

# 营造全民参与爱卫运动氛围

## 我市纪念爱国卫生运动70周年“最美爱国卫生运动瞬间”获奖作品颁奖仪式举行



颁奖仪式现场。

本报记者 刘彩霞 摄

本报(记者 刘彩霞)12月16日下午,市纪念爱国卫生运动70周年“最美爱国卫生运动瞬间”获奖作品颁奖仪式在漯河日报社新闻大厦8楼演播厅内举行。仪式现场,市卫健委、市爱卫中心、漯河日报社有关领导依次为获奖作者颁发荣誉证书、奖品。

为了做好纪念爱国卫生运动70周年活动,市爱卫中心举办了以深入开展爱国卫生运动为活动主题的作品征集活动,同时联合漯河日报社在《漯河日报》开设《爱国卫生运动最美瞬间》专栏,连续刊发征集活动通知,并对全市各单位及个人在爱国卫生运动工作中做出的突出成绩和典型事迹

进行了报道。截至11月中旬,在各县区爱卫办(爱卫中心)、市爱卫会各成员单位以及广大摄影爱好者、文学爱好者、视频制作爱好者的大力支持和参与下,共收到投稿文字类作品97篇、摄影类作品576张、微视频类作品12个。

经过由摄影家协会、诗词协会专家组成的评审小组多次研究讨论,最终评选出组织奖3名,文字类一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名,优秀奖5名,摄影类一等奖2名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖5名,微视频类二等奖1名、三等奖2名、优秀奖3名。

### 图片新闻



12月16日上午,漯河职业技术学院开展无偿献血志愿服务活动。全校师生踊跃参与,奉献爱心。  
本报记者 刘彩霞 摄

# 科学预防流感

近期,我市流行性感冒(简称流感)报告病例数明显上升。根据往年的疫情形势,未来一段时间内流行性感冒仍将处于高发态势。

流感是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,起病急。部分患者因出现肺炎等并发症可发展至重症流感。流感病毒主要通过飞沫传播,而拥挤、空气不流通的公共场所利于病毒传播,接触被病毒污染的把手、按钮、扶手,以及玩具、茶具等也可感染。流感患者和隐性感染者是主要传染源,从潜伏期到急性期都具有传染性。

### 流感和普通感冒有哪些区别

流感患者一般表现为急性起病,发热(部分病例可出现高热,达39℃~40℃),伴有畏寒、寒战、头痛、肌肉和关节酸痛、极度乏力、食欲减退等症。患者常有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕或呕吐、腹泻等症状。

### 患上流感怎么办

如果怀疑自己患上流感,一定要及时到正规医疗机构就诊,就医途中要佩戴口罩,做好个人防护。医生诊断为流感后,应尽早隔离治疗。

轻症患者可以居家隔离,儿童和老年患者易引发重症流感,应密切观察病情变化,尽早进行抗病毒治疗。可以在医生指导下服用国家推荐的特效抗病毒药物——奥司他韦。

家庭成员与流感患者接触时要做好个人防护。在两个及以上孩子的家庭中,如果其中一个孩子患上流感,

应尽可能固定一名家庭成员照顾患儿,其他家庭成员尤其是未患上流感的孩子应减少与患儿的接触。

### 怎样预防流感

1.接种流感疫苗。接种流感疫苗是目前预防流感的有效手段,可以显著降低接种者患流感和发生严重并发症的风险。流感疫苗一般在10月底前完成免疫接种,如果错过时间,也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节,已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。接种疫苗后,人体会在1周左右的时间产生抗体,2周~4周左右体内抗体可达最高水平,抗体的保护持续时间多在6个月~8个月,所以建议每年在流感进入高发期前接种一次疫苗。

2.保持良好的个人卫生习惯。经常锻炼身体,增强体质;保持环境空气清洁,并适当通风;在流感流行季节少到人群密集场所活动;咳嗽或打喷嚏时,用胳膊或纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,特别是咳嗽或打喷嚏后要洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

市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

# 加强农贸市场管理 守好市民“菜篮子”

市市场监管局

本报(记者 刘彩霞 见习记者 潘潇潇)今年以来,市市场监管局以开展爱国卫生运动为契机,对全市农贸市场管理进行提档升级,力争为市民打造干净、卫生、放心、安全的购物环境。

在农贸市场的日常管理中,卫生整治是重中之重。市市场监管局多措并举,强化责任,实行市局、分局、市场监管所三级分包制度,每周五定期开展清洁行动,对公共区域进行深度清洁,清理卫生死角。同时,该局组织人员动员农贸市场商户开展室内“搬家式”清扫,让市场商户形成“日常垃圾不落地”的卫生习惯。截至目前,市场监管部门累计开展清洁行动35次。

为打造井然有序的农贸市场经营环境,市场监管局牵头开展联合执法行动,对各农贸市场店外经营、流动经营以及乱摆乱放、私搭乱建、飞线充电、占用消防通道等行为进行整治,现场收缴占用消防通道物品,并对占用消防通道的机动车驾驶人进行处罚。目前,该局共组织联合执法行动9次,出动执法人员350多人,检查商户1200多户;要求90多户存在问题的商户现场整改,并对其中

32户拒不整改的商户进行处罚。

百姓餐桌安全是民生大事。市市场监管局在全市农贸市场开展了禁止活禽屠宰专项治理行动,坚决取缔活禽宰杀行为,创造整洁的农贸市场环境。为保证百姓购买到安全食品,该局开展食品安全专项治理行动,对过期、标识不合格等食品进行专项排查,并在全市农贸市场配套建成标准化食品安全快速检测室,发现不合格蔬菜及时要求下架并集中销毁。目前共查处销售过期食品行为3起。该局在全市农贸市场开展蔬菜农残快速检测工作,共建立了7个蔬菜检测室,服务市区10个农贸市场,组织专人负责每天的抽样、检测、公示工作。今年前11个月,该局在10个农贸市场抽检样品61830批次,合格率达99.87%,不合格蔬菜均被下架,并销毁处理。

开展农贸市场管理工作的同时,市市场监督管理局还号召更多群众参与爱国卫生运动,践行文明健康、绿色环保生活方式,维护公共卫生环境。该局开展“三问于民”问卷调查活动,广泛征求群众对农贸市场管理工作的意见和建议,并通过设置宣传栏、举办培训班等方式对商户进行文



市市场监管局人员对商户进行文明行为教育。

市市场监管局提供

明知识宣传教育。同时,大力开展“月评红旗、季评红榜、年评星级”活动,强化典型带动,营造了良好的氛围。截至目前,共评出红旗商户426家、商户红榜302家,有25名商户上黑榜。



### 康复园地

# 了解乳腺肿物微创旋切术

近日,漯河医专三附院(漯河市康复医院)外一科成功开展院内首例真空辅助乳腺肿物微创旋切术。28岁的宋女士在体检时发现乳腺肿物,随后到该院就诊。超声检查显示宋女士乳腺肿物体积小、位置较深,该院外一科医疗团队经过讨论并结合患者自身需求,决定为其实施乳腺肿物微创旋切术。目前,患者术后恢复良好。

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  
《漯河医专》2021年第06-03-010号

漯河医专三附院外一科副主任医师朱利伟介绍,乳腺微创旋切术是在超声立体定位引导下,利用真空吸引和旋切相结合对病灶进行切除,手术切口仅为3mm,手术过程仅用时约10分钟。

朱利伟说,乳腺微创旋切术的适应症主要为单发或多发乳腺纤维瘤、乳腺良性结节(一般直径小于3cm)以及由超声发现的乳腺微小肿瘤等。

“随着社会的发展,乳腺疾病发病率明显增高,严重危害女性朋友身心健康。乳腺良性小肿块是青年女性常见病,多为纤维腺瘤或囊性增生等,常需手术治疗。传统开放式手术创伤大、并发症多,且易留下明显疤痕,影响美观。”朱利伟说,对于患者而言,乳腺微创旋切术是首选,具有以下优势:

1.定位精准。乳腺微创旋切术系统配合高频彩色超声定位,对手术过程

实时监控,可以准确、完整切除深部病灶且直径仅为3mm的微小肿瘤。

2.切口微小。相对于传统手术3cm~5cm的切口,真空旋切手术切口只有3mm~5mm,且无须缝合、不留疤痕;同侧乳房多个病灶通过一个切口可全部切除,且避免切开皮肤、皮下组织和正常腺体,感染风险显著降低。对于乳腺深部肿物和肥胖患者,该手术优势尤为明显。

3.诊断准确。对可疑病灶的活检可取得大而连续的标本,一次穿刺所取样本量为传统空心粗针的8倍,降低了穿刺的假阴性率,且活检部位可放置标记夹,随时观察病灶有无恶变。

4.手术时间短。对于致密性腺体及较坚硬的病灶,可实现全自动360度快速切割,不需要更换旋切刀头。手术时间短,患者术后即可活动。

漯河医专三附院提供



### 专家链接

朱利伟,漯河医专三附院副主任医师,外科学硕士。他曾获得市首届青年拔尖人才、第十二届青年科技专家、第十批

专业技术拔尖人才、优秀中青年骨干医师等荣誉称号。他目前发表学术论文十余篇,获省级科技奖励2项、市级科技成果奖2项。朱利伟主治普外科常见病、多发疾病,熟练掌握腹腔镜技术以及乳腺微创旋切术、软激光碎石术,擅长对乳腺肿物、肝胆结石、泌尿系结石的诊治。

### 诚信二院·健康万家

# 关注“来自星星的孩子”

期,患儿很少与父母有持久的目光对视;对于母亲的呼唤不会转头或应答;不能像正常婴儿一样发声;不会用手指指向要去的地方;缺乏正常的依恋情感。在幼儿期(一般指1~3岁),患儿有需求时依然不用手指指向物件,通常会拉着大人的手到物件所在的地方;无语言或仅有无意义的发音或语言;该逗笑时不笑,不该笑时却笑。患儿4岁以后,明显缺乏与其他孩子交往的意愿,对周围的人和事不关心或缺乏兴趣,缺乏对周围环境的感知和反应。

“语言障碍是自闭症患儿的重要特征。自闭症患儿的语言沟通能力普遍较差,通常不爱与人交流,喜欢自言自语,或者说一些别人听不懂的话语,互动性差。”孙旭红说,自闭症患儿还会出现狭隘兴趣和重复刻板行为,偏执于某种事情和状态,比如喜

欢按某种方式排列物品、反复按开关、反复开关门、坚持走相同的路线等。

孙旭红说,自闭症患儿可能对于某些正常声音特别敏感,或感到莫名恐惧,会出现尖叫、掩耳、躲避等行为;多数自闭症患儿与他人的目光对视少或对视时间短暂,无法区别他人的面部表情,还会长时间凝视或斜视某个方向、物体或者自己的手;味觉和嗅觉迟钝,即使是很苦或者很难吃的食物或药物,他们也不拒绝;触觉敏感或迟钝,有些患儿有自伤或自残行为,并喜欢踮脚尖走路、摇晃身体等。

“如果家长发现孩子出现了以上的表现,要及早就医。人们也应对自闭症患儿多些了解和理解,使他们能早日融入社会。”孙旭红提醒。

市二院提供



### 专家链接

孙旭红,市二院(市儿童医院)儿童康复科副主任,主任医师。她是中原区儿童康复联盟副主任委员、河南省

康复医学会儿童康复分会委员、河南省残疾人康复协会儿童康复专业委员会委员、河南省预防医学会儿童脑瘫预防与康复专业委员会委员、河南省医学会儿科分会儿童自闭症学组委员。孙旭红曾在中山大学附属第三医院及广州中医药大学附属南海妇幼保健院进修,擅长小儿脑瘫、孤独症谱系障碍、多动症、抽动症、脑炎后遗症等疾病的诊治。

漯河市第二人民医院  
漯河市交通路201号 (周一)0395-2221-024

# 如何预防心脑血管疾病

心脑血管疾病具有高患病率、高致残率、高复发率和高死亡率的特点。高血压、血脂异常、糖尿病以及肥胖、吸烟、缺乏活动、不健康饮食习惯等是心脑血管疾病主要的致病因素,因此,预防心脑血管疾病,大家需要注意以下几个方面:

1.了解血压。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压≥140mmHg和舒张压≥90mmHg,可诊断为高血压。高血压患者要学会自我健康管理,认真遵医嘱服药,经常测量血压、复诊。超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、身体活动不足者是高血压高危人群。建议血压为正常高值者(120~139mmHg/80~89mmHg)及早注意控制以上危险因素,并至少每年测

量1次血压,平时要经常测量血压,并接受医务人员的健康指导。

2.关注血脂。40岁以下血脂正常人群,每2年~5年检测1次血脂;40岁及以上人群至少每年检测1次血脂;心脑血管病高危人群每6个月检测1次血脂。

3.合理膳食。建议高血压患者及高危人群每日食盐摄入量不超过5g,减少摄入富含油脂和高糖的食物,限量食用烹调油,并戒烟限酒。

急性心肌梗死疼痛部位以心前区、胸骨后、剑突下、左肩等为主,疼痛感持续时间较长、程度较重,并可能伴有恶心、呕吐、出汗等症状。出现以上症状时,患者要松解领口,卧床休息,保持室内安静和空气流通。有条件者可立即吸氧,并在舌下含服一片硝酸甘油,同时呼叫急救中心,切忌乘坐公共汽车或步行去医院。

早期脑卒中发病特点是患者突然一侧肢体出现无力或者麻木症状;突然说不清楚话或听不懂别人讲话;突然眼前发黑、视物旋转、视物模糊、不能站立;出现难以忍受的头痛且症状逐渐加重,伴有恶心、呕吐等症状。有人出现以上症状时,身边的人应帮助患者平躺,

不要枕枕头,将其头偏向一侧,并注意给患者保暖,同时拨打急救电话,尽量快速到达医院。如果抓住4小时的黄金抢救时间窗,使患者接受静脉溶栓治疗,可大幅降低致死率和致残率。

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 漯河漯河公众账号