

市妇幼保健院通过三级妇幼保健机构执业登记现场评审

本报讯(记者 刘彩霞)12月10日上午,市妇幼保健院(市三院)三级妇幼保健机构执业登记评审会在该院病房楼三楼学术报告厅内召开。市卫健委领导、河南省妇幼保健院专家以及评审专家组一行20余人对该院三级妇幼保健机构执业登记现场评审,市妇幼保健院领导班子成员以及全体中层干部参加评审会。

会上,汇报了该院创建三级妇幼保健机构工作情况。随后,各组专家前往相关科室检查。本次三级妇幼保健机构执业登记现场评审根据《河南省三级妇幼保健机构执业评审细则》要求,分为医院管理组、保健管理组、医疗管理组、护理管理组、医院感染管理组、财务信息组和药技装备组7个专家组共17位

专家,采取现场追踪的方法,通过听取汇报、现场察看、个案追踪、现场演练、人员访谈、抽查病历等形式,对该院坚持医院公益性、医院服务、患者安全、医疗质量安全管理与持续改进、护理管理与质量持续改进、医院管理等内容进行全面的评审。当天下午,专家组召开评审反馈会,在肯定市妇幼保健院(市三院)

成绩的同时,指出存在的问题和不足,为医院下一步做好持续改进工作厘清了思路。随后宣布该院通过三级妇幼保健机构执业登记现场评审。市妇幼保健院相关负责人表示,该院将以此为新起点,持续提高管理水平,提升医疗质量,努力使医院各项工作更加规范化、科学化,为市民提供更加高效、优质的医疗保健服务。

市二院(市儿童医院)成为省儿童罕见病诊治联盟成员单位

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 尹红妮)12月5日至6日,河南省儿童罕见病联盟成立大会在郑州举行,会上公布26个联盟成员单位和委员名单。市二院(市儿童医院)成为河南省儿童罕见病诊治联盟成员单位,市儿童医院中心主任苏爱芳被聘为省儿童罕见病诊治联盟专家委员会委员。罕见病又称“孤儿病”,2018年5月,我国《第一批罕见病目录》正式发布。目录首批纳入了包括21-羟化酶缺乏症、糖原累积病等在内的121种罕见病。目前罕见病是当前人类医学目前面临的巨大挑战之一,由于缺乏认知和有效的治疗方案,罕见病患者长期面临诊断率低、治疗率低两大难

题,罕见病的救治亟待解决。河南省儿童罕见病联盟由省儿童医院牵头成立,旨在带领全省儿科提高儿童罕见病诊疗水平,引领和推动我省儿童医学在罕见病研究方面取得重大突破,为罕见病患者提供较高的诊疗服务。市二院作为市儿童医院中心,近年来重视和加强儿科各专科内涵建设及儿童复杂、疑难疾病诊疗水平的提高,成立儿童内分遗传代谢专业组,成为省儿童罕见病诊治联盟成员单位后,市二院将积极做好相关培训,提高罕见病的诊疗水平,切实做好我市罕见病儿童的筛选、诊治、转诊和管理工作,为患儿提供及时的医疗服务。

诚信二院·健康万家

康复园地

宝宝误食异物怎么办

日前,一名10个月大的男婴被送入医院儿童重症医学科,患儿当时呼吸困难、口唇青紫、呕吐不止。值班医生问诊后得知,该男婴在家误食洗衣凝珠。经综合评估后,医生考虑患儿洗涤剂中毒导致心源性休克,立即给予其气管插管呼吸机通气治疗。经过紧急救治,宝宝脱离生命危险。婴幼儿对新鲜事物充满好奇心,但无法辨别危险事物,常常导致意外发生,其中误食、误吸异物极其常见。洗衣凝珠是一款高浓缩的洗涤剂,外观酷似果冻,极易被婴幼儿误食。高浓度洗涤剂可造成消化道及气道黏膜损伤,甚至引起黏膜坏死,严重者可导致心肌损伤,误入气道甚至可引起窒息。那么,如果孩子误食异物,我们应该怎么做呢?

要给宝宝多吃一些粗纤维的食物,如韭菜、芹菜及水果,如香蕉等,使这些食物将吞入的异物包住,以免损伤孩子的胃壁或肠壁,并观察大便中是否有异物排出。如果误食强度腐蚀性物品,应迅速就医。在日常生活中,家长要尤其注意孩子动向,并将有毒性且宝宝易误食的东西放在高处或用柜子锁起来,防止宝宝误食;成人药品和儿童药品要分开放置,并收藏至宝宝接触不到的位置。一旦孩子误食、误吸异物甚至有有毒物质,或遇到家长无法确定、无法解决的问题,一定要及时就医,以免错过最佳治疗时间。李媛 朱明明



■专家链接
祁亚平,市二院(市儿童医院)儿童重症医学科主任,副主任医师,是中国医师协会全国新生儿专科医联体专家委员会委员,省医师协会新生儿分会早产儿组委员,省医师协会儿科急救学组专家委员会委员,省中西医结合儿科学分会新生儿、儿童重症学组委员。擅长新生儿、儿童常见病、多发病的诊治,特别对新生儿、儿童危急重症疾病的抢救及治疗方面有较高水平。



漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号
电话:12021 809-29-0205

冬季常见皮肤病的防治

冬季,皮肤毛细血管随气温低下而开始收缩,汗腺和皮脂腺等提供的水分和油脂明显减少。此时,如果忽视皮肤的护理,瘙痒、干燥、脱屑等就会不约而同地光顾我们,所以一定要做好功课,保护好我们的肌肤。冬季常见皮肤病
1.皮肤瘙痒。往往从秋季雨水减少就开始,中老年人发生较多,由于皮肤分泌油脂减少,皮肤干燥,裂纹,神经末梢受到刺激而发生瘙痒。防治措施:注意皮肤保湿,减少洗浴次数和浴液使用。使用外用药物止痒,防止继发皮肤病的发生。
2.湿疹。其发生原因复杂多样,表现与季节变化有关,初起为急性,表现为红斑、丘疹、水疱等。治疗不及时可转成亚急性或慢性。防治措施:对于每到冬季容易发生的湿疹要注意寻找原因,如干燥、寒冷、接触某物过敏引起的就要改变不利于皮肤的环境去去除过敏原。湿疹治疗最好在急性期就治愈,根据皮损的疹形,合理用药。
3.荨麻疹。多种因素可引起荨麻疹,其中因气温变化引起寒冷性荨麻疹就是秋冬季节多发的特点,其症状为皮肤遇冷风团发作,变暖后风团消退。防治措施:注意防风、防寒、保暖。
4.银屑病(牛皮癣)。大部分病例秋冬复发明显增多,新发的银屑病也常因感冒、扁桃体炎等诱发。寒冷地区银屑病发病率明显高于温暖地区。防治措施:预防感冒、扁桃体炎的发生。可选用NB-UVB治疗仪及对症对症因治疗。
5.红血丝。寒冷气候容易让脸部血液循环受阻,引起毛细血管扩张爆裂,导致红血丝。角质薄和角质受损是肌肤敏感的主要原因。防治措施:加强保湿,避免清洁过度。根据毛细血管扩张程度选择强脉冲光、980激光治疗。

如何保养皮肤
1.保湿。人体皮肤表面有一层保护性的脂肪膜,秋冬季皮肤干燥,洗澡的次数不宜过多,水温不宜过高,少用肥皂等碱性强的清洁用品,防止脂肪膜受损,皮肤的防护功能减弱。可选用一些含油脂的护肤品。
2.防晒。冬季的紫外线不如夏季强烈,SPF值15%就可以了,但要注意及时补涂。
3.饮食。冬季皮肤的养生原则是养阴清热、润燥止痒,可食用梨、苹果、香蕉、银耳等,以补充机体适应干燥皮肤所需的维生素和营养,也可用莲子、山药、扁豆、百合、沙参等煮粥;尽量避免食用鱼、虾、蟹、辣椒等易过敏或刺激的食物,不喝浓茶、咖啡。 赵志坤



■专家链接
赵志坤,漯河医专三附院主治医师,从事临床工作38年,长期对皮肤病进行深入研究,善于运用前沿科学和高科技设备治疗白癜风、牛皮癣、雀斑、黄褐斑、青春痘、疤痕、腋臭、扁平疣、皮肤赘生物、老年斑及各种常见皮肤病。



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

柳江社区卫生服务站

全方位呵护市民健康

本报讯(见习记者 潘潇添)12月9日下午,市政协视察柳江社区卫生服务站健康驿站工作对该项工作和成效表示肯定。为提升市民健康指数,漯河柳江医院于2018年4月份整体转型为源汇区柳江社区卫生服务站,建成我市首家健康驿站。柳江社区卫生服务站以健康驿站为阵地开展家庭医生签约、体检、履约一站式公共卫生服务,并为市民提供义诊、咨询服务,让市民了解更多、更新、更先进的治疗方式和健康知识。同时开设高血压云柜、健康体检一体机、数字化预防接种门诊,为市民提供多层次、多样化的医疗卫生服务,全方位呵护市民健康。中心还配备社区580系统和云计算系统等应用,加强科学规范化管理,方便患者就诊,提升公共卫生服务水平。同时,健康驿站启动优质服务基层行活动,为社区居民进行饮食、运动、用药指导,并向其发放健康知识宣传手册,使市民足不出户便可得到优质诊疗服务。

什么是疑病症

近年来,到精神病院心理门诊咨询的疑病症患者逐渐增多。那么疑病症到底是一种什么病呢?疑病症又称疑病性神经症,主要指患者担心或相信自己患有某种或多种严重躯体疾病,但与其实际健康状况不符,病人反复就医诉躯体症状,尽管经医学检查显示阴性以及医生给予没有相应疾病的医学解释也不能打消病人的顾虑,患者常伴有焦虑或抑郁。总结来说,疑病症的发病主要有四方面的征兆,即疑病性烦恼、疑病性不适、感觉过敏和疑病观念。疑病症的具体病因并不十分明确,症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍,甚至是具体的疾病。症状表现多种多样,有的定位清楚,描述清晰,有的则体验到定位不清楚、性质模糊的不适感,病程持续至少三个月。疑病症实际上只是一种疑病感觉和体验,虽然有时也确实存在真实症状,但却被夸大和严重化了,由于患者的注意力大部分或全部都集中于健康问题,以至于明显影响到日常的学习、工作、生活和人际交往。疑病症以心理治疗为主,酌情给予药物治疗。 潘云霞



■专家链接
潘云霞,副主任医师,国家二级心理咨询师,国家中级心理治疗师,中华医学会儿科分会心理学会会员,市精神病医院精神病区主任、业务院长,从事精神科临床工作26年,擅长治疗精神科常见病、多发病及疑难杂症,特别对精神分裂症、分裂情感性精神病、双向情感障碍、抑郁症、焦虑症、躯体疾病伴发的焦虑或抑郁等精神疾病的诊治有独到之处。



冬季是呼吸道感染病高发的季节。近期我市多所学校相继出现水痘聚集疫情,这让不少家长和老师感到担心。其实水痘可防可治,最重要的在于做好预防。

认识水痘

什么是水痘
水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病,以全身性丘疹、水疱、结痂为特征。主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,易造成暴发流行,病后可获得持久免疫力。一般来说人的一生只得一次水痘,如果治疗不彻底,成年后潜伏于神经节的病毒再激活表现为带状疱疹。
水痘的传染性有多强
水痘传染性极强,仅次于麻疹,易感儿童接触后90%发病。病人是唯一的传染源,主要通过呼吸道飞沫传播,也可因接触患儿疱疹内的疱浆传播,在医院内可发生医源性传播。
任何年龄的人群均可感染水痘,但以婴幼儿和学龄期儿童发病较多,因此托幼机构、中小学校等集体单位易发生水痘暴发疫情。

水痘的症状有哪些
患了水痘的人通常会发烧、出现发痒的红疹,最初这些红疹先是扁平状,其后形成突起的小水泡,水痘属于向心性分布,一般前胸、后背会先出,且分布较密集,然后向其他部位蔓延,面部也会比较多,四肢少一些,严重时也可能全身分布,持续3~4天,然后变干、结痂,痊愈大约需要2~3周时间,患儿应隔离到水痘完全结痂才能返校。
如何预防水痘
接种水痘疫苗是预防水痘最科学、经济、有效的手段。12月龄以上的儿童为主要易感人群,建议儿童、青少年及高危人群尽早接种水痘疫苗。河南省推荐两剂次水痘疫苗免疫程序:1.首针接种满12~24月龄,满四周岁接种第二剂;2.四周岁以上儿童,如果已经有一剂接种史,择期接种第二剂,至少与上一剂次间隔3月以上。
水痘流行季节尽量避免带孩子到人多拥挤、空气流通差的公共场所,不到病人家串门,减少患病机会,如果出现相关症状应及时就医,并减少接触他人,尽量居家隔离。培养孩子养成良好卫生习惯和生活习惯,学会正确的洗手方法,教育孩子饭前便后、接触脏东西后要洗手,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或者肘部衣服遮挡口鼻。充足休息,避免过度疲劳,合理睡眠。补充营养,科学饮食,宜多食富含优质蛋白、微量元素的食品。加强锻炼,增强自身免疫力。
学校和托幼机构应严格落实晨检

和因病缺勤学生的病因追踪工作,发现疑似水痘患者及时隔离,出现暴发疫情时采取停课措施。应注意教室、宿舍、办公室等经常开窗通风,保持空气流通。定期对孩子用过的玩具、教室、活动室、电梯等公共活动区域清洁消毒。开展水痘等幼托机构与学校常见传染病防控健康教育,引导孩子及学生养成良好的卫生习惯,建议儿童及学生接种水痘疫苗,易感人群在接触水痘患儿后3天内接种可获得保护。(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)



科学育儿

宝宝磕掉的牙齿或可再植

“孩子2岁了,活泼好动,从沙发上摔下来,门牙碰到地面,一颗牙齿有些松动,还有一颗牙齿磕掉了。该如何处理?松动的牙齿需要拔掉吗?”生活中,经常有家长咨询以上问题。一旦出现牙齿意外摔落,家长应及时带孩子到口腔门诊检查,只要孩子没有感觉到疼痛,就不再出血,可先保留松动的乳牙。同时,避免进食

较硬的食物,以免进一步损伤松动的牙齿。如果这颗松动的牙齿逐渐变色,就不能保留了,要拔掉安装义齿。当孩子六七岁时,随着换牙自然会被替换掉。已经掉掉的牙齿,家长不要随意丢弃。这是因为婴幼儿正处于生长旺盛时期,而且组织修复再生的能力很强,如果处理得当,牙齿很容易再植成功。需要注意的是,磕掉的牙齿不

能长时间暴露在干燥的环境中,也不能将牙齿用纸巾或手帕包起来再去找牙医,这样会使牙根面的牙周膜细胞坏死,进而影响牙齿再植后牙周膜的愈合。最佳的处理办法是拿着磕掉牙齿的牙冠(不要拿着牙根部),用生理盐水冲洗干净,如果没有生理盐水,也可以用自来水冲洗。冲洗后将掉落的牙齿放进生理盐水或全脂鲜牛奶中,冷藏保存在塑料容器里(最多存

放2小时),然后交给接诊的牙科医生。在牙齿冲洗过程中千万不要擦拭或用刀刮,这样会伤害牙周膜组织,影响再植成功。就诊时间距离磕掉牙齿的时间越短,再植的成功率就越高。如果无法再植,那么需要在掉落的牙齿处做一个间隙保持器或者做一个义齿,防止其他牙齿挤占它的位置,影响日后恒牙的萌出和美观。 张思荣

健康课堂

花式蹲 练全身

蹲是日常生活中一种常见的肢体状态,在下蹲起立的过程中,能增强核心和下肢肌肉力量,促进血液循环以及锻炼心肺功能。
面壁蹲墙。改善各种肩腰腿疼痛。方法:面壁站立,双脚并拢,重心落在前脚掌,双手自然下垂,双眼平视前方,腰部放松向后弓起,身体缓缓下蹲,蹲至最低后,缓缓抬起身体。下蹲时头不能后仰和倾斜,保持脊柱中立。蹲的速度根据需要调节,建议老年人或锻炼较少者选择慢蹲,每分钟约2~3个,一天控制在150个左右。
蹲马步。能增强腰部和下肢力量,提高身体稳定性。方法:双脚分开略宽于肩,脚尖朝前,下蹲至半蹲姿态,大腿与地面平行,膝盖向两侧撑,注意不要超过脚尖,髌骨向前向内收紧,保持上半身直立。蹲马步对膝关节压力较大,要量力而行。
深蹲。有效锻炼下肢肌肉、臀肌、腹肌等核心肌群。方法:双脚与肩同宽,脚尖和膝关节保持同一方向,双眼平视前方,双手自然下垂或半举,弯曲膝盖,臀部向后下方用力,收紧全身肌肉,保持背部挺直,缓缓下蹲,同时双臂向前平举,注意膝盖不要超过脚尖,脚后跟不要离地,受力主要在脚后跟;当下蹲至髌骨略低于膝关节时停止,再从脚跟开始,大腿发力,回到起始位置。
弓步蹲。提高身体平衡性,增强腰腹核心、臀部和腿部的肌肉力量。

方法:双脚打开与肩等宽站立,眼睛平视前方,胸背部挺直,双手叉腰,右脚跨出一步,位于左脚正前方,保持上半身直立,向前向下蹲,右膝屈曲约90度,膝盖不要超过脚尖,左膝差不多接触到地面但不要触地,然后抬高身体。左脚在前时姿势相同。
抬脚跟蹲。主要锻炼大腿、小腿前外侧肌肉及脊柱肌群,但下肢关节,特别是有膝关节疼痛或活动受限的人不建议做。方法:双脚并拢,膝盖弯曲,让大腿紧贴小腿,尽量保持上半身直立,维持1~3分钟。
踮脚蹲。主要锻炼小腿肌肉、核心肌肉及身体平衡性,膝关节疼痛或跟腱有损伤者不建议做。方法:双脚与肩同宽,前脚掌着地,脚后跟抬高地面,膝盖弯曲使大腿紧贴小腿,上身挺直,维持30~60秒。
靠墙蹲。对膝关节疼痛比较明显、下肢手术康复初期患者以及中老年人来说,是锻炼大腿股四头肌力量的好方法。1.靠墙静蹲:背挺直靠墙壁,屈髋屈膝使大腿和小腿之间成90度,15度,双手自然下垂或自然放松于大腿上。2.靠墙滑蹲:脚离墙约30厘米,斜靠在墙上,双手自然下垂,弯曲膝关节下蹲,当大腿与地面平行时,脚后跟发力,抬高身体回到初始位置,整个过程中需保持背部一直紧贴墙壁,并避免膝盖超过脚尖和膝关节内扣。每组30秒~2分钟,连续做2~3组。 据人民网