把爱留在新疆

——写在市中医院荣获“漯河市援疆工作优秀单位”称号之际

援疆医生介卫华（左一）在病房内与患者及家属沟通病情。**市中医院提供**

■本报记者 刘彩霞

2月16日，我市召开援疆工作推进会，现场对全市6家援疆工作优秀单位进行表彰，市中医院位列其中。同时，市中医院消化内科医生介卫华在援疆工作中表现优异，被评为漯河市援疆工作先进个人。

勇于担当

自接到对口援疆任务以来，市中医院认真落实省委、市委工作要求，积极推荐专业对口人才支援新疆建设，并做好援疆人员在疆工作期间的后勤保障工作。

2014年3月至2021年9月，市中医院先后选派8名医院骨干人才对口支援新疆哈密伊吾县人民医院、哈密市中心医院、新疆第十三师红山农场、哈密市第二人民医院等医院建设。

援疆期间，市中医院援疆医生勇于担当、尽职尽责，充分发挥党员先锋模范作用，为当地医疗技术发展提供指导；努力发扬中医在治病防病中的应用，多次组织相关人员开展义诊服务，利用中医拔罐等外治疗法帮助当地群众治病；深入疫情防控一线开展各项防疫工作，坚决落实疫情防控各项措施，彰显逆行而上的抗疫精神；利用该院中医特色诊疗方法、先进的诊疗技术以及管理经验，与当地对口支援医院积极交流，帮助培养技术优良的青年医生骨干，助力当地医院相关科室医疗水平迈上新台阶，为促进当地医疗事业健康发展做出了积极贡献，赢得了当地干部群众的高度赞扬。

河南省第十批援疆医生、市中医院内科医生介卫华及中医科医生陈昌立、麻醉科医生田鹏辉在援疆工作期间认真负责、成绩突出。2021年7月，市中医院收到来自河南省对口支援新疆工作前方指挥部、伊吾县卫健委、伊吾县人民医院的感谢信，对医院长期以来大力支持援疆工作表示感谢。

尽职履责

2020年3月，介卫华服从上级安排，到新疆伊吾县人民医院对口支援，在该院担任内科病区主任。介卫华从医30余年，在内科领域经验丰富、技术精湛。援疆期间，她全力投入临床工作中，将积累的临床经验分享给同事，用精湛的医疗技术为当地群众缓解病痛。在疫情防控关键时期，介卫华坚守一线，为维护当地群众身体健康和生命安全做出了积极贡献。

介卫华常常为了抢救患者忘记时间，只要有危重患者，她总是第一个冲上去抢救。2020年12月6日，伊吾县人民医院急诊科收治一名频繁呕血的患者，介卫华根据患者检查结果和多年临床经验，明确诊断患者是急性上消化道出血。她迅速组织科室医护人员对患者进行抢救。介卫华精准用药，与医护人员互相配合，将患者从死亡线上拉了回来。由于担心患者病情加重，她顾不上清理身上患者的呕吐物和血迹，守在患者床旁4个多小时，直到其生命体征逐渐稳定才离开病房。

援疆期间，除了参与治疗、抢救工作，介卫华还承担科室管理工作。她结合实际情况整理出一套科室管理办法、质控举措、规范化流程，科室病患的满意度和出院率直线上升；在病区工作中，她担任临床带教工作，将先进技术、中医适宜技术传授给年轻医生，为当地医院科室发展提供技术指导；她多次下乡义诊，为当地群众提供医疗志愿服务、进行健康宣讲，并积极参与无偿献血等公益活动。在为期一年的援疆工作中，介卫华与当地的同事、群众成了亲人，用实际行动践行着医者初心。凭借不怕苦累的精神，介卫华得到伊吾县人民医院领导与患者的认可，先后荣获2021年度优秀援疆干部、特殊贡献医师等称号。

“这次市中医院荣获‘漯河市援疆工作优秀单位’称号，是对医院对口援疆工作的高度认可和肯定。”市中医院党委书记高金甫表示，他们将再接再厉、全力以赴支持新疆的医疗健康事业，持续进行对口专业人才输入，以精湛的医术为新疆地区人民群众的健康保驾护航。

积极防控新冠肺炎疫情

防控新冠肺炎疫情人人有责，依法科学有序防控至关重要。

按照国家卫生健康委要求，新冠肺炎按甲类传染病采取预防控制措施。据《中华人民共和国刑法》第三百三十条违反传染病防治法的规定，引起甲类传染病传播或者有传播严重危险的，将依法追究当事人相应的法律责任。

坚持做好科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集、验码测温、保持一米线和配合疫苗接种的6+1措施，是预防和控制新冠肺炎疫情的有效方法。具体做法是：

1.前往公共场所和乘坐公共交通工具时，全程正确佩戴口罩。

2.勤洗手，保证手部卫生。出门后，减少接触公共场所的公共物品和部位，不要用手接触鼻和眼睛。从公共场所返回、咳嗽用手遮挡后、饭前便后采用七步洗手法用流水洗手，或者使用含酒精成分的洗手液洗手。

3.保持室内空气流通，勤开窗通风，每日通风最少2次，每次通风时间不少于30分钟。

4.少扎堆、不聚集。减少不必要的聚餐聚会，严格控制大型会议、培训等人群聚集性活动，简办“红白事”，切实降低聚集性风险。

5.坚持健康的生活方式，严格落实扫码、测温等措施。出现发热等症状，及时到附近的发热门诊就医，就医过程中要佩戴口罩。

6.注意保持1米的社交距离，尽可能减少接触和传播风险。

7.接种疫苗既是个人权利，也是公民义务。如果身体条件允许，建议公众积极配合疫苗接种工作。

同时，开展核酸检测不仅有利于精准防控，维护群众健康，还有利于保障人员合理流动，保持社会经济和生产生活秩序的稳定。每个人都有责任和义务做好配合工作，这既是对自身健康负责，也是对他人和社会负责。

如果居住的小区出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例或无症状感染者，不要恐慌并科学防控。在继续做好外出戴口罩、勤洗手、常通风等日常防护的同时，还要做到以下几点：一是服从社区统一管理，配合开展流调、疫情排查等工作。二是减少外出活动。三是乘坐电梯做好防护。四是关注家人健康状态，若出现发热等症状，第一时间报告并配合做好治疗工作。

河南省卫生健康委、漯河市卫健委、漯河市健康教育所提供

诚信二院·健康万家

儿童弱视康复救助开始申请

2022年度0~17岁弱视儿童康复救助开始申请。弱视儿童经过信息登记、核查无误后，可在市二院眼科视觉康复训练中心接受低视力康复训练，并享受市残联每年最高1000元的康复训练费用补助。

弱视是影响儿童视觉发育的重要常见眼科疾病，某些症状和近视类似。但弱视对视力的危害远比近视大，而且一旦错过治疗时机，极有可能导致患儿终生视力低下，其心理、学习、生活、就业等都会受到极大影响。

市二院眼科主任李立介绍，弱视是指眼球无明显器质性病变，而单眼或双眼视力矫正后仍低于该年龄段最低视力标准。导致弱视的原因有很多，单眼斜视、屈光参差（两眼度数相差很大）或高度近视等都可以引起弱视，先天性白内障、先天性眼睑下垂等眼病也可导致形觉剥夺性弱视，也就是说客观上眼球光感被遮盖，影响视觉发育。

李立提醒，绝大多数儿童弱视是可以治愈的，年龄越小，发现越早，治疗效果越好。孩子6岁前是治疗弱视的最佳时机，成年后恢复正常视力的概率极小，即使戴眼镜也无法达到1.0的视力标准。

“0~10岁具有漯河市（含县、区）户籍、0~6岁持有漯河居住证的弱视儿童，14岁以下的城乡最低生活保障家庭弱视儿童、17岁以下的建档立卡脱贫户家庭弱视儿童，均可获得康复救助。”李立说。 **市二院**

■专家链接

李立，市二院眼科主任，副主任医师。他是中国妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会委员、省妇幼保健协会儿童眼保健专业委员会常委、省医学会眼科学分会小儿眼病学组委员、省医学会眼科学分会眼外伤眼眶病泪器病眼整形学组委员、省医师协会眼科医师分会斜视与小儿眼病学组委员、省中西医结合学会眼科分会委员。他曾在天津市眼科医院、河南省人民医院进修，擅长白内障超声乳化手术、青光眼手术、微创斜视矫正术等，对儿童斜视、弱视、近视、散光、上睑下垂、早产儿视网膜病变等疾病的诊治经验丰富。

孩子爱发脾气怎么办

市民王女士：我家孩子在幼儿园表现很好，到家后就像变了个人，说脏话，走路不规矩。跟他讲道理，效果不明显；尝试惩罚他，也没效果。怎么办？

市精神病医院心理咨询师冯玉霞：父母要寻找自身原因，不要一味责骂孩子。不少家长往往因为工作忙、压力大，没时间陪孩子，有的甚至当着孩子的面吵架。此时，孩子只能通过发脾气引起大人注意。家长可尝试以下办法：

1.多些关心。家长每天留出一些时间与孩子相处，如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事等，任何时候都不要忽略孩子的感受。

2.及时引导。一旦发现孩子有发脾气的迹象，要设法安抚，并耐心引导孩子说出原因。

3.给予奖励。表扬孩子好的行为比惩罚错误行为有效。家长可通过奖励引导孩子，如不说脏话给1颗星，累积5颗星可拥有一样玩具、8颗星可以去郊游等。

4.适当惩罚。如果孩子行为出格，可没收其玩具或取消看动画片的安排。需要注意的是，把孩子独自关到屋里可能导致其做出更激烈的行为。

如果家长按照上述建议实施后仍未见效，建议带孩子求助心理医生。 冯玉霞

■专家链接

冯玉霞，主治医师，国家二级心理咨询师，漯河市精神病医院心理科兼精神科男病区主任。她从事精神科临床工作二十多年，曾在江苏省苏州广济医院及河南省精神病医院进修，临床经验丰富，可对精神分裂症、双相情感障碍、酒精依赖及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊治，擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症和儿童孤独症、多动症、抽动障碍及老年期各类精神障碍等。

相约六院·健康相伴

脑梗死患者如何进行康复训练

任何疾病的预防和术后康复训练都同样重要。预防是减少疾病的发生，康复是为了提高患者的生活质量。

脑梗死又叫作缺血性脑卒中，是一种严重危害人体健康和生命安全的重大疾病，具有复发率高、致残率高、死亡率高的特点。随着身体逐渐老化，中老年人的血管强度下降，容易堵塞，而大脑又是血管网络密布的部位，更容易堵塞。由于脑梗死的症状不同，后遗症也不同，所以康复治疗方案需要依据患者的病情来定。日常生活中，脑梗死患者及家属可以借鉴以下康复训练方法。

卧床不起的患者，由家人对其瘫痪肢体进行按摩，防止肌肉萎缩，并做屈伸膝、屈伸肘、弯伸手指等被动活动，避免关节僵硬。患者可在他人搀扶下坐在椅子上做提腿、伸膝等动作，防止心血管功能衰退。

以上阶段基本巩固后，可常做一些扶物站立、下蹲等活动，也可以原地踏步、轮流抬两腿以及扶住桌沿、床沿等向左移动。在运动的时候应有意识地让患肢负重，活动量逐渐增加的同时不能过度疲劳。为改善血液循环、消除浮肿，患侧可做上肢平举、抬高、上举等动作，平卧时可主动屈伸手臂、手腕，或用手抓乒乓球、铁球等。

如果患者已经能够自主行走，在走路时要抬腿，做跨步态，并可在斜坡上行走、上下楼梯等，逐渐延长距离；下肢恢复良好的患者也可以进行小距离跑步等。上肢的锻炼主要是训练双手的灵活性和协调性，如自己梳头、穿衣、解扣子、打算盘、写字、洗脸以及打乒乓球、拍皮球等，逐渐实现日常生活自理。

功能康复训练要坚持可靠的药物预防和针灸治疗，也可配合按摩。只有长期坚持，患者才能逐渐恢复到理想状态，早日回归正常生活。 **市六院提供**

■专家链接

张双双，市六院成人康复科主任，副主任医师。她曾先后进修于郑州大学第一附属医院、河南中医药大学康复科，并多次参加省内外康复专业学术会及培训班。她是河南省医院协会第二届康复医学管理分会委员，擅长诊治脑血管病引起的偏瘫、失语、吞咽困难等功能障碍及脊髓损伤、骨关节术后的功能康复。她先后荣获漯河市“十佳市民”、漯河市第二届“十大最美卫计人”等称号。

帮助老人远离心理疾病

积极交流。亲属要经常与老人交流，通过专心、耐心聆听老人退休前后的适应情况及对生活的满意度等，了解老人的心理状况。另外，倾听本身就是帮助老年人进行心理疏导的过程，老人述说之后，心情会变得愉快。同时，倾听时，不要立即评论，更不要表现得漠不关心，要营造融洽愉快的交流氛围，让老人乐于沟通。

观察神态。亲属可以通过老人神态察觉其心理变化，如果老人出现不安情绪，一般需要从老人的生活背景、对居住环境的适应情况等方面判断原因，对症施策，及时对老人进行心理疏导。

了解社交。通过询问老人的亲友来了解其生活习惯，观察总结老人在社交生活中是否会主动关怀别人、是否喜欢与人接触、是否喜欢运动散步等。健康的社交能帮助老年人缓和并控制情绪。

心理辅导。定期的心理辅导可以及时解决老年人不健康的心理问题，让老人对晚年生活充满希望和信心。

赵利平

正确认识食管癌

我国是食管癌高发国家。2021年我市食管癌报告发病率为15.96/10万，在恶性肿瘤中排名第五；报告死亡率13.76/10万，位居恶性肿瘤第三位。

什么是食管癌

食管是连接胃与咽的管道，里面覆盖着一层脆弱的黏膜，当黏膜的上皮组织发生癌变时，就会发生食管癌。目前食管癌的确切病因尚不完全清楚，但它的发生与生活、饮食习惯等有密不可分的关系。

食管“杀手”主要有哪些

1.吃得太烫。饮食过热造成的慢性灼伤是诱发食管癌的重要因素。国际癌症研究机构指出，经常喝温度超过65℃的饮料可能增加人体罹患食管癌的风险。世界卫生组织也将高于65℃的热饮列为2A级致癌物（很可能致癌）。

2.吃得太辣。适当吃辣有助于增加食欲、保护胃黏膜，但如果吃得太辣，则容易损伤食管上皮，引起上皮细胞变性，出现黏膜炎症。长此以往，可能导致食管癌变。

3.吃得太快、太硬。食物没有经过细细咀嚼就硬吞，很容易划伤食管黏膜，尤其是吃坚果、风干牛肉等坚硬食物。长期如此，也会增加食管癌变风险。

4.抽烟喝酒。吸烟过程中产生的尼古丁、烟焦油等致癌物，有可能随唾液或食物下咽到食管被吸收后，作用于食管黏膜，引起癌变。酒精一方面可作为致癌物的溶剂，促使致癌物进入食管；另一方面可致食管下段括约肌松弛，引起胃食管反流，从而增加患癌风险。

5.吃完就躺。吃完食物就躺下容易造成胃食管反流，尤其吃得较饱时，胃内容物的强酸、强腐蚀性会反复刺激食道，造成损伤，引起食道增生，逐步导致癌前病变、癌症。

食管癌的危险信号有哪些

食管癌早期症状不明显，出现症状时可能已是中晚期。出现以下“四感”症状时，要格外注意：1.吞咽时出现哽噎、停滞感；2.吞咽时胸部有疼痛感；3.食管内有异物感；4.咽喉部干燥、有紧缩感。

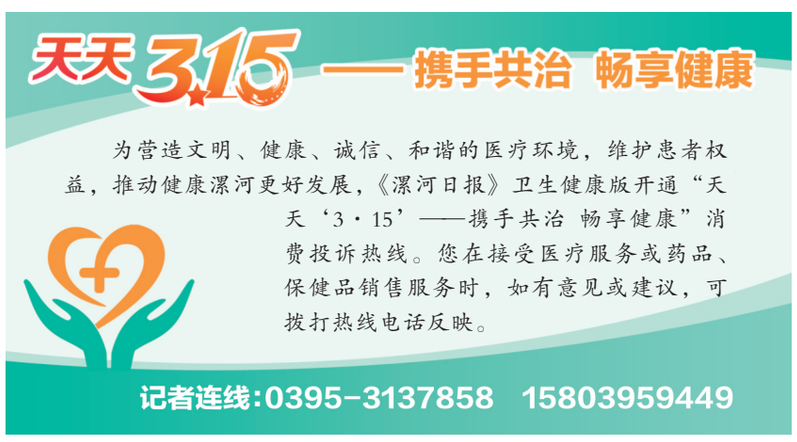
怎样远离食管癌

1.吃饭慢一点。吃饭不能太急，20~30分钟吃完为宜；太热的汤、茶等不妨凉一些再喝。

2.每餐七分饱。少食多餐、每餐只吃七八分饱有助控制腹压，预防或减轻胃酸腐蚀食管。

3.多吃果蔬。维生素A、维生素B2、维生素C缺乏以及缺铁性贫血、蛋白缺乏症等，都可能与食管癌有间接关系。维生素等营养物质广泛存在于新鲜的蔬果中，如胡萝卜、绿叶菜、洋葱等。因此，多食用新鲜果蔬，对预防食管癌有一定的作用。

4.戒烟戒酒。

5.保持正常体重。肥胖是多种癌症（包括食管癌）的危险因素。通常可通过体重指数（BMI）来评估，计算公式为BMI=体重（千克）÷身高（米）的平方。根据我国标准，BMI在18.5至23.9为正常体重，24.0至27.9为超重，大于28为肥胖。

市疾病预防控制中心提供