

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

市中医药学会中西医结合
微创外科专业委员会成立

本报讯(记者 刘彩霞)10月17日上午,市中医药学会中西医结合微创外科专业委员会成立大会在市中医院召开。

会上宣布市中医药学会中西医结合微创外科专业委员会成立,市中医院外一科主任段晓峰当选为主任委员。郑大一附院教授胡军红向市中医药学会中西医结合微创外科专业委员会赠送专业书籍。

随后,中西医结合诊治乳腺病新

进展培训班举办。来自郑州大学第一附属医院、河南中医药大学第一附属医院、河南省肿瘤医院的5名专家教授分别以“低位直肠癌脱出式二期结肛吻合争议与思考”“加速康复外科技术在肝胆外科的应用”“切口疝手术入路的选择”“乳腺癌保乳手术的体会”“乳腺外科医学外治法”“我们的微创外科之路”为题进行授课,参会人员进行了病例分享和学术交流。

流感高发期
怎么接种新冠疫苗

目前,全球新冠肺炎疫情仍处于高位水平,境外疫情输入我国的风险持续存在,特别是新冠病毒变异株的不断出现给疫情发展带来了更多的不确定性。今冬明春新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在。

每年接种流感疫苗是预防流感有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异。为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织在多数季节推荐的流感疫苗组份会更新一个或多个毒株。为保证接种人群得到最大限度保护,即使流感疫苗组份与前一个流行季完全相同,考虑到多数接种者的免疫力会随时间推移而逐渐减弱,流感疫苗还是需要每年接种。

原则上,6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。为尽可能降低流感的危害和对新冠肺炎疫情防控的影响,推荐按照优先顺序,对医务人员、大型活动参加人员和保障人员以及养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群,托幼机构、中小学校等重点场所人群以及60岁以上的居家老年人、6月龄~5岁儿童、慢性病患者、孕妇等重点和高危人群进行接种。

目前,流感疫苗与新冠病毒疫苗同时接种免疫原性和安全性影响的研究仍在进行。参照我国《新冠病毒疫苗接种技术指南(第一版)》,原则上建议流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔时间应大于14天。具体情况为可在接种流感疫苗14天以后接种

献血科普园地

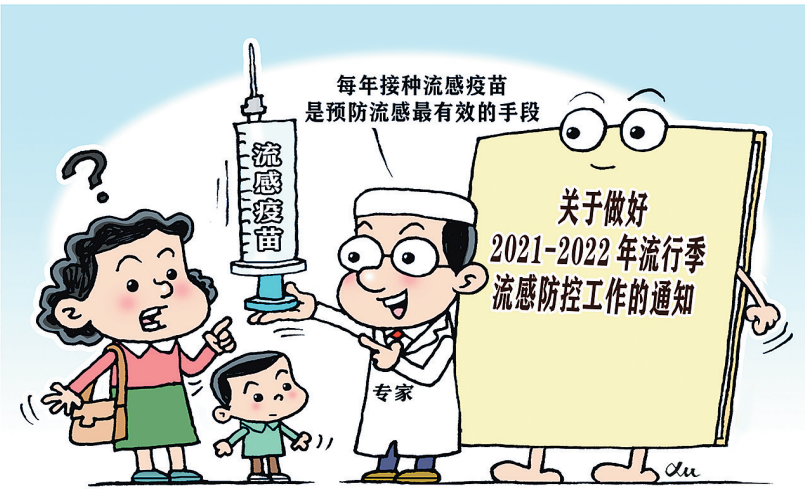
献血前为何要检测血红蛋白

献血者每次献血前需要扎手指取血样进行血红蛋白检测,一方面是为了避免血红蛋白低浓度的献血者参加献血,保护献血者身体健康;另一方面是为了保证提供给献血者的血液制品血红蛋白浓度能够符合国家相关标准,达到良好的治疗效果。

为什么献血者初筛血红蛋白会偏低?其实长时间劳累、精神压力大、慢性失血、胃肠功能紊乱、减肥等都是导致献血者血红蛋白不达标因素。大家都知道,贫血者不能参与献血。但是,血红蛋白初筛结果偏低并不一定代表献血者患有贫血,只能说

明暂时不适合献血。如果献血者想要了解确切情况,应该到医院进行详细检查,如血常规、血清游离铁或贮存铁项目检测等。

市中心血站提供



国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组近日印发《关于做好2021-2022年流行季流感防控工作的通知》,要求各地做好2021~2022年流行季流感防控工作。专家表示,每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。

新华社发

巩固创卫成果 守护市民健康

——记市爱卫中心卫生宣教部



市爱卫中心卫生宣教部人员陪同省创卫专家检查我市创卫资料。(资料图片)

■本报记者 刘彩霞
见习记者 潘潇添

自创建国家卫生城市以来,我市逐渐改善的卫生环境受到市民频频点赞。市爱卫中心卫生宣教部作为我市创卫工作主要负责部门之一,始终坚守职责,持续巩固提升创卫成果,为改善人居环境、增进市民健康、提升城市形象默默努力。创卫不易,需要的不仅是直面

问题的勇气,更需要解决问题的能力。2012年10月,我市召开创建国家卫生城市动员大会,市爱卫中心卫生宣教部主动担责,承担全市各县区及各单位创卫工作的指导检查、创卫模拟检查活动的开展、创卫工作的宣传以及全市创卫工作材料的整理汇编。职责在身,使命必达。随着工作的深入开展,在体制机制方面存在的问题也接踵而至。

中医·健康

如何治疗失眠

睡眠对于人们巩固记忆、调节免疫力、维持注意力、保持良好的情绪和敏锐的判断力都有着重要的作用。然而,入睡慢、睡不好、醒得早是很多睡眠障碍患者的常见症状。睡眠障碍也是阿尔茨海默症的临床症状之一。因此,改善睡眠对预防阿尔茨海默症具有重要意义。

在中医领域,失眠称为“不寐”,主要病因为情志失调、劳逸失宜、饮食不节以及病后体虚等。治疗方法主要有以下几种:

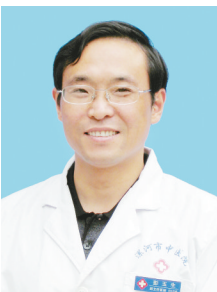
- 1.穴位按摩。根据患者病情,选择正确的穴位与操作方式,可起到镇静安神、改善睡眠效果。主要穴位有百会穴、安眠穴以及神门穴、内关穴。
- 2.推拿。推拿按揉人体经络,结合气息导引,可起到通达气血、平衡阴阳、安神定志的效果。适用于各种急、慢性非器质性的失眠患者。
- 3.耳穴压豆。采用王不留行籽贴压于耳郭上镇静安神的穴位,给予适度的揉、按、捏、压,使其产生热、麻、胀、痛等刺激感应,从而改善患者入睡困难、早醒、多梦等失眠症状。
- 4.穴位贴敷。将不同的药物制成相应的剂型贴敷于穴位、患处,通过药力作用于肌表,传于经络、脏腑,达到以肤固表、以经通脏、扶正强身的目的,可进一步缓解失眠症状。
- 5.失眠药枕。采用决明子、酸枣仁等中药制成药枕,每晚睡前放于枕后,可解郁安神。

“平时养成良好的睡眠习惯也是非常重要的。”市中医院门诊部主任彭玉生介绍,每天晚上用热水泡脚后

按压脚底的涌泉穴100次左右,能够缓解身心压力、促进睡眠;调整生物钟,每天尽量在固定的时间点睡觉、起床;睡前不要喝咖啡、浓茶等对睡眠有影响的饮品;睡前不要暴饮暴食、剧烈运动;经常吃一些有助于睡眠的食物,如香蕉、龙眼、核桃等;失眠患者尽量不要午睡,如果实在想睡,可小睡30分钟。

“失眠和心态是否良好有很大关系。出现失眠症状不要过度紧张,要调整好心态,并可采用打太极拳、慢跑等方式进行适当运动。”彭玉生说。

市中医院提供



■专家链接
彭玉生,市中医院门诊部主任,主任中医师。他是省中医药学会体质分会委员、省预防医学会精神卫生专业委员会第一届委员会委员、市医学会第一届精神医学专业委员会副主任委员。他擅长采用中西医结合的方法以及心理疗法治疗焦虑抑郁症、神经衰弱以及颈椎病、心脑血管病引起的失眠多梦、头痛、头晕、胸闷气短、心悸等。



黄斑变性的预防

1.注意生活调养

研究表明,老年黄斑变性的发生与阳光照射、吸烟、饮酒、心血管疾病等均有相关性。日常生活中,要少用眼,避免眼睛疲劳;保证充足睡眠,失眠者或神经衰弱者要在医生指导下用药;不吸烟,少饮用烈性酒。

2.注重饮食结构

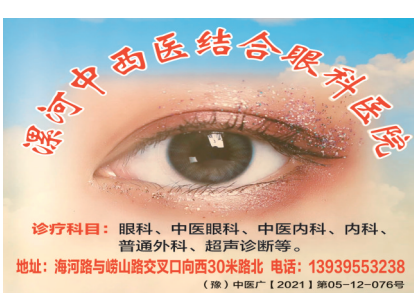
补充维生素含量高的食物可增强视网膜对自由基的防护作用,限制或减轻光照对视网膜黄斑组织细胞的分子损伤。因此,应选择富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。同时,食用富含叶黄素和玉米黄素的食物能预防老年性黄斑变性的发生。玉米里玉米黄素的含量较高,老年人可多吃玉米。

3.补充抗氧化剂

黄斑变性的发生和视网膜组织慢性光辐射中毒有一定的关系。因此,想要预防该病,需要适当补充抗氧化剂,比如维生素E、维生素C等。这样可以避免黄斑细胞受到损坏,从而预防黄斑变性的发生。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,市第六届、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进委员会委员。他从事眼科临床工作30余年,是我省较早采用中西



市爱卫中心卫生宣教部采用“请进来、走出去”的方式拓宽视野、提升水平,发现问题及时整改,不断理清思路,创造性地开展工作。最终,结合我市实际工作,制订出了一套具有“漯河特色”的创卫建档资料,获得国家创卫专家组的好评,为我市成功创建国家卫生城市奠定了坚实的基础。

创建国家卫生城市是一项提升市民幸福感和获得感的民生工程,创建省级卫生乡镇是其中不可或缺的一部分,更与市民生活息息相关。面对这一挑战,市爱卫中心卫生宣教部主任钮汀汀多次带领部室成员走进乡镇督导培训,到大街小巷检查环境卫生治理情况,整顿乱堆乱放、私拉乱挂等现象,消除病媒滋生场所,改善农村人居环境。同时,他们还开展送书上门服务,将自制的新版创卫手册送至市直各成员单位及县区、乡镇、村庄相关负责人手中,共同巩固创卫成果。

在各县区及各单位共同努力下,目前我市成功创建国家卫生乡镇2个、省级卫生县城2个、省级卫生乡镇19个、市级卫生乡镇11个、省级卫生先进单位264个、省级卫生村108个、省级卫生居民小区5个、市级卫生先进单位70个、市级卫生村129个、市级卫生居民小区19个。

在新冠肺炎疫情防控期间,市爱卫中心卫生宣教部组织各个县区开展环境卫生重点场所集中整治,尤其是对农贸市场进行整治,并实施“一科普六行动”,打造卫生健康的城市环境。此外,该部室还在郾城高级中学成立了全省唯一的爱国卫生教育基地示范学校,受到上级部门的高度赞赏。“国家卫生城市是一张十分珍贵的城市名片。创建国家卫生城市是人民对美好生活的向往,也是我们的使命和担当。”钮汀汀说,相信在大家的共同努力下,创卫工作会更加出彩,漯河的明天将会更加美好。



冠心病的注意事项

冠心病是常见的心脏病,能诱发心肌梗死,发病原因与生活习惯、饮食习惯有很大关系。如今,随着生活水平的提高,患冠心病的人越来越多,尤其是对中老年人的生命造成了威胁。冠心病发生后要及时控制,否则频繁发作会引起多种并发症。对于冠心病患者来说,了解冠心病的症状很关键。

“早期冠心病患者在劳累或精神紧张时有胸骨后、心前区闷痛或紧缩样疼痛的情况出现,并向左肩、左上臂放射。疼痛持续时间较短,休息后能够自行缓解。”市六院(漯河市中心血管病医院)副院长,心血管内科副主任医师王瑾介绍,在安静状态时出现呼吸短促现象,或在活动后时有心慌、气短、疲劳和呼吸困难等也是冠心病的常见症状。

“冠心病患者还常伴随头颈表筋异常的情况发生。”王瑾解释,如果在患者耳垂下的脖颈处摸到一条突起的、约如小拇指粗细的表筋,则可能是右心功能不全。

王瑾对冠心病患者提出以下建议:

- 1.消除对冠心病的惧怕心理,学会控制情绪,遇事冷静。
- 2.养成按时排便的习惯。排便时不可用力过猛,以防血压骤升而引发意外。

- 3.老年冠心病患者洗漱宜用温水,尤其是在冬季。骤然的冷水刺激可导致血管收缩,使血压升高。严寒刺激本身也是心绞痛发作的诱因,应加强防范。
- 4.老年冠心病患者起床宜缓不宜急,先起来稍坐一会儿,再缓缓下床。否则会使心率和血压产生较大的波

动。床边也应该常备急救药品,以备不时之需。

5.保证每天7~8小时的睡眠时间。充足的睡眠有助于血压稳定,对心脏功能较差者尤为重要。

6.定期复查。有心绞痛症状加重、气喘、水肿、心悸、用药后疗效差以及心动过速或过缓等情况,应随时就诊。

市六院提供



■专家链接

王瑾,市六院(市中心血管病医院)副院长,心血管内科副主任医师,毕业于武汉科技大学。她曾先后到北京安贞医院、郑大一附院心内科进修,专修心内科冠状动脉介入、射频导管消融等技术,临床经验丰富,擅长冠心病、心力衰竭、心肌炎、心律失常及高血压病的诊治,能熟练开展各种急危重症的治疗、冠心病介入治疗,已独立完成冠状动脉支架植入术2000余例。



尿路结石的形成原因

凡是发生在人体肾脏、输尿管、膀胱、尿道部位的结石统称为尿路结石。肾结石、输尿管结石被称为上尿路结石。膀胱结石、尿道结石被称为下尿路结石。尿路结石的成分主要是无机盐和有机盐,大部分为晶体。由于患者年龄、性别以及结石发生的部位、病因不同,预后也有很大不同。

形成尿路结石的原因主要有以下几个方面:饮水水质欠佳、进食动物蛋白过多、先天性酶欠缺、长期卧床、代谢异常、长期服用药物以及尿路梗阻、狭窄、感染等。

尿路结石的主要症状为突发的腰、腹部疼痛或排尿疼痛,伴有血尿(多为镜下血尿)。镜下血尿因肉眼不可见,很多患者疼痛缓解后认为没事而疏于就医,结果结石越长越大,甚至引起肾积水、感染,严重的可导致肾功能衰竭、尿毒症。

漯河柳江医院提供



■专家链接

赵勇,漯河柳江医院副院长、外科主任,主治医师,擅长肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是市医学会泌尿外科专业委员会,市首届血管外科专业委员会委员,市第二届、第三届显微外科专业委员会委员,曾先后在河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。

