

市城乡一体化示范区

加强环境整治 创建宜居家园



市城乡一体化示范区开展第34个爱国卫生月宣传活动。(资料图片) 市城乡一体化示范区提供

其中, 姬庄镇荣获“河南省健康乡镇”称号, 姬庄镇姬石村、韩庄村、范寨村荣获“河南省健康村庄”称号。

加强病媒生物防制。由政府购买服务方式, 该区聘请第三方专业公司进行规范化运作, 按照项目标准对辖区居民住宅外环境、公园、公共绿地、垃圾站(桶)、公共卫生间等区域采取鼠、蟑、蚊、蝇等消杀方式定期对病媒孳生地进行彻底排查, 对沙澧河风景区进行全域消杀, 做到不留死角。去年以来, 共投放鼠药260千克, 喷洒灭蚊蝇悬浮剂450余千克, 发放灭蟑毒饵1000余包, 有效保障了群众的健康。

巩固卫生创建成果。该区结合实际, 健全工作推进机制, 强化卫生常态化、规范化管理, 定期不定期开展卫生创建、社区卫生清扫活动, 并在爱国卫生月、世界无烟日以及劳动节、国庆节开展健康科普宣传活动和

卫生清扫行动, 有效引导群众培养文明健康、绿色环保的生活习惯。去年以来, 该区共开展卫生创建和卫生清扫活动30余次, 出动党员干部和志愿者2000余人次。

营造浓厚创建氛围。该区在京港澳高速漯河站口等地设置国家卫生城市明显标识, 悬挂横幅标语120多条, 摆放宣传展板280多块, 动员全社会力量参与国家卫生城市创建工作。同时, 加强日常督导检查, 发现问题立即督促整改, 强化跟踪落实, 助力我市顺利通过国家卫生城市复审验收。

“我们目前的工作重点是开展农村病媒孳生地排查和夏季灭蚊蝇工作, 时间持续至10月。”市城乡一体化示范区社会事业局局长龚佳亮表示, 他们将常态化开展爱国卫生工作, 持续做好卫生创建、无烟单位创建工作, 不断提高全区整体卫生质量。

■本报记者 刘彩霞

通讯员 冯艳华 胡树启

“一支香烟燃烧的不仅是自己与身边人的健康, 也是在破坏我们赖以生存的环境。”在今年世界无烟日宣传活动现场, 市城乡一体化示范区爱卫办负责人在向市民讲解相关知识。

这是该区日常开展爱国卫生工作的一个缩影。近年来, 市城乡一体化

示范区按照“城乡联动、整体推进”的工作思路, 全面加强城镇环境卫生整治, 积极开展“健康细胞”建设和无烟单位、病媒生物防制示范小区、无疫示范小区(村)等创建活动, 城乡环境卫生得到明显改善。该区成功创建省级健康乡镇1个、省级健康单位1个、省级健康村庄3个, 23个村(社区)和单位获得市级卫生先进荣誉。



主办: 漯河市爱国卫生运动指导服务中心
承办: 漯河日报社

漯河医专二附院

开展突发事件应急演练

本报讯(记者 杨三川)6月11日, 漯河医专二附院开展停水、停电、雨季洪涝灾害、燃气泄漏和餐厅食品安全五项突发事件应急演练, 强化各类人员的风险防范意识, 全面增强医院应对突发事件的应急处理能力。

当天上午, 该院组织应急办、后勤科、医务科、急诊科、疾控科、保卫科等科室人员分组开展演练, 并通过抽签的方式进行分组, 确保每个人都熟悉各科的应急处理流程。

在各项应急演练中, 各科室人员迅速响应、紧密衔接, 及时、妥善地处置相关事件。模拟餐厅发生疑似食

物中毒事件——后勤科、医务科、保卫科、应急办、疾控科、急诊科相关人员立即赶赴现场, 对食物和后厨加工半成品食物进行封锁和管控, 对疑似食物中毒人员进行及时抢救。模拟燃气泄漏事件——空调班组人员迅速反应, 及时穿戴防毒面具, 对燃气泄漏处进行紧急处置, 并提前准备消防灭火设施。模拟高压电缆专线意外断电、自然灾害引发两条线路发生故障事件——相关组人员迅速将各条线路断闸、及时抢修送电, 全程操作娴熟, 备用发电机启动顺利。根据医院制订的洪涝灾害风险隐患排查任务清单, 按照专业避险方案、人员转移路线,



应急演练现场。

漯河医专二附院提供

该院各小组人员各司其职, 安全转移风险隐患区人员, 及时对大型设备断电, 开展透水保护。

演练结束后, 该院应急办负责人对各小组进行了点评, 对演练过程中出现的问题进行了分析。

诚信二院·健康万家

夏季警惕日光性皮肤病

夏季紫外线强烈, 人体暴露在外的皮肤很容易被晒黑、晒伤, 引发日光性皮肤病。日光性皮肤病按其作用机制可分为以下三大类:

日晒伤。日晒伤又称晒斑或者日光性皮炎, 是皮肤接受强烈光线照射引起的一种急性损伤性皮肤反应, 患处皮肤表现为红肿、灼热、疼痛, 甚至出现水泡、灼痛、皮肤脱屑等症状, 有的患者还会出现头痛、发热、恶心、呕吐等全身症状。本病易发生

在浅肤色人群中, 好发于儿童、妇女以及水面作业者, 春夏初多见。

光毒性反应。光毒性反应是一种非免疫反应, 可分为急性和慢性。急性患者一般是服用含光敏药物或食物后被紫外线照射两至三个小时后发病, 皮肤会出现发红, 并产生灼痛感, 发病快、发病时间短、消除快。慢性患者一般多见于长期反复大量日晒者, 皮肤症状表现为干燥萎缩, 也可能出现色素斑。

光超敏反应。光超敏反应是一种淋巴细胞介导的迟发性超敏反应, 只发生于少数具有光敏素质的个体。患者一般服用含光敏药物或者食物后接受过紫外线照射, 一般在两到四天发病, 皮肤出现灼热以及痒痛感。该类型的发病特征为发病缓慢、反复发作、消退慢, 属于免疫反应。

日光性皮肤病通常可根据患者症状进行一般治疗、药物治疗或饮食管理。

一般治疗。当身体出现日光性皮

肤病时, 应及时做好防晒措施, 使用衣物遮挡或转移到阴凉避光的环境中, 避免造成二次损伤。进行相关治疗后也要避免暴晒。避免服用光敏感的药物及食物。轻度晒伤可使用芦荟凝胶和保湿霜等进行涂抹或者湿敷; 若出现水泡, 可使用纱布覆盖或包扎, 不可抓挠, 避免继发感染。

药物治疗。患者出现剧烈痒痒、皮疹等症状后, 可在医生指导下外用药物。对于日光性皮炎严重者, 可使用糖皮质激素, 以减轻皮肤局部的红肿热痛。若身体出现其他症状如伴随痒痒、肿痛等, 可以服用抗组胺药与少量的镇静剂给予治疗。一定要在医生指导下规范使用药物。

饮食管理。患者在治疗期间应清淡饮食, 不要吃光敏性的食物如香菜、菠菜、芒果、菠萝等, 也不宜吃辛辣刺激或油腻性食物; 应多吃一些新鲜的蔬菜与水果等。

市二院提供



漯河市第二人民医院

漯河市交通路201号 (漯河医专二附院) 12024-22-021号

相约六院·健康相伴

肿瘤患者怎样科学饮食

对于肿瘤患者而言, 保证正确、合理的饮食习惯可有效增强身体抵抗力, 对于下一步的治疗以及后期康复有着重要的作用。日常生活中如何做到科学合理饮食? 市六院肿瘤内科主任陈红娜给出了健康处方, 就肿瘤病人的饮食禁忌、吃什么好、怎么吃提出了参考意见。

肿瘤病人的饮食宜忌。一是日常

饮食要定时定量、少食多餐, 以减少胃肠道的负担。二是多吃富含维生素A、维生素C、维生素E的食品, 多吃绿色蔬菜和水果。三是坚持低脂肪、高蛋白饮食。四是要吃新鲜食物, 不吃发霉变质的食物。五是要保持大便通畅, 便秘病人应吃富含纤维素的食品或者每天喝一些蜂蜜水。六是主食应包括牛奶、鸡蛋、豆浆、藕粉、果汁、菜汁、瘦肉泥、肝泥等。七是忌烟、酒。八是忌暴饮暴食, 忌盐腌、烟熏、火烤和油炸的食物。九是忌多食葱、蒜、花椒、辣椒、桂皮等辛辣刺激性食物, 可放少许做调料。十是忌多骨多刺、粗糙坚硬、不易消化及含粗纤维的食物。十一是忌过酸、过甜、过咸或过冷、过热以及含气过多的食物。十二是腹水患者忌多盐多水食物。十三是凝血功能低下

者, 特别是有出血倾向者忌食具有破血作用的食物和中药。

放疗期间或放疗后患者会出现口干舌燥的状况, 应吃养液生津的食物, 如藕汁、绿豆、西瓜、雪梨、茅根等。由于化疗药物会导致胃肠道反应, 病人常常没有胃口, 吃下去后不易消化, 此时应少食多餐, 不要勉强进食。饮食以健脾胃、促消化为主, 如米饭、淮山、大枣、淡水鱼、陈皮、生姜、扁豆、胡萝卜等。白细胞低下者可吃猪肝、瘦肉、大枣、蘑菇、核桃、桂圆肉等, 但要经过加工才可食用。猕猴桃、苹果、雪梨、葡萄、桃子等水果肿瘤患者都可食用, 但多食荔枝、龙眼等热带水果易出现湿热, 家属应咨询医生后再让患者食用。

市六院提供



医院肿瘤治疗中心、郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院进修。陈红娜擅长恶性肿瘤的诊断及综合治疗, 运用体腔热灌注疗法治疗难治性胸水、腹水技术国内领先, 对内科各系统疾病的诊断治疗精细、准确。

■专家链接

陈红娜, 市六院肿瘤内科主任, 主任医师, 肿瘤学硕士。她是我市科学技术带头人之一、市“五一劳动奖章”获得者, 曾先后获得第四军医大学西京

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

召陵区疾控中心 健康宣传进乡村

本报讯(记者 刘彩霞)“我们每人每天饮食中的食盐量不要超过6克。那么, 6克有多少呢? 咱们都见过瓶装啤酒, 一个啤酒瓶盖就可以装6克盐……”6月9日上午, 召陵区疾控中心健康教育科、公共卫生科、慢性病防治科人员走进召陵区万金镇贾姚村开展健康知识宣传活动, 进一步增加村民健康知识储备, 提升居民健康指数。

该中心人员现场用通俗易懂的语言对生活中如何控油限盐、日常高血压病的预防以及“三减三健”与健康

的影响向村民进行了讲解, 并协助村民填写健康调查问卷。随后, 该中心人员与镇卫生院工作人员一同为现场村民发放了科普宣传资料、控油壶等。



家庭如何预防儿童意外伤害

暑假将至, 孩子们即将离开校园、享受假期。暑假是儿童安全事故频发的时期。统计显示, 意外伤害是我国0-19岁青少年儿童的首要死亡原因, 预防儿童意外伤害首先要避免家庭环境中的安全隐患。

家庭装修时, 电源插座的位置最好设置在高于1.6米处, 避免幼小儿童接触; 同时要选择儿童防触电插座, 或用保护盖把插座孔盖上。老化破损的电线要及时更换, 更不要暴露在外。

家里的火柴、打火机等要放在孩子看不见、够不着的地方。不要让孩子单独接触煤气灶、热水器等。家长要适时对孩子进行防火、防触电安全教育。

高层房屋的阳台、窗户要加装护栏, 可以选择封闭式的护栏, 也可以选择高度不低于1.1米的护栏。栏杆间距不能大于11厘米且必须是纵向的, 因孩子容易将横向的栏杆当成梯子攀爬玩耍, 从而发生危险。

家中尽量选择圆角的家具, 减少孩子受伤的机会; 不要在桌子上铺过大的台布, 以免孩子扯住垂下的台布

导致桌子上的物品掉落而被砸伤, 更不能将水壶、剪刀等物品放在桌上。

大多数意外的发生均是家长防范意识不足、孩子的安全教育不到位所致。所以, 家长在加强防范、保持警惕的同时, 要帮助孩子从小树立安全意识, 告诉孩子什么是危险的以及如何怎样避险。同时, 要教育孩子遇到危险时如何拨打110、120电话进行求助, 比如在电话中如何说清楚自己的姓名和年龄、周围的标志性建筑以及家庭的具体地址等, 便于急救人员快速找到。

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
漯河卫健委微信公众号 漯河健康教育所公众号



积极献血 拯救生命

每年的6月14日是世界献血者日。今年世界献血者日的主题是“献血是一种团结行为。加入我们, 拯救生命”。6月14日, 市中心血站开展献血活动, 呼吁广大爱心人士参加无偿献血。

一个人体内的总血量大约为体重的8%。一个50公斤体重的成年人全身总血量约4000毫升, 一次献血400毫升只占总血量的10%, 在身体能够承受的安全范围不会引起不适。献血后约7-10天, 人体就可恢复到献血前水平。一次献血400毫升可促使暂存于肝、脾等器官内的血液释放出来参与血液循环, 同时刺激骨髓的造血功能, 促进新鲜血液再生, 有利于新陈代谢。

市民在献血前注意以下几个方

面: 献血前一天保持充足睡眠, 不宜做长时间的剧烈运动; 献血当天要携带本人身份证或其他有效身份证件, 不要空腹献血, 宜清淡饮食; 献血前两餐不要吃高脂或高蛋白食品, 不要饮酒。

市中心血站提供

人人享有安全血液
漯河市中心血站
地址: 漯河市天山路28号 热线: 0395-3331389

抑郁症的自我诊断

医生可通过观察抑郁患者的症状、语言描述等进行分析。个人可通过一些准确的测试数据来判断自己是否患有抑郁症。

轻度至中度抑郁诊断依据

1. 兴趣减退, 但未丧失。
2. 对前途悲观失望, 但不绝望。
3. 自觉乏力或精神不振。
4. 自我评价下降, 但愿意接受帮助和援助。
5. 不愿意主动与人交往, 但被动接触良好, 愿意接受同情和支持。
6. 有轻生念头, 但又顾虑重重。
7. 自觉病情严重, 但主动就诊, 希望能治好。

重度抑郁诊断依据

1. 明显的精神运动性抑制。
2. 早醒和症状的晨重夕轻。
3. 严重的内疚感和负罪感。
4. 持续食欲减退和明显的体重减轻(并非躯体疾病所致)。

5. 不止一次自杀未遂。
6. 生活不能自理。
7. 出现幻觉和妄想。
8. 自知力缺损。

关于抑郁症如何诊断, 最为准确的方法就是通过医生的检查来确定。个人不具备专业知识, 很难客观、准确地作出判断, 导致因诊断不正确而延误治疗。

抑郁症患者大部分都有治疗欲望。如果病程已持续2年以上, 就可被诊断为抑郁性神经症。

赵建华



■专家链接

赵建华, 第三届中国人民好医生、中国中医药促进会精神卫生专业委员会常务委员、河南省科普学会精神卫生专业委员会副主任委员、河南

省医院管理协会精神卫生机构分会常务委员、河南省心理协会常务委员、河南省精神医师协会常务委员、河南省中西医结合精神医师协会常务委员、河南省残疾人康复协会精神障碍康复专业委员会常务委员。他擅长治疗精神分裂症、抑郁症、情感性精神病等精神疾病。

可扫二维码进行咨询。

漯河市第六人民医院
漯河市中心血管病医院
地址: 漯河市八一东路东83号
急诊科: 0395-5962087
联系电话: 0395-5966695

促进心理健康 云平台服务
漯河市精神病医院
地址: 市交通路北段(原昆仑路), 乘122路公交车到
漯河市中心血站
漯河市中心血站
漯河市中心血站
漯河市中心血站