

漯河卫健·健康漯河

基层医疗机构发热门诊和发热哨点诊室建设启动

规范建设基层医疗卫生机构发热门诊、发热哨点诊室是重大疫情防控和公共卫生服务体系建设的重点内容,按照《河南省卫生健康委关于规范基层医疗卫生机构发热门诊和发热哨点诊室设置的通知》要求,日前,我市启动基层医疗卫生机构发热门诊、发热哨点诊室建设工作。

市卫健委要求,各县区积极行动,建立工作台账,利用专项资金开展项目建设,12月底前建设完成20个发热门诊和29个发热哨点诊室。其中,中心乡镇卫生院、达到服务能力推荐标准的乡镇卫生院及具备条件的社区卫生服务中心(社区医院),要在12月底前完成发热门诊建设;不具备设置发热门诊条件的乡镇卫生院和社区卫生服务中心,10月底前完成发热哨点诊室建设。

基层发热门诊在建筑布局上,原则上应为独立建筑或设置在院内独立区域,与预检分诊点相衔接,与普通门(急)诊等区域有实际物理隔离屏障,

与其他建筑、公共场所保持一定距离,路线便捷,具有独立出入口,方便患者就诊和患者转运。基层医疗卫生机构人口设立醒目的发热门诊告示,内容包括接诊范围、方位、行走线路及注意事项等,院区应有引导患者到达发热门诊的明确指示标识。基层发热门诊建筑面积应不少于300平方米,设置诊室2间~3间(成年人诊室、儿童诊室、备用诊室),设置留观床位3张~5张,并预留10张~20张可转换隔离室床位以应对重大疫情期间的防控救治。

在人员配置方面,基层发热门诊根据有关规定和工作需要配备具有一定临床经验和传染病防治知识的医务人员开展诊治工作。疫情流行期间需要实行24小时值班制,每张隔离留观床位至少配备1名护士,并根据实际患者数量适时增配相应数量的医务人员,同时配备相应数量的工勤人员。

基层发热门诊要与预检分诊点一体设计建设,设置在相对独立的区

域,与普通门(急)诊等区域有实际物理隔离屏障,通风良好、路线便捷,有独立出入口,并与普通门(急)诊分设,避免发热患者与其他患者交叉出入。根据有关规定和工作需要配备医务人员和工勤人员,至少设置1间诊室和临时隔离留观室(区),日常承担体温≥37.3摄氏度患者的诊疗、管理等相关任务,主要包括接诊登记、分诊、治疗、隔离与转诊等;有明确发热原因(常见病、多发病)的患者,接诊医师可直接诊治或引导至普通门诊诊治;传染病流行期间,开展对不明原因发热患者的排

查、登记、隔离、转诊与消毒等工作。

基层发热门诊与基层发热哨点诊室要建设远程会诊系统,与上级医院有效联通。所有工作人员均要经过传染病防治、消毒隔离、感染防控等知识与技能培训,熟练掌握相关疾病特点、诊断标准、治疗原则以及消毒隔离、感染防控和防护措施等相关知识和技能。同时,各基层医疗卫生机构要加强与区域内传染病定点救治医院和疾病预防控制中心的对接,超出诊疗能力的及时做好往定点医院转移工作。

胡艳丽

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

市中医院顺利完成“三甲”复审工作

本报讯(记者 刘彩霞)9月7日至9日,由河南省卫生健康委副主任张智民带队,以河南省中医药研究院附属医院院长田元生为组长的国家三级中医医院评审专家组莅临漯河,对漯河市中医院开展为期2天的“三甲”复审工作。

专家组一行分成管理一组、管理二组、临床科室组、医疗组、重点专科组、药事组、护理组、检验输血和病理组、影像组、院感组、党建组11个专业组,深入医院各临床、医技、职能科室,通过听取汇报、查阅资料、实地检查、现场访谈、抽考考核等方式,对市中医院中医药服务功

能、综合服务功能和党的建设三大部分的细则标准进行认真全面、细致、翔实的检查评审。专家组对漯河市中医院各项工作取得的成绩给予了充分肯定,对存在的问题也提出了中肯的意见。

通过此次评审,医院将对标问题汇总梳理,逐条逐项分解到位,落实责任,迅速整改。同时,医院进一步夯实基础、深化内涵,提升服务能力和水平,逐步发展成为“特色突出、管理科学、科室齐全、功能完善、技术先进、服务优质”的现代化三级甲等中医医院,努力为广大百姓健康保驾护航。

诚信二院·健康万家

偏瘫患者的日常训练

日常生活活动是指人每日自我照顾所必需的活动,包括更衣、进食、个人卫生、移动体位及家庭用具使用等,日常生活活动训练是偏瘫恢复期的重要内容,日常生活活动训练能力的高低直接影响患者今后的生活质量,是所有康复治疗的目标指向,也是判断综合治疗效果的客观标准。

日常生活活动训练适用对象为偏瘫肢体功能有一定程度的恢复,但日常基本生活的动作尚不能全部完成者,目的是使患者较好地完成日常基本生活动作,提高其生活自理能力。具体方法包括穿脱衣物、上厕所、洗脸、洗澡、吃饭、做家务劳动六种。

- 1.穿脱衣物。**建议家属为患者准备肥大、前面开合式的衣服为宜。穿衣时,患者取坐位,用健手将一侧衣袖穿进患侧上肢,拉至肩部,然后用健手将另一侧衣袖拉到健侧并穿进健侧上肢,最后整理衣服,扣上扣子。脱衣时,患者取坐位,先脱健侧衣袖,再用健手脱患侧衣袖。穿裤时,让患者取椅坐位,先将患腿放于健腿上,用健手帮助患腿穿进裤筒,然后健腿穿进裤筒,起立站直后,用健手将裤腰拉上腰部,再以健手单独或患手辅助下扣裤带。脱裤顺序相反。
- 2.上厕所。**厕所墙面要安装扶手,患者用健手抓住扶手,双腿靠近坐便器,以健腿支撑,调整位置后坐下。
- 3.洗脸。**患者将毛巾套在水龙头上或搭在患侧手臂上,用健手拧干毛巾后擦脸。
- 4.洗澡。**患者弯腰,健手扶浴盆边,健腿先迈进浴盆,站稳后患腿再

迈进浴盆,坐下洗澡。
5.吃饭。患者在桌旁,将患手放在桌面上,用健手使用饭勺或筷子进食。
6.做家务劳动。患者用健手操作,并使用辅助器具,如切土豆时将土豆固定在带钉子的菜板上等。建议患者从简单的穿脱衣物等开始循序渐进地训练,更多专业的训练方法欢迎到市第二人民医院康复科咨询。
市二院



专家链接
苗增欣,市二院康复科副主任,广西中医药大学硕士研究生毕业,对康复科各种常见病、多发病诊治具有丰富的临床经验,专长为神经康复、骨关节康复、慢病康复、疼痛康复等,擅长运用针刀配合中医治疗中风口后遗症、面神经麻痹、颈椎病、肩周炎、肢骨外上髁炎、腰椎间盘突出症、梨状肌综合征、膝骨性关节炎、踝关节扭挫伤等软组织损伤疾病。

积极预防艾滋病

艾滋病是人体的免疫系统被人类免疫缺陷病毒(HIV,又称艾滋病病毒)破坏,使人体对威胁生命的各种病原体丧失了抵抗力,从而发生多种感染或肿瘤,最后导致死亡的一种严重传染病。

高危行为
性途径:主要是无保护性交,就是未全程使用安全套,性行为包括异性性行为和男男同性性行为。

血液途径:静脉注射吸毒;与他人共用注射器或共用其他可刺破皮肤的器械;使用未经检测的血液或血制品;理发、美容、文身、扎耳洞、修脚等使用的工具不消毒;与他人共用剃须刀、牙刷;体育运动外伤和打架斗殴引起的流血;救护伤员时,救护者破损的皮肤接触伤员的血液。

母婴途径:艾滋病病毒阳性的女

性在怀孕、生产以及哺乳的过程中,都可能将艾滋病病毒传播给婴幼儿。

如何判断
艾滋病病毒感染者无法根据外表判断是否已感染艾滋病病毒。当艾滋病病毒实验室检测结果显示艾滋病病毒抗体呈阳性HIV(+)时,才可以确认一个人已感染艾滋病病毒。

检测地点
一般来说,各地疾控中心自愿咨询检测门诊(VCT)提供免费艾滋病咨询和检测服务;各地县级以上医院、妇幼保健机构和部分基层医疗机构也提供检测服务。艾滋病确诊则需要到拥有艾滋病病毒实验室的单位进行,我市唯一一家艾滋病病毒实验室在市疾病预防控制中心(免费咨询电话:3163038)。

检测时间
发生高危行为后3~12周为艾滋病检测窗口期,建议发生高危行为3周后及早检测,如检测结果为阴性,在发生高危行为12周后再进行一次检测(前提是其间未再发生新的高危行为)。

需要注意的是,尽管在窗口期内检测不出艾滋病抗体,但病毒可能正在体内复制,不仅已有传染性,而且处于感染急性期,在此期间发生高危行为会造成二代传播的风险更大。

如何预防
艾滋病是一种传染病,但传播途径明确,对个人来讲是可防可控的。主要预防措施包括:1.不发生婚前性行为、不乱性;2.不以任何方式吸毒;3.不轻易接受输血和血制品;4.不与他人共用针头、针管、纱布等用

具;5.不去消毒不严格的医疗机构或其他场所打针、拔牙、穿耳洞、文身、文眉、针灸或手术;6.避免在日常救护时沾上受伤者的血液;7.不与他人共用可能刺破皮肤的用具,如牙刷、剃须刀。(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)

疾病防控

主办:漯河市疾病预防控制中心

康复园地

腰椎间盘突出症的防治

腰椎间盘突出症是由于外伤或其他多种原因造成腰椎间盘变性、纤维环破裂和髓核突出,刺激或压迫脊神经或脊髓的一系列症状和体征的疾病,是腰腿痛最常见的原因之一,其好发于腰和腰骶椎间隙。

常见病因
椎间盘退变、损伤、妊娠、遗传因素等。当腹压增高、腰姿不当、突然负重、腰部外伤等情况时易诱发。

主要临床表现
疼痛。腰疼是最早出现的症状,约95%的病人出现坐骨神经痛,初期为痛觉过敏或钝痛,逐渐加重,放射至臀部、大腿后外侧、小腿外侧至足跟部或足背,腿痛重于腰痛是椎间盘突出症的重要表现。中央型腰椎间盘突出症或脱垂游离型常压迫马尾神经,出现大小便障碍。

治疗要点
早期症状较轻,通常采用非手术治疗,治疗措施包括:卧床休息、骨盆牵引、理疗和推拿按摩、应用腰围、皮质激素硬膜外注射、髓核化学溶解法。症状较重时可采取手术治疗,常用手术有:经皮髓核切除术和髓核摘除术。

日常生活指导
1.避免慢性损伤。长期坐位工作者需注意桌、椅高度,定时改变姿势;常弯腰劳动者,应定时伸腰,做挺胸活动,并使用宽腰带。
2.腰背肌训练。五点支撑法:仰卧,用头、双肘及双足支撑全身,使背部尽量悬空后伸,保持5~10秒后放下。三点支撑法:双手置于胸前,以头部及双足撑在床上,而全身腾空

后伸,保持5秒钟后放下。颈部疾患者不宜此锻炼方法。背伸法:俯卧,抬起头离开床面,双上肢向背伸,双膝伸直,从床上抬起两腿。

3.提取重物先蹲后弯腰。老年人避免提取重物,如需提取时,要先半蹲到够着物体的位置,然后提起重物缓缓站立。



专家链接
冯刚,漯河医专三附院疼痛科主治医师,主管康复治疗师,新乡医学院在读研究生,曾在暨南大学附属医院、长沙市中医院康复医院等三甲医院进修,是漯河市康复医学会委员、漯河市手外科医学会委员,从事骨创伤及疼痛临床工作十余年,具有丰富的临床诊疗经验,擅长骨折后的康复治疗,对颈肩腰腿痛、带状疱疹及后遗神经痛、三叉神经痛、癌痛、术后慢性疼痛等有独到的诊疗技术。

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

新三院·新形象

正确认识乳腺增生症

“我乳房经常疼痛,有乳腺增生,会变成乳腺癌吗?”很多女性因被告知乳腺增生,心理压力剧增,四处奔波求医,甚至购买各种各样治疗乳腺增生的药物。市三院医生崔贺华提醒,要正确认识并了解乳腺增生症,才能避免过度治疗。

崔贺华介绍,乳腺增生症其实是个广义的概念,主要有三种:1.病理学意义上的乳腺增生(如导管上皮增生,非典型增生等),确诊需要进行乳腺活检(比如穿刺活检,切除活检等)。2.乳痛症,是以乳房疼痛为主症的一类疾病。3.没有病理证实,也没有疼痛的症状,仅在彩超下显示腺体紊乱及小结节形成,有时也会称为增生。在平日的生活中和工作,没有具体的区分,习惯性都统称为乳腺增生。

乳腺增生症是乳腺正常发育和退化过程失常所导致的一种良性乳腺疾病,其本质是由于乳腺实质和间质不同程度地增生及复旧不全所致的乳腺正常结构紊乱。

很多女性朋友月经前乳房胀痛明显,月经过后乳房胀痛会逐渐缓解至消失,原因在于月经前激素升高导致乳房肿胀,月经后激素下降导致乳房肿胀消退,这是女性正常的生理状态,不一定是乳腺增生症,不必过于担心。

任何导致激素改变或者其受体改变因素,都可能增加乳腺增生症的患病风险:初潮年龄早,月经紊乱,初产高龄,哺乳时间短,多次流产,有避孕药史,不合理的饮食结构,长期不良情绪(会抑制卵巢的排卵功

能,造成激素紊乱)等。如果能成功调理饮食、情绪、作息习惯、压力等相关因素,大部分疼痛是可以得到缓解甚至痊愈的。对于乳房中重度疼痛,具体可以咨询就诊医师。同时,适龄生育以及保持充分的哺乳时长,会有效降低乳腺增生症发生,定期乳腺专科进行乳腺检查,可排除乳腺恶性肿瘤的发生。
市三院



专家链接
崔贺华,市三院副主任医师,是河南省抗癌协会乳腺癌专业委员会、河南省医院协会乳腺管理分会委员、河南省妇幼保健协会乳腺专业委员会、漯河市医学会微创外科专业分会委员,擅长乳腺肿瘤微创旋切、乳腺炎微创特色治疗及乳腺癌手术的个体化精准治疗。

漯河市第三人民医院

市妇幼保健院

地址:沙北黄山路与辽河路交叉口

科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期,在这一时期,青少年心理疾病治疗是家长关心的首要问题。

促心理健康 云平台服务

漯河市精神病医院

地址:市交通路北段(原昆仑路),乘122路公交车到
医院院区:井岗山路北段与纬八路
交叉口西北角,乘115路
公交车到

电话:2924120 2112177

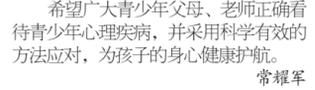
心理障碍。青少年心理问题中最常见的是抑郁症,其可能导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年性意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。学生学习负担过重,常给其带来沉重的心理压力,比如考

试焦虑、厌学及注意力不集中等问题。人际交往的压力。随年龄增长,青少年独立意识逐渐增强,与社会的接触也越来越广泛,社会交往、发展亲密的伙伴关系也是青少年一种精神需要。为避免在人际交往中产生压力,青少年要学会接纳自己,允许自己已有缺点,不要过分苛求自己,在实践中增强信心、寻找技巧。

希望广大青少年父母、老师正确看待青少年心理疾病,并采用科学有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。



常耀军,市精神病医院主治医师,副院长,门诊部主任,本科学历,是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神科分会委员、河南省医师协会精神科医师分会委员,从事精神临床二十多年,对精神科常见疾病能进行正确的诊疗,临床经验丰富,多次到河南省精神病院进修,擅长青少年心理、行为障碍的咨询和治疗,对头痛、失眠、焦虑、抑郁等各种神经病的治疗有独到见解。

献血科普园地

献血后不宜饮浓茶

喝茶是中国的传统,但对于爱喝茶的献血者们来说,献血后不宜饮浓茶。因为献血者献出的血液容量中,包含约55%血浆和45%的血细胞,血细胞中主要是红细胞,红细胞再生需要血红蛋白,铁是血红蛋白的重要原料之一,茶叶及其浸出物也就是茶水里含有鞣酸,鞣酸能与铁结合形成不溶于水的鞣酸铁,从而影响铁的吸收,一般来说,茶越浓相应鞣酸含量也越高,也就是说喝浓茶会影响血细胞的重生。

有饮茶习惯的朋友献血后应注意饮茶的时间和量,同时适量增加含铁(瘦肉、豆制品、绿叶蔬菜等)和蛋白质(牛奶、鸡蛋、肝脏等)丰富的食

物,保证营养均衡,切忌暴饮暴食,一个月内最好与浓茶保持距离,可以喝点果汁,如猕猴桃汁、橙汁等,既能补充水分,又能补充维生素和叶酸,以促进血细胞的再生。

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

爱牙课堂

如何治疗窝沟龋

牙齿窝沟里有黑线可能是蛀牙导致,不经治疗,会慢慢出现龋洞,导致牙齿疼痛、敏感。那么牙齿出现黑线,应该如何预防和治疗呢?

正确刷牙。每次刷牙至少不低于3分钟,尽量把食物残渣刷干净。
窝沟封闭。不仅是儿童,成年人一样可以做窝沟封闭,这样能有效地防止细菌在窝沟中积累,从而对窝沟龋能起到良好的预防作用。

补牙。如果窝沟龋已经向两侧扩散,窝洞形成,在没有疼痛和不适之前,需要去牙科去除黑色龋坏部分,再用补牙材料填充,让龋坏不再发

展,保护牙齿。
根管治疗。如果出现自发痛、激发性疼痛、冷热酸甜疼并伴有全身症状,说明窝沟龋已发展到髓髓,导致牙体组织坏死,这就需要在牙科医生的指导下进行相关检查,若牙髓暴露,只能做根管治疗,然后填充,最后套上牙冠。

所以,如果发现牙齿黑线逐渐严重,就应尽早修补,阻止龋病病的发展,及早恢复牙齿功能,若不进行及时治疗,从浅龋发展到深龋,引起牙髓炎,甚至会引起颌骨骨髓炎,导致牙齿脱落缺失。
啄木鸟牙科

啄木鸟牙科

电话:2690120

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)