

漯河卫健·健康漯河

# 返乡过年要重视疫情防控

春运即将到来,在外生活、工作的人们纷纷准备回家过年。出于疫情防控的需要,各地都陆续发布相关措施,出示核酸检测报告、健康码、行程码等成为春节返乡的通行证。那么,为什么这么要求?具体有哪些注意事项?

进入冬季以来,农村地区零星散发病例和局部聚集性疫情明显增加。农村地区防控能力薄弱,疫情防控难度大,特别是春运期间返乡人员明显增多,人员流动性增大,将会进一步加大疫情传播风险。核酸检测是目前最早发现新冠病毒感染者的有效手段,要求返乡人员持核酸检测阴性证明能够有效降低疫情传入农村的风险,保障大家度过一个健康、平安的春节。

《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》对农村地区及返乡人员相关防疫工作进行部署。返乡人员是指从外地返回农村地区的人员,主要包括跨省返乡人员;来自本省中高风险地区所在地市的返乡人员(中高风险地区内部人员原则上不流动);本省内的进口冷链食品从业人员、口岸直接接触进口货物从业人员、隔离场所工作人员、交通运输工具从业人员等重点人群。

返乡人员可在出发地或目的地的任意一家有核酸检测资质的医疗机构、疾控机构或第三方检测机构进行检测,凭7天内核酸检测阴性证明或包含7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”返回农村地区。

返乡人员返乡前应告知当地村委会,返乡后由村委会查验其7天内核酸检测阴性证明或包含7天内核酸检测阴性信息的健康通行码“绿码”。持核酸检测阴性证明返乡从1月28日春运开始后实施,至3月8日春运结束后截止。

持核酸检测阴性证明返乡后不需要隔离,但需要进行14天居家健康监测。居家健康监测要做好体温、症状

监测,非必要不外出、不聚集,必须外出时做好个人防护。如果出现发热、干咳、咽痛、嗅味觉减退、腹泻等身体不舒服的症状,要及时到医院就诊。返乡后第7天和第14天分别做一次核酸检测。返乡不满14天的,以实际返乡时间落实居家健康监测和核酸检测要求。

市健康教育所

**努力为人民服务  
提供全方位全周期健康服务**

主办:漯河市卫生健康委员会

中医·健康

## 呵护孩子视力

遗传、光线、长时间使用电子产品、睡眠不足等因素都会导致近视的发生,核心原因是长时间近距离用眼,睫状肌痉挛、僵硬,进而压迫晶状体变形,使眼轴变长,物像呈现在视网膜前,看东西变得模糊。这种视觉疲劳现象长期得不到缓解,就形成了近视。

青少年儿童视力处于发育阶段,定期进行视力检查,方便家长及时了解情况,并针对发生的问题积极进行干预,确保孩子视力的健康发展。视力低下会影响学习或生活,确诊为近视的孩子需要通过辅助手段进行视力矫正。目前近视视力矫正的常见方法有以下四种:

1.框架眼镜。佩戴框架眼镜是中小小学生最普遍也最安全的视力矫正方法。眼镜通过镜片的光学作用,使物体反射的光线进入眼球后,聚焦到视网膜上,达到改善视力的目的。需要注意的是,选择合适度数的眼镜才能够有效防止近视度数的加深。

2.隐形眼镜(角膜接触镜)。特殊设计用以预防近视加深的隐形眼镜(如角膜塑形镜),必须严格遵医嘱,如果不注意卫生和佩戴方法,有一定的角膜感染风险。不建议长期佩戴普通的软性隐形眼镜来矫正视力。

3.近视矫正手术。随着眼科医学的发展,很多人愿意接受近视激光矫正手术。它主要是针对角膜进行的手术,目的是改变角膜曲率改变屈光度。对于成年人来说,这是一种比较成熟的视力矫正方法,但未成年人和近视度数还不稳定者不能做这类手术。

术。很多人选择在假期做近视手术,是因为可以保证术后有充分的休息时间,利于眼部恢复。据了解,春节期间,学生、教师、参军入伍人员凭相应证件到市中医院做眼科近视手术,手术费用可优惠500元~1000元。

保护儿童视力,关键要做好“防”和“控”。所谓防,是指防止近视的发生,控则是控制近视的进展,这需要家庭、幼儿园、学校、医疗机构、社会组织、政府职能部门等各尽其责,齐抓共管,形成合力。

市中医院提供



专家链接

吴睿,市中医院眼科主任,副主任医师,毕业于河南大学医学院,从事眼科工作30余年,致力于各种眼疾的研究,进修于北京同仁医院、中山大学眼科中心,擅长白内障、青光眼、斜视、眼部美容整形等手术及准分子激光近视治疗,发表各类论文30余篇,荣获科技成果三等奖,任省中医学会儿科分会委员、市眼科学会常务委员。

## 漯河市中医院

地址:漯河市交通路649号  
电话:5757120 5757399

(豫)中医广[2021]第01-20-018号

## 预防卵巢早衰

随着年龄的增长,人的身体各个器官都会衰老。对于广大女性朋友来说,卵巢早衰不仅会使女性容颜、肌肤等受到不良影响,还会导致不孕不育、性功能下降以及发生一些与更年期相似的并发症。那么,什么是卵巢早衰?女性应该如何预防?市六院妇产科主任陈楠对此进行解答。

正常妇女卵巢功能在45岁至50岁左右开始衰退,若在40岁以前出现衰退迹象,医学上称之为卵巢早衰,也称为早发性围绝经期。此病多发生在20岁至40岁妇女,可有正常生育史,然后无诱因而突然出现闭经,也可先有月经过少而后长期闭经。“其病因比较复杂,可能与精神压力过大、遗传、性腺病毒感染、过度减肥或营养不良、卵巢常受到放射线照射以及患有自身免疫性疾病等有关。”陈楠解释。

女性朋友该如何预防卵巢早衰?陈楠表示,女性朋友们在精神方面尽量保持心情舒畅,不要给自己太大压力,消除无谓的忧虑与恐惧感。运动方面要坚持锻炼、增强体质,平时可以选择跳绳、跑步、游泳。饮食方面要保证摄入足够的营养成分,适当多吃一些鸡蛋、猪肝、豆类及其制品、新鲜蔬菜、蘑菇、木耳、海带、紫菜、鱼类等,同时还要保持饮食清淡、按时进餐,不要暴饮暴食。同时,积极关注月经,发生卵巢早衰往往会出现月经减少、稀少、闭经的变化过程,因此要重视月经改变,以便接受早期的治疗。

“如果发现自己出现了一些症状,不要乱用激素类



专家链接

陈楠,市六院妇产科主任,主任医师,是我市妇产科和腹腔镜微创妇科带头人之一,省生育保健专业委员会常务委员,省妇科肿瘤专业、妇科内镜专业以及盆底专业委员会委员,市妇产科专业委员会副主任委员,先后荣获河南省健康中原好医生、河南省十大科技医疗学科带头人、市十佳健康卫士等称号,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术、阴式手术等。

**答疑解惑**

漯河市第六人民医院  
(漯河市心血管病医院)

地址:市区一路东段83号 电话:0395-5966002

科学育儿

## 孩子皮肤瘙痒或是特应性皮炎

进入冬季后,天气干燥,一些儿童的面颊、四肢关节处、躯干、眼睑、耳郭、耳后等部位特别痒,家长认为是孩子患上了湿疹,其实这大多是儿童的特应性皮炎发作。

特应性皮炎是一种过敏性疾病,也是一种慢性、复发性、炎症性皮肤病,以干、红、痒及反复发作为主要特征,有时甚至合并病毒、细菌等感染,给患儿的身体健康带来严重危害。

据流行病学调查显示,2014年我国12个城市1~12月婴儿特应性皮炎患病率高达30.48%,1~7岁儿童特应性皮炎患病率达12.94%,我国儿童特应性皮炎患者大多为轻中度,分别占

74.6%、23.96%,重度仅占1.44%。

专家表示,父母亲、兄弟姐妹等家族成员有过敏性疾病史的人群更易出现特应性皮炎。而天气变化、生活方式改变、不正确的洗浴、感染原和变应原刺激等环境因素也会使皮肤表面菌群紊乱、皮肤屏障功能受损、皮肤免疫异常等,是特应性皮炎发生的重要原因。

“因为皮肤屏障功能受损,环境中的刺激物或过敏原透过受损的皮肤引起皮肤发炎,出现红、干、痒的症状,所以要通过保湿来修复皮肤屏障,达到治疗及预防特应性皮炎的发作。”专家表示,“在护肤品上,尽量给孩子选用成分简单,无香料、无酒

精,不含羊毛脂成分的保湿乳或霜,避免选择含动物性油脂的保湿剂,如绵羊油、马油等,宜选天然植物油,如茶籽油、橄榄油等,植物性成分,如芦荟汁等,以及各类消字号的抑菌霜、修复霜等。”

一般来说,乳液适用于夏季及皮肤轻度干燥时,霜或油膏适用于冬季及皮肤中重度干燥时。洗完澡后用干毛巾蘸干(避免来回擦拭)身上的水分后立即(3~5分钟内)涂抹润肤露,涂保湿剂的次数依皮肤的干燥情况而定,比如在涂后2~3小时后皮肤再度干燥,则及时再涂。所以专家建议儿童每周用量至少100g,成人每周用量250g,并且最好能坚持长期使用

保湿产品,甚至在皮炎缓解后也继续坚持使用,预防特应性皮炎的复发。

外用糖皮质激素是有效治疗特应性皮炎的一线疗法。但有些家长却往往因为担心外用糖皮质激素的不良副作用,常常心存顾虑,甚至拒绝使用。专家说,其实,家长不必因过分担心药物的副作用而拒绝使用,以免延误孩子病情,一般来说,医生会根据孩子的年龄、皮损性质、部位及病情程度选择不同剂型和强度的糖皮质激素制剂,以快速有效控制皮肤炎症,减轻症状,但不建议家长自己随便用药,甚至盲目使用添加了不适合孩子用的激素成分的各种修复霜、湿疹膏、抑菌霜等。

新华网

健康课堂

## 饮食重口味 当心患慢性咽炎

一项调查发现,在慢性咽炎患者中,25%的人喜欢吃重口味的菜肴。诱发咽炎的原因有很多,但主要与天气和饮食有关。现在天气干燥,是慢性咽炎高发季节,平时更要注意多喝水,做菜时尽量少添加作料,别因贪恋美味给嗓子惹麻烦。

患上慢性咽炎,应戒除烟酒和饮食方面的不良嗜好,坚持多喝水,避免吸入粉尘和有害气体。治疗慢性咽炎

主要遵循因人而异的原则,患者应在医生的指导下,根据咽炎不同类型的病因,采取不同的治疗方法。病因治疗包括抗过敏、抑制胃酸、调节内分泌等。症状较轻的一般采用局部疗法,如温生理盐水、呋喃西林溶液漱口,用碘甘油等涂咽部。一些治疗咽炎的中成药,不但见效快,而且能调理全身。另外,口含药物对缓解咽干、咽痛等不适见效较快,具有抑

菌、杀菌、消炎、消肿、稀化黏稠分泌物等作用。常用药物有银黄含化片、清咽滴丸、溶菌酶片、碘含片、西瓜霜含片等。增生性咽炎宜选用具有收敛作用的薄荷含片,而干燥性咽炎宜选用具有促进黏膜分泌作用的碘含片和清凉生津的西瓜霜含片。

配合食疗,可使疗效更佳。慢性咽炎在中医属阴虚喉痹的范畴,宜

选用甘凉之品,以养阴清肺、生津润燥、滋阴降火,可吃些清热蔬果,如萝卜、菠萝、柿子、荸荠等。

冬季防治慢性咽炎应做到多喝水,保持呼吸道湿润,并经常用盐水、苏打水或硼酸水漱口,注意口腔清洁。保持室内合适的温度和湿度是防治慢性咽炎的有效措施,同时应防治口鼻疾病,消除炎症病灶。

据《大河健康报》

## 全数字化高清3D腹腔镜系统在市六院投入使用

1月30日,全数字化高清3D腹腔镜系统在市六院正式投入使用。经过手术麻醉团队的密切配合,该院微创外科利用该系统为一位患有食管胃结合部癌的病人顺利实施微创手术治疗。手术历时3个多小时,患者出血量不到100ml,术中术后未输红细胞,术后病人恢复良好。

据了解,胸腔腔内脏恶性肿瘤的治疗手术,原则上要求器官切除和区域淋巴结清扫的范围很大,但胸腔腔内脏解剖位置较深、毗邻关系复杂。为了达到全面清扫的目的,传统开刀手术需要在病人胸壁上做长约25cm以上的切口,甚至还需要离断一到两根肋骨。病人术后痛苦不堪、呼吸受限,切口感染、切口出血、肠粘连、肺不张等并发症更是难免。而微创手术只需要在病人胸壁上做三

到五个直径0.5cm至1.2cm长的手术戳孔,在腹腔镜直视下利用超声刀等精密器械完成器官组织的游离、清扫、切除、缝合等操作,病人术后痛苦轻、恢复快。

“传统腹腔镜存在只能展示平面图像,无法提供立体感和空间感,医生在操作常规腹腔镜的过程中需要不断修正平面与现实之间的差异等不足。”市六院副院长、微创外科主任刘辉表示,3D腹腔镜系统为高清三维立体成像,组织器官的平面和纵深毗邻关系均高清显现,解剖层次可看到亚微结构,手术定位和操作更精准,对于规范清扫恶性肿瘤区域淋巴结和同时避免血管神经损伤都起到了关键作用,切割、抓握、缝合精度以及整体手术效率显著提高。

刘凯

献血科普园地

## 什么是Rh血型

近年来,因为急需Rh阴性血向社会急救求助的信息常见于媒体与网络,在人们熟悉的ABO血型之外,Rh血型也逐渐进入大众的视野,越来越为人们所关注。

什么是Rh血型?Rh血型是目前已知的人类血型系统之一,它的临床重要性仅次于ABO血型系统,也是非常复杂的一种人类血型系统。Rh抗原家族中临床意义最重要的是D抗原,红细胞表面具有D抗原的人称为Rh阳性,否则就是Rh阴性。因此,Rh阳性也称为RhD阳性或D阳性,Rh阴性也可称为RhD阴性或D阴性。

Rh血型在产科尤为重要,如果母亲为Rh阴性,胎儿为Rh阳性,胎儿的红细胞有可能进入母体循环,使其产生抗体。当母亲再次怀上Rh阳性胎儿时,Rh抗体可通过胎盘进入胎儿体内,导致胎儿发生急性溶血反应而死亡。

为何Rh阴性血常出现血源紧张?Rh阴性血型在白种人中比例较高,约占15%~17%,在非洲裔人中占3%~5%,亚裔中平均不到1%,中国人Rh阴性血型的比例约为0.3%~0.5%。由此可知,我国Rh阴性的用血者与献血者在人群中的比例很低。因此,采供血机构的Rh阴性血库存量也较低,在出现临床Rh阴性血患者用血较为集中或用量较大时,就可能出现供应紧张的状况,也常常引起媒体及公众的高度关注。

吕颖

**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

图片新闻

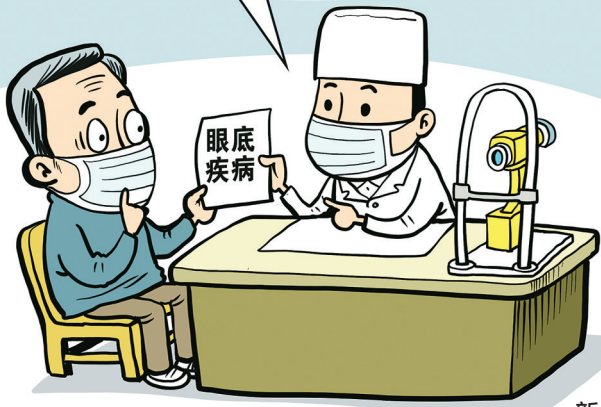
2月1日上午,市中心血站爱心献血车开进源汇区10个乡镇政府院内,该乡各个行业、各个行政村的志愿者纷纷献血,用实际行动展现责任担当。

刘艳 摄



图说健康

眼底病成为不可逆盲的重要原因 需早筛早治



新华社发

## 夜尿频繁喝金樱子大枣汤

材料:金樱子20克,大枣30克。  
做法:将金樱子、大枣共入锅中,加适量水同煮至熟。  
服用:喝汤吃枣。  
功效:金樱子性平,味酸、涩,

可益气固涩、缩尿止泻。《名医别录》谓其“止遗泄”。大枣性温,味甘,可健脾和胃、益气生津。此方具有固精缩尿的功效,适用于起床次数多、夜尿频繁者。据《大河健康报》