工作流程和步骤,每批次检测时间节约1个小时以上;完善应急预案以及各类表格23项,规范性文件40个,提升了规范化管理水平;采取集体“上大课”和单独“吃小灶”的方式,针对性开展专项训练,累计培训20多场次110人次,为当地留下了一支宝贵的高水平核酸检测队伍;指导县人民医院核酸检测实验室顺利通过自治区疾控中心技术验收,标志着该实验室在

软硬件建设、规范化管理等方面实现了新的突破。

从8月9日开展核酸检测工作至8月25日结束任务,工作队成员协助两个实验室累计完成核酸检测样品超过1.8万份,全部实现当日检测、当日报告,并确保结果准确无误。此外,他们还持续对伊吾县各级、各类医疗卫生机构的预检分诊、发热门诊建设和管理、核酸标本采集和保存、工作人员个人防护等方面进行技术指导;制订《医疗机构新冠肺炎环境样品采样方法》并参与新冠肺炎环境样品的现场采集,为伊吾疫情防控贡献了智慧和力量。

王彩红 刘许方

我市开展老年健康宣传周活动

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 王华)8月26日上午,市卫健委组织各县区卫健委、医疗卫生机构以及养老机构,在黄河广场开展老年健康宣传周活动。

8月24日~30日是老年健康宣传周,今年的主题为“提升健康素养,乐享银龄生活”,市卫健委统一部署各县区卫健委、市直各医疗卫生机构,根据实际情况组织开展宣传周活动,

大力宣传普及老年健康核心信息,增强老年人自我保健意识,提高健康管理能力。

活动现场,医护人员在义诊的同时,重点围绕“中国公民健康素养一基本知识及技能”“老年健康核心信息”“老年失能预防核心信息”“阿尔茨海默病预防与干预核心信息”等,对老年人积极宣传老龄健康政策及健康知识。

诚信二院·健康万家

咽喉长期疼痛须重视

喉癌是指患者在咽喉部发生肿瘤。大多数患者在患病初期表现为咽喉有疼痛感、吞咽食物时感到不舒服以及声音嘶哑等,而这些症状与咽炎的相似,所以经常被人们误认为是“上火”或慢性咽炎。

2019年5月,一位82岁的老人到市二院就诊。半个月前,老人突然出现声音嘶哑、咽部疼痛,起初以为只是“上火”,可后来病情愈来愈重,吃饭、喝水都难以以下咽。经过相关检查后,明确诊断为喉癌。考虑到患者病情重、年龄大,手术治疗风险较大,且喉部切除后发音功能将会丧失,经院内多学科会诊后,决定为患者实施无创且能完好保留发音功能的三维调强放射治疗技术方案。经数次治疗后,老人咽喉疼痛、声音嘶哑症状明显减轻,日常生活、饮食基本不受影响,放疗结束后经复查,发现其喉部肿瘤消失。

那么,喉癌与慢性咽炎的表现症状有什么区别呢?慢性咽炎的患病年龄无特定人群,其症状主要是患者感到咽部不适,比如疼、痒、干燥感、异物感等,有时因为气候或环境的刺激发生咳嗽,早晨起来会咳出分泌物,甚至干呕,而且常常会因为受凉、感冒、疲劳、说话多等原因使病情加重。

喉癌根据发病部位不同,临床表现有所差别,常见症状为咽痒、异物感、声嘶、咽痛等,患病后期,患者会出现吞咽困难,甚至呼吸困难。喉癌的治疗方式包括手术治疗、放射治疗、化疗及生物治疗等。放射治疗相对于其他治疗手段来说,疗效相当,且能使患者免除喉部切除带来的失声。

如果市民有嗓子长时间不舒服,声音嘶哑、咽喉疼痛治疗一段时间后无明显效果,请尽快到医院检查,一旦确诊要尽早治疗。平时在饮食上注意清淡,不要吃刺激辛辣的食物,通过运动增强自身抵抗力。



■专家介绍

赵亮,市二院放疗科副主任,河南省医学学会肿瘤放疗物理专业委员会委员、河南省抗癌协会放射防护专业委员会委员、河南省呼吸与危重症学会肿瘤放疗专业委员会常委、河南省老年学与老年医学学会肿瘤放疗专业委员会委员。擅长恶性肿瘤的三维立体精确放疗技术,在全市率先开展3D调强放疗、容积旋转调强放疗(VMAT)等三维精确放疗技术以及加速器射线输出剂量、对称性等数十项精准放疗质控技术,先后荣获“五一劳动奖章”“市职工职业道德建设十佳职工”、市卫健委“最美卫行人”等荣誉称号,是我市肿瘤精准放疗技术带头人。



接种疫苗可有效预防流感

天气渐凉,流感等常见呼吸道传染病进入高发季。流感与新冠肺炎均以发热、呼吸道表现为首发症状,临床难以鉴别,8月18日,世界卫生组织强调,在今年新冠肺炎疫情之下,防控流感及相关并发症比以往更为重要。

流感即流行性感冒,是一种具有高度传染性的急性呼吸道传染病,其病原为流感病毒。流感病毒主要通过空气飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。轻症流感常与普通感冒表现相似,重症则可能出现肺炎、支气管炎、中耳炎、心包炎、脑炎、肾病综合征等并发症,甚至导致死亡。据世界卫生组织统计,全球每年流感的罹患率为5%~15%,由流感导致的并发症患

者有300~500万人,死亡人数为25~50万人。

接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。国外发达国家比较重视流感的预防,流感疫苗的接种率则远高于这个数字,仅为2%~3%。目前,国内已批准上市的流感灭活疫苗分为三价疫苗和四价疫苗,均可对流感病毒感染起到预防作用,没有优先推荐,大家可自愿、自费接种任何一种流感疫苗。另外,国产鼻喷流感减毒活疫苗也已上市,根据疫苗说明书,鼻喷剂型流感疫苗适用于3岁~17岁儿童、青少年,无论既往免疫史如何,均建议接种1剂次。

流感疫苗优先推荐人群包括:6~23月龄的婴幼儿;2~5岁儿童;60岁及以上老年人;特定慢性病患者;医务人员;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。

流感疫苗推荐接种时间:一般来说,流感疫苗接种后需要2~4周才能达到最佳保护效果,因此,为保证接种者在流感高发季节前获得免疫保护,推荐最好在9至10月份期间完成疫苗接种。

除了疫苗接种,新冠肺炎的预防措施同样适用于流感的预防,在流感流行期间我们仍应保持防护意识,注意勤洗手,到重点场所和通风不好的地方要戴口罩。一旦出现发热、头疼

等症,要及时就医,千万不要拖延,这样既有利于自身及时诊断、治疗与康复,也有利于第一时间发现疫情,对总体的疫情控制非常重要。(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



科学育儿

家长如何呵护食物过敏儿童

食物过敏的发病在全球呈逐年增高趋势,在低龄人群尤为明显。首都儿科研究所附属儿童医院变态反应科主任医师沙莉介绍,西方国家约8%的儿童受到食物过敏影响,而我国的一个单中心横断面研究显示儿童食物过敏患病率已升至7.7%。

食物过敏“很麻烦”,可出现皮肤、胃肠道、呼吸道症状甚至危及生命的窒息和休克症状,严重影响患儿生活质量。

不过,家长也不必过于焦虑。“儿童的食物过敏并非成人的‘缩小版’,而是始终在变化中的。”文利平说,儿童的食物过敏原以鸡蛋、牛奶、小麦、花生为主,大部分可以随年龄增长逐渐耐受,这也是成人食物过敏患病率低于儿童的主要原因。

专家还提示,食物不耐受不涉及免

疫反应,并不是食物过敏。常有家长错将食物不耐受症状当作食物过敏,徒增烦恼。到底是不是食物过敏、对何种食物过敏,需要到医院确诊。

“有的家长要求医院给孩子做的检测越多越好,这是误区。”文利平说,食物过敏的检测关键在精准而不在多,一定要跟临床病史相符。

专家介绍,食物过敏正确的检测方法是皮肤点刺试验和血清特异性IgE检测。不过,这两个检测存在交叉过敏反应问题。例如,有人吃虾蟹不过敏,但因为尘螨过敏,他的虾蟹的皮试反应也会呈阳性。

如何精准诊断?文利平说,首先根据病史排查可疑食物,必要时进行新鲜食物的点刺试验。当临床病史采集和辅助检查不足以诊断时,需要进行口服激发试验。如仍无法确诊,就要进行双盲

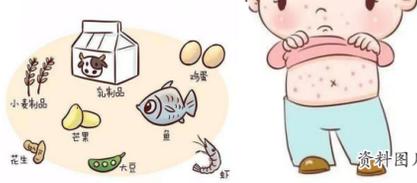
的食物激发试验。但这一食物过敏诊断的“金标准”也存在较高风险,必须在管理严格、流程规范、设备和人员符合要求的条件下,在严密监护下进行。

专家表示,食物过敏目前还无法根治,根本仍在预防。

“患者教育是预防食物过敏发作的重中之重。”文利平说,要教育儿童“可以分享玩具但不可分享食物”;学校和幼儿园应定期向家长核实孩子的过敏原并做好急救药。要教育青少年患者及其家人读懂食物标签,明确是否含有致敏成分,注意交叉反应;了解食物烹调注意事项,明确用何种方式加工的食物不会致敏;减少在外就餐;学会使用肾上腺素笔。不能吃某些食物,过

敏患儿的营养如何保证?中华医学会儿科学分会儿童保健学组副组长胡燕说,通常确诊后必须进行严格的食物回避,并对症治疗以缓解症状。此后,对于提供生长发育所必需营养成分的食物,要寻找其替代品,合理搭配膳食营养,必要时进行营养素的补充和生长监测。

据新华社



脂肪长在哪儿最伤身

1.心脏。如果体内储存脂肪的仓库装满了,脂肪就会存储到心肌细胞间。当多余的脂肪来到心脏时,就会干扰其正常功能。建议少吃、多运动,想方设法让消耗掉的脂肪多于摄入的脂肪是非常重要的。

2.肝脏。肝脏相当于人体的实验室,很多化学反应在这里发生。如果这些过程被扰乱,人们就有可能患上糖尿病、高胆固醇和其他疾病。根据美国肝脏基金会的定义,当肝脏重量中脂肪的比例超过5%~10%时,人们就患上非酒精性脂肪肝。体重超重的人或患有糖尿病(或高胆固醇)的人患上此病的风险最大。

3.眼睛。脂肪会在角膜周围堆

积,遮盖住眼睛的前部。这种被称为角膜环的疾病常见于老年人群,它的标志是角膜边缘有一个白色的圆环。老年人出现“角膜老年环”,一般不痛不痒,视力也无下降,往往容易被忽视。因此,提醒中老年朋友,若发现在黑眼珠边缘出现“角膜老年环”,应尽早请医生检查查看是否患了高血压和动脉硬化。

4.腹部。过多的腹部脂肪与代谢综合征之间存在关联,会增加人们患上糖尿病、心脏病和中风的风险。为降低健康风险,专家建议,男性的腰围(腹部脂肪的间接测量方法)不要超过85厘米,女性的腰围不要超过80厘米。

人民网

“读者信赖口腔医疗机构”评选调查问卷

9月20日是第32个全国爱牙日,今年爱牙日的主题是“口腔健康 全身健康”。为更好地普及牙病防治知识,增强口腔保健意识,同时也为广大大市民选择口腔医疗机构提供参考,漯河日报社举办2020年“读者信赖口腔医疗机构”评选活动。

此次活动分为提名(报名)、投票、综合评审、公示及报道展示5个阶段。所有参评口腔医疗机构均经漯河市及各区卫生行政主管部门审核、批准,具有口腔医疗机构执业许可证并符合《医疗机构基本标准》。投票共分报纸投票、微信投票(扫描右侧二维码关注“漯河小城生活”微信公众号)两部分进行。根据统计票数,结合综合评定,最终评选出2020年“读者信赖口腔医疗机构”,并将于9月20日前后在《漯河日报》、漯河小城生活微信公众号集中公示。随后在《漯河日报》逐一进行风采展示。投票截至2020年9月16日。您可在信赖的口腔医疗机构名称前打钩,并沿虚线剪下后邮寄或送至嵩山东路新闻大厦二楼西广告经营大厅。咨询电话:13663958567 宋女士 13721339096 赵女士



- | | | | | | |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 漯河市第二人民医院口腔门诊部(漯河市口腔医院) | <input type="checkbox"/> 师宏斌完美口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇雅博士口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵戴英才口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵赵素文口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 郾城万杰口腔 |
| <input type="checkbox"/> 郾城罗自力口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城何仁挺口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 冯世田口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵栗俊亭口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城吕玉德口腔诊所 | 姓名: |
| <input type="checkbox"/> 郾城友好口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 郾城常财旺口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵万小杰口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城边艳丽口腔诊所 | 身份证号: |
| <input type="checkbox"/> 张景忠口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城张冬霞口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 舒适美源汇许克哲口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵候振华口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城李跃宽口腔诊所 | 手机号: |
| <input type="checkbox"/> 罗占雷口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城微笑口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 苏瑞品口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵曹月琴口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 王春丽口腔诊所 | 其他: |
| <input type="checkbox"/> 郾城孙志彬口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 郾城侯振华口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 旭耀啄木鸟口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 宗瑞强口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城阳光齿科口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 源汇万兵口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 张凯口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵百信口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 洁玉瑞娟口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 晏春红口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇新华口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 源汇王希录口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 杨俊丽口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵胡荣裁口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城海祥口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇雷雅利口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇瑞品口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 王水良口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 召陵于红格口腔诊所 | |
| <input type="checkbox"/> 郾城闫晓杰口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇彦伟口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵马涛口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 张国庆口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 奥新牙科 | |
| <input type="checkbox"/> 谢益民口腔诊所(阳光齿科) | <input type="checkbox"/> 源汇唯美口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 漯河啄木鸟口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 源汇丽齿口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 吕大夫牙科 | |
| | <input type="checkbox"/> 源汇口腔门诊部 | <input type="checkbox"/> 召陵谢志胜口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 源汇周建东口腔诊所 | <input type="checkbox"/> 漯河博尔口腔医院 | |

(此为部分候选口腔医疗机构名单,排名不分先后,若读者有更优之选,请将名称写在投票栏内)