

漯河卫健·健康漯河

市卫健委
开展线上免费诊疗服务

12月19日,为缓解现阶段各级医院门诊压力,市卫健委开展免费“图文问诊”和“视频问诊”两项诊疗服务。“视频问诊”由医院统一排班,医生通过手机或电脑视频的方式为群众提供问诊服务;“图文问诊”由已经注册的执业医师利用业余时间为群众提供远程问诊和咨询服务。

图文问诊流程步:第1步:微信搜索或扫码关注【健康漯河】公众号;第2步:点击底部【就医服务】;第3步:点击左下角【图文问诊】;第4步:输入手机号进行注册;第5步:注册成功后再次返回主界面,点击【图文问诊】;第6步:把科室一栏往左滑动可选择想要咨询的科室,再选择医生,点击【立即咨询】;第7步:点击【咨询】;第8步:首次问诊需添加就诊人,选择是否去过医院,

填写病情描述,上传照片或资料,点击【下一步】添加就诊人,需输入就诊人真实姓名、出生日期、性别、手机号和关系;第9步:进入咨询对话框,可图文沟通或者语音沟通。

视频问诊流程步骤:第1~2步:重复上面图文问诊的第1~2步,关注【健康漯河】公众号,点击底部【就医服务】。第3步:点击左下角【视频问诊】。第4步:首次咨询需提交手机号注册,注册成功后返回主页面,点击左下角【视频问诊】;同上一部,进入医院选择页面,选择想要视频就诊的医院。第5步:选择就诊日期、专家门诊或普通门诊,选择需就诊的医生,点击【预约】。第6步:确认就诊日期、选择就诊时间段、选择就诊人、添加病情描述,上传病历、照片,确认预约,等待医生接诊。

努力为人民服务

提供全方位全周期健康服务

主办：漯河市卫生健康委员会

少数人为啥会发生献血反应

从血液生理学上讲,失血量超过体内血液总量的20%才会出现血压下降、心跳加快、头晕等症状。献血200~400毫升还不到体内血液总量的10%,是不会出现症状的。但个别献血者会出现献血反应,其表现为出冷汗、穿刺部位青紫、疼痛等,极个别可能出现较为严重的献血反应如晕厥。造成献血反应的因素比较多,主要有以下几个方面:

- 晕针晕血**
晕针指在针刺过程中出现头晕、目眩、心慌、恶心甚至晕厥的现象。晕血一般是由于血管迷走神经反应过于活跃导致,是一种进化的恐惧反射,会引起心率减缓、血压降低、头昏眼花甚至昏倒。
- 情绪紧张**
献血者缺乏相关知识,对献血存有疑虑和恐惧心理。同时,采血引起的疼痛刺激造成献血者情绪紧张,导致发生献血反应。
- 空腹献血**
饥饿时血糖往往降得很低,脑细

胞得不到足够的营养,此时献血容易出现心慌、头晕、出冷汗等症状,严重者甚至出现低血糖性昏迷。

休息不佳
献血前一天参加强体力劳动又未得到充分休息的献血者,由于疲劳过度,献血时会加重身心负荷而引起献血反应。

晕车反应
有些献血者有晕车史,由于不适应捐血车上的环境而出现头晕、恶心、呕吐等晕车反应,从而导致献血反应的发生。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

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,少饮用烈性酒。
 - 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,限制或减轻光照对视网膜黄斑组织细胞的分子损伤。因此,应选择食用富含蛋白质、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物能预防老年性黄斑变性的发生。玉米里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。想要预防该病,需适当补充抗氧化剂,如维生素E、维生素C等。这样可避免黄斑细胞受到损坏,从而预防黄斑变性的发生。
- 漯河中西医结合眼科医院提供

■专家链接

梁振华,漯河中西医结合眼科医院院长,市第六届、第七届人大代表,市知名中医专家,河南省健康促进会委员。他从事眼科临床工作

30余年,是我省较早采用中西医结合诊治眼部疾病的专家之一,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：海河路与德山路交口向西30米路北 电话：13939553238

(豫)中眼广【2022】第07-08-056号

怎样检查泌尿结石

在临床上怀疑泌尿系有结石的患者,需要通过以下方法检查。尿常规检查。看是否存在感染的情况,表现为是否有血尿或者是镜下血尿。泌尿系超声。因为超声是无创性的,所以一般作为首选。典型的结石在B超下是强回声,在其后方常伴有声影。但因为有肠道气体的干扰,比较小的结石和输尿管中段的结石不容易被发现。

腹部X线平片。它可以发现含钙比较高的结石。泌尿系CT检查。在临床上,CT

源汇区柳江社区卫生服务中心

(漯河柳江医院)

诊疗科目：全科医疗科、内科、外科、妇产科、妇女保健科、儿科、眼科、耳鼻咽喉科、康复医学科、麻醉科、医学检验科、CT诊断专业、磁共振成像诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、中西医结合科。

(豫)卫广【2022】第10-26-023号

地址：漯河市柳江路6号 泌尿外科电话：15703957120

检查是常用的检查方法,可以发现5毫米以下的小结石。该项检查既可以看有没有结石,也可以判断结石的大小、部位、密度,还可以判断患者是否有肾积水以及肾积水的程度。

■专家链接

赵勇,主治医师,漯河柳江医院(柳江社区卫生服务中心)微创泌尿外科、介入超声微创诊疗康复中心主任、业务副院长。他先后在

河南科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修,曾获市“优秀百名医师”称号。他擅长肾、输尿管、膀胱及尿道结石腔内微创碎石取石术及前列腺增生症、膀胱肿瘤等疾病的腔内微创手术治疗。

潜心教学 以爱育人
——访市“最美劳动者”漯河四高教师王书华

■本报记者 尹晓玉
近日,在市委宣传部、市总工会联合开展的“中国梦·劳动美——喜迎二十大建功新时代”漯河市百名“最美劳动者”选树宣传活动中,漯河四高教师王书华获得“最美劳动者”称号。

1999年,王书华走上教师岗位,现为中学高级教师,漯河四高英语教研室主任、高三(8)班班主任。从教23年来,王书华教学成绩突出,被授予市优秀教师、市优秀班主任、市优秀共产党员等荣誉称号。

在学生和同事心中,王书华是名副其实的劳动模范。从早到晚,她把全部精力都投入教育教学工作中。作为班主任,她非常清楚自己的一言一行时刻影响着学生,因此始终秉持“喊破嗓子不如做出样子”的教育理念,凡是要求学生做到的,都要求自己先做到。每天早上5点50分,王书华会准时到教室和学生一起早读;每日三餐后会准时出现在教室,和学生一起学习;下午课间操和学生一起跑操;晚上放学后她到寝室查寝,指导学生整理内务,督促学生按时休息。

我市第三届“说文解字进课堂”决赛
郾城实验中学教师获初中组第一名

12月16日,市第三届“说文解字进课堂”决赛在许慎文化园保护中心举行。郾城区初级中学实验中学教师于从敏获得初中组第一名,并荣获初中组优质课一等奖。

据了解,本次比赛采用微型课形式,以线上直播方式进行。经过初赛、复赛、赛前研讨,小学组、初中组、高中组和大专组共35

名选手从百余名选手中脱颖而出,站上决赛舞台。

决赛现场,于从敏老师结合《石壕吏》的文本知识,从“读诗歌,感悲苦”“品字词,析悲苦”“明感情、懂悲苦”三个方面,借助说文解字的方法品析重点字词,精彩讲解了这首诗,角度新颖,极富感染力。

王 峥

相约六院·健康相伴

何为房间隔缺损

近日,市六院(市中心血管病医院)收治了一名76岁的男性患者。近一个月来,患者稍微进行活动就会出现闷喘、气促的症状,伴有腹胀、食欲减退和夜间阵发性呼吸困难、双下肢水肿。

患者入院后进行了心电图和心脏彩超辅助检查,结果显示其心脏上有一个

2厘米的“洞”,致使右心超载,并发生心律失常。根据患者症状及检查结果,市六院心内科医生明确其病症为心衰,病因为先天性房间隔缺损。在给予利尿剂减轻心脏负荷、纠正心衰、抗凝预防栓塞等治疗后,患者心衰症状缓解、病情稳定,拟择期对其进行房间隔缺损修补手术治疗。

什么是房间隔缺损?
“心脏就像是一个大房子,有四个房间,分别是左心房、右心房、左心室和右心室。心肌就像墙壁,心脏瓣膜就像房间的门,血管就像房间的水管。房间隔是分隔左、右心房的中隔组织。”市六院(市中心血管病医院)心血管内科二病区主任兼CCU主任、副主任医师巩芸解释说,房间隔缺损是指在胚胎发育过程中,房间隔的发育、吸收



王书华辅导学生学习。

开展下乡送教活动,取得喜人的教育教学成绩。漯河四高英语教研室先后被评为市直教育系统教育巾帼标兵

岗、市普通高中学英语学科示范基地,被省教科文卫体工会委员会授予女职工建功立业先进集体。

青年镇回墓小学
开展心理健康教育

12月16日,召陵区青年镇回墓小学开展了线上心理健康教育活动。召开一次心理健康教育培训会。组织召开线上心理健康专题培训,对班主任进行心理健康专题辅导,帮助班主任掌握更多心理健康知识,使他们能及时发现并疏导学生的不良情绪。

上好一堂心理健康教育课。结合

不同年级学生的学习和生活特点,班主任、心理教师共同制订心理课教学计划,开展主题活动,引导学生学会调控自己的情绪。

做好课后个别辅导。在学生的不良情绪疏导、学业压力缓解、学习方法指导等方面为学生及家长提供线上辅导。

段莉莉



■专家链接
巩芸,中共党员,市六院(市中心血管病医院)心血管内科二病区主任兼CCU主任、副主任医师。她是河南省医

师协会心血管内科专业分会首届心力衰竭学组委员,漯河市心脏康复分会常务委员。她先后进修于北京阜外医院心衰病区、北京安贞医院急危重症病区,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,在治疗心血管病急危重症及终末期心衰上具有丰富经验。

如何预防职业中毒

人员中毒的可能。
生产过程密闭。设备全密闭、生产连续化、输送管道化、控制自动化,将有毒物料限制在全密闭的生产系统中,不与作业人员发生接触,从而消除毒害。化工生产中普遍采用这种防毒措施。

隔离操作。生产工序的布局既要满足生产需要又要考虑安全卫生要求。有毒作业应与无毒作业分开,危害大的毒物要有隔离设施及防护措施。如设备在隔离室,则室内应呈负压,防止毒物漏出。作业人员进入设备区时应佩戴个人防护用具。

通风净化。通风净化系统由排风管、风管、风机和净化回收装置组成,通过净化回收装置将毒物分离或转化从而使空气净化。局部设置排风罩使毒物源头的浓度控制在卫生限值之内。有毒作业场所需保持良好的全面通风,防止通风不良导致毒物聚集。

个人防护措施

当工程技术措施不能使浓度达标时,作业人员必须采取个人防护措施。部分毒物有远期健康效应(致癌、致畸),佩戴防护用品能最大限度保护作业人员。呼吸防护用品有过滤式和隔离式两大类。

工作服、手套、面罩、眼镜等可避免皮肤与毒物接触。对经皮肤吸收的毒物(如苯等有机溶剂),防护手套是必需的防护用品。

卫生保健措施

不同的毒物有不同的职业禁忌。上岗前体检,对有职业禁忌的作业人员不安排从事所禁忌的作业。定期体检,尽快发现早期中毒者,及时调离接毒岗位并进行治疗。离岗时体检,判定是否职业中毒。重视个人卫生,禁止作业人员在有毒作业场所进食、

饮水;设置盥洗设备、淋浴室及更衣室,下班时做好个人清洁,防止残留污染。配备现场急救药品、器材。改善食堂营养,开展体育锻炼,做好多发病的预防等,提高作业人员抵抗力。

组织管理措施

认真贯彻落实《中华人民共和国职业病防治法》和《使用有毒物质作业场所劳动保护条例》规定的各项管理措施。落实职业病危害防治责任制,健全各项防止职业中毒的制度并检查执行情况;进行防止职业中毒的培训;督促有毒作业人员严格遵守操作规程、正确使用防护设施及个人防护用品;加强职业中毒防护设施、报警装置的维护管理;定期检测工作场所毒物浓度,建立职业卫生档案;制定中毒事故应急救援预案并进行演练。

王尧柯

成年后身材矮小,出现与年龄不相符的心理行为问题;女孩初潮早现。

日常生活中怎样避免性早熟

不要让孩子偏食肉类,不要经常摄入油炸和膨化食品;不要给孩子食用蜂王浆、人参、桂圆干、冬虫夏草等补药;督促孩子加强体育运动,以有氧运动为主,如跑步、打篮球、游泳等。

性早熟如何治疗

需要到正规医院完善检查、明确病因、对症治疗。

(作者为市第二人民医院小儿消化肾病内分泌科主治医师)

儿童性早熟的原因及防治

■张 芳
什么是儿童性早熟
儿童性早熟是指女孩在8岁以前出现乳房发育、男孩在9岁以前出现睾丸增大(>4ml)。

造成性早熟的原因

遗传因素:研究显示,特定的基因

突变会导致性早熟,尤其是在一些家族性性早熟家庭中。

环境因素:①环境激素干扰物:包括添加催熟剂的食材、含激素成分的保健品饮料、添加塑化剂的调料等,可促进儿童第二性征发育。②光照因素:不要养成开夜灯睡觉的习惯。③心理和社

会因素:学龄儿童课业负担过重、长期心理压力易导致性早熟。

疾病因素:虽然男孩性早熟相对少见,但男孩的性早熟中80%以上是器质性的,以颅内肿瘤所致的心枢性性早熟最为多见。

性早熟有什么危害