

漯河医保·保障民生

市医疗保障局 扎实推进党史学习教育

本报讯(记者 张玲玲)党史学习教育开展以来,市医疗保障局按照“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”的目标要求,突出医保特色,切实做到学党史、悟思想、办实事、开新局,从党史中汲取奋进力量,将党史学习教育成果转化为开展医保业务工作的强大动力,不断提高医保服务质量,开创医保事业发展新局面。

周密部署重实效

市医疗保障局党组高度重视党史学习教育,将其作为当前首要政治任务,全力抓好落实。具体做到“四个到位”:一是组织到位。成立由党组书记任组长、局长任常务副组长、分管领导任副组长、机关各科室和局属二级机构负责人任成员的党史学习教育工作领导小组,加强对全局党史学习教育活动的组织和领导。二是部署到位。及时召开党组会议,传达学习贯彻习近平总书记在党史学习教育动员大会上的重要讲话精神,落实省委、市委关于党史学习教育各项工作部署,并对医保系统开展党史学习教育进行专题研究。三是措施到位。按照市委党史学习教育领导小组要求,结合医保工作实际,制订印发了《市医疗保障局党史学习教育实施方案》《市医疗保障局党史学习教育工作台账》,明确工作重点,细化工作任务,台账式推进各项党史学习教育活动。四是责任到位。制订印发《市医疗保障局党史学习教育领导小组办公室人员组成及其职责》,抽调精兵强将成立综合协调组、活动实践组和新闻宣传组,明确职责分工,建立工作机制,压实工作责任,为开展好党史学习教育奠定了坚实基础。

强基铸魂增动力

该局紧紧抓住“学”这一基本方法,紧扣“悟”这一有效途径,通过组织干部职工学党史,感受信仰之光,补足精神之钙,从党史中汲取初心力量。坚持把学党史与学习习近平新时代中国特色社会主义思想、习近平新时代中国特色社会主义思想结合起来,为全体党员干部购置了《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》,印发了习近平总书记视察指导河南重要讲话和指示批示精神学习手册,并组织党员干部对习近平总书记党史学习教育动员大会上的重要讲话精神进行深入学习研讨,深刻领会开展党史学习教育的重大意义,明确“为什么学、学什么、如何学”,增强其学习党史的思想自觉和行动自觉。

开展党史学习教育实践活动。在该局党组书记和领导班子成员的带领下,组织党员干部先后开展了“讲党史故事、唱革命歌曲”活动、“缅怀革命先烈、弘扬爱国精神”祭扫活动、党史知识网络竞赛活动等,并组织参观“我的中国梦”——文化进万家舞阳农民画展,进一步把党史学习教育焕发出的激情转化为攻坚克难、助推医疗保障事业高质量发展的精气神。

一系列党史学习教育活动使市医疗保障局党员干部的思想认识、党性修养、工作热情大幅提升,将学习成果转化为服务群众、服务发展的能力得到进一步提高。该局将结合医保工作实际,不断创新丰富党史学习教育的形式和载体,教育引导党员干部从党史中汲取奋进之力,努力把事关全市医保改革发展、事关群众切身利益、事关发展稳定的每一项工作做好,不断开创全市医疗保障工作新局面。

创新党史学习教育载体。依托《党建周刊》编发党史故事、党史学习教育工作动态等,引导党员干部加强党史学习;线上开展党史党规、医保业务知识答题、月比拼活动,积极营造党史学习教育的浓厚氛围。

**推进“医疗、医保、医药”三医联动
保障人民群众就医用药需求**
主办:漯河市医疗保障局

什么是无糖饮料

随着健康理念逐渐深入人心,越来越多的人意识到传统碳酸饮料中过多的添加糖对人体的危害。许多饮料厂家推出了无糖饮料,打出了零糖零脂零卡的广告标语。这些无糖、低糖饮料既满足了人们对口味的需求,又减少了对糖的担忧,因此在追求健康的人群中受到推崇。那么,无糖饮料是如何做到在口味上和传统碳酸饮料相近又没有热量的呢?

其实,无糖饮料主要是把传统碳酸饮料中的蔗糖替换成了代糖。代糖不是特指某一种糖,而是一类食品添加剂的总称,比如广泛应用于无糖可

乐里的阿斯巴甜以及应用于果味气泡水的赤藓糖醇都属于代糖。相比于传统的蔗糖,代糖甜度往往更高,只需要在饮料中添加少量的代糖,就可以达到和传统饮料相同的甜度。同时,由于代糖往往不能被人体消化吸收加以利用,所以不会引起人们血糖升高导致肥胖。简而言之,代糖就是一种吃不胖的甜味剂。

很多人认为添加剂有害健康。其实,只要摄入的是我国批准使用的食品添加剂,且每日的摄入量低于国家规定的最高限值,对人体都是无害的。每瓶无糖饮料中代糖的含量都很

低,以市面上最常见的500ml的无糖可乐为例,一个人一天至少喝28瓶才会达到阿斯巴甜的最高容许摄入量。需要特别指出的是,无糖饮料中可能含有苯丙氨酸,所以苯丙酮尿症患者禁止饮用。

虽然无糖饮料总体上是安全的,但不建议大家把它当水喝。因为无糖饮料里面不单单有代糖,还有其他成分,如果过多摄入,对人体也是不利的。比如,无糖饮料里含有的磷酸会阻碍人体对钙的吸收,咖啡则会引发人们失眠、心悸。同时,摄入代糖还会产生一定的饱腹感,摄入过多会导致食欲不振,

有可能导致低血糖甚至营养不良。(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)

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

改变不健康的生活习惯

饿了才吃 许多人在生活中不按时就餐,或是不到饿的时候不吃,这都是不科学的。食物在胃内的停留只有几个小时,当我们感到饥饿时,胃黏膜会被胃酸“自我消化”,引起胃炎或者消化不良,还会削弱人体的抗病能力。

渴了才喝 成年人每天需要1500毫升~2000毫升左右的水。早晨起床后,或者饭前一小时,喝一杯水,对身体是大有好处的。水不仅可以洗涤胃肠,还能帮助消化,促进食欲。调查显示,有经常饮水习惯的人,便秘和结石的发病率明显低于不经常饮

水的人。饮水还对预防中风、心肌梗死等疾病有积极的作用。

累了才歇 在人体感到累的时候,说明身体已经处于过度疲劳状态。长期过度疲劳容易使人体免疫力降低,使疾病乘虚而入。不论是脑力劳动还是体力劳动,在连续工作一段时间以后,都要进行适当的休息。

困了才睡 事实上,困倦是大脑疲劳的表现,不应等到此时再去睡觉。按时就寝的好习惯,不仅可以保护大脑,还可以提高睡眠质量,减少失眠的发生。人一生中大约有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠是人体新

陈代谢的生理过程,每天保证睡眠时间不少于7小时,才能维持睡眠生物钟的正常运转。

急了才便 粪便和尿液在体内停留的时间过长,其中的有毒物质会被人体重新吸收,容易导致“自身中毒”。因此,养成按时大小便的习惯,可以减少痔疮、便秘和大肠癌发病机会。

胖了才减 导致肥胖的主要原因是进食过量、营养过剩和缺乏运动。肥胖不仅影响形体美,而且还会引起关节软组织损伤、生殖能力下降以及心理障碍、心脏病、糖尿病、动脉硬化、脂肪肝、胆结石、水肿、痛风

等的发生。我们完全可以在体重超标之前就加以预防,比如控制和调整饮食、防止暴饮暴食、加强体育锻炼等。

病了才治 现代健康把预防作为第一道防线。人一旦进入亚健康状态,就要引起注意。还有许多疾病只有定期去医院进行健康检查,才能早发现、早治疗。

老了才锻炼 晨练的人当中,大多是老年人,年轻人相对较少。由于许多年轻人在主观上没有主动锻炼的意识,所以,中风、心肌梗死、高血压、糖尿病、高血脂等老年性疾病越来越年轻化。 郑金美



随着生活水平的不断提高,人们的饮食习惯发生了极大改变,高热量、高代谢食物正在成为餐桌上的主角。业内人士表示,非酒精性脂肪性肝病已成为我国严重的公共卫生问题,广大群众、医务人员对其认知程度仍然有待提高。如果不进行干预,部分患者可能发展为脂肪性肝炎,甚至肝癌,亟须引起重视。 新华社发

大参林 上市企业·品质信赖 股票代码:603233
活动时间:即日起至8月1日
清凉大放价
洗衣液4斤 或漂白剂3包 或洗衣粉10包 送 10元券
洗衣液4斤 或漂白剂3包 或洗衣粉10包 送 20元券
洗衣液4斤 或漂白剂3包 或洗衣粉10包 送 30元券

科学用药

居家药箱里备好救命药

据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告》显示:我国的心脏猝死发生率、猝死率都较高。如何重点储备居家救命药物,建议备好以下预防心脏骤停的“三心”药物:

预防原发性心脏骤停的硝酸甘油

基于心脏本身疾患而导致的心脏骤停为原发性心脏骤停,常见病因是冠心病,是冠状动脉血管发生动脉粥样硬化病变而引起的血管腔狭窄或阻塞,从而造成心肌缺血、缺氧或坏死。适时早期应用硝酸甘油急救药物,通过舌下含服1片,3分钟左右即发挥效用,可使心绞痛得到缓解,使周围血管舒张,外周阻力减小,回心血量减少,心脏负荷减轻,心肌耗氧量减少,有利于改善心肌缺血缺氧,缩小心肌梗死的面积,起到预防冠心病引发心脏骤停的作用。另外,应注意心肌梗死早期、严重贫血、青光眼、颅内压增高和已知对硝酸甘油过敏的患者禁用。

预防继发性心脏骤停的硝苯地平

基于不因心脏疾患而导致的心脏骤停为继发性心脏骤停,引发此类心脏骤停的常见疾病是高血压。高血压患者出现的头痛、头晕、恶心、呕吐、血压急剧升高、心悸、气急、神志不清等症均属于高血压急症,是

导致心脏骤停重要的危险因素。可立即舌下含服硝苯地平(心痛定、利心平)10毫克;对昏迷患者可将药片研末置其舌下。一般10分钟~15分钟后血压即明显下降(注意:孕妇禁用,低血压者慎用),为送医院抢救争取时间。

预防诱发心脏骤停的肾上腺素

基于过敏因素导致的心脏骤停为诱发心脏骤停,常见诱因是过敏性休克。过敏性休克是指外界某些抗原性物质进入已致敏的机体后,通过免疫机制在短时间内触发的一种严重的全身性过敏反应,可导致血液静脉回流量和心输出量急剧减少,血压降低导致休克,乃至心脏骤停危及生命。适时早期应用肾上腺素急救药物,通过皮下注射或肌注0.5毫克~1毫克,能使心肌收缩力加强、兴奋度提高,传导加速,心输出量增多,使心跳与呼吸加速、血流量加大、血压升高,拯救过敏性休克患者,预防诱发心脏骤停的发生。

当下环境中,心血管疾病发生趋于年轻化,心脏骤停是人类共同面对的危及健康最严重的并发症,且80%发生在院外。备好上述居家药箱中“三心”救命药物,同时勿忘及时前往医疗机构诊治。 据《甘肃日报》

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

市中医院医疗服务救援队 赴灾区义诊

本报讯(见习记者 潘潇添)自我省洪涝灾情发生以来,市中医院时刻关注灾区状况。7月27日,该院内科、外科、眼科、骨科、针灸科等科室的30多位医生及志愿者组成医疗服务救援队,携带药品、仪器等急救物资,前往周口市西华县受灾临时安置点,为受灾群众提供送药义诊志愿服务。

市中医院医疗服务救援队主要开展以急诊处理、常见病诊治、健康宣教等为主的医疗卫生服务。义诊现

场,医生仔细询问就诊人员病情,提出治疗意见,耐心讲解药品服用方法,还帮助问诊儿童缓解紧张情绪。对于活动不便的患者,医疗救援队成员到住宿区上门服务,使安置点的每位群众均能得到优质的医疗服务。

该院医疗服务救援队成员还积极参加志愿服务,搬运救灾物资。活动当天,该院医疗服务救援队共为西华县新兴实验学校、北门明德小学、西华县西华营二中3个临时安置点的受灾群众提供了医疗服务。

诚信二院·健康万家

儿童便血警惕幼年性息肉

近日,市二院接诊一位反复便血的患儿。该患儿8岁,反复间断便血18天伴脐周腹痛,在当地医院治疗后稍有好转,4天后又出现便血且次数增加。随后,该患儿在家长的陪同下,到市二院就诊。该院胃肠镜室主任薛露露为患儿进行结肠镜检查,在距离肛门约43cm的降结肠处可见一大小约5cm×3cm的巨大长粗带息肉,并已出现糜烂及渗出。薛露露根据患儿病史,结合相关检查,判断患儿便血是由幼年性息肉导致。薛露露与家属进行充分的术前沟通后,在麻醉科医生的配合下,顺利为该患儿实施了巨大息肉高频电切除术。目前,患儿已经康复出院。

薛露露提醒家长,幼年性息肉高发群体为3岁~10岁的儿童,发生部位多在直肠、乙状结肠,通常为单发,占儿童息肉的90%。幼年性息肉最主要的临床症状为无痛性便血,若息肉位置较高,则易导致患儿腹痛。幼年性息肉是小儿下消化道出血的最常见原因,约占儿童下消化道出血的90%。若长期得不到治疗,可导致患儿贫血,约有1/3患儿出现轻度贫血。结肠镜检查是发现幼年性息肉的最佳检查方法,确诊后即可为患儿实施内镜下切除术。该手术痛苦小且安全性高,术后,患儿贫血、低蛋白血症等也可随之改善。

近年来,国内外均有资料显示,幼年性息肉部分区域出现的腺瘤改变可引起癌变。所以,所有结肠息肉均应切除。

薛露露介绍,该院内镜中心可开展常规及无痛胃肠镜检查、色素内镜检查、内镜下息肉切除术、消化道支架植入术、食管狭窄扩张术、消化道异物取出术、消化道出血的内镜下治疗(非静脉曲张)、食管胃底静脉曲张硬化套扎术、内镜下黏膜剥离术等。 市二院提供

专家链接
薛露露,市二院内镜室副主任,主治医师,毕业于新乡医学院临床医学专业。她从事消化内镜专业近10年,曾在郑州大学五附院进修。她可熟练开展成人及儿童胃镜、肠镜、支气管镜检查及消化道早癌筛查,擅长内镜下息肉切除、食管胃底静脉曲张套扎、内镜下置管等微创治疗以及胃肠疾病的诊治。

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号
漯河二院 2020年09月29日-020号

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患有抑郁症。

- 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。因为抑郁症状多样,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态。 赵建华

专家链接
赵建华,第三届中国好人好事获得者、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科协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。 可扫二维码进行咨询。

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(原仓库),离12路公交车站
医院地址:井岗山路北段与纬八路交叉口东北角,离15路公交车站
(院) 24小时 0395-60-0000