

市爱卫中心:助力健康漯河建设



市爱卫中心工作组人员开展上海来(返)沪人员“点对点”闭环转运工作。市爱卫中心提供

■本报记者 刘彩霞

近年来,在市委、市政府的正确领导下,市爱卫中心以国家卫生城市复审为抓手,积极开展爱国卫生运动,全面推进我市爱国卫生工作高质量发展,为健康漯河建设做出了积极贡献。2020年7月,该中心被评为全省爱国卫生运动工作先进集体;今年1月,被评为河南省健康单位;今年6月,获得漯河市五一劳动奖状。

2021年,我市顺利通过国家卫生城市复审。为持续巩固创建成果,市爱卫中心在广泛调研和充分论证的基础上,为出台《漯河市国家卫生城市管理办法》积极出谋划策,并按照规定每季度开展卫生城市考核评估工作。目前,已完成第一、二季度卫生城市考核评估工作,为提高卫生城市创建质量提供了有力保障。市爱卫中心积极推动全市各县区开

展无烟单位、卫生先进单位、健康单位、五星家庭的创建,营造健康、文明的工作环境和公共环境。截至去年年底,我市共创建国家卫生县城、省级卫生县城各1个,河南省健康乡镇5个,省、市级卫生乡镇32个,省、市级健康单位(村)34个,省、市级“三小”卫生单位735个,五星家庭343户。截至目前,我市无烟党政机关、无烟学校、无烟医疗卫生机构建成率达100%。

为切实做好病媒生物防制工作,市爱卫中心广泛开展病媒生物防制宣传活动,去年共组织宣传活动30余场,发放各种宣传资料2.7万余份,免费发放粘鼠板、鼠笼、鼠药等10330余个(份),并积极完善毒饵站建设,新建毒饵站1703个,维修毒饵站1008个。同时,该中心严格市场化管理工作,每月组织考核组对各区公共环境病媒生物防制工作进行考核,加大对病媒生物防制工作的督导力度。去年汛期,该中心组织人员开展病媒消杀行动,累计出动消杀人员3319人次、消杀面积8741万平

方米,投入消杀药品价值64万余元,确保了全市无病媒生物传染性疾病预防发生。

在全省无疫小区(村、社区)创建活动中,市爱卫中心高标准开展无疫小区(村、社区)建设,积极指导和帮助解决各县区在创建过程中遇到的问题和困难,同时加强已建成无疫小区(村、社区)的动态管理,并科学精准抓好常态化疫情防控各项工作。截至今年6月底,全市已建设无疫小区(村、社区)1734个,建成率达96.7%。

5月22日,接到省疫情防控指挥部《关于做好上海来(返)豫人员隔离转运的紧急通知》后,市爱卫中心立即抽调工作人员成立4个工作小组,负责上海来(返)漯人员的咨询服务和安全保障工作。历经24天,工作组安全转运上海来(返)漯高校学生580名、社会人员890名,实现全市“点对点”闭环转运工作零失误、零差错,无一人失管、漏管。

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

召陵区举办居民健康素养监测工作培训会

本报讯(记者 刘彩霞)7月8日上午,召陵区卫健委联合区疾控中心、区健康教育所举办2022年召陵区居民健康素养监测工作培训会。召陵区各镇卫生院、社区卫生服务中心主要负责人近30人参加培训。

加强健康教育、提升健康素养是提高我国居民健康素质和健康水平的重要途径,也是健康中国的主要指标之一。召陵区开展健康素养监测旨在了解该区2022年居民健康素养水平和变化趋势,分析城乡居民健康影响因素,确定优先工作领域;评价该区卫生健康政策及健康促进效果,为出台卫生健康相关政策提供科学依据。

培训现场,市健康教育所所长张

卫红对监测对象入户流程、家庭及个人抽样操作方法、调查对象常见问题应对以及注意事项等进行了分析、讲解,并与参训人员对开展监测工作操作中存在的疑问进行讨论、交流。在随后的实操演练中,大家通过分组模拟入户调查场景,对各个环节进行了细致梳理。



爱国卫生运动 最美瞬间
主办:漯河市爱国卫生运动指导服务中心
承办:漯河日报社

重视儿童视力发育

儿童视力发育是随着年龄增长逐渐完善的,视力问题在任何年龄阶段都不可忽视。

孩子刚出生时,眼球发育并不完全,仅仅有对光的反应,视觉结构、视神经尚未成熟。此时要排除的是先天性眼疾,最好在孩子出生一个月后做一次眼底检查。有眼病家族史的孩子、低体重儿、早产儿更要重视眼睛检查。

6个月前是宝宝视力发育最敏感的阶段,从看见光的那一刻起,视觉功能开始迅速发育。到1岁,孩子的眼睛初步有了视物功能,能够分辨基本的物体、人物等。这个阶段的孩子年龄太小无法完成视力检测,家长要特

别注意以下两个问题:一是外观问题。比如孩子的眼皮上有没有长异物、眼皮的位置是否异常、是否经常流泪、眼黑有没有发白等。二是行为问题。如果有较大的散光和近视,孩子会出现眯眼睛看物体的情况,如果有斜视或者弱视,孩子会出现歪头视物等一系列行为的改变。

3岁以后,孩子眼睛和大脑开始发展精细的视觉功能。3岁儿童的视力为0.3~0.5,这个阶段的儿童若无法达到正常视力,家长就要及时查找原因,建议2~3岁时做一次散瞳验光,可准确筛查出孩子是否存在近视、较高度的远视、斜视、弱视等,如果发现问题,要及时通过光学等矫正手段进行

治疗。此年龄段的孩子眼部问题多与功能发育有关,早发现、早诊断、早治疗,仍有补救的机会。

6岁以后,对孩子视力最大的挑战是课业负担和近距离视觉活动时间的增加,有可能开始向近视的方向发展。家长应注意孩子学习坐姿、光源,并减少电子设备的使用时间,多带孩子进行户外运动。一旦发现孩子视力下降,要到眼科视光中心做进一步检查,确定是调节性近视还是确诊近视,不要盲目配镜。

还要注意的,任何年龄的儿童,双眼视力相差不应超过视力表上的两行。比如一名5岁的儿童,单眼正常视力为0.5~1.0,如果一只眼睛

0.5、另一只眼睛1.0,就表示孩子眼睛出现异常,家长应及时带孩子到医院做进一步的详细检查,越早期干预治疗效果越好。

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 漯河健康教育微信公众号

诚信二院·健康万家

小儿弱视不能忽视

6岁的鸣宝在一次体检中发现右眼视力只有0.1,属于先天性弱视,之后开始佩戴眼镜进行治疗。戴镜矫正一年后,鸣宝视力提升不明显。今年1月,鸣宝妈妈带她到市二院眼科就诊。该院眼科主任李立和康复师董蕾为孩子做了详细检查,并为其制订了个性化的视力康复训练方案。经过3个月的训练,鸣宝的视力提升到0.6。目前,鸣宝的

右眼视力提升至1.0,立体视功能也提高到正常。

到底什么是弱视?李立解释,弱视是一种常见的儿童发育性眼病,是视觉发育期内,由于儿童单眼斜视、屈光参差、高度屈光不正以及形觉剥夺等异常视觉引起的单眼或双眼最佳矫正视力低于相应年龄正常儿童,且眼部检查无器质性病变的眼病。如果儿童时期的弱视得不到及时治疗,成年后几乎是不可治的。弱视会影响双眼立体视觉功能,让人失去对深度、远近等空间的判断,还可能出现斜视。

0至6岁是眼睛视觉功能发育的关键期,所以一旦发现儿童弱视,应尽早治疗,学龄前开始矫正效果更好。“如果孩子患上弱视,家长不要慌张,进行及时、规范的治疗后,大部分患儿都可恢复正常视力。”李立介绍,目前眼科康复采用的3D、4D数字化斜弱视矫治

系统,可进行重度弱视功能康复训练、斜视矫正训练、双眼视觉功能训练,对青少年近视防控也有很好的疗效。该系统集视觉训练与游戏于一体,把视觉康复训练融入电脑游戏,通过人机互动增加训练的趣味性,进一步提升孩子的配合度和训练效果,使弱视治疗周期明显缩短。同时,可根据每个孩子的具体情况制订不同的康复训练方案。

李立提醒广大家长,学龄前儿童常见眼病有斜视、弱视、屈光不正等。斜视、弱视严重影响孩子眼睛健康,早发现、早治疗是关键,延误治疗将影响孩子的一生。在儿童时期,父母对孩子的视力问题予以足够重视,从3岁开始就应该每半年带孩子检查一次眼睛,及时了解孩子眼睛发育和整体视觉功能状况。如果发现异常,及早到医院进行科学干预,以免影响孩子的学习和生活。市二院提供

漯河市第二人民医院
漯河市交通路201号 (原)四院(2021)第10-22-021号

相约六院·健康相伴

如何预防颈肩腰腿痛

“我经常头晕、手麻,是得了颈椎病吗?”“我肩部疼痛,活动受限,是患了肩周炎吗?”“我腰酸、腿痛,下肢麻木,是得了腰椎间盘突出吗?”……日常生活中,人们常常有这样的疑问。那么,是什么原因导致的颈肩腰腿痛?又该如何预防?

颈椎病又称颈椎综合征,轻者头、颈、肩、臂麻木,或有疼痛,重者肢体酸软无力,甚至瘫痪。颈椎病是中老年人常见病、多发病,但目前随着社会的

发展,颈椎病发病呈年轻化趋势。市六院成人康复科主任张双双表示,不良睡姿(如高枕、低枕、俯卧)和工作姿势(如长期低头)以及不当的体育锻炼(如翻跟头、颈部负重倒立)等是常见的发病原因。颈椎病的预防胜于治疗:一是保持正确的生活姿势,二是要避免和减少急性损伤,三要注意保暖。颈椎病的治疗有物理治疗、药物治疗、手术治疗等。

肩周炎是以肩关节疼痛和功能障碍为主要症状的常见病症。预防肩周炎主要是祛除诱因,肩部受凉是主要病因。同时,要避免外力损伤,并加强功能锻炼。必要时及时就诊,排除其他疾患。

70%~80%的人患有不同程度的腰痛。90%的下腰痛与机械性、生物力学损伤有关,医学性原因占10%。从症状学角度可分为急性腰痛和慢性腰痛。急性腰痛持续时间小于3个月,部位在

腰骶部、臀部或大腿部,大多数患者症状可自愈,致病因素为机械性,物理康复治疗效果明显。慢性腰痛一般持续时间超过3个月,伴有一定程度的功能受限,占腰痛病人的5%~10%,治疗困难。腰痛常见于腰椎间盘突出者,平时应注意避免久坐久站,长期坐位工作者应注意桌椅高度,避免跷二郎腿,可加强腰背肌训练,生活中应学会合理用力,如屈髋、屈膝下蹲取物。治疗期间,腰椎间盘突出患者要使用硬板床,注意腰部保暖。腰椎间盘突出女性患者应避免穿高跟鞋,因为穿高跟鞋会使骨盆过度前倾、腰部过度前凸来保持身体平衡,从而加重腰部肌肉的劳损。经常穿高跟鞋的人可以在卧位时将双膝抱于胸前的锻炼。

张双双提醒,如果颈肩腰腿疼痛持续时间且症状得不到缓解,要及时到正规医院进行诊断治疗,以免延误病情。市六院提供



业委员会常委、省医学会眼科学分会小儿眼病学组委员、省医师协会眼科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。他擅长白内障超声乳化手术、青光眼手术、微创斜视矫正术等,能熟练诊治儿童斜视、弱视、近视、散光、上睑下垂、早产儿视网膜病变等。

■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、省医师协会眼科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。他擅长白内障超声乳化手术、青光眼手术、微创斜视矫正术等,能熟练诊治儿童斜视、弱视、近视、散光、上睑下垂、早产儿视网膜病变等。

■专家链接

张双双,市六院成人康复科主任,主治医师。她曾先后在中国康复研究中心、郑州大学第一附属医院、郑州大学第五附属医院进修,是省医学科学



献血知识问答

问:如果需要输血,亲人和陌生人的血哪个更安全?

答:直系亲属之间互相输血,可能引发输血相关性抗宿主病,一旦发生,死亡率在90%以上。献血和用血的人之间的血缘关系越近,发生的概率越高。

问:献血抽静脉血还是动脉血?

答:献血抽的是肘正中静脉。因为静脉一般位于人体表层,血流较缓,更容易抽取。动脉一般在真皮层以下,比较难定位,且动脉血流速度较快,抽取后不易止血。

问:没带身份证可不可以献血?

答:除了身份证,凭借本人的军(警)官证、士兵证、护照、港澳通行证及驾驶证等有效证件均可参与献血。

问:献血截止年龄是55岁还是60岁?

答:国家提倡献血年龄为18周岁~55周岁;既往无献血反应、符合健康检查要求的多次献血者主动要求再次献血的,年龄可延长至60周岁。

问:一次性献血多少毫升为宜?

答:对献血者来说,接受他人血液可能会引起免疫反应。因此,一次

献血400毫升,意味着受血者接受不同人血液的次数会减少,输血风险会大大降低。对于献血者来说,一次献血400毫升无损健康。最终献血多少,还是由献血者决定。

问:献血可以降低血脂的说法是真的吗?

答:血液运输脂肪,不储存脂肪。血脂高反映了机体的脂肪摄入或合成过多,仅仅依靠献血清除一部分在路上运输中的脂肪,显然不能解决问题。另外,这种降低血脂的作用还很短暂,因为在献血后2~3天,血浆中的蛋白质等成分就会恢复到人体原有的水平。市中心血站提供

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

精神病的常见类型

精神病是指在各种生物学、心理学以及社会环境因素影响下大脑功能失调,导致认知、情感、意志和行为等精神活动出现不同程度障碍的疾病,主要有以下几种类型:

1.精神分裂症。精神分裂症是精神病学中较为普遍的重型精神类疾病之一,临床症状复杂多样,涉及知觉、思维、情感、意志行为及认知功能等方面,个体之间症状差异大。即使同一患者在不同阶段也可能表现出不同症状,常见症状有思维混乱、妄想、幻觉、疑病、紧张等。

2.偏执型精神病。偏执型精神病以出现幻觉、妄想为主要临床表现。

3.情感障碍症。情感障碍症是较普遍的重型精神类疾病之一,以明显而持久的心态改变为基本临床表现。

4.人格障碍。人格障碍临床表现以情绪高涨或低落为主,伴有思维奔逸或迟缓、精神运动性兴奋或抑制,一般起源于儿时,分为偏执型、暴力倾向型、冲动型、自以为是型。

5.性心理障碍。性心理障碍指行为方式或性质对象明显偏离正常,并以此类性偏离作为性兴奋、性满足的主要或唯一方式。

精神病对病人的家庭、社会发展都会产生不良的影响。因此,人的精神一旦出现问题,要尽快咨询医生。吴夫安

神一旦出现问题,要尽快咨询医生。吴夫安



病及多发病的诊疗技术,擅长精神分裂症、双相情感障碍、癫痫伴发精神障碍、神经官能症、青少年精神障碍等各种疾病的诊疗。

促心理健康 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) 122路公交车到
医院新址:井冈山路北段与纬八路 交叉口东北角,第115路 公交车到
(漯河)卫广(2021)第09-07-016号

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

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院
地址:漯河市八一一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695