

漯河卫健·健康漯河

深入开展爱国卫生运动 加快形成文明健康绿色环保的生活方式

■曹江涛

习近平总书记多次就深入开展爱国卫生运动提出明确要求，他强调：“爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践。各级党委和政府要把爱国卫生工作列入重要议事日程，探索更加有效的社会动员方式。”国务院《关于深入开展爱国卫生运动的意见》明确了今后一个时期开展爱国卫生工作，必须坚持以人民健康为中心，政府主导、跨部门协作、全社会动员，预防为主、群防群控，丰富工作内涵，创新方式方法，总结推广新冠肺炎疫情防控有效经验和做法，突出问题和结果导向，强化大数据应用和法治化建设，着力改善人居环境，有效防控传染病和慢性病，提高群众健康素养和全民健康水平，为实现健康中国目标奠定坚实基础。

开展爱国卫生运动，必须坚持走群众路线。爱国卫生运动是将我国的政治优势、组织优势、文化优势，特别是群众运动优势转化为不断增进人民群众健康福祉的具体行动。当前及今后一个时期，疫情防控仍面临风险与挑战。我们要继续发扬爱国卫生运动的优良传统，坚持群防群控、群防群治、全员参与、共建共享，不断养成公众卫生健康习惯，持续增强公共卫生整体实力，提升疾病防控能力，努力形成“政府推动、群众参与、社会监督”共同作用、良性驱动的爱国卫生工作新格局，为打赢疫情防控持久战提供坚强保障。广大人民群众要从我做起，从小事做起，从现在做起，主动参与环境

卫生整治、健康教育、传染病防治等活动，加快推进健康漯河建设，以全民健康的体魄建设美丽家园，拥抱幸福生活。

开展爱国卫生运动，必须与各项创建工作紧密结合。全国文明城市创建、国家卫生城市创建和“四城同建”工作的过程，都是提升城市服务功能和管理水平的过程，是打造健康向上的城市文化、不断提高城市综合素质和文明程度的过程。开展爱国卫生工作的实质就是为经济社会发展创造条件，奠定基础，增强后劲。今年，我市将迎来国家卫生城市创建成功后的首次复审，我们要以此为契机，将触角延伸至城乡基层，动员全市人民一起行动。在城区，要开展农贸市场环境卫生整治、老旧小区基础设施改造、城中村和城乡接合部卫生死角治理，减少疫病传播途径；在乡村，要以乡村人居环境集中治理为着力点，推进农村改路、改水、改厕以及旧村改造工作，开展农村坑塘、河塘、沟渠等薄弱环节的环境卫生整治，打造干净整洁的农村人居环境；在单位，要着力创造健康卫生的工作环境，以千千万万个干净整洁的“小环境”构建美丽和谐的社会“大环境”；在家庭，要引导家庭成员从现在做起、从自己做起、从身边事情做起、从房前屋后做起，净化绿化美化家庭、院落和公共空间，自觉践行文明健康、绿色环保的生活方式；在校园，要开展学校健康教育和生命教育，普及健康知识，构建未成年人心理健康服务支持网络，引导青少年养成文明健康的行为习惯。

开展爱国卫生运动，必须强化各种保障。从新中国成立之初到现在，爱国卫生运动在改善我国环境卫生面貌、提高全民健康文明水平发挥着巨大的作用，以较低的成本实现了较高的健康绩效，被世界卫生组织和世界银行誉为“以最少投入获得最大健康收益”的“中国模式”。深入开展爱国卫生运动，需要各级政府继续凝聚智慧、发挥作用、尽到责任。一要重视基层爱国卫生组织建设。只有建立健全党委和政府统一领导、爱卫会组织协调、各部门密切协作、全社会共同参与的工作机制，才能促进并加快爱国卫生运动向更高、更深层次发展。对一些县区爱卫会办事机构弱化的问题，要认真研究解决，建立健全覆盖社区、村镇和企事业单位的爱国卫生工作网络，切实做到“事有人做、责有人负”，让爱国卫生组织的作用得到切实发挥。二要將爱国卫生工作列入政府重要议事日程，定期研究解决重大问题。政府各成员单位要加强部门联动，按照职责分工落实年度工作计划和重点工作任务，形成推进工作的整体合力。三要将爱国卫生工作经费纳入财政预算。各级政府要通

过专项转移支付方式给予各级爱国卫生组织经费支持，为开展爱国卫生运动提供必要的资金保障。四要广泛开展爱国卫生运动宣传。要加大电视、网络媒体宣传力度，树立健康强国理念，动员全社会共同参与。五要健全爱国卫生法治与社会监督相结合机制。爱国卫生工作涉及面广，靠动员、靠行政命令等管理方法不能适应新形势下工作的需要，尤其是对那些不自觉维护公共卫生的单位和个人来说，缺乏约束力，将爱国卫生工作纳入法治化、规范化管理，可确保“预防为主”“全社会参与”等更好地落到实处。

爱国卫生运动是中国人民的一项伟大创举，是确保人民群众生命安全和身体健康的传家宝。我们要全方位、多层次推进爱国卫生运动的整体联动，持续营造爱祖国、讲卫生、树文明、重健康的浓厚文化氛围，加快形成文明健康、绿色环保的生活方式，全面提升文明素质、弘扬时代新风，用健康体魄，建设美丽家园，拥抱幸福生活，共享健康中国！

作者系市爱国卫生运动委员会办公室主任



外出游玩小心蜱虫叮咬

春光无限好，外出游玩正当时。大家出游时要小心一种虫子——蜱虫。近年来，人被蜱虫叮咬发病的情况时有发生。那么，蜱虫有哪些特点？蜱虫有哪些危害？人们怎么预防蜱虫叮咬？

蜱虫的特点

蜱虫，俗称草爬子、狗豆子、八脚子等，一般呈红褐色或灰褐色。其体型呈长卵圆形，背腹扁平，从芝麻粒到黄豆大小不等，吸血后，虫体可膨胀至花生米大小。

蜱虫种类繁多，活动的高峰期在5~9月，冬天基本不活动。其主要生活在山区、郊外等地的植物上，比较喜欢在动物颈部、耳后、腋窝等皮肤较薄的地方叮咬。

蜱虫的危害

蜱虫通过叮咬吸血传播病原体（包括病毒、细菌、寄生虫等）使人得病。人被蜱虫叮咬会出现过敏、溃疡或发炎等症状，病情一般比较轻微，但严重的时候可导致“蜱瘫痪”。

蜱虫可传播多种疾病，如森林脑炎、莱姆病、发热伴血小板减少综合征等。发热伴血小板减少综合征是发生较多的蜱虫疾病。直接接触发热血小板减少综合征病人的血液或分泌物，有可能被感染发病。

如何预防蜱虫叮咬

1.尽量避免在蜱虫主要栖息地，如草地、树林等环境中长时间坐卧。野外活动结束后，应仔细检查身体及衣服，以防蜱虫叮咬或附着，携带的宠

物也要检查。

2.在野外活动时，建议穿长袖衣服、戴帽子，扎紧袖口、领口、裤腿，不穿凉鞋。穿浅色且材质光滑的衣服，蜱虫不易附着，即使附着也容易辨认。

3.裸露的皮肤要涂抹蚊虫驱避剂，帐篷等露营装备应提前用适量的杀虫剂浸泡或喷洒，如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。

被蜱虫叮咬怎么处理

蜱虫叮咬时不痛不痒，常叮咬、附着在人体的头皮、腰部、腋窝、腹股沟及脚踝下方等部位。如果发现蜱虫附着在身体上，不要生拉硬拽虫体，避免将蜱的头部留在皮肤内。正确的方法是尽快到最近的正规医院。

5.胆囊结石位于胆总管，影响胆囊排空；

6.合并糖尿病，病情已控制；

7.有心肺功能障碍，病情尚稳定。

8.40岁以上、直系亲属3代以内有癌症病史、胆囊结石直径1cm以上者，亦应及时进行手术以防止癌变。

综上所述，胆囊癌与胆囊结石有密切的关系，虽然发病率低，但手术预后差，所以预防尤为重要。日常生活中，大家应养成低脂、低胆固醇的饮食习惯，按时吃早餐，防止产生结石。胆囊结石大于2cm、胆囊息肉单发直径大于1cm，或被诊断为腺瘤样息肉时应及时切除胆囊，以防止癌变。

漯河医专三附院提供

康复园地

胆囊结石与胆囊癌的关系

大家对于胆囊结石并不陌生，胆囊癌却鲜有人知。胆囊相比其他腹腔脏器癌变几率相对较低。实际上，随着胆囊结石发病率的上升，胆囊癌的发病率也在逐渐上升。

胆囊结石是指胆囊内的草酸钙沉积形成的结石，形状有大有小，部分胆囊结石没有症状。胆囊结石主要见于成人，女性多于男性，40岁后发病率随年龄增长而增高。

胆囊癌是胆囊恶性肿瘤之一，且占比最高，其次还有胆囊类癌、胆囊肉瘤以及黑色素瘤等。胆囊癌是原发于胆囊上皮细胞的恶性肿瘤，按病理类型主要分为鳞状细胞癌、腺癌、腺鳞癌。其中，腺癌约占胆囊癌的82%。

常见精神病的类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下，大脑功能失调，导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病。



病，主要有以下几种类型。

1.精神分裂症。精神分裂症是精神疾病中较为普遍的重型精神疾病之一，临床症状复杂多样，涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面，个体之间症状差异很大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状，常见症状有头脑昏沉、烦躁不安、疑神疑鬼等。

2.偏执型精神病。偏执型精神病以幻觉、妄想为主要临床表现。

3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重性精神类疾病之一，以明显而持久的心态改变为基本临床表现。

4.人格障碍。人格障碍临床表现以

情绪高涨或低落为主，伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制，一般起源于儿时，分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。

5.性心理障碍。性心理障碍指行为人不满足性欲的行为方式或性质对象明显偏离正常，并以此类性偏离行为为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病是一种比较严重的病症，对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响，因此，精神一旦出现问题，一定要尽快咨询有关医师和医治组织，让自身的心理状态越来越健康。

吴夫安

医生会在叮咬处消毒后进行局部麻醉，随后用镊子将蜱虫去除。一旦出现发热、乏力、肌肉酸痛、恶心、呕吐、腹泻和皮肤瘀斑等症状，要及时进行对症治疗。（了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号）

市疾病预防控制中心



■专家链接

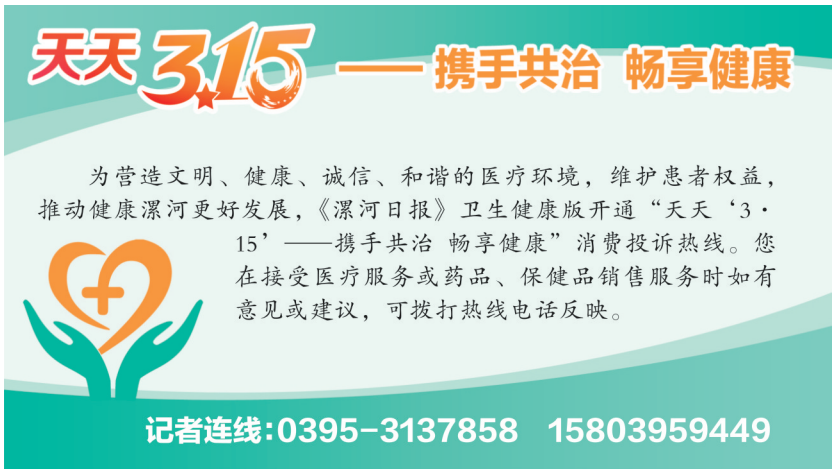
韩彦昌，漯河医专三附院副主任医师，外一科主任，市知名外科专家，从事普外科临床工作30余年，有丰富的临床经验。他擅长胸

外、普外科疾病的诊治，如食管癌、肺癌、胃癌、结肠癌等重大疾病的手术治疗及腹腔镜微创手术治疗等，尤其对甲状腺癌、乳腺疾病等诊治有较深的造诣。



■专家链接

吴夫安，执业医师，国家二级心理咨询师，从事精神病临床工作二十余年，曾多次到上级医院进修，临床经验丰富，能熟练掌握精神科常见病及多发病，擅长对精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、儿童青少年精神障碍等各类疾病的诊疗。



诚信二院·健康万家

关注盆底功能障碍

盆底功能障碍是多种原因导致的盆底支持组织薄弱，而引起盆腔脏器位置移动，进而造成其他盆腔器官功能和位置异常的一种疾病。其主要症状包括脏器的脱垂、尿失禁、便秘、慢性盆腔疼痛等，是一种严重影响女性日常生活的常见病。

盆底功能障碍的诱因

妊娠和分娩。女性在妊娠和分娩过程中，其盆底神经组织及肛提肌等会受到不同程度的损伤，特别是对于难产的自然分娩者，更有可能因为过度牵拉而削弱盆底的支撑力量，从而出现盆底功能障碍。此外，如若产后过早参加体力劳动，也会影响盆底组织张力的恢复。

腹压增加。慢性咳嗽、经常性便秘、腹型肥胖等会导致腹压增加。盆底组织与腹腔毗邻，腹腔内增加的压力会传导至盆底组织，导致盆底组织也承受压力，长期如此会影响盆底组织的张力，进而发展为盆底功能障碍。

医源性损伤。有部分手术在操作过程中会造成盆腔支持结构的损伤。如果出现此种情况，就需要及时治疗，以防止日后发生盆底功能障碍。

年龄的增长。随着年龄的增长，盆底功能会逐渐下降，尤其是女性绝经后出现的支持结构萎缩及激素水平急速下降，极易导致盆底功能障碍。

盆底功能障碍的治疗

市二院妇产科采用射频电磁波开展盆底康复治疗，通过治疗探头作用于受损的盆底肌肉、神经和血管，促使盆底肌肉的胶原蛋白回缩，增加其张力和回弹力；改善局部的血液循环，恢复盆底肌肉功能，增加盆底的支撑力和子宫韧带的张力，上提脱垂

的子宫；提升逼尿肌的收缩舒张功能，改善尿失禁症状。该种康复治疗方法每周一次，每次40~50分钟，4次治疗基本能使I~II度脱垂子宫得到上提，阴道前壁膨出恢复原状，从而改善漏尿的症状，且治疗一个月后，症状可基本消失。市二院妇产科副主任井红鸽提醒广大女性，如果发现问题，应尽早进行干预和治疗。

市二院提供



■专家链接

井红鸽，市二院妇产科副主任，主任医师，市妇科学专业分会副主任委员，市妇产科专业分会委员。她从事妇产科临床工作25年，

先后在西安第四军医大学附属医院、河北省肿瘤医院、河南省人民医院进修，有丰富的临床经验，可熟练掌握产科急、危、重症的诊治及妇科良（恶）性肿瘤的规范化治疗，擅长妇科良性肿瘤的微创腹腔镜手术。



中医·健康

耳部全息铜砭刮痧治失眠

随着现代生活节奏的加快，来自各方面的压力也在逐渐增加，失眠成了许多人的常态。所谓失眠，就是阳不入阴，多为情志所伤、饮食不节、劳逸失调、久病体虚等因素引起脏腑机能紊乱、气血失和、阴阳失调而发病。其主要表现为睡眠时间、深度不足，轻者入睡困难，或寐而不酣、时寐时醒，或醒后不能再寐；重则彻夜不寐，影响人们的正常工作、生活、学习和健康。

人为什么会失眠？专家介绍，失眠的因素主要有以下几种：

1.情志失常。情志不遂导致肝气郁结、肝郁化火，邪火扰动心神，心神不安而不寐；或五志过极，心火内炽，扰动心神而不寐；或喜笑无度，导致心神激动、神魂不安而不寐；或暴受惊恐，导致心虚胆怯，夜不能寐；或因思虑过度，伤及心脾而致不寐。

2.饮食不节。胃不和则卧不安，暴饮暴食、宿食停滞、脾胃受损、酿生痰热、痰热上扰、胃气失和可致失眠。此外，常饮用浓茶、咖啡、酒等也是造成不寐的因素。

3.劳逸失调。劳倦太过则伤脾，过逸少动亦致脾虚气弱、运化不健，气血生化无源，不能上奉于心，致心神失养而失眠。

4.病后体虚。久病血虚引起心血不足，心失所养而不寐。《景岳全书》：“不寐”

曰：“无邪而不寐者，必营气之不足也，营主血，血虚则无以养心，心虚则神不守舍。”亦可因年迈体虚，阴阳亏虚而致不寐。

人体的五脏六腑在耳穴上有相应的反射区。人体的十二正经中，六条阳经都跟耳朵有直接的联系。虎符铜砭刮痧可以调动人体气血，以通为治、以通为补、以通为泻、以通为健。采取耳部全息铜砭刮痧，可激发人体经气，疏通经络，调整脏腑生理功能，平衡阴阳，从而改善失眠的症状。

耳部全息铜砭刮痧疗法与传统刮痧疗法比较，具有无痛苦、操作简单、患者更易于接受等优点。

市中医院提供

■相关链接

市中医院中医特色门诊拥有护理专家5人，其中副主任护师1人、主管护师4人。他们具有丰富的临床经验，擅长耳穴压豆、穴位贴敷、刮痧、拔罐、艾灸、小儿推拿、火疗等二十多项特色疗法，可通过中医辨证治疗便秘、失眠、青春痘、月经不调、急性乳腺炎、颈椎病、肩周炎、腰腿痛、小儿高热等。



清火润肺喝小吊梨汤

材料：梨2个、银耳5克、话梅3颗、枸杞适量。

做法：1.将梨洗净后去皮（不要扔）、去核（不要扔），切成小块放入锅中；将鲜银耳洗净去根，撕成小块放入锅中。

2.继续将锅中放入梨皮、梨核、适量枸杞、冰糖、清水，加话梅3

颗。先用大火将水烧开，然后转小火煮20分钟左右即可。

用法：可趁热喝，也可放冰箱中冷藏当作冷饮。

功效：梨生津润燥、化痰止咳，银耳清心润肺、滋阴润燥。此汤适合经常熬夜和容易上火的人喝。

据《大河健康报》