

积极接种新冠疫苗

根据国家统一部署，为在全市尽快建立起一道强大的新冠病毒免疫屏障，我市按照“分步实施，有序推进”原则，正在大规模推进新冠疫苗接种工作。

关于新冠疫苗的安全性和有效性，广大市民朋友们不用担心，我国在新冠疫苗研发、实验、审批、上市、储存、运输、接种等全流程都有非常严格的管理规范。目前，我市已经建立起完善的疫苗冷链系统，储存和运输均严格按照管理规范执行。所有接种门诊均实现了专业资质接种人员到位、上级医院对口指导到位、专业救治医生驻点到位、急救药品及相关设备储备到位、120救护车转运到位。

在此呼吁广大市民朋友：为了您和家人的健康，请积极接种新冠疫苗。

苗，尽早预约、尽早接种、应接尽接，共筑防疫安全屏障。对于新冠疫苗接种的一些知识，国务院联防联控机制召开的新闻发布会上做了如下介绍：

接种新冠疫苗主要有哪些作用？接种疫苗之后会产生抗体，有的疫苗也会产生细胞免疫，有的还会产生相应的免疫记忆。如果有了这些抗体、细胞免疫、免疫记忆，一旦病毒侵入就有了一定免疫力，表现在预防效果上，接种的疫苗可以预防病毒感染、预防发病、预防重症。总之，接种疫苗的作用就是阻断病毒传播，让大多数人的健康得到保障。

第一针接种后，间隔多长时间接种第二针？首剂接种之后，接种第二剂的时间间隔应大于等于三周，尽量在接种第一剂次疫苗后8周内完成第二

剂接种。

如果赶上出差或外出，是否可以异地接种第二针？根据相关规定，建议尽量使用同一个企业品种疫苗完成两剂次的接种。假如遇到异地供应不上同品种的疫苗时，可以采用同种类的其他企业生产的疫苗进行替换，完成两剂次的接种。

因错过了第二剂次接种的，怎么补打？对未按程序完成2剂或3剂次新冠疫苗接种的，建议尽早补种。免疫程序不需要重新开始，补种完成相应剂次即可。

国外病毒变异会对现有疫苗有效性产生影响吗？疫苗研发单位和生产单位高度关注病毒变异问题，国药集团中国生物生产的两款灭活疫苗，利用在国内和海外二期、三期临床试验后的血清，对包括南非、英国发现的

毒株，还有国内不同地区、不同流行区发现的十多种毒株进行了交叉综合实验，结果显示，两款灭活疫苗产生的中和抗体对这些毒株有很好的中和作用。病毒的小变异并不会影响疫苗抗原性，也就是说没有产生保护性抗体的变异，疫苗就会有效，尤其是全病毒灭活疫苗。市健康教育所提供



市中心医院 获省卫健委表彰

本报讯（记者 杨三川）近日，省卫健委召开全省卫生健康科技教育工作会，对2020年度全省卫生健康科技教育工作先进单位和先进个人进行表彰。漯河市中心医院（市第一人民医院、漯河医专一附院）荣获2020年度河南省毕业后教育工作先进单位称号，该院科教科科长时亚新被评为2020年度全省卫生健康科技教育工作先进个人。

多年来，该院高度重视科研、教学工作，大力支持住院医师规范化培训、全科医生转岗培训、重点学科建设、本科班和专科班在院的理论和临床见习及校内带教、医学继续教育项目和乡镇卫生院医师培训等工作，并积极创建“教学型”医院，实行“学、研、训”一体化培训模式，为全院营造良好的科研环境。

该院成立了全科医生培训领导小组，制订翔实的培训计划，注重过程管理，做到专人负责，切实保障全科医生转岗培训、住院医师规范化培训等院内培训工作常态化高质量开展。医院每年定期召开院级督导培训工作会议，划拨专项配套经费用于全科医生、住院医师培训，购置设备、订阅专业书籍杂志等，并对优秀带教医师和在医疗理论、实践技能考核中成绩优秀的医师给予奖励。同时，该院十分注重住培学员、全科学员的临床技能培训和考核工作，投资千余万元建成了1400余平方米的临床技能培训中心，可进行腹腔镜训练、外科切开缝合手术训练、妇科检查及外阴切开缝合训练、各种穿刺操作训练等，满足了内科、外科、妇科、儿科等多个临床技能培训和考核需要。

漯河医保·保障民生

市医疗保障局

开展“五进”宣传活动

近期，市医疗保障局立足职能，创新形式，积极开展平安建设、法律法规、医保政策等宣传进社区、进企业、进药店、进医院、进机关等“五进”活动，努力在全社会营造平安漯河建设的浓厚氛围。

4月2日，市医疗保障局举行宣传贯彻《医疗保障基金使用监管条例》启动仪式，并组织人员深入医院、药

店、企业宣传平安建设知识、医疗保障政策等。4月9日下午，该局组织人员到翰林世家东侧广场、园丁小区，宣传宪法、平安建设、扫黑除恶、疫情防控、医疗保障政策等相关知识。此次宣传活动，出动25人，发放宣传资料2100多份（册），收到了良好的效果。

张 薇



献血科普园地

七种因素影响血流速度

- 1.血液黏稠度。血液黏稠度较高者，血流速度就会比较慢。建议献血者在献血前适量喝些水，降低血液黏稠性，加快血液流动速度，从而避免血液流速缓慢影响缺血。
- 2.献血者情绪。人的情绪高度紧张，就会造成血管收缩、静脉塌陷，血流速度就会变慢。
- 3.血管的粗细。血管粗的人，单位面积流出的血液就多，血流速度就会相对快一些；反之，血液的流速就会比较缓慢。
- 4.握拳动作。握拳有力，血流速度则快，反之则慢。采血过程中，献血者要有规律地做松拳握拳动作（大约10秒一次），以促进血液快速流动。
- 5.血容量。人体血液的总量称为血容量，是血浆量和血细胞量的总和。人体内的血容量是由人的体重决定的。正常人的血容量相当于体重的7%~8%。血容量多的人血流速度会快一些。
- 6.止血带压力。献血穿刺前，在献血者手上绑的止血带的位置与压力也会影响血流速度。止血带的压力不足或过高，会造成表浅静脉不充盈或深部静脉回流受阻，导致血流减缓或中止的情况发生，此时，只要调整止血带的位置和压力就可以解决。
- 7.穿刺针位置。穿刺针的针头斜面贴在血管壁上或针头斜面未能全部进入静脉内会造成采血速度变慢，此时对针头位置进行调整即可解决。



为更多家庭带来希望

——记源汇区妇幼保健院（源汇区人民医院）副院长刘爱华



刘爱华接待患者。源汇区人民医院提供

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇潇
一走进源汇区妇幼保健院（源汇区人民医院）妇产科，就看到副院长刘爱华与医护人员穿梭在各个诊室，为守护母婴健康而忙碌着。

秉持母婴安全理念

51岁的刘爱华不仅担任源汇区妇幼保健院副院长，还是医院妇幼保健工作的“领头羊”，工作30多年来，她始终秉持母婴安全的服务理念，高标准严格要求自己，凭借丰富的临床经验、精湛的医疗技术以及高度的责任心，为患者提供优质

高效的诊疗服务，赢得众多患者及家属的认可。对待工作，刘爱华总是走在前、冲在第一线。在面对患有艾滋病、梅毒等有传染风险的患者时，刘爱华做好防护措施带头接诊，不仅给予患者精心治疗，更加强对患者的心理疏导。新冠疫情期间，刘爱华更是毫不犹豫地在“请战书”上签下自己的名字，同全院职工一起为抗疫工作贡献自己的力量。看一个病人、交一个朋友、成一个亲人的“三个一”理念是刘爱华对待患者的初心，她将这个理念融入工作的各个环节。曾经有位36岁的患者，多年来一直不孕，并因此患上抑

郁症。后来该患者经人介绍，找到刘爱华就诊。刘爱华不仅为该患者做心理疏导，还帮助患者调理身体，增强体质。如今，该患者已是一位孩子的母亲。还有一名患者因胚胎停止发育急需清宫手术，刘爱华在医护人员的全力配合下，顺利完成手术。后来，刘爱华通过该患者精心调理，使其成功怀孕生产。2019年，该患者再次怀孕，但孕期情况不乐观，有流产风险。在外地出差的刘爱华第一时间通过电话指导医护人员对患者用药调理、精准保胎，最终，患者平安产子。

“两癌”筛查关系到女性自身健康，当看到许多女性对两癌筛查的重视程度不够、参与筛查的积极性不高时，作为源汇区妇联第四届执委和妇产科医生，刘爱华深感自己责任重大。近年来，她积极参与女性生殖健康宣传教育活动，经常下乡义诊，宣传筛查的好处，倡导并鼓励广大女性进行“两癌”精准筛查，及时掌握身体状况并采取行动。同时，她联合区妇联对辖区乡村两级妇联主任、村医进行培训，进一步提升他们的理论素养和工作能力。她还利用休息时间，进社区宣传防病保健知识，增强广大妇女健康意识，提高辖区育龄妇女的健康水平。

积极加强科室建设

自2004年到源汇区妇幼保健院

工作以来，刘爱华积极投身妇产科的建设。从刚开始科室只有几名医生到如今的人才济济，从当初科内治疗项目单一到如今的多样化，妇产科已成为一个集预防、保健、治疗为一体的综合科室。其中，孕产保健、妇女保健、计划生育技术指导、儿童保健是科室的特色项目，这些项目为女性的全生命周期保驾护航。

刘爱华常说“医学无止境，发展重人才”，除了自身勤勉学习妇幼新技术外，刘爱华还非常注重对妇产科团队的培养。她定期选派医护人员到省市级医院学习产妇产后盆底康复、乳腺保健等新技术，并积极运用于临床实践，让患者享受到高质量的医疗服务。

在刘爱华的带领下，科室积极拓宽业务范围，在已开展的业务基础上增加了孕前优生、产后康复、乳腺保健、青春期保健、更年期保健、宫（腹）腔镜微创手术、导乐陪伴分娩等特色服务。同时，利用中西医结合诊疗方法，呵护女性健康。

“随着生活节奏的加快，人们心理压力也随之增大，很多人生活不规律，患不孕不育症的年轻人也越来越多。面对这种社会现状，我们不仅要提升不孕症和精准保胎方面的医疗技术水平，更要加强对患者心理的干预与疏导。源汇区妇幼保健院将积极成立不孕不育中心与养胎中心，给予患者更全面的呵护，为更多家庭带来希望。”刘爱华说。

娄洁：用爱心守护患儿

■本报记者 李胜
在中医院区的五楼平台，记者看到，原来的花园已经变成儿童乐园：海洋池、金色水桶、平衡吊环及各种先进的仪器设备……这里更像是儿童温馨的家。其实，这是市中医院投资300多万元建成的儿童康复区。娄洁是这里一位普通的主治医师。

以爱为灯，以心为光。十多年来，娄洁用爱心守护每一位患儿，凭着过硬的专业技术和丰富的实践经验，科学评估，综合诊治，有效医治

千余名患儿，使他们恢复健康，拥有快乐阳光的童年。娄洁告诉记者，市中医院儿童康复区将现代康复技术和传统中医治疗相结合，综合运用药物、物理治疗等，治疗小儿脑瘫、脑损伤引起的运动障碍、智力落后，对改善患儿体质等均取得明显疗效。

博博（化名）今年8岁，是一名二年级的小学生，如今健康活泼的他在8年前曾被诊断为脑瘫。博博出生4个多月爸爸妈妈就带着他来市中医院

治疗。由于博博是一名合并心脏病的特殊患儿，在做手术被动牵伸治疗时，常因疼痛或不适应哭闹，口服紫。家长曾多次想要放弃，但娄洁说服家长坚持了下来。今年患儿得以康复。

这样的例子还有很多。胖胖（化名）早产时只有1.9斤，经过近10个月的综合康复治疗，现已逐渐恢复健康。9个月大的小乐（化名）下肢肌力弱，娄洁对小乐的病情科学评估并采用综合的治疗方法，1个月后，小乐逐

渐康复。小梁（化名）和小孙（化名）在两岁时突然不爱说话，家长便每天带着孩子找娄洁。现在孩子逐渐敞开心扉。家长说：“把孩子交给娄洁医生，我们放心。”

学习、钻研、实践，用一颗爱心，默默地完成每一个患儿家庭的幸福。这就是娄洁平实的追求。付出终有回报。娄洁曾被评为我市2019年度共青团青年标兵、市中医院2020年度“杏林奖”先进个人，荣获2020年市“三八红旗手”称号。

前列腺增生的症状

前列腺增生又被称作前列腺肥大，是中老年男性常见疾病之一。夜尿次数增多是前列腺增生的早期信号之一，如果男性在以前不起夜排尿，现在夜间排尿一至两次，可能是前列腺增生早期的症状；如果起夜排尿次数从两次发展为四五次，甚至更多，说明前列腺增生的病情加重了。

男性平时要留意以下症状：1.出现尿急，而且不能憋尿；2.即使上厕所很久，但是感觉没尿干净；3.排尿时需要等很久才能尿出来，而且尿液呈点滴状。

如果这几个症状频繁出现或加重，要引起注意，及时前往医院就诊，以免延误病情。不过，良性的前列腺增生不是癌症，也不会转化成癌症，但是和前列腺癌的早期临床症状有点相似，所以患者一旦出现排尿困难，要尽早去医院做进一步的检查，不能大意。赵勇



委员、市首届血管外科专业委员会委员、市第二届、第三届显微外科专业委员会委员，曾先后任河南科技大学第一附属医院、省人民

骨质疏松症治疗方法

药物治疗。针对骨质疏松症的患者，一般的药物治疗分为三大类，一是营养补充剂，如钙剂、维生素D类药物；二是骨吸收抑制剂，如降钙素、双磷酸盐类、性激素或雌激素受体拮抗剂；三是骨形成刺激剂，如甲状旁腺激素、氟化物等。骨质疏松症药物治疗应以降低骨折风险为宗旨。严重骨质疏松症患者日常稍有不慎，就会出现骨折，所以在日常生活中应减少跌倒、扭伤等意外事故的发生。

体育治疗。体育治疗简称体疗，是通过体育活动，比如散步、慢跑、游泳等，调节全身代谢功能，改善骨髓血循环状况，增加外力对骨骼的刺激，从而缓解骨质疏松，同时可以增强肌肉力量，减少身体重量对骨骼的伤害。对于骨质疏松症患者来说，进行合适的户外运动

尤为重要。饮食治疗。饮食治疗的关键是合理安排饮食结构，改善患者的营养状况，多食用富含钙、磷、维生素D的食物，钙利于骨的矿化，磷可以抑制钙从尿中排出体外，维生素D可以促进小肠钙的吸收。同时，补充足够的蛋白质有助于骨质的形成，但伴有肾衰竭者在饮食方面要选用优质蛋白质，并适当限制蛋白质摄入量。饮食治疗贵在坚持，要循序渐进、合理调节，短时间内暴饮暴食不可取。

魏新宽

如何区分乳腺增生与结节

乳腺增生和乳腺结节虽然都属于女性人群中高发乳腺疾病，但两者还是有区别的。

市六院乳腺外科主任高洪军表示，乳腺结节属于乳腺囊性增生病，是一种非肿瘤的疾病，多发于育龄女性，一般会随着月经周期有所缓解甚至消失。乳腺增生是乳腺正常结构出现紊乱，导致乳小叶生理性增生与复旧不全，属于既非炎症又非肿瘤的一类乳房疾病。

说到乳腺增生与结节的区别，高洪军解释，患者需要明白其中的关系：乳房结节是乳房增生的一种表现形式，在临床上非常常见，生活中半数以上的女性都会出现乳房结节的问题。“一般来说，乳房结节不是大问题，但是有时候与肿瘤难以鉴别，因此需要引起重视。”高洪军说。

乳腺结节的发病原因有很多，目前来说，乳腺结节形成的原因主要有内分泌紊乱、激素水平紊乱、基因突变甚至环境污染的影响等。乳腺增生除了会受到内分泌紊乱的影响，还会随着月经周期的到来而发生改变，同时会给患者带来剧烈的疼痛，需要及时采取措施加以缓解。所以，如果相关病症出

现以后，一定要引起重视，及时就医，对症治疗，以免病情恶化，影响正常生活。市六院提供

专家链接



高洪军，市六院乳腺外科主任，副主任医师，毕业于上海同济大学医学院，任市医学会微创外科专业委员会副主任委员、市医学会普外科专业委员会委员、市医学会血管外科专业委员会委员，是市普外科学科带头人之一，获市科技成果奖六项。他擅长乳腺、甲状腺、微创及ERCP等手术。