

我市第十次被评为 全国无偿献血先进市

本报讯(记者 刘彩霞)近日,国家卫生健康委员会、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局对全国2018~2019年度无偿献血工作中取得突出成绩的单位和个人予以表彰,我市再次榜上有名,第十次被评为全国无偿献血先进市。同时,我市还有258人获得全国无偿献血奉献奖金奖、298人获得银奖、893人获得铜奖、15人获得无偿献血志愿服务奖,漯河医学高等专科学校获得无偿献血促进奖。

自1998年10月1日《中华人民共和国献血法》实施以来,在市委、市政府的坚强领导下,各部门密切配合、社会各界积极参与,我市无偿献血工作形成以政府

领导、部门协作、全社会共同参与的良性机制,建立覆盖采供血全过程的血液质量管理体系,实现血液的采集、分离、制备、检验、储存、发放等环节规范化操作以及血液核酸检测全覆盖,确保临床用血需要和安全。

据统计,2018~2019年度全市无偿献血总人次50041人,农村无偿献血率52%,临床成分输血率99%,无偿献血率100%,400毫升献血率96%,血液核酸检测覆盖率100%,血液检测合格率100%。全市连续18年临床用血100%来自街头自愿无偿献血;连续22年临床用血无一例差错事故发生,各项业务指标均走在全国先进行列。

献血科普园地

与献血相关的数字

- 1.国家提倡18周岁至55周岁的健康公民自愿献血。既往无献血反应、符合健康检查要求的固定献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。
- 2.根据《献血者健康检查要求》,捐献全血男性体重需≥50公斤、女性体重需≥45公斤;捐献血小板,男女体重均需≥50kg;地方有献血条例的,以当地献血条例为准。
- 3.献血后,在扎针部位加压止血10~15分钟,同时在现场休息15分钟以上,无不适才能离开。
- 4.建议剧烈运动及通宵娱乐者在24小时后献血,献血手臂在24小时之内不提重物,以免皮下出血。
- 5.若献血后出现血肿,一般在2~3周消除,对身体没有不良影响。献血后根据工作人员指导对穿刺部位正确压迫可以有效减少血肿的发生。对于局部血肿可以采用冷热敷的方法:24小时内冷敷,24小时后热敷。
- 6.健康成年人一次献血200~400毫升后,身体只需1~2小时就可补上失去

- 7.献血全血的间隔期为6个月;捐献单采血小板的间隔期为14天;捐献全血后,捐献单采血小板的间隔期为3个月;捐献单采血小板后,捐献全血的间隔期为1个月。
- 8.无偿献血奉献奖用以奖励多次自愿无偿献血者,其奖项和获奖标准为:铜奖,自愿无偿献血达20次以上的献血者;银奖,自愿无偿献血达30次以上的献血者;金奖,自愿无偿献血达40次以上的献血者。

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

保持器的种类

在矫正完牙齿,取下矫治器后,因为牙齿在新的位置上还不稳定,往往还要戴上保持器,来保持牙齿在牙槽骨上的新位置,等待牙槽骨的改建。

保持器多种多样,与矫治器相比,结构比较简单,通常分为两大类,活动保持器和固定保持器。

使用最多的是活动保持器,可以自行摘戴。吃饭和刷牙的时候可以摘掉保持器,其余时间则根据不同情况佩戴。其中,压膜式保持器是透明的塑料材质,根据矫治完成后的牙模利用压模机压制,分为上下两部分,与矫正之后的牙列完全贴

合,把牙齿包起来,让牙齿保持矫正之后的形状。还有一种哈式(Hawley)保持器,与压膜式保持器不同的是,这种保持器由技工利用自凝塑料和弯制钢丝完成,它只部分包裹矫正之后的牙齿。

还有部分患者佩戴的是固定保持器,粘贴于牙齿内侧,因为从外侧看不到,所以更加美观,但不是所有的人都适合。

牙齿畸形复发的原因多种多样,严重程度也因人而异。医生会根据具体情况帮患者选择合适的保持器。如果在戴保持器的时候感到不适或长时间未佩戴保持器,要及时就医,防止畸形复发。

电话:2690120 (漯)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)

正确认识尿路结石

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。其中,肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石;膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石主要是由无机盐和有机盐以及酸组成,大部分为晶体状态。由于结石发生的部位、病因、年龄、性别不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面:饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶缺陷、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状多为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,疼痛剧烈,缓解后如常人一般,可伴有血尿,多为镜下血尿,因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事,疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重者可能导致肾功能衰竭、尿毒症。

漯河柳江医院

内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、耳鼻喉科、麻醉科、医学检验科、医学影像科、X线诊断专业、CT诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、脑电图及心电图诊断专业、中医科、中西医结合科。

地址:漯河市柳江路6号 电话:15703956120

加强技术创新 提升服务水平

——记国家级重点中医专科市中医院肛肠科



市中医院肛肠科医护人员在手术中。 市中医院提供

■本报记者 刘彩霞

2020年11月,市中医院肛肠科被省卫健委确定为省区域中医重点专科诊疗中心建设单位,这是继2019年8月被市政府授予市突出贡献团队称号以来,该科获得的又一殊荣。荣誉的获得,让这个一直专注于提升肛肠医疗技术和服务质量的科室再次赢得广泛赞誉。

专注技术 稳步发展

该院1989年成立肛肠科,2000年建成专科病区,针对结直肠肿瘤、肛肠疾病、炎症性肠病、功能性肠病四类疾病,认真钻研,并成立相应医疗专业组。30多年来,市中医院肛肠科由小变大、由弱变强,逐渐成为知

名品牌专科,获得全国肛肠病诊疗协作科室、省首批重点中医专科、市医学特色专科荣誉称号,同时也是市肛肠学会会长单位和全市肛肠疾病最终转诊单位。市肛肠病研究所和市肠造口联谊会均设在该科。2012年3月,市中医院肛肠科“国家级重点专科”正式授牌,成为我市卫生系统首个国家级重点中医专科。

该科主任刘兵作为我市知名肛肠病专家、肛肠学科带头人,兼任省肛肠学会副会长、省医师协会结直肠外科分会常委和中华中医药学会肛肠分会常务理事,30多年来,一直致力于肛肠疾病的治疗和研究,擅长采用长效组合式无痛麻醉和微创手术等方法,治疗各类复杂痔、肛瘘、肛裂、脱肛、结直肠肿瘤、结直肠炎、大肠息

肉等肛肠疾病。在他的带领下,科室坚持“微创保肛、安全高效”的治疗原则,陆续开展痔病的吻合器痔上黏膜环切术(PPH)、选择性吻合器痔切闭术(TST)、自动痔疮套扎术(RPH)、三维直肠腔内超声配合经肛门内镜显微手术(TEM)、腹腔镜辅助结直肠根治和超低位直肠癌保肛等微创手术,为患者定制个性化诊疗方案,使患者就医体验更佳。

肛肠病是常见病多发病,因其疾病位置的特殊性,许多患者往往讳疾忌医。“肛肠类疾病不能轻视,痔疮与直肠癌在一定阶段症状相似,直肠肿瘤患者逐年增加,直肠指诊作为简便易行的检查手段不能忽视。”刘兵表示,医护团队积极与患者充分沟通,促使患者接受检查,同时,该科最新购进的奥林巴斯CV290电子结肠镜可发现结肠息肉、早癌并即时进行镜下处理,避免漏诊误诊,帮助患者尽快恢复健康。

除了发展现代技术,该科还努力发掘针灸疗法、埋线疗法、挂线疗法、塞肛疗法、熏洗疗法等中医传统特色疗法,并自主研发宁肠宁剂、十味化痔丸、赤乌肠宁丸、肠宁灌肠剂、胃肠通口服液等中药制剂品种,广泛应用于临床,取得良好疗效,受到患者好评。

力求创新 惠及患者

近年来,市中医院肛肠科增加结肠灌注透析治疗仪、电子结肠镜、高

频电刀、超声刀、电脑肛肠诊断治疗系统、生物反馈治疗系统等设备,成立生物反馈治疗室、便秘诊室、女性肛肠疾病诊室、动力实验室。该科与省内外相关科室广泛开展交流合作,先后派出医护人员到上海第二军医大学长海医院、南京市中医院、天津市滨江医院等全国知名医院进修;引进成都中医药大学、天津中医药大学和辽宁中医药大学研究生,优化人才队伍,发挥中医特色优势,促进肛肠事业快速发展。

在科室团队的不努力下,该科凭借丰富经验和技术创新,逐渐赢得良好口碑。一位来自周口鹿邑县的直肠癌患者饱受病痛折磨,患者孩子在外地从事医疗工作,对市中医院肛肠科的专业实力有所了解,便决定让父亲到该科治疗。由于患者病情严重,加上对手术有抵触情绪,刘兵带领团队人员一边对患者进行心理疏导,一边开展全面的术前讨论,研究治疗方案,最终得到患者的理解和配合,手术顺利实施,患者逐渐恢复健康。

“科室要以省区域中医重点专科诊疗中心建设为契机,进一步扩大病区规模,加强人才培养和技术引进,狠抓内涵建设,建成结肠镜诊疗中心,成立肠息肉专病门诊,充分利用国家级重点专科和省大肠癌筛查漯河分中心的技术优势,通过联合和引领豫中区域协作医院专业队伍共同发展,以更精湛的技术和优质服务惠及广大患者。”刘兵说。

漯河医保·保障民生

2021年度城乡居民基本医疗保险延期征缴

请居民尽快缴纳

■本报记者 刘彩霞

目前,全市城乡居民基本医疗保险集中征缴阶段工作已经结束,进入扫尾阶段。为进一步做好城乡居民基本医疗保险征缴工作,妥善解决部分城乡居民前期未能及时参保缴费的问题,近日,根据征缴工作实际,经市税务局、市医疗保障局研究决定,我市2021年度城乡居民基本医疗保险征收期延长至2021年2月28日。

各级税务部门、医保部门高度重视、密切配合,确保全市城乡居民基本医疗保险征缴工作圆满完成。市医疗保障局提醒,还未缴费的城乡居民

请尽快缴费,以免影响个人2021年看病报销待遇。

据了解,城乡居民医保缴费对象指在我市行政区域内不属于城镇职工基本医疗保险覆盖范围的人员,具体包括农村居民、城镇非从业居民、大中中专院校学生、国家和我省规定的其他人员。

今年医保的个人缴费是280元,财政补助550元,待遇期为2021年1月至12月。

缴费方式除了集中缴纳外,个人还可采取以下方式缴费:

- 1.到我市各银行网点进行实时缴费。

2.到全市任一办税服务厅进行实时申报缴费。

3.微信关注“河南税务”公众号,点击“微服务-社保费缴纳-城乡居民医疗”,输入个人信息后进行缴费。

4.在支付宝“城市服务(或市民

中心)”应用点击进入“社保-社保缴费-城乡居民医疗”功能模块进行缴费。

5.下载“河南省网上税务局(移动版)”手机APP,在首页点击“社保-城乡居民医疗”进行缴费。

推进“医疗、医保、医药”三医联动 保障人民群众就医用药需求

主办:漯河市医疗保障局

关于脂肪肝的五个误区

脂肪肝在我国已成为仅次于病毒性肝炎的第二大病,按全国发病率18%的保守估计,我国脂肪肝患者达2.34亿人,平均年龄只有40岁,30岁左右的病人也越来越多。关于脂肪肝,人们容易有以下几个认识误区:

误区一:脂肪肝不痛不痒,可以不用管。

轻度脂肪肝比较容易治愈,但如果如果不加控制,发展到严重阶段,可能引发肝硬化、肝癌。

误区二:只有胖人才会得脂肪肝。有的人是“中心性肥胖”,虽然四肢并不显胖,躯干看着也不算臃肿,但有肥肚腩,这种体型的人内脏脂肪过多,也很容易患脂肪肝。

误区三:脂肪肝是吃出来的,只

需控制饮食就可以。

除了控制饮食,还需要戒烟、戒酒、加强运动。对于脂肪肝的辅助治疗中,低强度的有氧运动比较适合,如快走、慢跑、游泳等,不宜过度运动,如果运动量过大,可能会影响肝功能,加重病情。

误区四:脂肪肝患者要多吃水果。有些水果含糖量较高,长期过多进食易导致血糖、血脂升高,甚至诱发肥胖。另外,只吃水果、蔬菜不吃主食会使代谢紊乱,血糖水平不稳定,反而会加重脂肪肝。

误区五:得了脂肪肝要快速减肥。减肥要循序渐进,如果超过机体代谢能力,反而会导致肝功能受损,加重病情。对多数患者而言,合理的

体重减轻目标为每周0.5公斤。

得了脂肪肝,如何科学管住嘴?

- 1.分餐制。三餐之外加餐1~2顿。加餐可进食果蔬、酸奶、坚果,可以避免正餐过于饥饿而导致的一次性摄入热量过多。
- 2.减慢进食速度。吃饭慢一点可以减少进餐量,增加餐后满足感。
- 3.适当增加蛋白质的摄入。摄入高蛋白食物比摄入富含碳水化合物的食物更容易让人有饱腹感。高蛋白食物主要包括四大类:肉类(禽、畜、鱼、虾等)、蛋类、奶类及大豆类。
- 4.适当增加膳食纤维摄入。膳食纤维能够减慢食物在胃里的排空速度,进而保持长久的饱腹感。富含膳食纤维的食物有燕麦、玉米、红薯、

全麦面包、绿叶蔬菜、低糖果等。

- 5.合理安排进餐顺序。先吃体积大的后吃体积小的;先喝液体再吃固体;先吃低热量的,再吃高热量的。
- 6.健康饮水。建议选择白开水、淡茶等,拒绝含糖饮料及果汁。

市健康教育所

健康教育

主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所

漯河卫生健康微信公众号 漯河健康教育微信公众号

科学用药

服药时间不当 药效大打折扣

医生在开药时都会叮嘱患者吃药的时间。事实上,药物的吸收和人体的动态有一定的关联,选择合适的时间服药更有利于发挥药物的功效。那么,如何选择正确的服药时间?

一些药物的药理作用与食物密切相关。助消化药在食物消化过程中发挥作用,应餐后服用。降糖药物如阿卡波糖是在食物中的碳水化合物竞争性抑制α-糖苷酶帮助下,延缓碳水化合物分解和葡萄糖的吸收,需在咀嚼第一口主食前服用。华法林(抗凝药)是通过拮抗维生素K影响凝血功能的,进食过多富含维生素K的食物(如绿叶蔬

菜、动物肝脏等)会减弱华法林的抗凝作用。

食物可延长药物的胃排空时间,影响固体制剂的溶解,也会减慢药物在胃肠壁的扩散速度而影响吸收。如食物会延缓对乙酰氨基酚(镇痛药)的吸收速度,空腹服用对乙酰氨基酚在20分钟内达到最大血药浓度,而餐后服用的“达峰”时间为两小时。又如培唑普利(血管紧张素转换酶抑制剂)是前体药物,吸收后转化成活性代谢物培唑普利拉,而食物可降低培唑普利拉的转化,影响其生物利用度,故必须餐前服用。食物和奶制品中的多价金属离子(如钙、镁、铁、锌等)容易与喹诺酮类、四环素类药

物络合,对药物的吸收有明显影响,因此这些药物和相应的食物应错时服用。食物中纤维素可以吸附地高辛(强心苷类药物),使其吸收率降低10%左右。

食物也可促进有些药物的吸收,如脂溶性维生素在餐后服用,因食物中有较多的油脂,药物更易吸收。维生素B2吸收的特定部位在小肠上部,若空腹服用,胃排空快,大量维生素B2在短时间内通过胃集中在十二指肠,生物利用度就会降低。而餐后服用维生素B2,可使药物在小肠吸收较充分。由于进食后组织器官的血流量增加,有些药物吸收加快,生物利用度增加,

血浓度过高,容易出现不良反应,如美托洛尔普通片剂(β受体阻滞剂),适宜空腹服用。

为了避免减轻药物造成的不良反应,对胃肠道刺激性较强的药物要餐后服用,如非甾体抗炎药、铁剂等;与食物同服可减轻不良反应又不影响生物利用度的药物,则推荐餐时服用,例如卡维地洛(治疗高血压药物)与食物一起服用时,其吸收减慢而生物利用度没有明显受影响,且可降低引起体位性低血压的风险,因此推荐充血性心衰病人餐时服用;二甲双胍造成胃肠道不良反应发生率高,常于餐中或餐后服用。

据《大河健康报》