

筑牢疫情防控坚固防线

漯河医专二附院

做好后勤工作 助力疫情防控

本报讯(记者 杨三川 通讯员 卢闯)面对疫情,漯河医专二附院按照上级部署,不断压实责任、细化措施,认真落实各项防疫举措,坚决打赢疫情防控阻击战。除了医护人员在疫情防控一线日夜坚守外,该院后勤部门作为“保障部队”,积极落实医院各项工作部署,强化责任意识,为疫情防控工作贡献自己的力量。

疫情发生以来,该院后勤科全体职工24小时待命,时刻做好后勤设施安装和维修、餐饮调配、社区防控等工作,保障医院水、电、氧气等及时供应。

为了加强疫情防控工作,严防院内感染,把好医院入口关,该院决定对院内原核酸检测点进行搬迁。该院后勤科组织人员对新设检测点进行规划、建设,施工人员以及消毒、保洁等人员齐心协力,加班加点,按时完成核酸检测点搬迁工作,涉及检测、登记等办公设施全部就位,为医院开展核酸检测创造了条件,更加方便了来院就诊的患者。

该科职工程世义是一位老党员。当了解到医院入口疫情防控点多、医务人员工作量大的情

况后,他主动申请参加院前疫情防控工作。他带领后勤人员搭帐篷、运送防疫物资、建设核酸检测采样点、查验健康码和行程码,以实际行动诠释了一名共产党员的初心和使命。

疫情防控期间,为了减少人员聚集,该科协调医院餐厅,为患者及家属提供送餐上门服务。该科根据医院病区分布情况,在病区内合理划分、设置多个售餐点,并制订早、中、晚三餐售餐时间表。购餐时,由专人分时段、分科室引领患者及家属按一米线间隔排队购餐。对于行动不便的患者、糖尿病患者、需无渣饮食的患者等,该科协调、组织人员送餐至有特殊需求的患者病房。

该科还组织人员深入分包社区疫情防控点轮流值守,严格按照疫情防控各项要求,对社区居民进行体温测量、健康码和行程码核查登记等。同时,他们配合社区工作人员对人员流量的重要出入口、小区路口、门卫室、快递存放处等进行管理,并向群众发放该院编印的防疫健康知识手册,进一步增强群众疫情防控意识。



该院后勤科为患者及家属提供送餐上门服务。 漯河医专二附院提供

市中心血站

积极开展疫情防控工作

本报讯(记者 胡鸿丽 通讯员 吕颖)对出入人员登记信息、测量体温、查验“两码”、宣传疫情防控知识……连日来,市中心血站的64名志愿者深入分包小区(楼院)开展疫情防控工作。

为切实发挥党支部的战斗堡垒和党员先锋模范作用,市中心血站第一时间组织党员志愿

者到分包小区(楼院)开展疫情防控工作。党员志愿者认真履行岗位职责,严格落实疫情防控相关要求,做好分包小区(楼院)人员的出入登记、体温测量、健康码及行程码查验、群众劝导、疫情防控知识宣传等工作,做到了管控无缝隙、全覆盖、无盲区。

专注微创技术 造福更多患者

——记市级重点专科市六院微创外科

■本报记者 刘彩霞

随着医学的发展,手术逐渐步入微创时代。市六院微创外科秉持“以患者为中心”的理念,不断引进、开展、推广新技术,促进外科医学诊疗微创化发展,以优质高效的诊疗服务,全力为患者缓解病痛。

专业技术 护佑患者

一位47岁的女性患者幼年时便有进食后哽咽和呕吐的症状,由于常年食用流食,该患者形体消瘦,生活苦不堪言。近日,由于病情加重,该患者进食也会出现呕吐,便来到市六院就诊。该院医生接诊后,为患者做了食管镜和上消化道造影检查,确诊为食管下段先天性狭窄,急需手术治疗。“传统的手术需要在患者胸部做一个长约30cm的切口,可能还要离断1根~2根肋骨。由于患者长期营养不良,手术耐受性差,对患者采用传统的手术方法进行治疗会对其造成二次伤害,且术后出现切口出血、肺不张等并发症的可能性很大。”市六院副院长、主任医师刘辉说,微创手术是该患者更好的选择。

经过充分术前准备,刘辉带领医护人员为患者实施了完全腹腔镜手术。手术过程中,刘辉仅在患者腹壁上做了4个直径为0.5cm~1.2cm的操作孔,在腹腔镜下应用超声刀、吻合器等精密器械,成功切除病变食管段和胃上部,完成食管胃成型吻合,并将切除标本经腹壁主操作孔取出。患者在术中和术后未输注红细胞和血浆。术后24小时,患者便可下床活动。

随着科室发展,市六院微创外科诊疗范围不断扩大,在学科带头人刘辉的带领下,该科已成功开展了60多种4000多例腹腔镜和胸腔镜微创外科手术,所开展的微创手术涉及腹腔、胸腔

内的各个脏器。在我省地市级医院中,该科成为开展微创外科手术种类最多的科室,且十多项腹腔镜核心技术处于豫中南领先地位,治疗效果获得患者的称赞。

紧抓机遇 创新发展

微创化是21世纪外科的发展方向和基本模式。市六院高度重视微创外科的发展,自上世纪末开始,便派技术骨干到外地学习微创外科技术,并先后购置了电视腹腔镜胸腔镜、电视胆道镜、前列腺汽化电切镜等微创治疗设备,为微创技术的开展奠定了坚实的基础。2013年,豫南第一家全高清电子腹腔镜、胸腔镜系统和智能超声刀在市六院投入使用,对推动该院微创外科的发展起到了关键作用。

在刘辉的带领下,该科经过十多年的发展,逐步以先进的医疗技术和优质的诊疗服务赢得广大患者的赞誉。2011年,市六院微创外科被市卫健委命名为市级重点专科,该科涵盖普外、胸外及泌尿外科三大专业,突出微创特色。2016年9月,该科迁入新病房楼9楼,患者住院环境得到显著改善。2017年,市六院多功能杂交手术室和数字化腹腔镜手术室投入使用,该科将腹腔镜微创和介入微创作为两大技术支撑,依托多功能杂交手术室和数字化腹腔镜手术室积极开展工作,业务范围得到进一步拓展。该科还相继开展了腹腔镜和十二指肠肠ERCP介入联合复杂胆石病取石术、胆管胰管支架置入术和体外周血管介入超选择性肝动脉插管晚期肝癌栓塞化疗术等多项微创新技术。

该科高度重视科研工作,先后在省级以上专业学术期刊上发表论文30多篇,科研成果获漯河市科学技术进步奖一等奖5项、二等奖2项。该院微创外



市六院微创外科团队。

市六院提供

科的医疗技术水平和学术成就得到了上级医院的高度认可。刘辉先后当选为市医学会微创外科专业分会主任委员、河南省抗癌协会胆道肿瘤专委会常务委员、中国医师协会微创医学分会胃肠外科专委会全国委员、中国健康管理协会胃肠道肿瘤防治与管理专委会全国委员;2014年,他被评为市劳动模范,2015年被评为市第九批专业技术拔尖人才。

引进设备 提升实力

近年来,市六院微创外科重视医疗技术交流互鉴,在基础科研、临床实践、医疗服务等方面取得了长足的进步。同时,该科不断更新设备,为学科发展奠定了基础。

今年1月,我市市区首台全数字化3D高清腹腔镜系统在市六院正式投入使用,为我市微创技术的发展提供了有力的支撑和保障。在依托3D高清腹腔镜系统开展的手术中,医生只需要在患

者腹壁或胸壁上做3个~5个直径为0.5cm~1.2cm的操作孔,在清晰的视野下精准定位,应用专用腹腔镜器械,进行器官组织的游离、切割、缝合和器官重建等操作,手术的安全性、规范性得到了提高,手术时间进一步缩短。目前,该科应用3D高清腹腔镜系统已成功开展腹腔镜全胃切除术、腹腔镜胰十二指肠切除术、腹腔镜低位直肠癌切除术、单孔腹腔镜胆囊切除术、腹腔镜食管癌切除术等十多项腹腔镜器重大微创外科手术,患者术后均康复出院。

作为我市肿瘤救治区域中心承建单位的主体科室,该科实施靠大联大战略,与中国医科院肿瘤医院胃肠外科、解放军总医院普外科、郑大一附院肝胆胰外科和胸外科、河南省人民医院胃肠外科、河南省肿瘤医院胃肠肝胆外科及河南省胸科医院胸外科等多家上级医院肿瘤专业优势学科建立专科联盟,竭尽全力为更多患者提供优质的医疗服务,不断满足患者高质量的医疗需求。

中医·健康

秋季怎样养生

出伏后暑气渐散,大家能明显感觉到昼夜温差逐步加大,且天气干燥。那么,秋季要如何养生呢?

1.饮食“润一点”

秋季可以多吃一些能润燥养阴的食物,如山药、萝卜、藕、洋葱、海带、蘑菇、木耳、芹菜、香蕉、苹果、蜂蜜等,这些食物还有稳定血压、预防心血管疾病的作用。

2.按揉“勤一点”

秋季空气干燥,人们容易出现口、鼻、皮肤干燥的情况。太溪穴位于脚内踝后方与脚跟骨筋腱之间的凹陷处,经常按揉该穴位可治疗咽中干、口中热、唾如胶等秋燥症状。

按揉方法:拇指屈曲放于该穴位处,按揉2分钟~3分钟,间隔5分钟再继续按揉,感觉该穴位处发酸、发胀、

发热为宜。每天按揉两次,晨起和睡前按摩效果较好。

3.睡觉“早一点”

进入秋季,人体阳气开始收敛,很多人容易感到疲乏,此时如果不改变夏季晚睡的习惯,秋季更容易出现。同时,睡眠不足容易导致血压不稳,引发心血管疾病。所以,起居作息应作相应调整,以适应自然界的气候变化,建议最好晚上10点30分之前就上床睡觉。

市中医院脑病科二病区主任王保中提醒,除了以上几点,中老年人的秋季养生还要注意以下两点。

1.注意防寒保暖

虽然我们常说“春捂秋冻”,但中老年人随着年龄增长,组织器官功能逐渐衰退,身体耐寒、抗病能力相对减

弱,在转寒季节更易得病或致旧病复发,而且不容易好转。所以,中老年人早晚最好加一件长袖薄衣,并根据气候变化增减衣服,防寒保暖。

2.注意保护血管

秋天过后就是冬天,冬天是心脑血管疾病的高发季节。秋天注意保养好血管,到了冬天,心脑血管疾病的发生率就会下降。比如睡前和早起喝一杯水,饮食上注意适量吃点香油,每天吃两瓣蒜、喝一碗杂粮粥。同时,每天坚持走路锻炼,能够维持血管内皮细胞功能的完整,防止动脉硬化,延缓血管衰老。

市中医院提供



专家链接

王保中,市中医院脑病科二病区主任,主任中医师。他曾在北京东直门医院、武汉同济医院、河南省人民医院进修,是河南省中西医结合神经内科专业委员会常务委员,漯河市医学会神经内科专业委员会副主任委员。王保中是市中青年名中医、市科学技术拔尖人才,擅长脑梗死、癫痫、高血压以及帕金森病等各种神经系统疾病的诊治,善于运用中医辨证论治方法治疗各种内科疾病。

漯河市中医院

地址:漯河市交通路649号
电话:575120 575399
(豫)中广[2021]第01-20-018号

卵巢的日常保养

卵巢对女性的重要性不言而喻。近年来,卵巢早衰发病率逐年上升,呈年轻化趋势。卵巢受伤,不仅影响女性的生殖功能,还会引起其他健康问题。女性在有序安排日常生活和工作之余,要重视卵巢的日常保养。

在饮食方面,女性尽量养成喝豆

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院

地址:漯河市八一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966002

浆、牛奶的习惯,多吃鱼虾、新鲜水果蔬菜以及豆制品;少吃油炸食品,避免过多饮用咖啡、浓茶及酒。在生活作息方面,避免熬夜,保证充足的睡眠时间。

另外,要重视卵巢早衰。“卵巢早衰是指卵巢储备功能提前下降。”市六院妇产科主任陈楠说,40岁以内的女性,如果持续数月出现月经周期后错、经期缩短、月经量减少等月经异常现象,就应警惕是否已有卵巢储备功能下降的问题,及早就医。

“中年女性如果出现腰围突然增加,需要检查是否患上卵巢囊肿。”陈楠解释,卵巢囊肿是指卵巢内部或表面生成的肿块,肿块内的物质通常是

液体,有时也可能是固体或固液混合物。卵巢囊肿的体积初期较小,患者不会有明显不适症状。随着囊肿体积的增大,患者可能会感到下腹部坠胀,腰围也会随之增加。“恶性囊肿生长迅速,一旦患者出现明显的症状时,往往其病变已经属于晚期。因此,广大中老年女性在日常生活中要注意观察身体变化,警惕恶性囊肿的发生。”陈楠说。

陈楠提醒广大女性,要养成良好的卫生习惯,建议每年进行一次妇科检查,包括超声检查和肿瘤标志物检测,以更好地掌握身体状况。一旦发现身体有异样,应及时就诊,以免耽误治疗的最佳时机。

市六院提供



专家链接

陈楠,市六院妇产科主任,主任医师,是我市妇产科和腹腔镜微创妇科科学带头人之一,省生育保健专业委员会常务委员,省妇科肿瘤专业、妇科内镜专业以及盆底专业委员会委员,市妇产科专业委员会副主任委员,先后被评为省健康中原好医生、省十大科技医学学科带头人、市十佳健康卫士等,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科危急重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术等。

新冠疫苗接种注意事项

接种前
了解接种点的接种流程;
确定是否需要提前预约;
准备好身份证;
接种当天应穿宽松的衣服,方便接种;

前往接种地点的路途中,做好个人防护;

接种时
需要像医务人员提供相关证件(身份证、护照等),并根据当地防控要求,听从现场工作人员安排,配合测量体温,主动告知医务人员自己的健康情况,由接种人员帮助判断是否可以接种;
要认真阅读知情同意书并签字,按照要求进行接种,并确认下一针接种时间;

全程戴好口罩,按接种点标识有序排队,保持社交距离;
请自觉维护现场环境卫生,将垃圾投放至指定位置。

接种后
需要留观30分钟,没有异常情况后方可离开;

要注意保持接种部位皮肤的清洁,避免用手搔抓接种部位;
如出现发烧不退或持续不舒服等疑似不良反应,应立即报告接种单位,必要时及时就医;

接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,建议清淡饮食、多喝水。

河南省卫生健康委员会
河南省疾病预防控制中心提供

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

发生溺水如何救援

没有救生设备和救生员的戏水玩耍。如果未成年人员遇到其他人溺水,自己不可以下水施救,应保持冷静,大声呼救,寻求周围成年人的帮助。不推荐非专业救生人员下水营救。

岸上救援溺水者时,寻找周边有没有救援物。如果有竹竿之类的物品,在保证自己安全的前提下,趴在地上,降低身体重心,将竹竿递给溺水者,以免被拖入水中,同时注意避免竹竿戳到溺水者的脸。如果旁边有泡沫块、救生圈、塑料空桶等漂浮物,可以抛给溺水者。如果现场无竹竿、漂浮物等,可以脱下衣服连接在一起当绳子,抛给溺水

者,切记确保自身安全。

溺水者被打捞上岸后,救援人员要第一时间拨打120急救电话,并在等待救援的过程中开展现场急救。急救时,通过有效的人工通气迅速纠正溺水者的缺氧状态是关键。检查溺水者是否有呼吸与心跳,清除口中的淤泥与杂草。如果溺水者有呼吸和心跳,帮助溺水者侧身,便于其呕吐。如果溺水者没有呼吸和心跳,先对其进行人工呼吸5次,然后进行胸外按压30次,之后按照人工呼吸2次、胸外按压30次的比例循环,直至溺水者恢复呼吸和心跳或急救人员到来。需要注意的是,不要对溺水者采

取任何控水或倾倒体内积水的做法,这样做不仅会错过急救的黄金时间,还可能给溺水者造成其他损伤。

市健康教育所提供

健康教育

主办:漯河市卫生健康委员会 漯河市健康教育所

漯河卫生健康微信公众号 漯河健康教育微信公众号