

漯河卫健·健康漯河

年底前完成接种门诊升级和能力提升

市卫健委从2019年起在全市范围内开展预防接种门诊“三提升”活动，即全面提升预防接种门诊服务质量、服务能力和群众满意度，进一步推动全市免疫规划工作可持续发展。

活动开展以来，市、县（区）卫健委、疾控中心以及乡（镇）卫生院、各预防接种门诊上下联动、积极配合，在认真调研、扎实评估、实地考察学习的基础上，研究制定符合本地、本单位实际的活动方案，分步实施，全面推进。

活动开展过程中，各县区、各单位积极争取上级支持，主动克服困难，相继投入大量的人力、物力。接种前登记区、疫苗接种区、留观活动区等区域划分更加清晰，接种流程更加科学，疫苗监管全部实现信息化，接种安全得到有效保证，预防接种服

务质量和群众满意度大幅提升。活动成效得到社会各界的充分肯定，成为全省优质公共卫生服务的亮点。

3月8日至3月12日，市卫健委组织专家组依据《漯河市预防接种门诊服务“三提升”活动考核细则》，对初评合格的预防接种门诊进行现场考评。

据了解，全市65家预防接种门诊经过县区初评申报参与市级评选的共50家。考核组严格对照考核方案和考核细则，采取听取汇报、查阅资料、电话访谈等方式，对参评单位逐一现场察看。经综合评定，36家预防接种门诊通过考评。其中，临颍县申报10家，通过9家；舞阳县申报12家，通过5家；郾城区申报9家，通过7家；源汇区申报8家，通过5家；召陵区申报11家，通过10家。我市将通过考评的郾城区城南社区卫生服务中心预防

接种门诊、源汇区双龙社区卫生服务

中心预防接种门诊等36家预防接种门诊统一命名为示范门诊，将综合排名靠前的临颍县妇幼保健院预防接种门诊、临颍县王孟镇卫生院预防接种门诊等17家预防接种门诊同时命名为群众满意预防接种门诊，将14家通过县区初评合格的预防接种门诊统一命名为规范门诊。

下一步，各县区、功能区要总结好“三提升”活动所取得的经验，常态化开展“三提升”活动，并持续发挥“三提升”活动成果的示范引领作用，推动本辖区其他预防接种门诊的建设，今年年底前完成所有预防接种门诊改造升级和能力提升，为广大群众提供更加优质、高效、便捷、安全的接种服务。

市卫健委提供

努力为人民群众提供全方位全周期健康服务

主办：漯河市卫生健康委员会

如何检测消化道肿瘤

随着人们生活水平的提高，人们对于自身健康的关注度也在逐渐提升，每年定期接受健康体检的人不在少数。在体检项目中，可通过消化道肿瘤标志物系列检测发现一些潜在的肿瘤隐患，实现对部分肿瘤的早发现、早诊治。

“肿瘤标志物是指恶性肿瘤细胞异

常产生的物质，或宿主对肿瘤的刺激反应产生的物质。”市六院消化内科主任胡掌朝表示，这些肿瘤标志物可以通过检测肿瘤患者的器官组织、体液（通常指我们自身的血液、腹水、胆汁等）以及排泄物发现。

胡掌朝介绍，在普通的健康体检中，消化道肿瘤指标是通过抽取人们空腹时的静脉血进行化验检测的。因消化系统涉及脏器比较多，包括食道、胃肠、肝脏、胆囊、胰腺，因此相应的肿瘤标志物也种类繁多，并且有时其中一个器官长有肿瘤，会同时伴有多个肿瘤指标的升高。

在体检中，常见的消化

道肿瘤指标有哪些？

胡掌朝解释，消化道肿瘤指标主要包括甲胎蛋白（AFP）、癌胚抗原（CEA）、糖类抗原CA199、糖类抗原CA72-4等指标。其中，AFP是在胎儿发育早期由肝脏和卵黄囊合成的一种血清糖蛋白，胎儿出生后不久便逐渐消失。该指标通常见于活动性肝炎、肝癌，特别是发生肝转移的病人也会出现AFP升高。另外，先天性恶性畸胎瘤和生殖腺肿瘤患者的AFP也会明显升高。“目前，AFP被公认是早期诊断和筛查原发性肝癌的特异性指标。一旦这一指标升高，市民应高度重视并及时配合医生，进行详细检查、治疗。”胡掌朝说。

市六院提供



■专家链接

胡掌朝，市六院消化内科主任，副主任医师，本科学历。他从事内科临床工作二十余年，多次在国家级医院进修，可熟练开展胃

镜检查，擅长内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗，对各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治有独到之处。

天天315 —— 携手共治 畅享健康

为营造文明、健康、诚信、和谐的医疗环境，维护患者权益，推动健康漯河更好发展，《漯河日报》卫生健康版开通“天天‘3·15’——携手共治 畅享健康”消费投诉热线。您在接受医疗服务或药品、保健品销售服务时如有意见或建议，可拨打热线电话反映。

记者连线：0395-3137858 15803959449

河南省仲景工程人才培养项目 第二批青苗人才进岗培训启动



徒弟们向老师们敬茶。 本报记者 刘彩霞 摄

本报讯（记者 刘彩霞）4月20日上午9时，河南省仲景工程人才培养项目第二批青苗人才进岗培训启动仪式在市中医院举行。各县（区）卫健委主管主任、市直各医疗机构主管院长以及我市第一批、第二批青苗人才带教老师和徒弟参加仪式。

在仪式现场，12名徒弟依次向指导老师王保申、王秋凤、刘兵、王晓明行拜师礼。老师们向徒弟们赠送了

中医经典书籍，希望他们精心研读。随后，第一批、第二批带教老师和徒弟代表分别上台发言。

据悉，河南省仲景工程人才培养项目是通过遴选一批有丰富学术经验和专长的中医药专家作为指导老师，选配具有专业理论知识和一定实践经验的中青年业务骨干作为其继承人，培养一批热爱中医药事业、技术精湛、医德高尚的中医药继承创新型人才。

答疑解惑

漯河市第六人民医院
(漯河市心血管病医院)

地址：市区八一一路东段83号 电话：0395-5966002

重视脑疲劳的危害

随着人们生活、工作节奏的不断加快，脑疲劳现象越来越多。上海的一项随机抽样调查显示，59.6%的脑力工作者每天用脑时间长达10小时，28.4%的体力劳动者也有较多业余时间花费在各种脑力活动上。用脑过度已危及人们的健康。

很多人在大脑疲倦初起之时，喜欢采取一些使大脑兴奋的措施刺激自己，以便能够继续工作或学习，如大量地抽烟、喝浓茶等。时间久了，疲惫却越来越“难缠”，人不但一整天昏昏欲睡，而且在处理简单的事时也会思维混乱……

专家介绍，所谓脑疲劳实际上是一种慢性疲劳综合征，高发年龄在30岁至50岁，与患者从事的职业也有关系，一般表现为注意力不集中、反应

迟缓、健忘以及烦躁、焦虑等，严重者心理承受能力下降、精神崩溃。此外，一些人还可能表现出非神经系统症状，比如：便秘、腹泻等消化系统症状，尿频、尿急、夜尿增多等泌尿系统症状，心慌、胸闷、气促等心血管系统症状。

脑疲劳的产生来自身、心两个方面，与生活不规律、工作负荷过高或渐进性疲劳积累等密切相关。

经常熬夜。睡眠不足会使脑细胞的神经网络交流变慢，进而影响思考、反应等能力，加速大脑疲劳，并且越熬夜大脑越容易疲劳。熬夜对大脑造成的影响堪比地震。

长期压力过大。长期压力过大不仅给代谢、免疫和心血管系统带来损伤，还会导致大脑功能衰退。

加拿大多伦多罗特曼研究所的一项研究发现，长期压力过大会导致大脑海马体萎缩，造成前额叶皮层功能减退，增加患抑郁症和认知障碍症的风险。

过度思考耗神。专家表示，大脑中的能量大部分以葡萄糖的形式存在，当神经元被激发时，细胞会通过毛细血管吸收氧气和葡萄糖。如果过度思考，需要燃烧更多葡萄糖，导致身体能量减少，从而出现疲劳。

脑疲劳恢复起来并不简单。专家建议，坚持以下几种“休养生息法”，会让大脑再度充满活力。

运动解压。在无法马上改变压力环境的情况下，运动是较好的解压方式。每周进行3次有氧运动，持续一个

月就能显著改善焦虑症状，提高大脑运作效能。

补充营养。需要进行大量脑力工作时，可以多吃三文鱼、绿叶蔬菜、牛油果等食物，对大脑恢复能力有帮助。

保证睡眠。建议睡觉前尽量不要看手机，保证每天睡七八个小时，中午抽空睡15分钟。没有午睡习惯的人可以闭目养神。

不带压力回家。很多人下班回到家还在担忧工作上的事，大脑缺少休息的机会。专家说，下班后不妨为自己安排一个小小的“仪式”，例如换掉衣服、冲个澡等。一旦感觉脑疲劳，可轻轻地吸气，再从口中慢慢呼出，反复36次，也可轻拍头部，3分钟左右即可。

石筱璇

百次献血英雄榜

我献血 我骄傲

——记百次无偿献血者刘英豪



■文/图 本报记者 刘彩霞

4月14日上午，市区人民路001号献血屋内聚集着众多献血市民，百次献血者刘英豪也在其中。“我平时利用双休日参加献血，这次是提前与血站工作人员约好时间，专门请假过来

的。”刘英豪笑着对记者说。

“我第一次献血是在2001年5月份，当时是与同事一起参与献血的。”刘英豪说，妻子也跟随他加入无偿献血队伍。2010年12月，在医护人员的建议下，他开始捐献血小板。截至目前，刘英豪已经献血105次。他多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖、银奖。

刘英豪是工商银行漯河分行的一名职工。他积极组织部门同事开展献血活动，用实际行动影响身边的人。“献血可以加速体内血液更新，对身体有益无害。而且，一想到自己能帮助有需要的患者延续生命，我就觉得很骄傲。”刘英豪说。

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

8招预防飞絮过敏

每年的4月至5月，杨絮、柳絮飘扬，所携的大量致敏花粉、灰尘和细菌容易引发鼻炎、哮喘等过敏性疾病。现给出8条建议，帮助大家做好日常防护，减少不适。

1.出门戴好口罩，最好戴眼镜或护目镜等，尽量不穿易附着飞絮及花粉的外衣。

2.参加户外锻炼时，尽量选择飞絮较少的时段，比如清晨、夜晚或者雨后。

3.外出归来先洗手，同时清洗鼻腔和面部，及时清理外衣上的飞絮和花粉颗粒。

4.飞絮密度高时尽量减少开窗时间，及时清理室内飞絮。室内可使用空气净化器和有过滤功能的空调。

5.不要在室外晾晒衣物，防止飞絮附着。

6.日常饮食以清淡为主，多喝水，多吃水果、蔬菜等，少食辛辣刺激性食物。

7.定期清理汽车内部，及时清理飞絮和灰尘。

8.若出现打喷嚏、流鼻涕、咽喉发痒、干咳、气喘等症状，应及时就医。

据《大河健康报》

多吃水果、蔬菜等，少食辛辣刺激性食物。

7.定期清理汽车内部，及时清理飞絮和灰尘。

8.若出现打喷嚏、流鼻涕、咽喉发痒、干咳、气喘等症状，应及时就医。

据《大河健康报》

图说健康



国家卫健委、市场监管总局、国家医保局、国家中医药管理局、国家药监局、中央军委后勤保障部卫生局将开展为期1年的不合理医疗检查专项治理行动，严肃查处不合理医疗检查行为。专项治理行动时间为2021年4月至2022年3月。

新华社发



近日，多位肿瘤专家在第二十七个全国肿瘤防治宣传周上呼吁，我国应加快推进“无呕医院”“无呕病房”建设，让化疗导致的恶心呕吐不再成为患者的噩梦。

新华社发

尿路结石有哪些症状

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。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。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，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而疏于就医，结果结石越长越大，甚至引起肾积水、感染，严重的导致肾功能衰竭、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、外科主任，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

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。

地址：漯河市柳江路6号 电话：15703956120