

漯河卫健·健康漯河

我市基层医疗卫生机构建设三年行动计划启动

近期，市卫健委、市委办、市发改委、市财政局联合印发《漯河市基层医疗卫生机构建设三年行动计划（2020～2022年）》（以下简称《计划》），指导全市各县区全面推进基层医疗卫生机构标准化建设和服务能力建设，满足城乡居民基本医疗卫生服务需求。

今年全市卫生健康大会提出“要抓好乡镇卫生院、社区卫生服务中心和村卫生室标准化建设，争取用三年时间，达到国家规定的建设标准和服务能力标准”的目标。为此，《计划》明确了未来三年要实现的主要目标和分年度目标。一是到2022年底，全市基层医疗卫生机构标准化达标率达到100%，公有产权村卫生室比例达80%以上，政府办社区卫生服务中心比例达85%以上，公有产权社区卫生服务站比例达50%以上；二是2020年全市50%以上的乡镇卫生院（社区卫生服务中心）达到服务能力基本标准，2021年

80%左右达到基本标准，2022年力争全部达到基本标准，并设置中医综合服务区，其中30%以上达到服务能力推荐标准，15%以上达到或接近二级医院水平。

要实现这样的目标，基层医疗卫生机构该怎么建？

在建设标准方面，按照国家规定的建设标准执行，乡镇卫生院、社区卫生服务中心如有发热门诊（诊室）、大型医疗设备，承担培训任务，增设中医馆以及康复护理、医养结合、安宁疗护、血液透析等服务床位，则单独核算面积。原则上一个行政村设置一所村卫生室，人口较多或者居住分散的行政村可酌情增设；人口低于800人或面积较小的行政村，可与相邻行政村联合设置村卫生室；乡镇卫生院所在地的行政村原则上可不设村卫生室。

在服务能力方面，中心乡镇卫生院应至少能够识别和初步诊治100种常

见病、多发病；一般乡镇卫生院应至少能够识别和初步诊治75种常见病、多发病。乡镇卫生院要重点强化基本医疗服务功能，提升急诊抢救、传染病防治、二级以下常规手术、正常分娩、高危孕产妇筛查、儿科、康复治疗、检查检验等医疗服务能力。社区卫生服务中心加挂社区医院牌子的，应配置与其开展的诊疗科目相应的设备设施。行政村村卫生室实行政府建设、产权公有、乡镇卫生院管理、乡村医生无偿使用，业务用房面积、占地面积和基本设备按照省定标准执行。

同时，《计划》从三个方面明确了建设重点任务，一是推进设施设备和服务能力“五提升”，即推进基础设施提升、推进诊疗设备提升、推进信息管理提升、推进服务能力提升和推动服务环境提升；二是推进基层医疗卫生机构发热门诊（哨点诊室）建设，中心乡镇卫生院和达到推荐标准的乡镇卫生院规范建设发热门诊，其他乡镇卫生院和社区卫生服务中心规范设置发热门诊；三是推进公有产权村卫生室建设，建立健全村卫生室运行管护机制。

胡艳丽



市二院顺利通过二级甲等医院复审现场评审

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 尹红娅）11月17日，市卫健委抽调全市各相关专业的21名评审专家一行，到市二院开展二级甲等医院等级复审工作。

会上，市卫健委党组书记、主任曹江涛表示，市卫健委时刻关注市二院二级甲等复审工作的进展情况，并根据评审工作需要多次听取汇报，做好有关方面的指导服务工作。市二院自2019年12月13日启动二级甲等医院复审工作以来，全院职工在做好疫情防控的同时，认真按照评审标准做了大量准备工作。希望市二院以专家评审为契机，认真听取专家组的宝贵意见，抓好整改落实。

会上，市二院院长魏松分别就该

院基本情况、创建历程、创建成果、创建感悟、医院愿景进行详细汇报。

在现场，评审专家分组对接，准备进行为期两天的检查评审。

在随后的现场评审中，医院管理、医疗管理、护理管理、医院感染、药事管理5个评审组的专家按照《二级综合医院评审标准（2012年版）》《二级综合医院评审标准（2012年版）实施细则》要求，通过现场查看、提问访谈、实战演练、多点位追踪、查阅资料、抽查病历等多种形式，逐条逐项实地检查，对医院进行全方位、多角度、深层次的检查和专业指导。市二院领导及各科室负责人分组陪同并详细记录了专家现场评审意见。

11月18日下午，二级甲等医院现场评审反馈会在市二院门诊楼12楼学术报告厅内召开，全院中层干部到会听取专家点评。五个评审组专家分别从评审概况、工作亮点、存在问题和改进建议四个方面集中反馈。

随后，评审专家组组长、市一院副院长杨秀慧根据专家评审意见反馈评审结果，市卫健委副主任赵明阳代表市卫健委医院评审领导小组郑重宣布：市第二人民医院各项评估指标完全符合二级甲等医院标准，顺利通过二级甲等医院现场评审。赵明阳对市二院在等级复审工作中取得的成绩给予充分肯定，并要求医院按照专家组的反馈意见认真整改、巩固创建成果。

怎样安全食用冷链食品

双手，洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。

4.海淘、代购境外国家或地区商品，包括购买境外冷冻食品，要关注海关食品检疫信息，做好外包装消毒。

二、清洗加工时

1.保持厨房和用具的卫生清洁，处理食材前要洗手。

2.做到生熟分开，处理冷冻冰鲜食品所用的容器（盆）、刀具和砧板等器具应单独放置，及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用。

3.冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存，存放时间尽量不超过3个月，并与熟食分层存放。

4.清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。

5.厨房要保持通风和清洁，处理加工冷冻冰鲜食品后要进行环境和餐饮具消毒处置。

三、烹调食用时

1.烹调食用冷冻冰鲜食品时，加工

烹调海鲜应做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10～15分钟。

2.避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。

3.两人及以上共同就餐时，要切记使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病的传播。

4.未食用完（已经烹煮熟的）海鲜，请放置冰箱冷藏室保存，尽早食用，再次食用前一定要充分加热。

5.食用后一旦出现发热、腹泻症状，及时到医疗机构发热门诊就医，并主动告知食用时间、食品种类和食材来源等信息，以助诊治。

冷链食品经营场所从业人员应当采取下列措施：

1.做好健康申报和健康监测，定期进行核酸筛查。

2.增强防护意识，做好日常防护，佩戴口罩、手套、着工作服，避免皮肤直接接触可能被污染的冷链产品。

3.工作中注意手部卫生，随时洗手

消毒。

4.接触冷链产品后，未脱掉可能被污染的工作服并洗手消毒前，不得触摸口、鼻、眼，工作完成后须立即洗手消毒。

5.进口冷链食品要专人专运，不得与其他冷链食品混存混放。

6.有发热等不适症状，及时做好个人防护，到发热门诊就医。（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

身体每天需要四个十分钟

休息大脑10分钟。学习工作时，大脑某一区域的细胞处于兴奋状态。大脑皮层具有自我保护的能力，当某一样工作做久了，兴奋度就会减低，如果继续进行，这些外界刺激就不会使大脑皮层兴奋，甚至引起抑制作用，使人注意力不集中，头昏脑胀。要使大脑功能一直保持旺盛状态，就要让其兴奋区经常轮换休息。建议每工作45～60分钟休息10分钟，可散散步、和同事们聊天等。

按摩眼周10分钟。人眼就像一台自动调焦的照相机，近距离用眼时眼球变凸，看远处时眼球凸度变小。长时间用眼会使眼球一直处于较大凸度，长此以往影响眼球调节功能，导致近视。最好每用眼40分钟就闭目放松10分钟。睡前可轻轻按摩眼周，再用中指和无名指按揉太阳穴，以画圈的方式按摩10分钟或用热毛巾等热敷

双眼，不但消除视疲劳，还能促进睑板腺分泌，缓解干眼。

饭后揉腹10分钟。揉腹是传统的养生方法。唐代医学家孙思邈曾说：“中食后，以手摩腹，行一二百步，缓缓行。食毕摩腹，能除百病。”现代医学也认为，经常揉腹可令腹肌和肠平滑肌血液循环量增加，增强胃肠内壁肌肉张力，不但有助胃肠蠕动、防治便秘，还可有效防止胃酸分泌过多，预防消化性溃疡。具体方法是：先用右掌心在胃部按顺时针方向揉摩100次；然后，以肚脐为中心，右掌心顺时针方向揉摩整个腹部100次；最后，再用左掌心绕肚脐逆时针方向揉摩100次。揉腹时要保持精神安静、集中，同时也可将腹部微收，能增强按摩效果。

拉伸四肢10分钟。“筋长一寸，寿长十年”，每天睡前或清晨拉伸10分

钟，可放松全身，改善柔韧。推荐几种拉伸运动，能放松全身。

头颈：右手举过头顶，手掌从左侧将头部向右侧拉动，复位，反复几次。肩部：左手将伸直的右手托起平举，向左拉伸，换手重复。胸部：双手平举，做扩胸运动。二头肌：侧平举，手抓住墙角或者其他够高的支撑物，转动上身，坚持10～15秒。三头肌：右手握住左臂肘关节，将左臂轻轻向右肩方向推，同时转头看左肩。臀肌：左腿放在右腿上，保持弯曲，左腿触碰胸腔，向左扭转身体看左肩。腿筋：平躺，单腿向上蹬，另一条腿弯曲并保持脚掌着地，用一条毛巾套住挺直的脚，向下轻拉毛巾，同时脚掌上推毛巾。小腿：一条腿向前跨一大步，另一条腿不动，身体前压做弓步压腿。上背：直立，双手抓住与腹部齐高的扶手，后背反复弓起、

下压。每个动作最好持续30秒，每组间隔15～30秒。拉伸时保持放松，肌肉、肌腱及韧带带有轻微拉动感，中老年人或有伤痛不要勉强做。

据《生命时报》



资料图片

诚信二院·健康万家

早诊早治慢阻肺

慢阻肺作为一种以持续呼吸道症状和气流受限为特征的慢性气道疾病，如果能够早期确诊并采取干预措施，将有可能阻止病情发展，改善长期预后。

市二院呼吸内科主任医师皆春雷提醒，早期慢阻肺的人群有以下三类特点：1.对于所有的早期慢阻肺患者首先要关注是否存在危险因素，即大于10包/年吸烟史以及有慢性支气管炎的咳嗽、咳痰症状，但肺功能正常、胸片显示无明显肺气肿；2.患者存在大于10包/年吸烟史，胸片显示明显肺气肿，但肺功能正常；3.患者同样存在较多危险因素，肺功能下降，但症状不明显或没有任何呼吸道症状。

冬季是慢阻肺容易复发的季节，因此，慢阻肺患者一定要做好日常的保健，才能避免病情复发。

1.坚持适量运动

大多数慢阻肺患者天冷的时候不敢出门，也不敢活动，其实适量的室外活动对慢阻肺患者是有益的。患者可根据自身疾病的程度，特别是肺通气功能检查提示慢阻肺的分级情况，选择合适的活动项目，如散步、打太极拳等，但一定适可而止，特别是室外活动，应注意保暖。室外活动时应先做耐寒储备，如冷毛巾擦头面，使身体缓慢适应外界天气的变化，可有效改善气道适应寒冷的能力，减少慢阻肺的发作或防止其加重。

2.呼吸功能锻炼

慢阻肺是肺部病变，即气管支气管的病变，可以采取一种反自然呼吸的锻炼方法，改善支气管的供血和气道的舒张能力。

体位可以采用坐位、立位或平卧位。如取平卧状态，双目微闭，慢慢吸气，吸气时提肛缩腹，此时胸腔内负压，气道内也处于扩张状态，可促使血液向胸腔内流动，呼气时将口唇缩小，尽可能慢呼气，舒肛展腹，将

气体尽量呼尽，吸呼时间比为1:2。如此每日两次，每次30分钟，可使气管黏膜的血流供应得到改善，呼吸肌得到有效锻炼，可改善肺功能、增加肺活量，还有利于大脑的血氧供应，增强大脑中枢神经及植物神经的调节功能。

3.改变不良生活方式

一定要戒烟，因为吸烟是引起慢阻肺的主要原因，烟雾中有大量有害物质，会直接损伤呼吸道黏膜，使气道分泌物增多，同时吸烟使气管平滑肌收缩，血液循环受阻而导致气管黏膜静脉曲张，加重病情。保证充足睡眠、注意情绪稳定对缓解疾病也有帮助。

■专家链接



长期从事呼吸及心血管内科临床工作，曾在华中科技大学同济医学院进修，擅长对哮喘、肺气肿、肺栓塞、难治性支气管肺部感染和急性慢性呼吸衰竭的诊疗，发表省级以上论文30余篇，获得市级科技成果奖4项。



抑郁症的确诊依据

抑郁症的诊断其实很简单，根据抑郁症状既可对抑郁进行辨别和诊断。医生可通过观察抑郁病患的症状、语言描述等分析，个人也可通过一些准确的测试数据来诊断自己是否真的患有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据

1.兴趣减退，但未丧失。

2.对前途悲观失望，但不绝望。

3.自觉疲乏无力或精神不振。

4.自我评价下降，但愿意接受帮助和援助。

5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。

6.有轻生念头，但又顾虑重重。

7.自觉病情严重难治，但主动求治，希望能治好。

重度抑郁诊断依据

1.明显的精神运动性抑制。

2.早醒和症状的晨重夕轻。

3.严重的内疚感和自责感。

4.持续食欲减退和明显的体重减轻（并非躯体疾病所致）。

5.不止一次自杀未遂。

6.生活不能自理。

7.出现幻觉和妄想。

8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定，因为抑郁症状众多，患病原因也十分复杂，所以，如果个人患者不具备专业知识，出于主观原因，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。

健康妙招

试试这几招 呼吸更顺畅

秋季空气干燥，温度日渐降低，阻碍鼻腔黏膜的血液循环，且鼻病毒、腺病毒这两种鼻炎的主要致病病毒在寒冷时节易流行，导致患者急性鼻炎或慢性鼻炎的反复急性发作。那面对如此难缠的鼻炎，患者朋友们应该如何应对呢？

保温保湿 晨起出门时关注天气变化，遇冷及时增添衣物，做好相应的防寒保暖工作。每天开窗通风，更新室内空气，必要时可放置加湿器。

加强锻炼 我们需要保持良好的睡眠，注意劳逸结合，避免过度操劳，经常锻炼身体，视情况减少室外活动，改在室内进行，提高免疫力和抵抗力。

鼻腔清洗 最安全便捷的方式是

从医院或药店购买鼻腔清洗器。一方面，可物理性冲洗、清除鼻腔内的大量过敏原、细菌、病毒，恢复鼻纤毛运动；另一方面，海水或生理盐水有一定的杀菌作用，可抑制细菌、病毒的繁殖。鼻腔清洗可以使鼻腔通畅，坚持使用可以加快鼻纤毛恢复功能，从而提高鼻腔自身的净化、排毒功能，维持鼻腔正常生理功能，也能有效防止鼻炎复发。

如果鼻炎长期发作不缓解，很容易就会引发鼻窦炎、急性中耳炎等，因此在鼻炎发作的时候一定要重视，不能随意用药，以免造成药物性鼻炎等。症状较严重的患者，需及时到医院就诊，让医生根据病情合理使用药物进行治疗。

据《北京青年报》