国药控股漯河有限公司
提升药品供应保障水平 助推健康漯河建设
地址：漯河市源汇区湘江西路1006号 电话：0395-2168694

漯河卫健·健康漯河

市卫健委

多举措帮扶计生特殊家庭

年初以来，市卫健委结合自身职能，将暖心家园健康直通车作为“我为群众办实事”的重点推进项目，发动卫健系统党员干部志愿者，依托市暖心家园健康直通车志愿服务队，为计生特殊家庭办实事、解难题，扩大帮扶服务范围。截至目前，市暖心家园健康直通车志愿服务队已开展各类志愿服务20场，服务计生特殊家庭50户近百人次。

提供志愿服务。针对计生特殊家庭中的失智失能老人的具体困难和需求，市暖心家园健康直通车志愿服务队联合市中医院医联体、康复科医护团队，为6户因偏瘫长期卧床、生活不能自理的计生特殊家庭上门开展精准结对帮扶送健康服务。同时，市暖心家园健康直通车志愿服务队联合市六院、市中医院、医专二附院专家团队为计生特殊家庭老人举办健康大讲堂，并为其提供健康体检服务和中医特色理疗服务，深受老人欢迎。市暖心家园健康直通车志愿服务队还主动对接市夕阳红服务中心和海河路沙北社区日间照料中心，为有需求的计生特殊家庭老人提供上门送餐、理发、洗脚、床旁照料、陪伴就医等生活服务，切实解决了计生特殊家庭中的独居、生活不能自理和半自理老人的生活难题。

丰富老年生活。市暖心家园健康直通车志愿服务队专门成立暖心家园艺术团，鼓励计生特殊家庭老人重拾业余爱好，并让他们在今年的中秋联谊会和漯河市第二届老龄健康艺术节大赛登台亮相。其中，由暖心家园艺术团计生特殊家庭老人创作的作品三句半《漯河市暖心家园感恩党》和手语舞《让爱传出去》获奖，充分展现了计生特殊家庭老人良好的精神面貌。市暖心家园健康直通车志愿服务队还依托各社区新时代文化实践站，充分发挥其凝聚群众的优势，拓展志愿服务阵地。目前，我市第一家社区暖心家园已落户初心志愿服务中心。今年国庆节期间，市暖心家园健康直通车志愿服务队举办了静心营传统文化培训班，召陵区新时代文化实践中心和泰山社区党群服务中心无偿为该志愿服务队提供了志愿活动场地。

同时，市暖心家园健康直通车志愿服务队聚焦群众关心的“一老一小”问题，构建政府、社会、机构、志愿者四位一体的关爱格局，倡导和推动全社会共同关爱计生特殊家庭和孤儿，并开展“圆梦一家亲”计生特殊家庭与孤儿互补互助志愿服务项目，让计生特殊家庭的爱心爸妈和孩子们亲情牵手、相互关爱，共同感受家的温暖。截至目前，已走访全市范围内200余户散居孤儿寄养家庭。

孟 珂 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

守土担责 筑牢疫情防控网

——记市疾控中心抗疫模范代表朱爱红

■文/图 本报记者 刘彩霞

自2020年全国新冠肺炎疫情防控阻击战打响之后，我市新冠肺炎疫情防控战线上涌现出一批抗疫模范人物，市疾控中心应急办主任朱爱红就是其中一员。她用无私无畏、忘我奉献的实际行动诠释了共产党员的初心和使命，展现出一名疾控人勇敢冲锋的拼搏精神。

市疾控中心应急办主任朱爱红（前排右一）与同事一起讨论处理网上疫情防控信息。

冲锋在前显身手

2020年春节，武汉突然发生新冠肺炎疫情。市疾控中心应急办主任朱爱红凭借职业素养，意识到问题的严重性，立刻安排人员盘点应急仓库物资，提交应急物资预算申请并起草应急预案。仅用了短短几天时间，就有条不紊地做好了各项准备工作，理顺了各专业组的职责和分工，制订了应急预案，规范了我市新冠肺炎疫情处置流程及各项技术方案。2020年1月22日，我市在全省率先组织开展应急演练和风险评估，为各县区科学有序、高效应对处置疫情打下了坚实的基础，保障全市疾控机构防控疫情有章可循、有规可依。

在全市疫情防控工作的重要阶段，朱爱红作为市疾控中心疫情防控综合协调组副组长、第五督导组副组长，每天深入隔离人员所居住的小区和村庄，指导消毒工作；对交通卡点、集中隔离点、复工待检点等重点场所现场督导检查，及时指出问题并提出整改意见。每天下午6点，她准时召集指挥部各组进行疫情研判会商，对督导中发现的问题进行汇报讨论、解决，确保问题不过夜。在疫情防控关键的60多个日夜里，朱爱红每天高强度、高负荷工作，常常在办公室加班至凌晨，保障疫情信息流转、密切接触者管控、应急演练培训、风险评估、聚集性疫情信息报告管理等重要任务及时、高效完成。

尽职做好“守门人”

疫情就是命令，防控就是责任。在常态化疫情防控工作阶段，朱爱红身兼多职，担任市疫情防控指挥部境外专班、中高风险区域协查专班、食品冷链信息专班、密接者协查专班四个疫情防控专班的负责人。重任在肩，她一刻也不敢松懈，不放过与疫情相关的任何蛛丝马迹。

面对日益繁重的常态化疫情防控工作，朱爱红主动迎难而上，带领专班工作人员放弃休息时间，24小时轮班值守，随时接收、流转和汇总上报涉疫人员排查协查相关信息。为做好烦杂的对接协调工作，她带领专班工作人员边摸索、边学习、边实践，与河南省疫情防控指挥部办公室以及我市各县区公安、交通运输、火车站、通信管理等部门加强沟通，建立了畅通的多部门协作机制。无论是凌晨还是深夜，只要有任务，她就第一时间赶到单位处理，从未发生一起延迟或耽误信息流转事件。

今年元旦后，河北和黑龙江局部疫情暴发，大量的密接协查信息和中高风险地区返乡人员信息需要排查。其中，收到最多的一个函件包含5000多条需要排查的信息。朱爱红立即带队指导专班工作人员分组排查、汇总核对信息，加班至凌晨3点最终完成工作任务，在24小时内给河南省疫情防控指挥部进行了回复。类似的海量信息处理工作有很多，今年5月到9月底，朱爱红与专班工作人员共处理各类协查排查信息7.5万余人次，保障了我市疫情防控信息灵敏、应对及时，确保密切接触者、入境人员、中高风险来漯返漯人员和涉及疫情的货物等得到迅速管控。

顾大局舍小家

今年1月，朱爱红的婆婆做了肺癌切除手术后在家休养，丈夫患上腰椎间盘突出症正在治疗，母亲因瘫痪在床多年且因心衰多次住院需要有人护理。面对这样的家庭情况，朱爱红顾大局舍小家，没有向单位领导提出请假等要求，坚持奋战在疫情防控一线。

今年7月下旬，南京和郑州相继暴发新冠肺炎疫情后，各协查专班接收到海量信息，尤其是核查系统发来许多无法识别的信息，使朱爱红倍感压力，逐级向市指挥部反映上报情况，夜以继日梳理信息，有时连续工作两天只睡3个小时。已经50岁的朱爱红平时血压偏高，在高负荷工作下，她病倒在办公桌前。同事们发现后及时拨打120，将她送到了医院。经诊断，朱爱红患上了冠心病、急性心肌缺血。虚弱的朱爱红躺在医院的重症监护室病床上连说话都费力气，心里却一直牵挂着尚未完成的信息排查工作，坚持给同事打电话叮嘱后续工作。短暂休整后，她又重新返回工作岗位，继续自己的工作。

正是因为她的勇于担当、无私奉献，朱爱红在平凡的岗位上取得了非凡的成绩。她个人先后荣获2020年度“过硬好党员”称号以及2021年度漯河市五一巾帼奖章、漯河市五一劳动奖章。她带领的科室多次被评为省、市卫生应急工作先进集体，尤其是2020年被河南省卫健委评为先进集体，2021年被评为漯河青年五四奖章集体。

“疾控人是防疫战场上的特种兵，无论是信息排查还是卫生应急技术指导，必须时刻警惕，争分夺秒与病毒赛跑。”朱爱红常对同事说，只有以快制快、严防死守，用高度的责任心、严谨细致的作风完成好各项工作，才能最大限度减少疫情对社会的影响。“没有谁是天生的英雄，只有挺身而出的平凡人。”对于朱爱红来说，守好群众身体健康的疾控防线，是自己身为疾控工作人员的职责，也是使命。

中医·健康

怎样科学备孕

科学备孕不仅可以提高怀孕概率，还可以促进胎儿健康发育。那么，该如何科学备孕呢？

备孕需要查什么

女性检查：1.血常规、尿常规、肝功能、肾功能、甲状腺功能、血脂、血糖以及优生十项检查。2.白带常规、宫颈癌筛查。3.高龄女性必要时查性激素、人抗苗勒氏管激素。4.既往自然流产、胚胎停育史等。

男性检查：1.精液常规检查。2.生殖器检查。初步了解是否存在影响生育的疾病，比如精索静脉曲张。3.性病检查。

备孕要注意什么

1.控制体重。肥胖者和低体重者是不良妊娠的高危人群。其中，肥胖在临床更为常见。肥胖会增加母体患妊娠期疾病的风险，如妊娠期糖尿病、高血压、子痫前期、血栓栓塞性疾病等妊娠并发症，进而影响胎儿发育。因此，备孕妇女应调整体重，使体重指数（BMI）控制在18.5~23.9kg/m^{2}之间。

2.补充叶酸。由于人体自身不能合成叶酸，食物中叶酸转化率不足，同时女性在孕期对叶酸的需求量是平时的4~5倍，因此要额外补充叶酸。没有高危因素的妇女，建议孕前3个月开始每日补充叶酸0.4mg~0.8mg；有新生儿神经管缺陷分娩史等高危因素者，应在医生指导下加量补充叶酸。

3.均衡饮食。保证营养均衡才能在最佳的生理状态下孕育新生命。因为女性在孕期会有贫血情况的发生，所以要经常吃含铁丰富的食物，增加铁储备。

4.禁烟酒，保持健康生活方式。

什么情况下需要中药调理

孕前中医调理是对备孕女性体质及生理机能的调养，可增加受孕概率，为胎儿提供良好的生长环境。有以下情况的女性，在保持健康饮食、情绪稳定、适当运动的同时，可在医生指导下进行中药调理：

1.平时月经量少、月经淋漓不尽等月经不调者，或者经前、经期有小腹痛、乳房胀痛等不适症状者；

2.平时易疲乏、易感冒、抵抗力低者；

3.有两次或两次以上自然流产或胚胎停育史的女性；

4.年龄在35岁以上的高龄产妇。

市中医院提供

■专家链接

张锦聪，市中医院妇产科主治中医师，硕士学位，毕业于甘肃中医药大学。她擅长利用中西医结合的方式治疗月经不调、不孕症、复发性流产、痛经、盆腔炎、带下病、卵巢囊肿、产后身痛、异位妊娠、妊娠期高血压、妊娠糖尿病等疾病。她能熟练开展剖宫产术、阴道助产术及常见妇科疾病手术。

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

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

打造健康卫生家园

——记市爱卫中心病媒防制部

市爱卫中心病媒防制部工作人员为居民免费发放病媒生物防制药械。（资料图片） 市爱卫中心病媒防制部提供

■见习记者 潘潇添

在市区，泥泞小路的积水处、老旧小区滞留的垃圾前、城中村脏污的厕所旁等地都能看到市爱卫中心病媒防制部工作人员的身影。他们排查病媒孳生地，宣传病媒生物防制知识，尽全力为全市病媒生物的有效防制提供坚实的保障。在他们的不懈努力下，我市卫生环境得到显著改善，群众满意度进一步提升。

病媒生物防制是巩固卫生城市创建成果的重要工作之一，也是爱国卫生运动的核心内容。近年来，市爱卫中心病媒防制部坚持“预防为主、消杀为辅”的原则，不断强化对孳生地的治理，完善防制设施建设，从源头上控制病媒生物传染性疾病的发生和流行。今年上半年，市爱卫中心病媒防制部人员带领各区工作人员多次走进城中村、城乡接合部、老旧小区、背街小巷等区域，排查蚊蝇孳生地，不放过一个卫生死角，不遗漏一处点位，牢牢掌握全市病媒孳生地的第一手资料。同时，针对不同类型的孳生地，他们分别制订相应的环境整治方案和孳生地日常治理措施，并在灭“四害”活动中为市民免费发放粘鼠板、鼠笼、鼠药等药械。

“需要排查的病媒孳生地通常分散且脏、乱，我们的任务就是在犄角旮旯处发现问题，并及时治理。”市爱卫中心病媒防制部负责人齐淑贤说，科室人员出外勤是常态，只有脚踏实地排查，才能不断发现问题。

年初以来，市爱卫中心病媒防制部强化“三防”设施建设，通过打造病媒生物防制示范小区，以点带面，不断提升病媒生物防制工作水平。同时，该部室进一步强化与各单位的沟通协作，多次开展业务培训，在提升各区相关部门人员专业程度的同时，听取意见，创新治理措施。该部室还重新修订了《漯河市城区公共环境病媒生物预防控制市场化服务项目考核管理办法》，进一步细化量化考核指标，对发现的问题进行现场指导。

病媒生物传染性疾病的发生和流行是人类共同面临的严峻挑战，需要动员广大群众共同营造“全民皆知，人人参与”的浓厚氛围。为此，市爱卫中心病媒防制部采用“线上+线下”相结合的方式，利用微信、微博等宣传病媒防制知识，并定期到社区开展公益宣传活动。齐淑贤说，市爱卫中心病媒防制部将进一步加大宣传力度，增强居民健康意识，为居民打造健康、卫生的高质量生活环境。

爱国卫生运动 最美瞬间
主办：漯河市爱国卫生运动指导服务中心
承办：漯河日报社

康复园地

如何选择宫颈癌筛查方法

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一。目前，对于宫颈癌的筛查方式主要有两种，一种是宫颈液基薄层细胞学检查（简称TCT检查），一种是人乳头瘤病毒检查（简称HPV检查）。这两种检查方法有何区别呢？

简单来说，TCT检查是在致病因素的作用下，检测宫颈细胞是否发生了异常变化；HPV检查是检测人体有无可能导致宫颈病变和宫颈癌的高危病毒感染。

漯河市康复医院
漯河医专三附院
地址：漯河市大学路148号
电话：2924120 2112177
（漯）医广【2021】第06-03-010号

TCT检查与传统的宫颈刮片巴氏涂片检查相比，宫颈异常细胞检出率明显提高，可达90%以上，现已普遍应用于临床。同时，TCT检查还能发现癌前病变以及微生物感染。

HPV即人乳头状瘤病毒，人体感染后能引起皮肤黏膜的鳞状上皮增殖，表现为寻常疣、生殖器疣（尖锐湿疣）等症状。临床上发现HPV是导致宫颈病变和宫颈癌的“元凶”。

TCT检查针对的是结果。TCT是目前国际上较先进的一种宫颈癌细胞学检查技术，但是，单一的细胞学检查还不足以评估女性罹患宫颈癌的风险。根据现行的筛查方案，宫颈细胞学筛查结果异常的女性需要进行阴道镜检查和宫颈组织学评价。

HPV检查针对的是病因。目前已发现120余种HPV，大约有35种类型与生殖道感染息息相关。每5名女性当中，就有4名女性在一生中的某个阶段会感染HPV。目前，已知的不同类型的HPV，大部分被视为“低危型”，并不会引起宫颈癌。HPV感染高峰在女性18岁~28岁和40岁~44岁两个年龄段。鉴于HPV在体内可以潜伏10年甚至更长时间，把HPV检查作为女性常规筛查的一部分很重要，可以有效预防宫颈癌的发生。

建议21岁~29岁的女性每3年做一次TCT检查；30~65岁的女性可以选择每5年做TCT和HPV联合检查，或者选择每3年做一次TCT检查，不建议单独做HPV检查。连续筛查未发现病变者，可以考虑在65岁左右停止筛查，但要保证之前的3次TCT检查或者两次联合检查的结果是好的。

漯河医专三附院提供

■专家链接

段亚军，漯河医专三附院副主任医师。她从事妇产科临床工作二十余年，是漯河市妇科肿瘤专业分会副主委、河南省盆底康复专业分会委员，在国家级刊物上发表过多篇学术论文，获得漯河市科学技术一等奖。她多次到上级医院进修，积累了丰富的临床经验，能熟练掌握妇科常见病及多发病的诊断及治疗，对围绝经期保健也有独到之处。