

洛阳正骨医院与漯河经济技术开发区人民医院成为医联体合作单位——

## 优质医疗让更多群众受益

■文/图 本报记者 刘彩霞

11月8日上午,在经济技术开发区人民医院一楼专家门诊室内,洛阳正骨医院的颈肩腰腿痛二科副主任医师、西医学士、中医学硕士张馨心教授正在为排队等候的患者检查。“我膝盖疼痛是老毛病了,经常上下楼都会疼痛。听说有专家周末专门来到医院坐诊,我一大早来挂号等着看病。”后谢村村民赵大说。现场还有一些子女专程带着父母前来就诊。

让辖区村民就近享受便捷、优质的知名医院专家就診服务,得益于洛阳正骨医院与漯河经济技术开发区人民医院签订医联体合作协议。据了解,为促进优质医疗资源下沉,提升基层医疗服务能力,推进分级诊疗制度的实施与完善,开发区充分利用区域内医疗资源,积极开展医联体及专科联盟,切实实现以强带弱、协调发展的目标。在开发区党工委、管委会和市卫健委的大力支持下,按照强基层、保基本、建机制的基本原则,9月16日,洛阳正骨医院与漯河经济技术开发区人民医院举行医联体合作单位揭牌仪式。以开发区人民医院中医康复设备和专业技术为基础,以洛阳正骨医院先进的管理模式、领先的医疗技术为后盾,双方就骨伤科康复等技术指导、学科建设、人才培养等方面进行高效合作。“在洛阳正骨医院的支持下,我们医院成立颈肩腰腿痛中医治疗工作室、骨伤康复治疗工作室,洛阳正骨医院的专家每周都会到我院全天候坐诊,帮助患者缓解病痛的同时,对医生进行带教讲课培训、分享临床经验,帮助医护人员不断提升自身专业技术水平。”经开区人民医院院长宋洪杰介绍。

从原先医疗资源较为薄弱的后谢乡镇卫生院到如今的开发区人民医院,近两年的快速发展离不开领导班子的带



洛阳正骨医院专家为患者检查。

领以及上级部门的大力支持。经过不断升级改造,医院开设多个基础科室,配备专业医疗设备,并聘请优秀医师长期坐诊,组建培养人才梯队,医院软件和硬件实力逐步提高。与中日友好医院、河南省中医院、漯河市中心医院等多家医院建立医联体合作,针对疑难病例可实现专家远程会诊、制订个性化治疗方案及指导、转诊绿色通道等医联体服务。在承担全区基本公共卫生、预防保健工作的同时,医院重点加强中医康复理疗科建设,将医院门诊二楼全部规划为中医康复理疗病区,配备多种康复理疗器材,设置熏蒸室、综合理疗室等。在洛阳正骨医院的支持下开展专业的疼痛、骨伤中医康复理疗,为后期的手术技术项目开展奠定基础,使开发区群众以及周边村镇享受便捷、优质的骨伤康复等医疗服务。

## 献血科普园地

### 献血会影响健康吗

正常人体总血量占体重8%左右,一个50公斤体重的人约有4000毫升血液。大约有20%的血液储存在肝、脾及毛细血管内不参加血液循环。人体具有很强的自我调节能力,当人体失血后,先是血浆中的水和无机盐在12小时内由组织液透入血管进行补充,然后是储存的血液会释放到血管中参加血液循环维持人体正常功能。失去的血浆蛋白通过肝脏的加速合成,在24小时左右可以恢复,红细胞恢复稍慢,人体约需两至三周可补足失去的红细胞。

国家制定了严格的献血者健康检查标准,以保证献血者在献血后血液的各项指标仍然在正常范围,而且献血后能刺激人体造血功能,使之旺盛地造血。

因此,一次献血300或400毫升,献血间隔期不少于半年是无损身体健康的。无偿献血者不仅能帮助别人,还能享受免费、优先用血等权利。为了自己和他人的健康,请大家积极参加无偿献血活动。 吕颖



## 爱牙课堂

### 怎么清除牙结石

经过钙化的牙结石难以通过刷牙清洁,只能通过口腔洁治解决,也就是通常说的洗牙。洗牙有手工刮治和超声洁治两种,目前大部分医院和诊所采用的是超声洁牙。

手工刮治是通过比较精细的龈下刮治器刮除牙齿附着的牙石和菌斑,超声洁牙是通过超声洁牙机对顽固坚硬的牙结石产生较大的冲击力并将其震碎,使其从附着的牙面脱落。同时,超声震荡产生的水雾能将牙结石的碎屑冲洗干净。两种方法都可以去除牙结石,但相比传统手工洁牙,超声洁牙更加高效,特别是针对肉眼不可见的龈下牙结石、

牙菌斑等,超声洁牙效率更胜一筹。

日常要怎么预防牙结石?

1.坚持刷牙,至少每天两次,每次3分钟。牙结石的沉积是由少到多逐渐形成的,经常刷牙可将刚刚开始沉积于牙齿的牙垢、牙结石及时刷掉,防患于未然。

2.每半年进行一次全面的口腔健康检查,以便及时发现与定位牙结石,尽早将其清除。

3.少吃精细食物,如饼干、蛋糕等。精细食物黏稠性大、糖分高、极易沉积于牙齿,不仅容易形成牙结石,还会造成龋齿。 刘彩霞

LUOHE ZHUOMUNIAO 啄木鸟牙科  
电话: 2690120 (冀) 医广[2020]第05-07-003号  
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)

## 健康课堂

### 熬夜易伤牙

熬夜的危害有很多,其中一点常被大家忽视,那就是损害口腔健康。

夜晚唾液分泌减少,导致口干口臭。长期熬夜会导致唾液分泌减少,出现口干症状。唾液有清洁口腔的作用,分泌减少会使口腔卫生变差、食物残渣堆积,细菌尤其是厌氧菌大量繁殖,导致口臭。由于唾液含有一定的杀菌成分,

当其分泌减少时,还会带来龋齿、牙龈炎、牙周炎等口腔疾病。

频繁吃零食夜宵,加重口腔炎症。长期熬夜会导致机体抵抗力下降,若口腔本来有炎症,病情会变得严重。人在熬夜时难免通过吃零食、夜宵补充体力,如不注意清洁就睡觉,酸性物质和细菌会造成牙齿龋坏和牙龈炎症。据央广网

## 漯河卫健·健康漯河

市卫健委

# 强化疫情防控 全力保障食博

近日,第十八届中国(漯河)食品博览会成功举办。为切实落实“防疫为先,安全办展”的整体要求,市卫健委按照食博会组委会有关要求,多措并举,圆满完成食博会疫情防控各项任务。

主动靠前指挥,加强督导工作。食博会筹备期间,食博会综合服务协调委员会疫情防控部部长、市卫健委党组书记、主任曹江涛多次组织召开专题会议,对疫情防控工作进行部署;组织全市交通运输、商务、市场监管、科文艺术中心等部门单位负责人以及火车站、会展中心等单位负责人召开食博会疫情防控工作推进会,明确疫情防控重点和部门工作职责;会前和会中,带领相关部门负责人对落实情况督导检查。市卫健委专门抽调5名业务骨干入驻会展中心,为会务提供防控技术指导。市、区两级卫健、疾控、卫生监督等部门均成立防控领导小

组、技术指导组和应急处置组,对接待宾馆酒店、交通客运站以及食博会展区开展不间断、全覆盖式的专项督导和技术指导。

完善工作方案,压实防控责任。食博会疫情防控任务下达后,疫情防控组召开专题会议,制订了疫情防控工作方案,明确了领导组织、责任划分、疫情防控重点及技术标准。指导郾城区落实属地管理责任,根据会展实际情况规范组织实施,使所有展会活动参与者必须自觉执行防控要求,做到环环相扣、高效协同。

落实闭环管理,做好监测预警。围绕会前和会中两个环节,紧盯入城口、居住地、流动中、会场门、活动点和监测哨6个重点,实施全闭环管理、全链条追溯、全查验准入、全环境消毒等措施。在人员排查方面,做好参会人员健康状况信息核验和登记,确保“四类人员”和中高风险地区人员不得参

会。在会场管理方面,实施封闭管理,集中住宿、就餐,减少群体性聚集活动,科学设置引导图、1米线、临时隔离区、防控设备和人流通道,严格执行测体温、查验健康码、佩戴口罩三项检查,指导相关部门共同加强对重点场所做好消毒、体温监测和冷链市场监测检验等工作。累计组织23名专家与展会运营商对接,进行现场技术指导。

加强力量投入,强化应急保障。为做好此次会务疫情防控工作,市卫

健委累计培训专业保障人员120余人次,各级疾控机构对辖区承担住宿接待任务的场所和会场场馆进行全覆盖技术指导。市区两级卫健及医疗卫生机构均设立食博会疫情防控绿色通道,各县区9处集中隔离备用场所、市县两级4家医疗救治定点医院、16支共361人医疗救治预备队随时待命,确保应急状态下核酸检测6小时内出具检测报告,确保疫情防控和应急准备工作科学规范、及时高效。

李飞飞

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

## 呵护乳腺健康

——记市三院乳腺外科



市三院乳腺外科团队。

市三院提供

乳腺癌作为威胁广大妇女健康和生命的主要疾病之一,其发病率呈逐步上升趋势。为此,市三院乳腺外科在发展医疗技术的同时,积极关注乳腺疾病的普查与防治。

### 正确认识乳腺炎

不少女性受过乳腺炎的困扰。乳腺炎属于常见的一种乳房疾病,给女性健康带来很大的影响,因此一定要正确了解它的发病原因及治疗方法。“乳腺炎分为哺乳期乳腺炎和非哺乳期乳腺炎,一般急性哺乳期乳腺炎较为常见。”市三院乳腺外科主任谌彦军表示,急性哺乳期乳腺炎表现

为乳房局部出现肿块、疼痛,皮肤发红发热,同时伴有发热、全身不适等症状。其发病原因是哺乳期乳汁淤积造成有利于细菌繁殖的条件所导致。由于孕妇处于特殊时期,不方便服用药物,一般以中医理疗配合手法进行疏通,对于症状轻的患者来说效果较为明显。“并不是所有乳腺炎都适用于中医疗疗,还需经专业医生检查后决定。如果不经过检查就盲目尝试推拿疏通,反而容易加重病情导致乳腺脓肿,严重时需要通过微创手术治疗。”谌彦军提醒。

市三院乳腺外科成立于2017年,是以乳腺病微创治疗、乳腺理疗及乳腺综合治疗为特色诊疗的科室,并开设专科门诊对乳腺疾病进行细化和

分类,治疗更具针对性。2018年,该科选派专业医护人员到河南省中医院乳腺科进修,2019年年初成立乳腺科门诊,主要将传统中药塌渍理疗运用于治疗轻、重度乳腺炎,对乳腺增生开展针对性、个性化治疗,并将微创穿刺引流术应用到乳腺炎合并乳腺脓肿治疗中,不影响患者正常哺乳。如果临床上发现患者乳房内有肿块,则需进一步确认成像中所看到的肿块是否癌变。该科开展的真空辅助乳腺活检(微创)术在彩超辅助下完成良性肿块切除与病理活检,同时保持乳房外观及功能完好。

### 乳腺筛查不容忽视

医疗水平与科室发展息息相关。市三院乳腺外科与省人民医院乳腺外科签约加入中原乳腺联盟网络中心,并定期组织医护人员去北京301解放军总医院、省人民医院进修。作为省妇幼乳腺病防治联盟常务理事单位,省妇幼保健院定期选派专家到市三院坐诊、查房,该科积极选派医生去上级医院学习乳腺镜技术,为科室后续发展打下良好基础。

为使更多人了解关注乳腺健康,做到早发现、早诊断、早治疗,2017年,谌彦军组织医护人员成立关爱女性乳腺健康志愿服务队,依托网络新媒体,建立公益平台和微信群,为女性朋友提供免费咨询;定期组织义务人员到市内女职工较多的工厂、企业开展科普知识宣讲,并携带相关设备现场为女职工检查。今年教师节,该

院对辖区内退休女教师进行免费乳腺筛查志愿服务活动,受到广泛好评。9月28日,在河南省志愿服务项目大赛决赛中,市三院的关爱乳腺志愿服务队项目在全省13大类323个项目脱颖而出,荣获第五届中国青年志愿服务项目大赛河南赛区选拔赛暨2020年河南青年志愿服务项目大赛决赛金奖。

对于乳腺疾病,不少患者讳疾忌医或是惧怕手术,以致确诊时间晚延误病情。乳腺普查作为一种有明确效果的恶性肿瘤普查,对于乳腺疾病的早期发现和治理起到了至关重要的作用。

“现代医学认为婚育、膳食、环境和遗传因素都是影响乳腺发病的主要原因。如果有典型的家族史,比如家中曾有患乳腺癌的直系亲属,则更需要关注自身乳房健康,积极进行乳房检查。”谌彦军表示,建议30岁以上女性进行彩超检查,如果是乳腺高危人群(有乳腺癌遗传倾向、有过乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌、30岁前接受过胸部放疗),乳腺癌筛查的年龄可以提前到40岁以前;40岁~70岁年龄段的女性群体,可以每1~2年进行一次乳腺X线检查,根据检查结果与B超一起协同检查,必要时每年进行1次核磁共振检查;70岁以上的女性依然要坚持2年1次的乳腺X线检查。

谈及下一步科室发展,谌彦军表示,该科将积极拓展学术范围,引进乳腺镜设备,努力打造乳腺病诊疗中心,将预防保健、手术治疗、乳腺微整形等治疗范围发展得更加全面。

## 2020“读者信赖口腔医疗机构”风采展示

# 阳光齿科:为口腔健康护航

每日消毒做好记录。同时,建立器械设备档案,安排专人定期检查维护。一系列标准化建设和规范消毒流程获得有关医疗部门的较高审核评价,不少同仁前来观摩。

### 以专业铸就口碑

自2002年正式成立以来,阳光齿科不断引进新技术及数字化设备,壮大人才队伍,历经20年的发展,已成为一所现代化、专业化的口腔医疗机构。如今,阳光齿科口腔医疗连锁机构共设4个门诊部,主要开展成人及儿童的牙病防治、牙齿矫正和美容、种植修复等各类口腔医疗服务。医护人员以“服务好、质量好、医德好,患者满意”的“三好一满意”为宗旨,积极服务广大患者。

走进阳光齿科门诊,干净整洁的诊疗环境和热情细致的医疗服务令人宾至如归,各诊疗室分区合理,用物放置有序规范,各项检查和手术所需物品和器械均严格消毒,医护人员在口腔治疗操作时穿戴专业服装,严格遵守技术操作规范和无菌操作规程,并对各诊疗室

“患者需求至上”是谢益民提出的医疗核心理念,他更是以身作则,将理念传递给全体医护人员。一天傍晚门诊准备下班,一名患者

### 以服务赢得信赖

好的诊所离不开优秀的领头人。院长谢益民从事口腔临床工作20余年,率先开展推广微创无痛种植牙及修复项目,曾在多地名院研修,与口腔知名专家交流学习,并多次赴欧洲进修口腔美学修复、种植牙修复等技术和学术交流。

“患者需求至上”是谢益民提出的医疗核心理念,他更是以身作则,将理念传递给全体医护人员。一天傍晚门诊准备下班,一名患者



阳光齿科医护人员。

阳光齿科提供

牙痛难忍急需治疗。由于患者牙齿病症复杂,治疗结束时已是晚上9点多,医生的敬业精神令患者感动。不同的患者,治疗需求不同。面对接受口腔新技术较慢的老年患者,医生会耐心讲解让其了解病情和治疗方案,面对孩童就诊时,则通过亲密互动赢得孩子信任,使其积极配合治疗。

“患者即家人”是阳光齿科的服务要义。前台导医会为每位前来就诊患者提供茶水、点心、水果等,详细了解病情后推荐专业医生

进行个性化诊疗服务。术后为患者建立口腔档案,方便预约及复诊,并有专业人员对患者电话回访提供后续保障治疗。在重要节日和患者生日时,还会向其致以节日问候并赠送小礼物,始终以无微不至的服务,赢得患者的信赖。

对于未来的发展规划,谢益民表示,阳光齿科在提升自身口腔医疗技术和服务的同事,将会持续邀请其他口腔诊所的同仁共同交流、学习,并继续秉持精益求精的专业态度,守护广大市民的口腔健康。