

漯河卫健·健康漯河

关于做好秋冬季 新冠肺炎等传染病防控的温馨提示

随着秋冬季来临,呼吸道传染病进入高发期,新冠肺炎疫情常态化防控面临更大挑战。为进一步减少疾病发生和传播风险,保障全市人民群众健康,特进行如下温馨提示:

一、增强传染病预防意识,防范流感与新冠肺炎叠加流行风险。预防流感最有效的手段是接种流感疫苗,建议6月龄以上儿童和青少年,60岁及以上的老年人、孕妇、慢性病患者以及医疗卫生机构、托幼机构、中小学校和监所机构等重点场所人群及时接种流感疫苗。

二、适龄儿童按时接种疫苗,预防秋冬季传染病。家长可通过小豆苗APP查询、查看预防接种证等方式,了解孩子是否按时完成接种程序,发现漏种的适龄儿童,及时到辖区预防接种门诊进行补种。另外,除了流感疫苗,水痘疫苗、肺炎球菌疫苗、轮状病毒疫苗等自费疫苗,家长也可根据需要为孩子接种,以增加对孩子的保护。

三、出入集聚场所,做好防护。出入影剧院、游戏厅、酒吧、KTV、商场

超市、农贸市场、医院等人员密集公共场所以及参加聚集性活动时,要佩戴口罩,保持1米以上的社交距离;聚餐选择干净卫生、通风良好的餐馆,就餐前要洗手,共餐时要使用公筷公勺,避免个人餐具直接接触菜食;参加活动中,如果出现发热、咳嗽或腹泻等异常症状,要及时到医院就诊,根据医嘱决定是否按计划参加。

四、健康出行,做好防护。外出旅行提前了解当地疫情风险等级和防疫政策,建议不要前往国内外中、高风险地区,儿童、孕妇、老年人、患基础性疾病的人群、慢性病患者等应尽量减少外出旅行;做好旅行防护,出入人群流动性较大、相对封闭的景区或乘坐地铁、汽车、火车、飞机、轮船等公共交通工具,应全程佩戴口罩,尽可能少触碰公共设施,支付时提倡采用非接触式的电子化支付方式,外出回到住处、餐前、便后等要注意及时正确洗手或用手消毒剂消毒,在彻底清洁双手之前,不用手触碰口、眼、鼻;做好行程记

录,记录好乘坐的车次、时间、座位号,对住宿过的宾馆、用餐的餐馆记录好地址、名称、房间号、同餐或同宿人员等,确保一旦出现相关情况可以及时追溯。

五、关注自身健康状况,保持良好的卫生习惯和健康生活方式。要养成良好卫生习惯,不吃野味,不食用来源不明或无检疫合格证明的冷冻冷藏食品,主动采取一些预防传染病的措施,包括注重手部卫生、戴口罩、呼吸道礼仪、环境卫生、均衡营养、加强运动等。一旦出现高热、头痛、畏寒、咳

嗽、咽痛、打喷嚏、出疹等传染病的相关症状,一定要佩戴口罩,减少和其他人的接触,及时到就近医院发热门诊进行排查和诊疗。

六、国内新冠肺炎疫情中高风险地区或境外国家(地区)来漯返漯人员,应提前至少24小时向居住地社区(村)和工作单位报备,如实报告本人旅居史、接触史和健康状况,自觉遵守我市疫情防控有关要求和相关规定,主动配合落实各项管控措施,共筑健康屏障。

市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室

**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

市中心医院杨秀慧 被聘为河南省首席科普专家

本报讯(记者 杨三川)近日,经河南省科协组织专家评审,聘任100名同志为第二批河南省首席科普专家,聘期5年。漯河市中心医院(市第一人民医院、漯河医专一附院)副院长、心血管内科主任医师杨秀慧受聘,成为我市及豫中南唯一一位入选的医疗专家。



■个人简介

杨秀慧,市中心医院副院长、心血管内科主任医师、硕士生导师,现任省医学会高血压防治分会副主任委员、省医师协会高血压专业委员会副主任委员、省生物医学工程学会心血管病预防分会副主任委员、省心脏康复联盟委员会副主任委员、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复专业委员会河南分盟常委、中国健康促进会工程技术工程健康血压云计划核心组成员等职务。曾获全国五一劳动奖章、全国改善医疗服务先进个人、全国高血压基层防治推广工作优秀个人、河南省五一劳动奖章、河南省三八红旗手、河南省构建和谐医患关系先进个人、感动漯河十大人物等荣誉称号。

近年来,在杨秀慧和该院高血压科团队的共同努力下,市中心医院成立全省首个地级市医院高血压专科,成为全省首批地市级分中心,建立了一个由市、县、乡(镇)、村(社区)相关医疗、疾控卫生机构组成,覆盖全市的四级高血压防治网。2016年,该科荣获河南省高血压防治先进集体称号,形成了河南省高血压防治工作的“漯河经验”,成为国家高血压防治地市级医院典范,科室发展历程被《中国高血压防治历史》收录。成立全国首家地级市心脏康复联盟,并通过国家级心脏康复中心质量认证,今年6月28日,建成全国首个获批成立的国家级高血压示范中心。

河南省首席科普专家是我省科普工作领域的最高荣誉称号,聚集服务全省全民科学素质提升的高层次科普人才,引领、推动、创新我省科普工作。河南省首席科普专家在聘期内开展科普创作、科学传播、科普讲座、科普报告、科普培训和科技志愿服务等公益性科普活动时,可以河南省首席科普专家称号进行宣传;牵头组织公益性科普活动和科技志愿服务活动时,可以河南省首席科普专家团名义进行推介。

受聘后,杨秀慧表示:“被聘为全省首席科普专家既是对我以往工作的肯定也是对我的激励和鞭策。今后,我将立足本职,奋发作为、再接再厉,以科学严谨的态度,积极投身医疗科普创作,通过群众喜闻乐见的形式,广泛开展科学传播,竭力为普及高血压及高血压防治知识,提高其对于高血压疾病的识别率、知晓率、发现率,为群众早发现、早治疗高血压奠定基础,提升高血压防治水平,全力保障一方群众身体健康。”

精准科学施救 守护中枢神经健康

我市首个神经重症监护室在市骨科医院启用



市骨科医院神经重症监护室医疗团队(第一排左起第四位为曹爱华)
市骨科医院提供

本报讯(记者 杨三川)近期,全市首家神经重症监护室(NSICU)在市骨科医院启用。

提起重症监护室(ICU),人们往往不陌生,第一印象是患者病情危重、医护人员步履匆匆,密集的医疗监护设备发出此起彼伏的提示声,声声令人心惊,气氛非常压抑。

像这样抢救危重症患者、守护生命最后防线的部门,在漯河医专三附院(市骨科医院、市五院)不只一处。在那里,先进的医疗设备、专业的诊疗方式,共同为患难者构筑起抵御病魔侵袭的屏障,医护人员默默地与病魔斗争,与死神交锋。

为神经重症患者提供专业治疗

“重症监护室是应用专业设备对危重症患者进行严密监测和有效治疗的场所,但综合性重症监护室缺乏对神经系统损伤进行量化监护的措施,这给神经危重症的早期有效治疗带来了困难。大脑是人体的神经系统中枢,是指人体机能运作的‘司令部’,守护中枢神经健康至关重要。因此,建立专业的神经重症监护室很有必要,自8月17日启用至今已接诊近30例患者。”该院神经内科二病区主任、主任医师曹爱华说。在神经重症监护室开诊当天,就成功

救治一位病情危急的患者。家在外的黄女士在我市出现昏迷,送往医院时意识模糊,且伴有头痛、肢体无力、胸闷、大小便失禁。经查体,患者出现脑梗死、双肺渗出性病变,并因心肌梗死做过冠状动脉支架植入术。

入院后,该院神经重症监护室医护人员立即对患者进行抢救,经过用药、补液、体征监测等专业、有针对性的治疗措施,患者转危为安。

8月25日,该院接收的另一位患者郑先生的病情更为复杂。当日,市民郑先生右侧肢体忽然出现间断性抽搐,牙关紧闭、口吐白沫、小便失禁、大汗淋漓,家属呼唤而不回应,急忙将其送往市骨科医院。

“患者入院后抽搐不止,CT检查头部确诊为‘癫痫持续状态’。脑部部分血管梗死,检查病史,得知患者多年前因车祸导致颅脑损伤、肋骨骨折,做过开颅手术,并且心脏也有异常。为保障患者的治疗安全,我们立即联系医院心内科专家联合会诊。经过审慎评估患者病情,科学制订治疗方案,利用药物溶栓后,配合先进的重症监护治疗,患者病情逐渐趋于稳定,不日出院。”该院神经重症监护室医生表示。

不断提升神经损伤诊疗水平

目前,神经重症监护室开放床位10张,配有呼吸机、除颤仪、亚低温治疗仪、气压治疗仪、心电图机、视频脑电图、可视喉镜、简易呼吸器、溶栓

床、电动床、氧气装置、吸痰装置、经颅多普勒、经颅磁疗仪、智能装置、有创颅内压检测仪等,可收治昏迷、需静脉溶栓、动脉取栓、需桥接的急性缺血性脑血管病及急性大面积脑梗死、病情有继续恶化风险的急性脑出血、脑膜炎合并重症肌无力、复苏后缺氧缺血性脑病、蛛网膜下腔出血的患者,脑炎患者,需要呼吸机支持的吉兰-巴雷综合征患者。

该院神经重症监护室负责人曹爱华1989年毕业于河南医科大学,曾先后在上海华山医院、北京协和医学院及中国神经心理培训进修,从事医疗工作30多年,有着扎实的理论基础及丰富的临床经验,现任全国卫生产业转化医学分会理事,省卒中协会心血管分会、省中西医结合学会老年分会委员,市医学会神经内科分会常委,市医学会癫痫分会副主任委员,市医学会健康管理分会副主任委员等职,曾获漯河市青年科技奖以及市三八红旗手、漯河医专优秀教师、“三育人”先进个人等荣誉称号。

曹爱华说:“我院的神经重症监护团队针对患者的诊疗更专业化、精细化,做到了神经重症患者入院急救流程顺畅、施救环节无缝衔接,为患者争取了宝贵的救治时间,大大提升了治疗效率,全方位保障了患者的健康。同时,神经重症监护室的成立,进一步提升了全院的综合救治能力,填补了医院乃至我市在此方面的空白,随着科室的不断完善,能为更多患者的健康保驾护航。”

儿童口腔保健四注意

9月20日是第32个全国爱牙日,今年的宣传主题是“口腔健康全身健康”,副主题是“均衡饮食限糖减酸 洁白牙齿灿烂微笑”。儿童口腔健康关系到儿童的健康成长,关系到全民健康水平的提高,如何有效预防龋病等危害儿童健康和生长发育的常见口腔疾病,是家长们普遍关心的问题。对此,市疾病预防控制中心的专家提醒家长,谨记以下四个注意,帮助孩子保持良好的口腔健康:

- 一、注意喂养方式
母乳喂养时,要按照规定的时间喂养,并注意哺乳姿势,左右轮换哺乳,以免影响婴儿颌面部的生长发育。奶粉喂养时,为避免引起“奶瓶龋”,建议不要让孩子含着奶瓶睡觉,喂完后应再喂少量白开水,以稀释口内及牙间隙残留的奶汁而起到清洁口腔的作用。
- 二、注意吃适当的食物
食物对龋齿的发生有很大影响。食物中的碳水化合物是导致龋齿的主要因素之一。家长应给予子女多吃一些较硬和松脆的食物来代替柔软、具黏性和酸性的食品。如牛奶和乳制品、坚果、蔬菜、粗粮、鱼肉、米、扁豆、蚕豆等。

三、注意孩子口腔卫生
在婴儿乳牙未萌出前就应开始注意口腔卫生,哺乳后和每天晚上,家长用手指蘸上消毒纱布轻轻擦拭孩子牙龈和腭部。尽早教会儿童自己刷牙,3岁以下儿童可用清水刷牙,3岁以上儿童可选用儿童含氟牙膏(不要选用成人含氟牙膏)刷牙,培养良好的口腔卫生习惯。

四、注意定期口腔健康检查
乳牙是十分重要的。从孩子长出第一颗乳牙后,就要开始定期(建议每半年一次)带孩子到医院检查牙齿,因为儿童生长发育快,口腔状况变化也快,定期检查,对于龋病和其他口腔病也可以做到早发现、早诊断、早治疗。(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

康复园地

积极防治小儿扁桃体炎

咽喉部位的扁桃体具有抗菌、抗病毒的防御功能,是身体第一道免疫器官,积极抵抗和消灭来自口、鼻的细菌。漯河医专三附院儿科医生祖红杰介绍,小儿的机体免疫功能还不健全,一般到12岁左右免疫系统才发育成熟,所以,小儿比较容易患扁桃体炎。扁桃体炎的病原体隐藏较深,极易形成病灶,如果治疗作用不直接,常会导致病灶不能彻底清除而容易反复感染。

“细菌在扁桃体里繁殖,产生的毒素随血液进入人体,导致部分重要脏器患病,如肾炎、风湿病等,这些并发症的危害远远超过扁桃体炎本身。”祖红杰说,扁桃

炎分为急性、慢性,其中,急性扁桃体炎最常见的临床症状是喉咙痛,多半伴有全身不舒服、畏寒、发热、四肢疼痛等,部分患儿有耳痛及耳闷现象,有些伴有肚子痛、恶心、呕吐等;慢性扁桃体炎表现为咽干、异物感、发痒、刺激性咳嗽、口臭等症状,常有急性发炎症史,一部分表现为扁桃体呈不同程度肿大,另外一部分扁桃体纤维化、缩小。

由于扁桃体具有免疫功能,目前一般采取保守治疗,扁桃体炎反复急性发作、过度肥大或病灶与邻近器官病变等情况考虑采用手术治疗,一般在患儿3岁以上适宜接受手术。祖红杰提醒,孩子扁桃体发

炎后,应适当休息、加强营养、疏通大便,尽量吃清淡、容易消化的食物;局部使用喷雾剂以及含漱口服液、口含片;有发热症状时,多给宝宝喝水。

那么,如何预防扁桃体炎?祖红杰给出以下几点建议:

- 1.经常开窗通风,保持室内空气新鲜。大人避免在室内抽烟,以减少对小儿的咽喉刺激。
- 2.帮助孩子养成良好的卫生习惯,如饭前便后要洗手、勤剪指甲。
- 3.鼓励孩子平时多去户外活动,锻炼身体,提高自身抵抗力。
- 4.适当加减孩子的穿衣盖被,保证良好的睡眠和营养丰富的饮食。



■专家链接

祖红杰,漯河医专三附院儿科医生,毕业于新乡医学院,2007年毕业于从事儿科临床工作,擅长对小儿常见病、多发病的诊疗,尤其对小儿呼吸、消化系统、贫血、泌尿系统及新生儿疾病有独到的治疗方法,对于长期发热、长期咳嗽、哮喘、长期腹泻等婴幼儿疾病有丰富的临床经验。

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

种植牙术后如何护理

种植牙是一项精密的口腔外科手术,修复缺牙的原理是将高品质纯钛种植体(人工牙根)植入缺牙位置的牙槽骨内,待种植体与牙槽骨紧密结合后安装牙冠,从而达到修复的目的。种植牙术后需要注意以下事项:

- 1.术后持续咬纱布卷或棉球40分钟左右。如吐出纱布卷或棉球唾液里带有一定的血丝,属于正常现象。如出血量大,则必须复诊。
- 2.术后2小时内(麻醉消散后)可适量进食,但应注意吃些流质类食物,不可喝热水或进食过硬、温度太高的食物。
- 3.术后24小时内不刷牙、不用力漱口、不反复吐口水,目的是为了保持牙窝内凝血块,避免因机械刺激和口腔负压,导致拔牙创口流血不止。
- 4.术后24小时内冷敷、48小时后热敷,每次约10分钟,每日4~5次,可以减轻肿胀疼痛。
- 5.术后24小时可以漱口、刷牙,保持口腔卫生。但注意保护伤口,以免伤口裂开。
- 6.术后注意休息,避免剧烈运动。

尽量不要吸烟饮酒。
7.由于患者体质及手术过程不同,可能会有不同程度的术后反应,一般会区有些肿胀及疼痛属于正常现象,可按医嘱服用消炎止痛药减轻疼痛。如做植骨手术后可能肿胀较明显,一般术后第7天开始消肿。
8.术后5~7天拆线。
9.如果进行了上颌窦底提升手术,术后睡眠时注意避免手术侧受压。注意保暖,避免感冒,术后可能短期内有鼻塞症状,要控制打喷嚏和擤鼻涕。术后5日内不要乘坐飞机,以免飞机起降时产生负压损伤上颌窦,1个月内不能游泳。

众植口腔

Zhongzhi众植口腔
Dental Clinic
地址:郾城区黄河路与崂山路交叉口向南100米路南
电话:0395-2666120

健康管理中心
漯河医专三附院
9月16日,源江区人民法院健康管理中心成立。中心拥有体检项目近百项,由原来单纯体检扩展为对健康、亚健康及疾病个体健康危险因素的全面监测、评估和预防,同时引进车载CT,实现患者CT检查的远程预约、实时远程信息传输和远程诊断等。因为市民现场咨询预约体检。
本报记者 刘彩霞 摄