

市卫健委 抓好行风建设 提升群众满意度

本报讯(记者 刘彩霞)7月22日,记者从全市卫生健康系统行业作风建设工作推进会上获悉,我市医疗机构行业风气得到有效转变,患者满意度有了大幅度提升,行风建设工作卓有成效,部分医疗机构行风工作受到上级部门表扬。

会上,市卫健委对2020年度民主评议医院行风工作进行通报,部署民主评议医院行风工作问题整改“回头看”专项行动、2021~2022年全市民主评议医院行风工作实施方案和大型医院巡查工作。3家单位分别进行典型发言,8名行风监督员梳理汇总了监督情况。

近年来,全市卫健系统在行风建设方面主动作为、扎实行动,聚焦行风建设“九不准”、“三合理一规范”等重点内容开展专项整治,

成立综合协调组、暗访检查组、执纪问责组等6个工作组,实行全过程跟踪指导、监督管理。共开展各类专项整治活动16次,医疗卫生立案57起,罚款14.3万元;传染病卫生立案65起,罚款18.7万元;约谈诊所29家;约谈一级医院4家,停业整顿2家;接受投诉举报18起,回复率100%。

针对“九不准”措施不够完善、“三合理一规范”治理不够到位及相关制度落实不规范等问题,各单位将深入分析、查找漏洞、完善制度,加强薄弱环节,补齐短板弱项。各县区按照属地管理原则,将督促所属医疗机构抓好问题整改,把行风建设与全面从严治党结合起来,不断促进卫健系统内行业风气持续好转,提升群众满意度。

科学防治肝炎

7月28日是世界肝炎日,也是已故诺贝尔奖得主巴鲁克·布隆伯格的诞辰日,为纪念这位乙肝病毒发现者(也是首个乙肝疫苗的开发者),2010年5月,世界卫生组织决定,从2011年开始将每年的世界肝炎日从5月19日变更为7月28日。

肝炎通常是指由多种致病因素,如病毒、细菌、化学毒物、药物、酒精、自身免疫等因素,导致肝脏功能受损,引起身体一系列不适症状以及肝功能指标的异常。

肝炎的早期症状及表现有:食欲减退、消化不良、进食后腹胀、无饥饿感、厌食油腻食物等。

在致病因素中,以病毒性肝炎最为常见。病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病,具有传染性强、传播途径复杂、发病率较高等特点。目前已确定的病毒性肝炎有五型,分别为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝。其中乙肝和丙肝是两种主要类型,全球约有3.25亿人感染慢性乙肝或丙肝病毒。

乙肝和丙肝有着共同的传播途径——血液传播、母婴传播、性传播。其中,乙肝患者主要以母婴垂直传播为主,而血液直接传播是丙肝最主要的传播方式。

接种乙型肝炎疫苗产生抗体是预防和控制乙肝流行的最关键措施。丙肝尚无有效疫苗可供预防,预防的关键是提高人们对预防丙肝病毒的认知。

对于未感染者,要避免或减少可能引起乙肝或丙肝病毒感染的高危行为,如共用注射器吸毒以及接触被病毒污染的制品、注射器、针头、医疗器械等;在消毒不正规场所纹身、穿孔、针灸等;不安全性行为。

如果已发生高危行为,应积极进行乙肝或丙肝检测,做到早诊断、早检测、早治疗。一旦发现感染乙肝或丙肝病毒,要及时到正规医疗机构进行治疗。(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提供



腰椎间盘突出为何突出

腰椎间盘突出位于两个腰椎的椎体之间,厚度为8mm~10mm。研究表明,人平躺时,腰椎间盘承受的压力最小,站立时次之,而坐姿时腰椎承受的压力比站立时高出4~5倍。办公室一族的坐姿多是耸肩、含胸、身体前倾,大大加重了脊柱尤其是腰椎的负担。长期如此,人们就会患上腰椎间盘突出症。

腰椎间盘突出会使患者椎间隙变窄、椎间盘松弛,加速关节退变,造成腰椎不稳,脊柱的稳定也无法维持,继而引发骨质增生,压迫神经根,患者会出现腰腿疼痛、麻木,严重者可伴肌肉瘫痪、大小便失禁等症状。

日常生活中应该怎样做,才能降低腰椎损伤,远离腰椎间盘突出呢?要纠正错误的姿

势及习惯,注意平时的站姿、坐姿、劳动姿势、睡觉姿势等。久坐或者久站后,下肢容易产生酸胀、乏力感,此时可以踮起脚尖,促进下肢血液回流,加速血液循环,防止出现下肢静脉曲张。不要长期弯腰、久坐,连续工作半个小时或者一个小时后,起来走动走动,活动一下腰部、手臂、颈部部位等。同时要加强腰部锻炼,增强腰部肌肉群的抵抗力。

魏新军

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。

地址:漯河市召陵区万金铺镇庄村 电话:0395-5752120

■本报记者 刘彩霞 见习记者 潘潇添

随着生活节奏的改变,生活压力的增加,高龄产妇、不孕不育患者日趋增多,市三院(市妇幼保健院)生殖遗传科全体医务人员以精湛的医术、优质的服务,为广大适龄女性提供科学、可靠的诊疗服务。

技术创新打造特色

市三院生殖遗传科经过不断开拓创新,建立了一套先进的不孕不育临床诊疗体系,帮助有生育需求的女性科学生育。该科以医院的服务理念为基础,以科学化管理、个性化治疗、规范化操作为宗旨,应用现代化的助孕医疗临床技术为患者排忧解难。该科对不孕不育、复发性流产、月经不调、胚胎停育、更年期综合征等的治疗水平在业内较为领先。同时,该科还开展孕前优生优育检查,中医妇科、青春期健康咨询与指导,更年期综合征中西医结合的诊治,男性生殖健康咨询与指导等。

市三院生殖遗传科主任顿彩虹作为科室带头人,带领团队脚踏实地走好每一步。小到门诊检查,大到病房手术,顿彩虹和该科医护人员始终保持严谨的工作态度,尽职尽责,为患者提供高效优质的诊疗服务。为了更好地推动科室临床工作开展,该科积极实施“吸引凝聚人才、培养高素质人才”的发展策略,力争打造一支在生殖遗传领域素



市三院生殖遗传科团队。

市三院提供

优质服务惠及患者

质过硬、结构合理的人才队伍。今年,该科引进一名中医方向的研究生,目前正在上级医院进修,以便更好地通过中西医结合的方式开展治疗工作。同时,顿彩虹带领科室人员始终保持学习劲头,每周组织开展业务学习交流、病例讨论,不定期组织医护人员外出学习,参加国家级、省级学术会议,学习知名医院的经验和先进技术,以满足更多患者的诊疗需求。该科成功组织开展我市第一、二届生殖不孕、复发性流产研讨会,并与郑大二附院、郑大三附院生殖医学中心合作成立生殖联盟远程分中心,成立河南省人民医院医学遗传中心漯河分中心,医疗水平不断提升,帮助众多家庭实现了孕育梦想。

7月9日上午,一位产妇的丈夫带着锦旗到该科向顿彩虹报喜,感谢该科医护人员帮助他们平安诞下宝宝。该产妇有3次怀孕史但都没能保住胎儿,后来一直备孕不成功,女方出现轻微抑郁倾向。2019年,这对夫妇专门到市三院生殖遗传科寻求帮助。顿彩虹接诊后,经过细致检查,发现女方内分泌失调、宫腔环境不佳,便采用中西医结合的方法帮助患者调节体质,促进排卵,并与其沟通交流,逐渐打开其心结。去年10月份,女方顺利怀孕。由于女方有多次胎停育的经

历,且在孕期出现宫腔出血、胚胎发育不良的现象,顿彩虹一边加大对她的保胎力度,一边缓解她的焦虑情绪,并不断关注其身体变化。今年6月底,该女士顺利诞下一女婴。

该科坚持采用中西医结合的方式,使广大不孕患者享受更好的治疗。根据西医的诊断,为患者制订个性化治疗方案,利用中药、灌肠、针灸、艾灸等中医特色技术,对患者进行全方位的调养,中西医相辅相成,帮患者调整到最佳受孕状态,让更多患者家庭受益。其中,该科开展的“调经促孕十三针”,能够改善患者激素水平,调理患者体质,提高患者受孕率,受到广大患者青睐。

该科个性化的治疗和贴心的医疗服务,使一个又一个家庭孕育了健康宝宝。为了培育广大家庭科学健康的生育观念,该科多次组织医护人员到基层社区开展生殖健康宣传与义诊活动,并定期开办“好孕之家”大讲堂,为准妈妈和有需要的家庭答疑解惑。同时,多次邀请已生育妈妈为孕妈妈们和备孕妈妈们分享就诊历程和心得体会,帮助她们树立信心,受到患者及家属的好评。

“市三院生殖遗传科将重点发展高龄再生育遗传筛查、男女更年期保健、遗传咨询方面的医疗技术,为成立生殖检查室做准备,竭尽全力为患者提供更优质的医疗服务。”顿彩虹说。

诚信二院·健康万家

孩子误吞硬币 医生快速取出

7月14日12点多,市二院小儿消化内科主任郭爱红突然接到一位家长的电话,称家中9岁的孩子误食一枚1元硬币,随后出现呕吐、胸痛等症状,正在紧急赶往医院。郭爱红放下电话,紧急联系该院内镜中心、麻醉科相关人员积极准备。

患儿及家长到达医院后,经检查,

提示硬币卡于患儿食管下段的第三狭窄处,需要通过无痛胃镜取出异物。术前准备就绪后,多学科团结协作,通过无痛胃镜为患儿顺利取出异物,整个过程仅用了两分钟。

郭爱红介绍,儿童吞服异物一般不会立即危及生命,如果异物长时间无法排出,患儿会出现腹痛、腹胀等不适,严重的甚至会刺破患儿胃肠道,造成穿孔和感染。“吞下异物的危险程度跟异物的性质有关。”郭爱红说,吞下电池、打火机含有化学物质,会因化学物质的泄漏造成消化道糜烂等化学性损伤;若吞服别针等尖锐的物品,容易造成穿孔等物理性损伤。

郭爱红提醒广大家长,消化道异物是儿童最常见的意外伤害之一,家长平时

时要将家里容易被误吞的物品放在孩子不容易找到的地方,并教育孩子识别各种危险物品。一旦发现孩子吞服异物,需立即就医,及时治疗。

“小儿无痛胃镜是在普通胃镜检查的基础上,麻醉师应用镇静药物丙泊酚,帮助患儿迅速进入镇静、睡眠状态,在毫无知觉中完成胃镜检查,在检查完毕后,患儿可迅速苏醒。”郭爱红提醒,患儿在做无痛胃镜前,至少要空腹6个小时以上;检查前一天晚餐要清淡,不吃肉类、蛋类等高脂肪难消化的食物;术前应做常规检查,家长要告知医生孩子的既往病史及药物过敏史;术后一般不得立即进食,待患儿完全清醒后,先喝水,观察无异常后再进食。

尹红娅

■专家链接

郭爱红,市二院小儿消化内科主任,副主任医师。她先后在南京儿童医院、上海复旦大学附属儿科医院、河南省儿童医院进修。郭爱红擅长儿科常见病、多发病以及呼吸、消化、神经系统疾病的诊断及治疗,对小儿慢性咳嗽、支气管哮喘、幽门螺杆菌感染以及川崎病有独到见解。

康复园地

近年来,因过度运动、不科学运动导致关节损伤的老年患者增加。其中,老年人膝关节骨性关节炎就呈现逐年上升的趋势。膝关节骨性关节炎是一种常见的退行性疾病,其患病率与患者的年龄、性别、民族及地理因素有关,60岁以上老年女性的发病率超过50%,临床症状为受累关节隐痛,初期活动、受累

老年人如何保护膝关节

后加重,休息后减轻,进而持续疼痛,伴有关节僵硬,活动后见好转。患者后期会产生关节肿胀,活动受限。

老年人在日常生活中要注意保护膝关节。在饮食方面,老年人可以多吃一些含钙量高的食物,如蛋类、瘦肉、坚果、牛奶等,以强健骨骼,避免骨质疏松。同时,要控制体重,少吃高脂肪食物,防止过度肥胖导致膝盖部位承受的压力过大,增加膝盖部位的磨损,引起膝盖疼痛。“夏天,在空调房,要避免裸露的膝关节受凉,必要时可佩戴护膝。”漯河医专三附院主治医师冯刚说。

“在运动方面,有些老年人认为跑步或长时间走路会使膝关节得到有效的锻炼从而减轻膝关节的疼痛。”冯刚指出,这样确实会增加肌肉的力量,增加

关节的稳定性,但是会加速膝关节软骨及半月板的磨损,从而加重膝关节的疼痛。冯刚提醒老年人,科学运动可以提升免疫力,增强体质,但有关节保护意识,有关节疾病的老年人要避免负重运动、爬山、爬楼等,可以选择游泳、骑自行车、做健身操、打太极拳等,以免发生膝关节损伤。在运动前,要保证充足的热身时间,每次运动时长以半个小时为宜。

如果老年人出现膝关节损伤,平时要多避免受凉,以免引起关节周围的韧带、关节囊挛缩和滑膜水肿,加重关节损伤。还可以对膝关节部位进行热敷,促进膝关节血液循环,这样对炎症的吸收、水肿的消退和损伤组织的恢复也有很好的帮助作用。漯河医专三附院提供

■专家链接

冯刚,漯河医专三附院主治医师,主管康复治疗师。他从事疼痛及康复治疗工作十余年,曾在暨南大学附属第一医院、广东省工伤康复医院进修,具有丰富的临床诊疗经验,擅长创伤骨科的诊治及骨折伤后的康复,对颈肩腰腿痛疾病有独到的见解,尤其对老年性骨性关节炎的诊治有丰富的经验。

我国孕产妇死亡率、婴儿死亡率 实现双下降



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性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,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,为孩子的身心健康护航。 常耀军

■专家链接

常耀军,市精神病院主治医师,副主任医师,本科学历。他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,对精神科常见疾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

漯河市精神病院

地址:市交通路中段(原昆仑路),乘122路公交车到

医院地址:井冈山路北段与纬八路交叉点北角,乘115路公交车到

(总)院址:2924120 2112177

什么是眼底黄斑变性

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。

眼底黄斑变性临床上分为萎缩型老年性黄斑变性和渗出型老年性黄斑变性,两者临床表现有所不同,病理发展也不同。萎缩型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;渗出型老年性黄斑变性患者的视力会急剧下降。

眼底黄斑变性是一种慢性眼病,可引起不可逆的中心视力下降或丧失。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,明确病因及诊治,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、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一。他从事眼科临床工作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。

漯河中西医结合眼科医院

诊疗科目:眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。

地址:海河路与崂山路交叉口向南30米路北 电话:13939553238

(总)院址:2924120 2112177