

漯河卫健·健康漯河

# 开展“暖心行动” 关爱计生特殊家庭

5月9日,中国计生协“暖心家园”漯河项目示范点志愿者带领部分计生特殊家庭父母走进临颍县南街村参观。

据悉,市卫健委认真贯彻落实国家、省卫健委计生协关于开展计生特殊家庭“暖心行动”的部署,秉持“关爱与奋斗并重、幸福与计生同行”理念,不断加大对计生特殊家庭的帮扶力度,与市计生协、源汇区卫健委、源汇区计生协、漯河三铭吾公益中心联合打造中国计生协“暖心家园”漯河项目示范点。同时,成立由医疗专家、心理咨询师、法律工作者、社会爱心人士、失独家庭成员组成的志愿

服务队伍,以“暖心行动”为抓手,为计生特殊家庭提供医疗保健、帮扶救助、心理咨询、法律援助等服务。

“下一步,各县区还将设立‘暖心家园’;有条件、有需求的村(社区)也将设立‘暖心驿站’,让‘暖心家园’服务向基层延伸。”市卫健委四级调研员王新慧介绍,除了暖心关怀,市计生协还为计生特殊家庭提供保险保障、免费签约家庭医生、居家养老等服务,让我市的计生特殊家庭父母重拾生活信心,真正感受到生活上有保障、精神上有慰藉。

市计生协秘书长闫春东说,市计生协将依托“暖心家园”,继续深入

开展“周周有活动 常常来家园”暖心帮扶服务活动,坚持小型化、经常化、规范化、人性化、互助化和实效性原则,为计生特殊家庭提供文体兴趣培养、保健指导和心理辅导等服务。同时,进一步健全精神慰藉、走

访慰问、志愿服务、保险保障4项制度,逐步实现帮扶全覆盖,让计生特殊家庭父母感受到党和政府的温暖,营造全社会关爱计生特殊家庭父母的良好氛围。

王新慧 刘红杰

## 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

市二院

# 举行“5·12”国际护士节表彰大会



该院领导与受表彰科室代表、受表彰个人合影。

尹红娅 摄

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 尹红娅 周翔)5月11日,市二院举办庆祝中国共产党成立100周年暨2021年“5·12”国际护士节表彰大会。该院党委书记胡洪良、院长

魏松及班子成员参加会议。受表彰个人和受表彰科室代表参会。

会上,市二院院长魏松说,过去的一年,医院护理工作在疫情防控、护理服务管理、学科建设及人才培养

等方面均取得了长足的进步;全体护理人员在常态化疫情防控和医疗工作持续恢复过程中,稳步推进各项护理工作,助力医院高质量发展。他希望全院护理工作不断拓宽学术视野,进一步提升专业护理技能和水平,用耐心、细心、责任心护理好每一位患者,全力谱写市二院奋勇争先、出彩添彩的绚丽篇章。

会议对该院优秀护理团队、优秀护士以及“5·12”国际护士节系列活动获奖集体、获奖个人进行表彰,并为他们颁发奖牌和荣誉证书。随后,市级先进集体代表、先进个人代表以及该院优秀护理团队代表、优秀护士代表依次发言,介绍了护理日常工作,表达了为民服务的初心、对护理职业的热爱之情以及为医院发展做贡献的决心、信心。

市二院党委书记胡洪良说,近年来,该院以病人为中心的责任制整体护理工作模式全面推广,各项护理措施落实到位,病人满意度持续提升。2016年8月,新门诊、病房楼建成投

用;2019年12月,医院儿科综合楼重新改造装修并投入使用,医院的面貌彻底改善。随着床位的增加、环境的改善,医院专业分科越来越细,服务范围越来越广,促使护理工作者在专业技能、应急处置、沟通协调等方面的能力快速提升。2020年,医院顺利通过二级综合医院评审。他强调,全体护理工作要加强党史学习、业务学习,不断提升护理服务质量,推动医院护理工作再上新台阶,凝心聚力,再接再厉,积极创建三级医院,继续为人民群众提供全方位、个性化的护理服务,以优异成绩庆祝中国共产党成立100周年。

表彰大会结束后,受表彰人员到该院病房楼10楼参观医院党建综合体——正德堂,再次学习党史,感受医院文化。大家表示,在以后的工作中要努力践行“健康所系、性命相托”的从医誓言,继续发扬南丁格尔精神,传承红色基因,努力为群众提供高质量的护理服务。

康复园地

## 女性怎样科学备孕

备孕是指育龄女性有计划地怀孕并进行必要的前期准备。备孕女性的营养状况直接关系到孕育和哺育新生命的质量,并对女性及其下一代的健康产生长期影响。为保证成功妊娠、提高生育质量,夫妻双方都应做好充分的孕前准备。

良好的身体状况是女性成功孕育新生命的重要条件。准备怀孕的女性应接

受健康体检及膳食、生活方式指导,使健康与营养状况尽可能达到最佳状态后再怀孕;要进行感染性疾病以及血红蛋白、血浆叶酸、尿酸等检测,避免相关炎症及营养缺乏对受孕和妊娠产生不良影响。

1.调整孕前体重至适宜水平。孕前体重与新生儿出生体重、婴儿死亡率以及孕期并发症等有密切关系。低体重或肥胖的育龄女性是发生不良妊娠结局的高危人群。备孕女性要通过平衡膳食和适量运动来调整体重,使体重指数(BMI)保持在18.5~23.9的理想范围。

2.注意均衡营养,避免铁、碘及叶酸缺乏。育龄女性是铁缺乏和缺铁性贫血患病率较高的人群,怀孕前如果缺铁,可能导致胎儿早产、胎儿生长受

限、新生儿出生体重低等。因此,备孕女性应经常摄入含铁量较高的动物性食物。碘是合成甲状腺激素不可缺少的微量元素。为避免孕期碘缺乏对胎儿智力和体格发育产生不良影响,备孕女性除摄入碘盐外,还应每周摄入1次富含碘的海产品。叶酸缺乏会影响胚胎细胞增殖、分化,增加神经管畸形和流产的风险。女性应从准备怀孕前3个月开始每天补充400微克叶酸,并持续整个孕期。

3.保持健康生活方式。均衡营养、适度运动、充足睡眠等健康的生活方式,均有利于优生优育。夫妻双方应共同为受孕进行充分的身心和心理准备,解决可能存在的营养缺乏等问题,禁烟酒,保持良好的卫生习惯和健康的生活方式。漯河医专三附院提供



专家链接

朱慧敏,漯河医专三附院副主任医师,硕士研究生。2012年6月,她毕业于新疆石河子大学,毕业后从事妇产科临床工作,对妇科常见病及多发病诊治经验丰富,对普通产科及急产科合并症的孕产妇管理及诊治规范,是省无痛分娩专业委员会委员、省盆底康复专业委员会委员、省医院管理协会会员、市妇科肿瘤专业委员会委员。她曾荣获第十二届青年科技奖及市级科技成果奖3项、实用新型专利2项。

见病及多发病诊治经验丰富,对普通产科及急产科合并症的孕产妇管理及诊治规范,是省无痛分娩专业委员会委员、省盆底康复专业委员会委员、省医院管理协会会员、市妇科肿瘤专业委员会委员。她曾荣获第十二届青年科技奖及市级科技成果奖3项、实用新型专利2项。

## 天天3·15——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

中医·健康

## 夏季如何除湿气

人体湿气过重,会对身体健康造成严重危害。60多种疾病与湿气有关,如肥胖、湿疹、皮炎、泌尿系统疾病等。湿气严重可引起顽固性肥胖,进而引发高血压、高血脂。因此,去湿气刻不容缓。特别是进入夏季,气候潮湿,人易受湿邪危害。因此,夏季更应注意排湿。

湿气的症状有哪些  
1.舌苔厚腻。如果舌苔厚或舌体胖大,且舌边缘有明显的齿痕,证明体内的湿气已经很重,应及时调理身体。如果面色晦暗且发黄,早晨起床时眼皮浮肿或眼袋明显,更要注意。

2.食欲差。到了该吃饭时没有饥饿感,吃一点儿就感觉胃胀,还有轻微的恶心感,也是脾胃功能弱、体内湿气过重的表现。这种情况易在夏季出现。

3.小腿肚酸痛。早上起床后突然感觉小腿肚酸痛且沉重,同时近期还存在体重增加或虚胖的情况,也是因为体内湿气重。

4.精神状态差。湿气重的人常常会有胸闷的感觉,长呼一口气后才舒服,而且常感身体疲乏,并有头昏、记忆力减退的情况发生。

5.大便不成形。正常大便软硬适中且呈条状,如果大便不成形,说明体内有湿气,消化吸收功能出现了异常。

如何预防湿气  
1.勤运动。运动不仅可以缓解压力,还可以使湿气快速排出体外。平时可进行跑步、健走、游泳等运动,有助于促进气血循环、水分代谢。

2.饮食清淡、适量。肠胃关系到营养吸收及水分代

谢,保护肠胃最好的方式就是适量、清淡、均衡饮食。油腻食物不易消化,易造成肠胃闷胀;甜食及油炸食品会让身体产生过氧化物;生冷食物会让肠胃消化吸收功能停滞。日常多用淮山药、茯苓、薏米煲汤,可健脾除湿。

3.避开潮湿环境。人体内产生湿气,除了自身代谢出现问题外,还与环境有关。经常在潮湿、阴冷的环境中,容易使湿气入侵。日常生活中应注意以下事项:不要直接睡在地板上,地板湿气重,容易造成四肢酸痛;下雨天减少外出;不要穿潮湿未干的衣服;不要盖潮湿的被子;洗完澡后要擦干身体、吹干头发;如果房间内的湿气重,建议多开窗通风;如果外界湿气也很重,可借助电器除湿。

市中医院提供

相关链接

市中医院内三科由呼吸专业、消化专业和肿瘤专业组成。该科擅长应用中医经典理论,结合体质辨识和辨证施治指导,在中医养生、保健、防病、治病等方面有独到研究,开展的二十余种中医特色疗法疗效显著。该科以中西医结合为手段,擅长诊治各种急(慢)性肺病、不明原因发热、肝硬化、顽固性腹水、消化道出血、糖尿病、急(慢)性胃炎、功能性胃肠病等常见疾病,在呼吸衰竭、肝衰竭和急性上消化道出血等危重病诊治方面经验丰富。

## 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

## 合理摄入碘 健康多一点

5月15日是我国第28个“防治碘缺乏病日”。碘是人体不可缺少的一种微量营养素。人体甲状腺通过利用碘和酪氨酸合成甲状腺激素,从而发挥其生理功能。碘缺乏病是由于人体摄入的碘不足引发的疾病的总称。碘缺乏会使人出现以下疾病:甲状腺肿大、克汀病和亚临床克汀病、单纯性聋哑以及胎儿流产、早产、先天畸形等。

人每天离不开食盐。食用加碘盐是最安全、有效、科学的补碘方法,也是防治碘缺乏病的最佳办法。我国外环境普遍碘缺乏,曾是碘缺乏病流行较广泛和严重的国家之一。1995年我国实施了食盐加碘措施,仅用5年时间,就在全国基本实现了消除碘缺乏病的目标,90%以上的人口摆脱了碘缺乏的危害。我国持续保持消除碘缺乏病的状态。5月15日被设立为“防治碘缺乏病日”,旨在提升群众对碘缺乏病危害的认识,促进群众身体健康。

停止摄入碘后,人体内储备的碘仅能维持2~3个月。如果不能长期坚持补碘,就会患碘缺乏病。所以,我国大部分人群必须长期坚持食用碘盐。

市疾控中心对碘缺乏病的监测结果显示,在食用加碘食盐的情况下,我市群众的碘营养水平总体处于适宜状态。除了临颍县部分行政村为水源性高碘地

区,当地群众应食用不加碘食盐外,建议我市其他地区群众坚持食用碘盐。具体情况可察看河南省疾控中心官方网站首页的水碘地图进行了解。

据市疾控中心负责人介绍,甲状腺功能亢进、甲状腺炎、自身免疫性甲状腺疾病等患者中的少数人,因治疗需要,遵医嘱可食用或少食用碘盐。生活在高碘地区的居民每天从食物和饮用水中已获取较高含量的碘,也不宜食用碘盐。

很多市民会有这样的疑问:长期食用碘盐会导致甲状腺癌吗?市疾控中心负责人表示,目前没有直接证据表明食用碘盐或碘摄入量增加与甲状腺癌的发生与电离辐射、情绪压力及不良生活习惯有关。全国监测数据显示,碘盐消费量和甲状腺癌的发病率并不存在正相关关系,相反,食用碘盐在一定程度上对防止甲状腺癌发生有一定作用,与甲状腺癌患者死亡率无相关性。(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提供

## 如何治疗腰椎间盘突出症

以下情况,需要手术治疗:

1.患者经休息、抗炎治疗或保守治疗4周~6周后,症状加重,可考虑微创或开放式手术治疗。

2.患者出现腰痛并伴有单侧或双侧腿部疼痛、麻木、酸沉,或者疼痛放射至膝关节以下,且症状持续2周以上时,需要考虑手术治疗。

3.患者出现马尾综合征并伴有明显

的神经功能损害,特别是出现大小便功能障碍时,必须进行急诊手术。

4.患者出现间歇性跛行症状,大多数情况下说明其腰椎管狭窄,保守治疗只能暂时缓解症状,应尽早进行手术。

5.腰椎峡部裂、腰椎滑脱、腰椎不稳者,也应尽早手术治疗。

魏新宽

## 重视青少年心理问题

青春期是人从幼稚走向成熟的重要时期。这一时期,家长最关心的是青少年心理问题。那么,青少年可能会出现

哪些心理问题?

心理障碍。青少年心理疾病中最常见的是抑郁症。严重抑郁症可能导致青少年自杀。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于青少年意识觉醒后的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生好奇及探索心理。社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年出现心理冲突。

学习压力。学习负担过重,常给学生带来沉重的心理压力,如考试焦虑、

厌学等。

人际交往的压力。随着年龄增长,青少年独立意识逐渐增强,与社会的接触也越来越广泛,进行社会交往、发展亲密的伙伴关系是青少年的一种精神需求。为避免在人际交往中产生压力,青少年要学会接纳自己,允许自己有缺点,不过分苛求自己,在实践中增强信心、找寻技巧。

希望广大青少年的父母和老师正确看待青少年心理问题,并采取科学、有效的方法应对,为孩子的身心健康保驾护航。

常耀军

召陵双新医院  
预防保健科,内科,外科,麻醉科,医学检验科;X线诊断专业,磁共振成像诊断专业,超声诊断专业;中医科。  
(豫)医广[2020]第07-29-012号  
地址:漯河市召陵区万金镇魏庄村 电话:0395-5752120



专家链接

常耀军,市精神病医院主治医师,副院长,门诊部主任,本科学历,是国家二级心理咨询师、河南省中西医结合精神专业委员会、河南省医师协会精神科医师分会委员,从事精神科临床治疗二十多年,对精神科常见病能进行正确的诊疗,临床经验丰富,多次到河南省精神病院进修,擅长青少年心理疾病的治疗,对头痛、失眠、焦虑、抑郁等各种精神疾病的治疗有独到见解。

促心理健康 云平台服务  
漯河市精神病医院  
地址:市交通路北段(原院址),南122路公交车到  
医院新址:井岡山路北段与林八路  
交叉口东北角,乘115路  
公交车到  
(豫)医广[2020]第06-08-007号

疾病防控  
主办  
漯河市疾病预防控制中心  
漯河市疾病预防控制中心微信公众号