

学史力行办实事

——漯河医专二附院（市骨科医院）党史学习教育纪实

■本报记者 杨三川
党史学习教育开展以来，漯河医专二附院结合工作实际，立足本职，以“我为群众办实事”为抓手，以丰富多样的活动形式为载体，扎实推进党史学习教育走深走实，激发医护人员敬佑生命、救死扶伤的工作热情，切实做到学党史、悟思想、办实事、开新局，以全新的精神面貌为人民群众健康服务。

创新形式，推动党史学习教育走实走深

在党史学习教育中，漯河医专二附院积极创新学习形式，将理论学习与实地观摩、讨论交流等相结合，引导党员干部做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。

6月10日，该院组织党员干部到受降亭广场、中州抗战纪念馆参观学习。党员们瞻仰了受降亭，回顾了中原儿女在党的领导下同仇敌忾、共御外辱的历史，并面向党旗，重温入党誓词，接受了一次深刻的红色精神洗礼，进一步增强了党员意识和党性修养。当天，该院第六党支部为该支部党员过政治生日，并为他们准备了一份精心印制的“党员政治生日贺卡”，提醒他们始终牢记入党的铮铮誓言，激励党员干部在新时代中勇于担当、主动作为、干事创业。参会人员纷纷表示，今后将时刻践行全心全意为人民服务宗旨，勤勉敬业、务实

苦干，把初心使命转化为行动自觉，为党的事业、人民健康贡献自己的力量。

6月11日、6月15日，该院邀请市老干部党史学习教育宣讲团成员、原市人大常委会秘书长张居正，以《认真学习中共党史 时刻牢记党的使命》为题，为干部职工作党史专题报告会，使全体参会人员增强了对党史的认识，提升了党性修养。党史专题报告会还对干部职工进一步理解把握党的先进理论具有重要指导作用。

6月17日，该院党委书记韩红军、党委副书记梁丰带领党办、护理部、宣传科等部门人员，到郾城区裴城镇苏进红军小学，为该校捐赠党史红色教育宣传册和小红军校服，并参观了中共沙北县委旧址、苏进将军故居等地。

积极行动，将党史学习教育成果落实到工作中

该院将党史学习教育理论成果转化为思想动力，落实到实际行动中。

该院在我市率先实现“一站式”即时结账服务，患者从入院到出院的所有手续在一个窗口办理完结；患者消费单清晰明了，让患者“清清楚楚住院，明明白白消费”；窗口服务人员引导到位、服务贴心，患者及家属既省心又暖心。

门（急）诊部门是医院工作的第一线。该院着力提升门（急）诊医疗

质量和服务能力，在门诊、药房等部门推行语音叫号系统，患者就诊秩序明显改善。

为保障患者得到及时、有效治疗，该院挂号、缴费、药房等窗口科室根据人流量实行弹性排班制度，并在就诊高峰时段开放全部窗口，各个环节实现无缝对接、连贯服务，最大限度节约患者排队等待时间。同时，该院增派导医，为患者提供就诊引导、咨询等服务。

为缩短患者等待住院时间，提高住院床位利用率，该院进一步完善床位预约及入院、出院流程。住院患者凭门诊医生开具的住院证到护士站登记联系方式后，护士告知其住院床位安排的大概时间，并提前一天通知患者或其家属。

该院在每月15日的“医疗惠民日”基础上，持续增加优惠体检项目，降低检查项目收费。“医疗惠民日”当天，前来就诊的市民均可享受体检、彩超、内镜、口腔检查等7大体检项目和30多个小项目门诊检查费用减半的优惠。同时，为了缩短就诊群众等待时间，当天早上6

点，该院就诊群众较为集中科室的医务人员全部到岗，做好充分准备，积极为前来就诊的群众进行各项检查及诊疗服务。该院组织志愿者维持秩序，并帮助行动不便的群众登记、排队、取号；在一楼门诊大厅，为群众提供免费的血压、身高、体重检测等服务，全力保障患者就医需求。

此外，该院组织党员到郾城区特殊教育学校进行慰问，为孩子们送去了文具、生活用品、食品等，并对学校教职工进行了心肺复苏急救法、海姆立克急救法等急救培训。

“通过党史学习教育，全院党员干部进一步了解了中国共产党的发展历程以及所取得的辉煌成就，深刻认识到了中国共产党为中国人民谋幸福、为中华民族谋复兴的初心和使命。全院干部职工将把传承党的优良传统做到实处，将党史学习教育成果体现在工作上、付诸在行动上，不忘初心、牢记使命，学党史、悟思想、办实事、开新局，推动医院各项工作向前迈进，以优异成绩庆祝中国共产党建党100周年。”韩红军说。



食物中不仅有主食、副食，还有品类繁多的零食。很多人将零食与垃圾食品联系在一起，家长面对孩子吃零食的问题也常常是一禁了之。那么，零食到底能不能吃？如何吃零食才健康？

零食是指非正餐时间食用的各种少量的食物或者饮料（不包括水）。从中国人的饮食习惯来看，坚果类、水果类、奶类相对摄入不足，一日三餐未必能满足人体健康的全部需要。因此，零食作为一日三餐之外的食物，可以补充三餐摄入不足的能量和营养素，是全天膳食营养摄入的重要组成部分。

吃零食关键在于吃什么？吃多少？什么时间吃？只有弄明白这三个问题，才能在享受美食的同时，不用担心健康风险。

以下零食可经常食用：1.水果。

水果富含丰富的维生素C、矿物质钙、钾及膳食纤维等营养成分，建议每人每天食用200~350克。2.坚果。坚果营养价值高且容易消化，是优质蛋白质、维生素B1、维生素B2和钙的良好来源，建议每人每天食用300克。3.奶制品。奶制品含有多种不饱和脂肪酸、矿物质、维生素E和维生素等，适量摄入有助心脏健康，建议每人每天食用50~70克。

以下零食应适量食用：1.黑巧克力。黑巧克力中含有的类黄酮类抗氧化成分对心血管有保护作用。需要注

意的是，肥胖、血脂高、糖尿病、严重冠心病以及胰腺和胆囊有疾病的患者食用此类零食要有节制。2.鱼片、海苔。鱼片和海苔可以为人体提供蛋白质、膳食纤维、碘等营养素，但含盐量高，所以要注意摄入量。3.果干。葡萄干、柿饼、无花果等果干营养丰富，但含糖量高，所以要适量食用。

以下零食尽量不要食用：果冻、膨化食品、腌制食品等营养成分低、添加剂多，对身体健康会有影响，最好不要吃。

零食要在合适的时间吃。食用零食的时间一般安排在上午10点左右、下午3~4点左右为宜，因为这个时间段吃零食不会影响正餐食欲；睡前半小时内不要吃零食。

食用零食不宜太多。在同类食物中选择能量较低的，以免摄入过多的能量。（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



怎样健康吃零食

血脂检查前的注意事项

血脂检查是成人体检中的重要项目之一，其中的各个指标会受到诸多因素特别是饮食方面的影响，所以，人们在检查前应做好相关准备，以免影响检查结果。

保持平时的饮食习惯 检查血脂前不要刻意改变饮食习惯，否则不能真实反映血脂情况。

前三天避免高脂饮食 血脂尤其是甘油三酯，容易受短期食物中脂肪含量的影响而升高。比如化验前一天吃了红烧肉，第二天抽出来的血液透光度会较差，影响化验结果。

前一天别喝酒 除了食物会影响血脂外，饮酒也会使甘油三酯浓度升高，导致检查结果出现偏差。在检查前三天内不要大量饮酒，检查前24小时内不饮用任何含酒精的饮料。

前一天避免剧烈运动 运动量过大会增加脂肪中的脂酶活性，导致血脂降低，对化验结果产生一定的影响。

检查前空腹10~12小时 血脂需要检测空腹血脂，因为此时血液里的生化成分处于稳定状态，可以更

为准确地反映身体状况。如果吃东西，食物消化后的乳糜颗粒会进入血液，影响检查结果。一般采血是在早上7~9点，建议从前一天20点左右到抽血前禁食，在这个时间段里，包括饭、菜、粥、零食等任何食物都不能吃。夜间和清晨可少量喝水，每次饮水量为50~100毫升，但不应超过200毫升。而且，只能喝白开水或矿泉水，不能喝甜饮料、咖啡、茶、酒等。

抽血前休息5分钟 身体姿势会影响水分在血管内外的分布，令血脂浓度发生变化。建议抽血前坐着休息5~10分钟，抽血时保持姿势稳定，这样对化验结果影响较小。

身体不适别体检 血脂水平会随着某些生理及病理状态而变化，比如感冒、发烧、急性感染等，女性月经前后、妊娠期、哺乳期的血脂水平也会发生波动，所以建议在身体状态较稳定的情况下检查。

请医生分析结果 血脂是否正常、用不用治疗，不仅仅由化验单上的箭头来决定。由于每个人的心血管病风险不同，血脂目标值也有差异，因此建议请心脏科医生结合具体情况分析血脂结果。

一次异常别紧张 血脂受多种因素的影响，因此在判断血脂异常或决定治疗措施前，至少应进行两次血脂检查，中间间隔一周，并在同一家医院复查。

抑郁症的诊断依据

抑郁症的诊断其实很简单，根据抑郁症状即可对抑郁症进行辨别和诊断。医生可通过观察抑郁患者的症状、语言描述等进行分析。个人可通过一些准确的测试数据来判断自己是否有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据
1.兴趣减退，但未丧失。
2.对前途悲观失望，但不绝望。
3.自觉疲乏无力或精神不振。
4.自我评价下降，但愿意接受鼓励和帮助。
5.不愿意主动与人交往，但被动接触良好，愿意接受同情和支持。
6.有轻生念头，但又顾虑重重。
7.自觉病情严重，但主动就诊，希望能治好。

重度抑郁诊断依据
1.明显的精神运动性抑制。
2.早醒和症状的晨重夕轻。
3.严重的内疚感和负罪感。
4.持续食欲减退和明显的体重减轻（并非躯体疾病所致）。
5.不止一次自杀未遂。
6.生活不能自理。
7.出现幻觉和妄想。
8.自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断，最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。因为抑郁症状多，患病原因也十分复杂，所以，如果个人不具备专业知识，很难客观、准确地作出判断，导致因诊断不正确而延误治疗。

抑郁症患者大部分都有治疗欲望。如果病程已持续2年以上，就可被诊断为抑郁性神经症，患者要更加注意自己的精神状况。

赵建华



专家链接
赵建华，第三届中国人民好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科普学会精神卫生专业委员会副主任委员、河南省医院管理协会精神卫生机构分会常务委员、河南省心理协会常务委员、河南省精神医师协会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。他擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病等精神疾病。



远离糖尿病从好好睡觉做起

熬夜是增加糖尿病风险的一个重要因素，经常熬夜的人不仅糖尿病发病率会上升，高血压、心脏病等疾病的发病率也会上升。

专家介绍，正常情况下，人在睡觉时身体新陈代谢减缓，激素水平会下降到偏低的水平。如果不睡觉，体内一些激素水平会偏高，例如皮质醇、儿茶酚胺，这些激素会导致血糖升高。

熬夜还会使人体交感神经变得兴

奋，精神变得紧张，而长期精神紧张、交感神经兴奋会增加人体外周组织对胰岛素的抵抗，降低血糖控制水平，导致血糖升高。

经常熬夜的人往往伴有不健康的生活习惯，也可能诱发血糖升高。比如有些人熬夜到凌晨会选择吃顿夜宵，其中可能有多油多糖的食物。还有些人熬夜后往往会在白天补觉，导致运动量不足。

专家介绍，肾脏是多功能的器

官，负责排泄废物，也是一些激素加工、产生的部位，还是糖原生的器官之一。睡觉时人体代谢率下降，肾脏“工作”减少。熬夜会导致肾脏处于“过劳”的状态。长期“过劳”，肾脏的激素分泌功能可能会受到影响，容易导致内分泌失调，引发一系列疾病。

“经常熬夜的人，更容易出现倦怠、神经衰弱的症状，健康生活需要优质睡眠。”田晨光教授强调。

此外，对于糖尿病患者而言，要

认识到糖尿病是慢性病，是终身性疾病，但良好的治疗可以控制病情。患者在糖尿病早期，如果饮食和运动控制得很好，血糖指标稳定，不一定需要服药，但在需要服药的时候，一定要遵医嘱服药。

“治疗糖尿病，要管住嘴、迈开腿、吃好药；注重生活方式管理，做好血糖监测，及时调整药物，坚持按时服药，用综合治疗的方式对抗糖尿病。”专家说。据《大河健康报》

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

诚信二院·健康万家

市二院“三伏贴”开始预约

“三伏贴”疗法是一种传统的中医疗法。该疗法根据中医冬病夏治的理论，对一些在冬季容易产生、复发或加重的疾病，在夏季进行扶正培本的治疗，以鼓舞正气，增加机体抗病能力，从而达到防治疾病的目的。“三伏贴”疗法结合针灸、经络与中药学，以中药直接贴敷于穴位，经由中药对穴位产生微面积化学性、热性刺激，达到治病、防病的效果。

市二院针灸理疗科负责人介绍，成人或小儿家属需提前至该院门诊7楼中医针灸理疗科报名预约。7月11日正式开贴。

哪些人适合贴

- 1.过敏性鼻炎、慢性鼻炎、慢性鼻窦炎、慢性支气管炎、慢性咳嗽、支气管哮喘、肺气肿、反复发作的呼吸道感染等呼吸系统疾病患者；
- 2.虚寒性胃病、虚寒腹泻、胃肠功能紊乱、慢性胃炎、慢性结肠炎、慢性消化不良等消化系统疾病患者；
- 3.原发性痛经、腺肌症引起的继发性痛经、月经不调、慢性盆腔炎、月子病等妇科疾病患者；
- 4.哮喘、咳嗽、慢性支气管炎、脾胃虚弱、消化不良、遗尿、厌食、体弱多病、夜啼等患儿；
- 5.虚寒性的关节炎、关节痛、骨质增生以及风湿引起的各种颈、肩、腰、腿痛等风湿骨病患者；
- 6.肩周炎、网球肘及其他一些疼痛性疾病患者；
- 7.慢性疲劳综合征、免疫功能低下等亚健康人群；
- 8.冻疮、四肢冰凉患者。

贴敷时间
初伏贴：7月11日~7月20日
中伏贴：7月21日~7月30日
中伏加强贴：7月31日~8月9日
末伏贴：8月10日~8月19日

市二院提供



专家链接
朱青霞，市二院中医针灸科主任，主任医师；市针灸学术委员会主任委员、省方剂学委员会副主委、省中医药外治委员会副主委、省老年学和康复医学学会副主委、省中西医结合学会神经内科分会常委、中华中医药学会综合医院委员会常委、中国针灸学会脑病科学委员会常委、全国颈肩腰腿痛研究会常务理事。朱青霞擅长中风偏瘫及后遗症、面瘫、面肌痉挛；颈肩腰膝足痛、椎管狭窄症以及各种滑膜炎、软组织损伤；带状疱疹及后遗神经痛等疾病的诊疗。



什么是黄斑变性

人之所以能看到东西，主要是眼底视网膜感光细胞（视细胞）的作用。黄斑区位于视网膜中心凹部，面积只有针头大小，是感光细胞集中区域。黄斑区是人能看到物体的关键部位，一旦发生病理改变，感光细胞（视细胞）就会失去功能而致人失明。黄斑变性是国际眼科界公认的最难治的眼病之一。

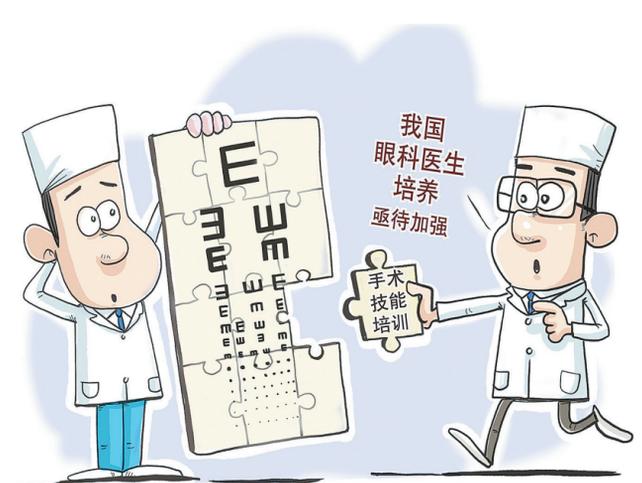
黄斑变性临床上分为萎缩性老年黄斑变性和渗出性老年黄斑变性，两者临床表现有所不同，病理发展也不同。萎缩性老年性黄斑变性的患者多在45岁以上，双眼同时发病，视力下降缓慢；渗出性老年黄斑变性患者的视力会急剧下降。

黄斑变性是一种慢性眼病，可引起中心视力的急剧下降，且是不可逆的中心视力下降或丧失，很难再治愈。老年性黄斑变性多发生在45岁以上，年龄越大，发病率就越高。中老年人平时生活中要注意避免造成黄斑区损伤的因素，一旦视力出现改变或视物变形，要及时就诊，明确病因及治疗，保护好视功能。

漯河中西医结合眼科医院提供



专家链接
梁振华，漯河中西医结合眼科医院院长，市第六、七届人大代表、市知名中医专家、河南省健康促进会委员，是我省较早运用中西医结合诊断和诊治眼部疾病的专家之一。他从事眼科临床30余年，在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。



国家卫健委2020年发布的《中国眼健康白皮书》显示，目前我国每5万人中有1.6名眼科医生，达到世界卫生组织的规定。而近视、白内障等眼病诊疗需求的日益增长，对眼科医师熟练掌握手术技能提出了更高要求。专家表示，我国眼科医生培养迫切需要加强眼科手术技能实操培训。

新华社发