

漯河卫健·健康漯河

全市卫健系统

# 推动健康漯河建设迈向更高水平

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 胡倩倩 李广辉)3月2日,市卫健委组织召开2021年全市卫生健康工作会议,总结2020年和“十三五”卫生健康工作,谋划“十四五”卫生健康事业发展思路,部署2021年重点任务。会上通报表彰了2020年度全市卫生健康系统先进集体30个和先进工作者123名;市疾控中心、市中心医院、市二院、临颍县卫健委、召陵区卫健委作典型发言。

2020年,全市卫生健康系统各项工作任务全面完成,我市完成从“卫生计生”向“卫生健康”的提质升级。2021年,全市卫生健康系统要按照“健康中国”战略和豫中南区域性医疗中心战略决策,抢抓机遇,借力借势,真抓实干,坚持以党的政治建设为统领,牢记做好疫情防控这个大前提,重点抓好“九个持续”。

一是持续抓好医疗中心建设。巩固已建成的7个区域医疗中心,加快推进妇幼保健、康复治疗、中医治未病3个中心建设和4个人选省级中心建设单位的专科建设,在两县建设高水平的县域医疗中心,同时启动肿瘤综

合防治、慢性病管理等专病中心建设。二是持续实施“三名联动”战略。“三名”即办名院、建名科、增名医,以名医带名科、名科促名院、名院育名医,不断提升全市医疗卫生机构建设发展水平。

三是持续推进健康漯河行动。通过制订健康漯河行动监测和考核方案,大力开展爱国卫生运动,加快医疗健康产业培育和发展,巩固拓展健康扶贫成果,共同推动健康漯河行动各项任务落实到位。

四是持续推进医药卫生体制改革。推进公立医院高质量发展,加快推进城市医联体和县域医共体建设。积极开展示范基层医疗卫生机构创建工作,“六好”乡镇卫生院评选活动,改变基层医疗机构形象,提升医疗服务水平。

五是持续聚焦补短板弱项。完善疾病预防控制体系和信息化保障机制,加快提升应急管理能力,强化重大疾病防控。同时,加强食品安全监测评估工作。

六是持续加快中医药传承创新发

展。加快中医药人才队伍建设,继续开展中医药健康文化推进行动,建设中医药文化宣传教育基地,开展公民中医药健康文化素养水平监测。

七是持续做好“一老一小”照护服务和妇幼健康工作。推进老年医院、康复医院、护理院等机构建设,实施社区医养结合能力提升工程,开展医养结合示范县(区)和示范机构创建。在促进婴幼儿照护服务发展方面,开展示范性托育服务机构创建,提升婴幼儿照护水平。同时,推广生育全过程医疗保健服务、基层妇幼保健服务体系,将中医药适宜技术融入妇幼健康试点工作,丰富妇幼全生命周期服务内涵。

八是持续加强依法监管。深化“放管服”改革,发挥“互联网+政务服务”平台作用,全面推行电子证照管理和信息资源共享,提高办事效率。严格规范医疗行为,不断提高服务能力和服务水平。

九是持续加强人才培养和合作交流工作。在名医培育引进基础上,实施医学人才培养项目、新一轮基层卫生人才工程,不断提升医务人员专业能力。同时,持续做好民生实事、信访稳定、医疗保健等工作,继续以坚定的政治担当、良好的精神状态、扎实的工作作风全面推进健康漯河建设,为谱写新时代漯河高质量发展打下坚实的健康基础。



## 病理诊断——确诊肿瘤性质的金标准

肿瘤是良性还是恶性,离不开病理科的专门诊断。那么肿瘤病理诊断是否复杂?诊断后能给临床医生提供哪些正确的指导?市六院病理科主任刘晶对此进行简单讲解。

“在肿瘤的诊断中,从一块组织到形成一张病理切片共需要历经43个步骤

才能完成。只有确认找到了肿瘤细胞,才可以作出明确诊断。”刘晶表示,确定肿瘤的性质,目前主要依赖病理诊断,病理诊断被认为是最后的诊断、金标准。为了保证结论的权威性,科室采用众多先进仪器开展多种常规诊断,同时针对妇产科、内科等特殊肿瘤疾病,也开设了相应的专科检查。

病理科是保证医院医疗安全和质量的部门,病理诊断的作用将直接关系到患者后续的治疗。刘晶表示,病理诊断首先是明确疾病的性质,确定肿瘤的良、恶性。其次,根据肿瘤的来源给予相应的名称,如来自上皮的恶性肿瘤被称为

癌,来自间叶的恶性肿瘤被称为肉瘤。再次,对肿瘤进行分类、分型,同时,评价肿瘤的分化程度。恶性肿瘤的分化程度提示恶性程度的高低,不同恶性程度的肿瘤治疗方案也不尽相同。最后,帮助临床医生对肿瘤分期,评价肿瘤向周围破坏的范围、是否侵犯血管和神经、是否有淋巴结转移或有多少个淋巴结转移、是否有远处转移等,为判断肿瘤是早期还是晚期提供客观指标。

病理诊断具有权威性,而这种权威性决定了它在所有诊断手段中的核心作用。因此,病理诊断的质量不仅对相关科室甚至对医院整体的医疗质量都有极大的影响,更与患者的健康息息相关。市六院提供



■专家链接

刘晶,市六院病理科主任,副主任医师,曾在北京医科大、郑大五附院进修。他率先在我市开展了快速冰冻切片病理诊断,快速经肺、肝、胰、骨等多脏器及体表肿瘤的针吸细胞学病理诊断;擅长肿瘤的疑难病诊断和乳腺癌及乳腺癌以及甲状腺疾病的诊断。

**答疑解惑**  
漯河市第六人民医院  
(漯河市心血管病医院)  
(漯)医广(2020)第05-08-004号  
地址:市区一路东段83号 电话:0395-5966002

献血科普园地

## 如何预防及处理献血反应

无偿献血,传递爱心。有些人因担心出现献血反应而对献血望而却步,其实,不必如此紧张。从血液生理学上讲,失血量超过体内血液总量的20%,人体才会出现血压下降、心跳加快、头晕等症状,血站对献血者每次采集的血量为200毫升~400毫升,不到体内血液总量的10%,所以不会对血压有影响进而出现头晕等症状。在无偿献血实践中,个别献血

者偶尔出现的献血反应与献血者的生理、心理、采血环境以及采血护士、巡视医生的工作态度和操作技术等各种因素有关。

那么,如何预防及处理献血反应?1.献血者要从精神上消除对献血的恐惧和担忧,以良好的心态献血,有晕车症状的献血者应先适应献血车上的环境后方可献血。2.献血者要遵守献血前的注意事项,保证充足的睡

眠,勿过度疲劳,献血前勿空腹,以良好的身体状态献血。3.血站要为献血者创造安全、卫生、便利的献血条件和优质的献血服务。4.发生献血反应后,献血者不要紧张,一般情况下,只要采用头低脚高的体位平卧于空气流通的地方,解开衣领、腰带,喝些温糖水,休息一会儿,反应现象很快就会消失,同时,采血人员要密切观察献血者。吕颖



科学育儿

## 警惕吃出来的性早熟

近年来在儿科门诊就诊的性早熟孩子越来越多。引起儿童性早熟的原因包括很多方面,如食用不安全食品、滋补品,不良的生活习惯等,都可能让孩子面临性早熟的危害。

**4类行为易致孩子被“催熟”**  
吃太多动物类食品。家长们总担心孩子营养不够,恨不得顿顿大鱼大肉。殊不知吃太多动物蛋白、脂肪后,孩子容易营养过剩而肥胖。已有研究证实,肥胖的孩子更容易发生性早熟。因此,孩子的饮食应该多样化,蔬菜、水果、肉类搭配着吃才好。滥用儿童保健品、口服液。总有家长喜欢拔苗助长,担心孩子长不

高、长不壮,买各种补品、口服液给孩子吃。小小的一瓶口服液能让孩子长高长壮,多半是因为里面有激素。经常服用这些含有激素的保健品或者口服液,孩子很容易出现性早熟。这些被“催熟”的孩子5~6岁时比同龄孩子长得高,但等到真正该长个儿时反而不会再长了。

随便吃补药。有些家庭经常买一些冬虫夏草、人参、黄芪等补药。部分补药具有促性腺的作用,给孩子吃的话,可能会影响其内分泌功能,诱发性早熟。还有些补品含有性激素,如鸡胚、胎盘、花粉等,也会导致孩子

性早熟。  
误服避孕药。避孕药里的激素成分会诱发孩子性早熟。有些粗心的家长把避孕药随便放在孩子能拿到的地方,保不准孩子就会拿起来尝一尝。

**3类被“冤枉”的食物**  
养殖场的鸡。不知什么时候开始疯狂流传,养殖场的鸡都是用激素催大的,吃了会性早熟。养殖场的鸡多是气借优良的品种和科学的饲养方式快速长大的,即使使用了性激素,对鸡的生长也没什么作用。  
牛奶。奶牛一年四季产奶需要雌激素维持泌乳,因此牛奶里确实含有微量的雌激素,但其含量微乎其微,

就算孩子每天喝一升牛奶,雌激素的摄入量也不足自身分泌的百分之一。  
豆浆。大豆中有一种植物雌激素叫大豆异黄酮,与人体中的雌激素有类似的作用。但大豆异黄酮只是类雌激素,与真正的雌激素并不一样。再考虑量的问题,如果每天要摄入50毫克大豆异黄酮,就要喝3斤的豆浆。因此,正常喝豆浆完全不会导致性早熟。

家长要注意的是,除了食物,还要警惕不良环境因素。熬夜,接触有机氯农药和塑料添加剂,过早目睹有情感爱的场面、书籍等,都有可能造成儿童性早熟。据《大河健康报》

运动健康

## 跑步抽筋的七个原因

运动生理学家认为:大多数人跑步时抽筋是因为跑前存在以下一些常见错误,有此问题的人可对照查找。

**睡眠不足** 缺乏睡眠时,体力无法及时恢复,肌肉酸痛,此时跑步容易引发抽筋。

**补水不足** 保持体内充足的水分能维持身体的能量供给,若跑步前没有足够的水进入身体系统,没跑多远就会抽筋。

**跳过热身和拉伸阶段** 很多人没给身体热身的机会便匆匆地开始跑步,或刚开跑时速度就很快,使身体在跑步期间耗尽能量或营养,从而引起抽筋。正确做法是:在开跑前至少做5分钟的热身运动,如弓步压腿、膝绕环、活动脚腕等,充分拉伸身体。此外,一开始要跑得稍慢点。

**肌肉力量虚弱** 肌肉痉挛和肌肉受损、肌肉虚弱之间存在关联。平时应加强力量训练和身体灵活性训练,让肌肉更加强壮,减小肌肉受损程度,从而降低肌肉痉挛出现的可能性。  
**缺乏电解质** 电解质(如钾、钙、镁和钠)水平低会导致腿部抽筋,最常见的感觉是股四头肌和小腿肌肉在跑步时紧绷疼痛。补充含有电解质的液体,如运动饮料,能使肌肉细胞保持水分,避免发生不自主的肌肉痉挛。

**饭后就跑步** 跑步前可适当吃些清淡、低糖的食物,比如麦片棒、面包或水果,为身体提供足够的能量,减少跑步期间抽筋的概率,但必须在锻炼前一小时进食,刚吃完饭不宜运动。

**某些药物的副作用** 若跑步前正在服用药物会增加肌肉抽筋的可能性,尤其是服用那些限制高强度运动所需的血液供应的药物。泰利超

中医·健康

## 正确认识盯聆

今天是全国爱耳日。耳朵作为人体一个重要的器官,我们一定要正确认识并保护好它。耳朵由外耳、中耳、内耳组成。外耳由外耳道和耳郭组成。外耳道又分骨部和软骨部两部分,其中软骨部的皮肤有盯聆腺组织,可以分泌出淡黄色黏稠的物质,称盯聆,俗称耳屎。

盯聆具有保护外耳道皮肤和黏附外物的作用,平时借助咀嚼、张口等运动,盯聆多自行排出。若因患外耳道炎、湿疹以及在灰尘较多的空气中工作、进行不良挖耳行为等使局部受刺激,致盯聆分泌过多,或因外耳道狭窄、瘢痕、肿瘤、异物存留等原因导致盯聆排出受阻,则盯聆逐渐凝聚成团,阻塞外耳道,即称盯聆栓塞。

那么,盯聆栓塞对人体有什么影响?这要依据盯聆栓塞的程度及所在位置来判断。外耳道未完全阻塞者多无症状,完全阻塞者可出现耳闷、耳鸣、听力下降等症;若盯聆压迫鼓膜可引起眩晕、耳鸣及听力减退;若盯聆压迫外耳道后壁皮肤,可引起刺激迷走神经耳支而引起反射性咳嗽;若水进入外耳道后,盯聆遇水膨胀,可导致听力骤降,且常有耳痛。

如果有以上几种症状请及时就医。医师会根据具体情况采用以下办法清除盯聆:1.较小或成片状者,可用镊子取出。2.盯聆钩取出法。3.外耳道冲洗法。冲洗前

常用5%碳酸氢钠溶液滴耳,2~4日后待其全部或部分膨化后再冲洗。4.抽吸法。需要注意的是,表皮栓塞需要对患者进行局麻后取出盯聆;合并感染者,应待感染控制后再取出盯聆。

最后提醒大家,自行用挖耳勺或棉花棒清理耳朵,会把耳垢推入耳朵深处,严重的会导致外耳道皮肤受损引起外耳道炎,甚至损坏鼓膜。

市中医院提供



■专家链接

寇贲贲,市中医院耳鼻喉科主任,主任医师,先后在郑州大学第一附属医院、中山大学三附院、海军总医院进修。他擅长长鼻-鼻窦炎、鼻息肉、鼻中隔偏曲、鼻-鼻窦肿瘤、新症、耳聋耳鸣等疾病的治疗,先后发表学术论文30余篇,其中国家级医学核心期刊4篇。

**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

## 鱼刺卡喉导致声音嘶哑

■本报记者 刘彩霞

2月4日,尚先生因咽痛、声音嘶哑等症状,到市中医院就诊。医生查体时,发现患者咽喉有大量分泌物滞留,咽部黏膜充血水肿,右侧软腭及悬雍垂高度水肿,悬雍垂向左侧移位,无法完成喉镜检查。

询问中,患者否认进食鱼类、鸡肉类食物。医生结合血常规化验结果,拟诊为急性扁桃体周围炎、咽旁间隙感染,并对尚先生进行抗生素抗感染治疗。随后,患者症状缓解但颈部出现肿胀,经CT检查,提示患者颈部有

异物、软组织肿胀等。医生再次追问并反复询问患者病史后,患者称发病一周前曾进食过鱼块,后来出现咽痛,一直认为是感冒所致。得知这一重要信息,医生立即确诊患者为咽部异物导致咽旁间隙感染。

2月7日下午6时,该院医护人员对患者行扁桃体摘除术、咽部异物取出术、颈深部脓肿切开引流术。术中,发现扁桃体及被膜被鱼刺刺入,鱼刺已部分溶解。两个多小时后,患者颈部异物被取出,手术完成。术后患者恢复较好。

## 尿路结石是如何形成的

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、先天性酶欠缺、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,剧烈的疼痛缓解后如常人一般,可伴有血尿,多为镜下血尿。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。

漯河柳江医院提供



■专家链接

赵勇,漯河柳江医院副院长,主治医师,擅长肾、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市第一届、第二届微创外科专业委员会委员,市首届泌尿外科专业委员会委员,市第二届、第三届泌尿外科专业委员会委员,曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。

**漯河柳江医院**  
诊疗科目: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、脑电图及脑血流图诊断专业、中医科、中西医结合科。  
(豫)医广[2020]第07-29-018号  
地址:漯河市柳江路6号 电话:15703956120

## 活动量小要少吃米面

从营养价值上看,经过精细化加工的大米和小麦粉(俗称面粉)都含有蛋白质、多种维生素和矿物质,但主要成分还是碳水化合物。根据《中国食物成分表(第六版)》显示,大米和小麦粉的营养价值相差并不大。

按照国家卫健委WS/T578.1《中国居民膳食营养素参考摄入量第1部分:宏量营养素》中的标准:18~50岁的成年人每天满足机体总能量消耗所需的能量为1800千卡~3000千卡。如果米面吃得过多,而运动量并不大,长此以往,能量便会在体内转化成脂肪,导致体重增长,增加慢性疾病的患病风险。

此外,长期高碳水化合物的刺激,可能会加重身体分泌胰岛素、胰高血糖素的调节负担。

有研究表明,高含量碳水化合物饮食会导致血浆中甘油三酯水平增高,高密度脂蛋白水平降低,且过多精制谷物可能会通过引起血糖和胰岛素水平的过度增高来影响患心血管疾病的风险。如餐后高血糖可能会增加机体的氧化应激,而高胰岛素血症对血压、血脂等都有影响。

因此,有基础代谢疾病和对能量需求不大的人群,不建议多吃米面,尤其是精制米面。据新华网