

勇毅前行 倾情奉献

——记市疾控中心援疆干部赵桂让

■本报记者 刘彩霞

9月28日,市疾控中心收到新疆维吾尔自治区哈密市伊吾县卫健委发来的感谢信,对市疾控中心选派赵桂让同志赴伊吾县疾病预防控制中心开展援疆工作表示感谢,并感谢该中心对援疆工作的重视和对伊吾县卫生健康事业的支持与帮助。

6月初,市疾控中心传染病及地方病防治科科长赵桂让被选派参加河南省卫健委2022年“小组团”柔性援疆工作。到达哈密市伊吾县后,赵桂让担任该县卫健委公共卫生科科长,第一时间投入公共卫生、疾病控制等工作中。赵桂让了解到伊吾县疾病预防控制中心专业技术人员薄弱、专业人才缺失的现状后,把工作重点放在指导培训公共卫生工作、解读相关专业文件方面。平时,赵桂让协助当地工作人员对重点人群开展布病筛查以及学生常见病、传染病防控和学校卫生监测,并帮助餐饮、食品从业人员

办理健康证。工作之余,她带领单位同事积极学习《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》《国家慢性病综合防控示范区建设指标》《消除丙型肝炎公共卫生行动工作方案》(2021-2030年)和丙型肝炎诊断标准,并指导撰写了伊吾县慢性病及危险因素检测报告。在“7·28”世界肝炎日来临之际,她与当地同事一起到盐池镇、伊吾镇开展宣传活动,并在伊吾县卫健委的组织下对医疗机构和乡卫生院开展健康教育、疫情防控视频培训,累计培训70余人次,当地人才业务水平得到进一步提高。

8月5日,哈密市发生新冠肺炎疫情。赵桂让密切关注疫情动态趋势,学习领会上级下发的疫情防控政策,参与流行病学调查并开展风险研判。由于当地少数民族较多、普通话普及率较低,赵桂让在流调工作中遇到了沟通不畅的问题。面对困难,她积极克服,经过

连续通宵达旦的工作,共流调密接、次密接47人次,为伊吾县新冠肺炎疫情防控贡献了力量。

援疆工作期间,赵桂让坚持学习党的理论、政策、方针,并严格遵守援疆干部工作、生活纪律要求及受援单位各项规章制度,积极参与受援单位组织的政治学习、业务学习及工作安排,了解当地政策,确保工作符合受援地区要求。“工作之余,我会在伊吾县城转转。我发现到处都能看到健康知识宣传牌,涉及群众健康生活的方方面面,值得我们学习借鉴。”赵桂让笑着说。

一封感谢信承载了浓浓的伊吾情。赵桂让肩负政治责任、胸怀援疆事业,发挥技术骨干作用,用心用情做好“传帮带”工作,体现了援疆干部的政治担当。如今,赵桂让圆满完成援疆任务已回到原工作岗位,继续为卫生健康事业的发展贡献自己的光和热。



赵桂让(中)对当地工作人员进行技术指导。市疾控中心提供

我们常说的感冒是指普通感冒,俗称“伤风”,是常见疾病,临床上表现为急性上呼吸道感染。目前所知,有大约200种病毒可能引起普通感冒,最常见的病毒包括鼻病毒、呼吸道合胞病毒和腺病毒等。一部分流感病毒也可能引起普通感冒。流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的。流感病毒是RNA病毒,分为多种亚型,常见的有H3N2、H1N1等亚型。普通感冒和流感在症状表现上有很大的不同,简单来说,感冒鼻部症状重,全身症状轻。流感正好相反。需要重视的是,流感可能引起并发症,其中肺炎就是流感致死的主要原因之一。专家提醒,以下五类人群需要特别注意:5岁以下的儿童,65岁以上的老年人,慢性病、免疫性疾病患者,肥胖(BMI大于30)者,孕妇。这些人群出现并发症、重症甚至死亡

秋冬季节谨防感冒

的风险高于其他人。

秋冬季节,大多数人会减少室外活动,人群拥挤的封闭环境非常利于病毒的传播。因此,秋冬季节感冒的人会增加。无论普通感冒还是流感,都是病毒引起的。单纯着凉并不会导致感冒。

很多人感冒后会补充大量维生素C,或吃大量富含维生素C的水果。但是,根据研究分析表明,维生素C补充剂并不能减少普通人群的感冒发病率,也无法缩短感冒病程和严重程度。无论普通感冒还是流感,最好的治疗就是预防。

- 1.保持空气流通。经常打扫居室,每天开窗通风2-3次,每次30分钟。
- 2.避开传染源。感冒病毒主要通过打喷嚏、咳嗽等飞沫传播。所以尽量减少可能与病人接触的机会,照顾患者时要戴口罩。
- 3.勤洗手。就餐前或接触污染环境后,尤其是在咳嗽或打喷嚏后要洗手,避免脏手接触口、眼、鼻。咳嗽或打喷嚏时应用纸巾,避免飞沫传播。
- 4.多喝水。日常生活中,多喝白开水对增强人体免疫力有很大益处。患上感冒后,喝水也可以弥补流鼻涕或发热出汗造成的体液流失。

5.接种流感疫苗。接种流感疫苗是目前最科学有效的预防措施。儿童、老人、孕妇、慢性病患者等重点人群应该首先考虑依靠流感疫苗来预防流感和降低并发症风险。流感疫苗的效力通常持续不到8个月,而且每年流行的病毒株可能会不同。所以,建议每年都接种。(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) 张明达



全市精神心理健康科普大赛举办

本报讯(记者 刘彩霞)10月9日,在第31个世界精神卫生日来临之际,由市卫健委主办、市精神病医院承办的“心理健康 科普先行”全市精神心理健康科普大赛在市精神病医院举办。各县区卫健委、疾控中心以及市直各医疗卫生单位有关领导和负责同志80余人参加。

据悉,今年世界精神卫生日宣传主题为“营造良好环境 共助心理健康”。本次大赛旨在激发广大医务工作者参与精神心理健康科普创作和传播的热情,助力提高全民心理健康素养水平,并通过比赛培养一批精专业、懂传播的科普专家队伍,为推进我市精神心理健康科普工作起到示范带动作用。比赛前期,各县区、各参赛单位积极选拔综合素质高、技能水平过硬的选手并认真备赛。最终51名选手参加了本次大赛。

比赛现场,选手们围绕躁狂、焦虑、产后抑郁等常见精神心理疾病的治疗以及婴幼儿成长、青少年教育、帕金森患者精神心理疾病的预防等多个方面,采取演讲、访谈及表演小品、情景剧、脱口秀等不同形式,结合PPT、背景音乐及各种道具,将晦涩难懂的专业知识用通俗易懂的方式表现出来,既充满趣味性又不失实用性。本次大赛参赛作品形式新颖、内容丰富,选手表现精彩,展现了扎实的专业素质和良好的精神风貌。

经过两个多小时的激烈角逐,市精神病专科医院的《你知道“天才病”吗?》荣获一等奖,漯河医专二附院的《焦虑女神逛世界——医院游》等3部作品荣获二等奖,漯河医专三附院的《“帕”不怕啦》等5部作品荣获三等奖,临颍县人民医院的《“抑”口同“生”,治“郁”有爱》等6部作品荣获优秀奖。

努力为人民群众提供全方位全周期健康服务

主办:漯河市卫生健康委员会

百年医路 济世惠民

——市中心医院(漯河医专一附院、市第一人民医院)106周年院庆系列报道



1922年,善济医院鸟瞰图。市中心医院提供

第四章

■本报记者 杨三川

善济医院院长德文波在写给家人的信件中详细记录了他在郾城工作时的场景:

因时局动荡,我们平均每个星期都会接待一名枪伤患者。曾有一名患者大腿被子弹射穿,我们经过手术帮他取出了弹片并做了消毒缝合;一名妇女被枪射伤,在医院经过多次手术,最终捡回了一条命;子弹从一名患者胸骨右缘射入、背部射出,他在医院住了大约一个月后,康复回家了。

有的患者康复出院不久,其家人就抬着木板做的牌匾来医院致谢,有的还请了吹鼓手跟着,一路敲敲打打送到医院门口,吸引了很多群众围观。我们把这些牌匾竖立在医院主楼旁。

一天,一位老人用手推车推着孙子来到医院,恳请我为其诊治。孩子

只有五六岁,一只手捂着眼睛,坐在车上痛苦地呻吟着。我多次劝说才让他放下了捂住眼睛的手。孩子的眼睛周围已经烂了,因医疗技术和条件所限,我只能对他的眼部四周进行消毒,再也没有其他办法了。“孩子的眼睛保不住了。”当我把这个坏消息告诉老人后,他痛苦的神情令我终生难忘。

1922年,已在善济医院工作3年的纪墨士接替德文波担任院长。在纪墨士的带领下,该院再次扩大规模,进一步提高了医疗服务水平,接诊量、住院患者人数达到建院后的高峰,各项工作步入正常。这一年,该院因成功救治5名生命垂危的妇女赢得了口碑。

北伐战争爆发后,铁路运输被迫中断,邮路和电话、电报时断时续,战火蔓延至郾城。漯河铁路桥附近时常发生枪战,医院所用物资都从上海和汉口购进,在运输不畅、物资紧缺的情况下,善济医院的工作人员始终坚守岗位接诊患者。

献血科普园地

不合格的血液怎样处置

不合格的血液是指采供血过程中产生的不符合国家质量标准的血液及质量控制不符合要求的血液。不符合国家血液检测标准的血液包括ALT增高、HBsAg有反应性、HCV抗体有反应性、HIV抗体有反应性、梅毒试验有反应性、保密性阳性、HBV、HCV、HIV核酸检测阳性等不符合《全血及成分血质量要求》的血液。

常见的血液不合格的情况有:1.献血者的转氨酶浓度升高。谷丙转氨酶浓度升高超过控制值就是不合格的血液。2.乙肝表面抗原携带者。如果乙肝表面抗原阳性,这种情况血液也是不合格的,还有丙肝抗体阳性的人、人类获得性免疫缺陷病毒抗体阳性以及梅毒抗体阳性。这些人献出的血液都是不合格的,因为这些疾病都可以通过血液而传播。

那么,不合格的血液怎样处置?根据国家相关规定,对不合格的血液执行严格的报废、销毁制

度,严禁发往临床或流入社会,以避免其对人们的身体健康和生命安全造成危害。不合格的血液会用专门的冰箱储存起来,经过审批才能正式作废,并由专门的医疗废物处理机构收集。报废血液装入医疗垃圾袋封好,并粘贴医疗废物标签,标签内容有科室、产生日期、类别、包装人、重量、备注,暂时存放于医疗废物暂存处规定位置,然后按照《医疗废物管理条例》规定,定期交由医疗垃圾处理机构处理。 吕颖

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

相约六院·健康相伴

怀疑心梗应立即就医

近日,50多岁的市民徐先生在上班期间突然感到心闷气短,并持续出汗,休息半个小时后症状仍未缓解,便到市六院(市中心血管病医院)就诊。该院心内科医生立即为其进行相关检查,最终诊断为非ST段抬高型心肌梗死。“这种情况往往不被患者重视,从而更加危险,对病人的危害也更大。”该院心内科二病区主任巩芸说。随后,该院心内科团队顺利为徐先生植入药物球囊。术后,徐先生症状消失,目前已康复出院。

那么,什么是急性心肌梗死呢?巩芸解释,急性心肌梗死是一种严重威胁人类生命健康的疾病,是由于冠状动脉持续性缺血、缺氧造成的心肌坏死。目前,全球每年有1700万人死于心血管疾病,其中一半以上死于急性心肌梗死。近十年来,我国急性心肌梗死的发病率明显上升,已接近国际平均水平。“根据心电图的变化特点,急性心肌梗死分为ST段抬高型和非ST段抬高型两种。相较于ST段抬高型的心肌梗死心电图明显的改变,非ST段抬高型心肌梗死症状容易被忽视,较为危险。”巩芸说。

心肌梗死不典型表现有很多,包括上腹部或颈部、下颌、咽部及牙齿疼痛;恶心、呕吐、腹胀等消化道症状;难以形容的身体不适、发热;高龄患者出现神志不清症状;心律失常,常有心慌的表现;呼吸困难、咳

嗽、口唇发紫等急性心力衰竭的表现。巩芸提醒广大市民,部分心肌梗死症状不明显。如果怀疑心肌梗死发作,应及时拨打120。 市六院提供



委员、市中心康复分会常务委员。她先后进修于北京阜外医院心衰病区、北京安贞医院危重症病区,擅长冠心病、心绞痛、心肌梗死、心律失常、心肌炎、高血压、高血脂症及老年病的诊治,在治疗心血管病急重症及终末期心衰上具有丰富经验。

漯河市第六人民医院
漯河市心血管病医院

地址:漯河市一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695

孩子为何爱发脾气

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,亦未收效。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,孩子是孤独和无助的,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,任何时候都不要忽略孩子的感情。如耐心听孩子讲在幼儿园或学校发生的趣事,随时与其互动等。
- 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更有效。家长可以作记录引导孩子,如不说脏话给1颗星,累积5颗星可以拥有一样玩具,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时间。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

然没有效果,建议家长到幼儿园了解情况,也可求助心理医生。 冯玉霞



州广济医院及河南省精神病院进修,临床经验丰富,可以对精神分裂症、双向情感障碍、酒精及酒精所致精神障碍进行早期干预及诊断治疗,擅长治疗抑郁症、焦虑症、强迫症、失眠症及儿童孤独症、多动症、抽动障碍、老年期各类精神障碍等。

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(原昆仑路口)1122路公交车站
医院电话:0395-3331389
公交线路:108路、118路、131路

黄斑变性的预防

- 1.注意生活调养。研究表明,老年黄斑变性的发生与阳光照射、吸烟、饮酒、心血管疾病等均有相关性。日常生活中,要少用眼,避免眼睛疲劳;保证充足睡眠,失眠者或神经衰弱者要在医生指导下用药;不吸烟,少饮烈性酒。
- 2.注重饮食结构。补充维生素含量高的食物可增强视网膜对自由基的防护作用,限制或减轻光照对视网膜黄斑组织细胞的分子损伤。因此,应选择富含蛋白质、维生素且易于消化的食物。同时,食用富含叶黄素和玉米黄素的食品能预防老年性黄斑变性的发生。玉米中玉米黄素的含量较高,老年人可多吃玉米。
- 3.补充抗氧化剂。黄斑变性的发生和视网膜组织慢性光损伤有一定关系。因此,想要预防该病,要适当补充抗氧化剂,比如维生素E、维生素C等。这样可以避免黄斑细胞受到损伤,从而预防黄斑变性的发生。



他是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一。他从事眼科临床工作30余年,在治疗黄斑病变、眼底病变、视网膜病变、眼底出血等方面有独到之处。

漯河中西医结合眼科医院

诊疗科目:眼科、中医眼科、中医内科、内科、普通外科、超声诊断等。

地址:海河路与崑崙山交口向西30米路北 电话:13939553238

百年医路 院史回眸

漯河市中心医院106周年院庆系列报道

图片新闻



10月10日是第31个世界精神卫生日。当天上午,市精神病医院在黄河广场举办义诊活动。 甄银鹏 摄