

召陵区爱卫中心

深入开展爱国卫生运动



召陵区爱卫中心工作人员开展病媒防制宣传。召陵区爱卫中心提供

■本报记者 刘彩霞

近年来，召陵区爱卫中心积极协助区卫健委机关制订全区爱国卫生工作计划，以国家卫生城市创建、复审工作为中心，以提升群众获得感、幸福感为目标，对照职责，稳步推进各项工作，推动爱国卫生运动深入开展。

去年是我市被评为国家卫生城市后的复审年。召陵区爱卫中心积极开展本

职工作的同时，还肩负该区筹备国家卫生城市复审工作的任务。该中心制订印发《召陵区迎接国家卫生城市复审工作实施方案》和《召陵区国家卫生城市复审目标任务分解表》，积极协调重点职能部门，加大对辖区内农贸市场、餐饮单位、城乡接合部等重点场所监督指导力度，对检查中发现问题做到每日梳理汇总，及时交办责任单位立行立改。

同时，该中心组织人员深入城中村、垃圾中转站、公厕等重点区域，对病媒防制设施建设情况进行排查，并积极与市爱卫中心对接，为国家卫生城市复审做出了积极贡献。

建设无烟党政机关是树立和维护党政机关良好健康形象的必然条件和文明办公的基本要求。召陵区爱卫中心率先动员驻区政府综合楼党政机关开展无烟单位建设，制订下发《驻区政府综合楼党政机关开展“无烟单位”同创工作方案》，并举办无烟单位建设工作培训班，从提高思想认识、把握关键环节、严格落实责任三方面着手，快速推动辖区内无烟单位建设工作，提高无烟单位创建效率。同时，该中心按照创建指标要求，对各申报单位资料和工作开展情况进行严格把关并提供技术指导。2021年，召陵区委区政府综合楼26家党政机关无烟单位建成率达100%。

爱国卫生运动与居民生活息息相

关。该中心联合多家单位利用爱国卫生月、世界无烟日等，向群众广泛宣传病媒生物防制及疾病预防知识，增强群众的防病除害意识。同时，该中心结合疫情防控工作开展病媒生物消杀和环境消毒工作培训，组织各镇街道爱卫工作分管领导、专干人员、消杀人员等参加培训，为加强疫情防控储备力量提供了有力保障。

在病媒生物防制方面，该中心在全区开展春季统一灭鼠和夏秋季灭蚊蝇、蟑螂活动，组织人员深入社区、城中村向居民讲解病媒防制知识，并对辖区内食品餐饮经营商户发放“三防”设施安装标准宣传页，对设施安装不符合标准的经营商户现场提出整改建议。每年汛期，按照洪涝灾害期间病媒消杀防控工作要求，该中心组织人员积极配合市沙澧河建管委对沙澧河风景区召陵区段开展定期消杀工作。



相约六院·健康相伴

自闭症的危害

自闭症也称儿童孤独症，学术全名为孤独谱系障碍，包括典型或不典型、全部或非全部孤独症特征的所有疾病。它归属于神经发育障碍。该疾病发生于婴幼儿时期，通常在3岁以前。临床主要以社会交往障碍、交流障碍及刻板与重复的行为方式为特点，多数患儿伴有不同程度的精神发育迟滞，可持续到成年。

自闭症会产生哪些危害？市六院儿童康复科主任陈素环对此作出解释：

沟通有困难。患儿因语言系统受到伤害，与人交流时，在交流内容、方式以及逻辑上与常人不同，导致人际交往不畅。

精神受伤害。由于患儿语言表达能力存在一定障碍，导致初期在与人际交往时容易产生一定的自卑感，长期容易对其造成精神伤害，逐渐不喜欢与人接触，往往沉浸在自己的精神世界里难以自拔。

智力受影响。患儿的智力发展不平衡，有的会出现智力较高的现象，但是70%的患儿会有一定的智力障碍。

预测能力差。患儿由于缺乏想象力和预测行为结果的能力，无法进行建设性游戏。比如他们知道纸可以撕、硬的东西扔到地上会发出声音。为了寻找这种撕纸或扔东西的快乐，他们往往打碎或撕掉一些不该打碎或撕掉的东西。

常有危险举动。患儿对于一些威胁到身体健康的行为不能很好把握。当患儿对某些事情不理解或烦躁时会出现自伤行为，如咬手腕、咬手背、抓头发、用头撞墙等。一些患儿在闲得无聊时也会出现自伤行为。

“自闭症并非绝症，找准方法治疗改善是关键。”陈素环表示，目前

在医疗上对自闭症的治疗原则是早发现、早治疗；治疗年龄越早，改善程度越明显。同时，鼓励家庭参与，让父母也成为治疗的合作者或参与者，形成综合治疗团队。治疗方案根据患儿病情来制订，并依据治疗反应随时调整治疗方案。“治疗、训练的同时要注意患儿的躯体健康，预防其他疾病。治疗时间是漫长的，需要家长和患儿持之以恒。”陈素环说。

市六院提供



■专家链接

陈素环，市六院儿童康复科主任，主任医师。她是河南省残疾人康复协会孤独症康复专业委员会常务委员，兼任河南省康复医学会儿童康复分会委员，是我市科技拔尖人才。她是我市儿科专业学术带头人之一，曾先后在北京医科大学第一医院、北京协和医院、北京宝蓝贝早产儿早期干预及脑瘫康复中心进修，擅长早产儿、高危儿的早期干预及小儿脑瘫的早期诊断和康复治疗，在儿童孤独症的康复治疗上有丰富的临床经验。



了解献血知识

为了挽救他人的生命,出于自愿无偿提供自身的血液、血浆或者其它血液成分而不获取任何报酬的献血形式称为无偿献血。年龄在18~55岁且身体健康、持有效证件经医生现场初步检查合格者,都可以参加无偿献血。

适量献血(200毫升~400毫升)可以刺激人体造血功能、促进血液的新陈代谢。献血可帮助降低人体的血液黏稠度和胆固醇,延缓冠心病、脑血栓等疾病的发生。另外,无偿献血者及其直系亲属、配偶将会获得免费用血的机会。

献血者在献血前应保证充足睡眠,清淡饮食,少吃高脂食物,不空腹;献血时不要过度紧张;献血后多饮水,忌暴饮暴食。此外要保护好针眼,预防感染。

部分献血者参加无偿献血时所出现的献血反应多半是由于心理紧

张、空腹、睡眠状况差等原因引起的。为预防出现献血反应,献血者要从精神上消除对献血的恐惧和担忧,牢记献血前的注意事项,以良好的心态和身体状态献血。如果发生献血反应,献血者不要紧张,应放松心情休息一会儿,在采血人员的密切观察以及处理下很快就能恢复。

市中心血站提供



安全第一 生命至上

漯河医专二附院

举办安全生产知识竞赛

本报讯(记者 杨三川)近日,漯河医专二附院(市骨科医院)在门诊楼505会议室举办“平安杯”安全生产知识竞赛,进一步增强职工安全意识,全力保障安全生产平稳运行。

当天,该院后勤科电大班、水暖维修班、中央空调班等班组约30人参加比赛。知识竞赛题型分为单选

题、多选题、判断题、抢答题和必答题,内容涉及安全生产的各个方面。

经过激烈比拼,该院职工刘译文获第一名、张磊获第二名、宋二涛获第三名、张志斌获第四名。通过举办安全生产知识竞赛,进一步强化了职工安全生产“红线”意识,普及了安全知识,营造了人人讲安全、处处有安全、事事重安全的浓厚氛围。

发生溺水时怎么办

发生溺水时,正确的救援方式至关重要。施救者应在保证自身安全的情况下开展救援,否则就会发生施救者牺牲的悲剧。

暑假期间,家长一定要尽到监护责任,教育未成年人做到“六个不”:不私自下水游泳,不擅自与他人结伴游泳,不在无家长或其他监护人带领的情况下游泳,不到无安全措施、无救援人员的水域游泳,不到不熟悉的水域游泳,不擅自下水施救。

家长要告知孩子,如果遇到其他人溺水,可以这样帮助溺水者:保持冷静,大声呼救,寻求周边成年人的帮助,并拨打110报警。不要擅自下水救援,也不要与其他人联手下水救援,如果有人脱手会导致施救者溺水。在周边环境寻找竹竿之类的救援物递给溺水者,递竹竿时要趴在地上降低身体重心,保证自己的位置安全,以免被拖入水中,同时注意避免竹竿戳到落水者的脸。如果旁边有泡沫块儿、救生圈、矿泉水瓶、塑料空桶等漂浮物,可以抛给溺水者;如果现场无竹竿、漂浮物等,可以脱下衣服连接在一起当绳子,抛给溺水者,同时要确保自身安全。

对于不会游泳的溺水者,发生溺水时不要惊慌,应放松身体屏住呼吸,头向后仰露出口鼻用嘴呼吸,随后举手呼救。如果附近有木板等漂浮物,可抓住漂浮物,放松身体,举手呼救。当施救者出现时,不要抓抱施救者,而是要听从施救者指挥,让其带着游上岸。

溺水者被救上岸后,要第一时间拨打120急救电话,等待救援的同时立刻开始生命支持。注意不要进行任何控水或倾倒体内积水的方法,这样做不仅会延误急救的黄金时间,还可能给溺水者造成其他损伤。

市健康教育所提供



怎样喝水才健康

水对维持人体生命活动有十分重要的作用,其在人体内的含量约占体重的三分之二。日常人们饮用的水准确地说

是烧开晾凉的白开水,带给身体的诸多益处不是饮料能够替代的。一般来说,50℃左右的水为热水,室温环境下25℃左右的水为温水,5℃以下的水为冷水。科研人员通过大量实验得出以下结论:1.不在高温下活动、不剧烈运动时喝热水、温水更好;2.如果身体状况不太好或生病时应多喝热水、温水;3.在运动时或者处于温度比较高的环境中喝冷水更好,有利于调节体内核心温度、心率、生理压力。

值得注意的是,2016年世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布的一项研究报告指出:饮用65℃以上的水有致癌风险,并将其列入了2A类致癌物名单。这是因为人口腔和食道表面黏膜耐受的最高温度一般为40℃~50℃,饮用超过65℃的水会对黏膜造成损伤,增加患食道癌的风险。所以,请不要喝“烫嘴”的水。

同时,喝水要适时,不要等口渴了再喝。即使在非常口渴时也不要一口气饮入过量的水。早晨起床后、运动后、用餐半小时后以及食用咸、

辣、油腻的食物后都要及时补充水分。

选择饮用水,水源干净是关键。不要直接饮用未经处理过的生水。生水中含有各种对人体有害的微生物、矿物质,饮用后会影响到人体健康。避免长时间饮用蒸馏水。蒸馏水缺乏人体所需的矿物质,长期饮用易导致人体无机盐缺乏。只要饮用的水干净卫生,便可以根据自己所处的环境及喝水习惯选择适宜温度的水。

市疾控中心承担我市主城区市政管网末梢水和我市辖区农村饮水工程水质监测工作,每季度市政生活饮用水监测结果均可在市政府官方网站查询。(了解更多疾病预防知识,请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号) 市疾病预防控制中心提供



什么是疑病症

近年来,到精神病医院心理门诊咨询的疑病症患者逐渐增多。那么,疑病症到底是一种什么病呢?

疑病症又称疑病性神经症,主要指患者担心或认为自己患有一种或多种严重躯体疾病,反复就医诉其症状,即使经医学检查显示无病也不能打消其顾虑。总的来说,疑病症的发病主要有四方面的征兆,即疑病性烦恼、疑病性不适、感觉过敏和疑病观念。

疑病症的具体病因不明确,症状可为全身不适、某一部位的疼痛或功能障碍,甚至是具体的疾病。症状表现多样,有的定位清楚、描述清晰,有的则定位不清楚、性质模糊,病程至少持续3个月。疑病症症状实际上只是一种疑病感觉,虽有时确实存在真实症状,但被患者在心理上夸大了。

由于患者的注意力大部分或全部集中于健康问题,因此影响到了日常的学习、工作、生活和人际交往。疑病症应以心理治疗为主,酌情给予药物治疗。潘云霞



■专家链接

潘云霞，市精神病医院业务院长、精神病区主任，副主任医师，国家二级心理咨询师，国家中级心理治疗师，中华医学会心理学会会员。她从事精神科临床

工作26年，擅长治疗精神科常见病、多发病及疑难杂症，对精神分裂症、分裂情感性精神病、双向情感障碍、抑郁症、焦虑症、躯体疾病伴发的焦虑或抑郁等精神疾病的诊治有独到之处。

