

# 黄洁: 爱润童心

**■本报记者 尹晓玉**

“宝贝，早上好。”3月8日早上，在市实验幼儿园门口，当孩子们听到黄洁的声音时，脸上立刻浮现出甜美的笑容。他们向父母挥手告别后，欢快入园。每一个入园的早晨，黄洁都会用自己热情的笑容带孩子开启幸福快乐的一天。

把孩子带到教室后，黄洁也开始了一天工作。目前，她在市实验幼儿园负责12个混龄班的保教工作。每天，她都要到各个班级转一遍，帮助老师和孩子解决问题，为一线教学做好服务。

从教二十多年来，黄洁一直兢兢业业，尽心竭力地做好幼儿园的每一项工作。作为一名党员，她始终以优秀共产党员的标准要求自己，围绕专业知识、教育教学理论、新课程教学改革等不断提高个人素养。她常说的一句话就是：没有爱心的教育不是成功

的教育。她对所有学生都满怀爱心。遇到挑食的孩子，她会主动和孩子家长沟通，了解孩子在家的进餐状况和饮食结构，给家长提出建议，破解孩子挑食难题。

在教学一线，黄洁以“学高为师，身正为范”的理念严格要求自己，用自己的言行做学生的表率，用自己的人格魅力去感染孩子、影响孩子。她坚持正面教育，充分挖掘每一个孩子身上的闪光点，给予孩子充分的宽容和理解，鼓励他们大胆尝试，让他们在实践中不断成长。同时，她注重给孩子自由空间，让他们做自己感兴趣的事，使孩子们的思维能力在自由氛围中不断提高。她耐心处理孩子的每个问题，全心呵护他们幼小的心灵，以心换心，得到了孩子们的喜爱、家长的认可。

走上行政岗位后，黄洁始终以培养新教师为己任。每学期她都要

制订出详细的“青蓝帮带”计划。她带领青年教师积极开展各种培训、教研活动，努力提升他们的保教质量，促进教师不断成长。在她的帮助下，一批批教学工作扎实、业务能力过硬的年轻老师逐渐崭露头角，经她指导的年轻教师在全市观摩比赛中多人获奖。

工作之余，黄洁还热心公益，经常救助留守儿童、为清洁工送清凉、下乡支教等。2007年，她主动请缨到孟庙镇中心幼儿园支教一年，在乡村幼儿园传播先进的教育教学理念，提高乡村幼师的教科研水平。

凭着扎实的工作作风、严谨的治学态度和不懈的努力，二十多年来，黄洁在思想政治、教学教研和班级管理等方面都取得了突出成绩。2018年，黄洁被评为省优秀教师、市教学标兵；2021年，她被评为省中小幼



黄洁在读书。市实验幼儿园提供

# 市直幼儿园 让幼儿吃得放心

**■本报记者 齐国霞**

多年来，漯河市市直幼儿园始终把加强幼儿园食品安全管理及膳食营养工作放在首位，让幼儿吃得放心营养，呵护幼儿健康成长。

该园牢固树立“安全第一、健康第一”的指导思想，逐层细化管理人员分工，明确责任主体，层层签订安全责任书，建立责任追究制度。该园围绕食品安全工作制订了多项管理制度并严格落实，力争做到规范化、细致化。要求从业人员必须持健康证上岗，采购物品时严格按照要求集中采购、索取凭证、登记造册。使用的食品原料在入库前由伙管员和炊事班同一验收，对于不新鲜的食品原料一概杜绝入库和使用。建立社会监督机制，将“明厨亮灶”工程纳入食品安全监管重点工作，打造阳光餐饮。在送餐过程中，做到专车专送、饭菜不裸露，确保在饭菜运送过程中不产生二次污染，使幼儿吃到安全卫生的饭菜。

该园投入资金，加强幼儿园伙房硬件设施建设。墙面、地面均使

用符合规定的材料，达到防火、防潮、可清洗的要求，配备足够的照明、通风、排烟装置和有效的防蝇、防尘、防鼠以及符合卫生要求存放废弃物品的设施和设备。有独立的食品原料存放点、食品加工操作间、食品发放场所，配有专用冷藏、洗涤、消毒设施。

该园根据幼儿的生理需求，以《中国居民膳食指南》为指导，由保健医生制订儿童膳食计划和食谱。伙房人员精心烹饪，力求达到色、香、味俱全，使幼儿喜爱。

此外，市直幼儿园每学期开展一次食品安全事故应急处置演练，建立健全幼儿园应对突发食品安全事故的救助体系和运行机制，全面提高园教职工应对突发事件和风险防范的能力。同时，该园开展形式多样的食品安全教育活动，教幼儿掌握食品卫生小常识，比如，做到饭前便后要洗手、不吃腐烂变质的食品、养成不乱吃零食的习惯；购买食品要到正规商店，不购买“三无”产品，购买食品时要注意看生产日期等。



科技馆在郾城区龙湖学校开展科普活动。 三月十五日，郾城区科协联合区教育局、市科协在郾城区龙湖学校开展“科普大篷车”进校园活动。 本报记者 王嘉明 摄

## 简讯

- 3月9日至13日，源汇区实验学校(小学部)组织青年教师开展达标课展示活动。 李甜甜
- 3月13日，郾城区许洼小学志愿服务队到该区纬一路爱心粥屋开展志愿服务。 刘岩
- 3月13日，源汇区空冢郭中心小学开展优质课观摩活动。 李文娟
- 3月14日，郾城区许洼小学举行校歌合唱比赛。 闫利佳
- 3月15日，郾城中学组织开展“3·15”国际消费者权益日食品安全主题活动。 胡笑笑
- 3月15日，市实验小学组织师生开展探访供餐企业活动。 李文娟
- 3月15日上午，共青团郾城区委、郾城三中心心理志愿服务队到龙城镇中心小学北校区开展心理健康教育活动。 李文娟
- 3月15日，郾城区辽河路小学组织师生参观漯河二中爱国主义教育基地。 魏晓明

# 市中心医院完成全市首例 股骨颈骨折FNS内固定术

**■本报记者 刘彩霞**

近日，市中心医院急诊外科创伤中心团队成功完成首例股骨颈骨折闭合复位FNS(Femoral Neck System, 即股骨颈动力交叉钉系统)内固定术，填补了我市在这一技术上的空白。

3月7日晚上，召陵区63岁的晋先生在家不慎摔倒，致右髋部疼痛，右下肢活动受限，疼痛难忍不能站立行走。家属陪同患者辗转多家医院咨询，最终慕名找到市中心医院急诊外科主任梁超。梁超察看后即为其安排住院。通过详细检查，梁超诊断患者为右股骨颈骨折(头下型)，后期致股骨头坏死的概率比较高。梁超和团队对患者进行综合评估后，决定为其实施术后24小时内股骨颈骨折闭合复位FNS内固定术。整个手术过程十分顺利，骨折闭合复位和置钉位置均非常理想，手术时间不到1个小时，手术切口长约3厘米。术后第一天，患者便可拄拐下床行走。

随着科技的不断进步和患者对治疗要求的不断提高，骨科手术日趋精细化、微创化，市中心医院积极开展新技术应用，为广大创伤患者提供专业的医疗服务。“股骨颈骨折是一种较常见的骨质疏松性骨折，常见于中老年人。但是，伴随着工业及交通运输业的飞速发展，越来越多的青年、中年人因高处坠落伤及车祸伤发生股骨颈骨折。”梁超说，中青年患者一旦出现股骨颈骨折，损伤更大，并发症(股骨头坏死)的发生率更高，对生活质量的负面影响也更加严重，所以早期保髓尤为重要。FNS技术通过微创手术技术，实现了骨折复位的稳定性，有利于早期康复、早期负重、早期功能锻炼，是治疗股骨颈骨折的一种新选择。同时，FNS系统操作简单，具有滑动可控、植入方便等特点，是目前股骨颈骨折治疗的一种新的治疗方法。本次手术的成功实施，标志着市中心医院在创伤急救等方面实现了新突破。

## 相约六院·健康相伴

# 警惕高血压性心脏病

高血压是临床常见的心血管危险因素之一，其发病率为32%~33%。当高血压合并心力衰竭时，该如何处理?近日，市六院(市中心血管病医院)心内科收治一名52岁男性患者，以“活动后闷喘半月，加重半天”为主诉入院。其既往高血压病史6年，血压最高220/130mmHg，间断服药治疗，因依从性差，血压水平控制不佳，半月前受凉后出现活动后闷喘并逐渐加重，休息状态下亦呈喘息状，随后到市六院心内科就诊。

入院后，医生考虑诊断其为急性左心衰，心衰病因可能为长期高血压引起，诱因为受凉后合并肺部感染，并立即给予扩血管、降血压、利尿减轻心脏负荷及抗感染治疗。因患者指脉氧一直偏低，医生给予无创呼吸机辅助呼吸、胸腔穿刺抽液改善其呼吸功能。治疗后，患者闷喘症状明显减轻，血压降至140/90mmHg左右。病情稳定后，医生为其进一步排查高血压原因，完善检查后最终确诊患者为原发性醛固酮增多症。医生给予对症药物治疗后，患者血压水平稳定，未再出现心衰症状。

什么是高血压性心脏病?高血压长期控制不佳而引起心脏结构和功能的改变称为高血压性心脏病。该病症早期表现一般不典型，进展期引起左心衰时表现为劳力性呼吸困难;平卧时出现气急，坐起后即好转;活动量不大，但出现呼吸困难，严重时患者可在睡梦中惊醒;严重时出现端坐呼吸、咳嗽、粉红色泡沫状痰。右心衰及全心衰时表现为颈静脉充盈;右上腹胀痛，并有肝大症状;双下肢水

肿，严重时可能出现全身水肿;少尿。辅助检查有心电图、胸片、心脏超声。治疗方法：一是要及早控制血压。血压小于130/80mmHg。二是要逆转心脏结构改变。优化生活方式，低盐饮食，控制体重，戒烟限酒，药物治疗。三是要进行心衰治疗。心衰一旦明显症状死亡率高，要加强对早期无症状性心衰的防治。 市六院提供

**■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，河南省医师协会心血管内科专业委员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方面具有丰富经验。

# 市中心血站顺利通过全省采供血机构执业登记年审

**■本报记者 刘彩霞 通讯员 吕颖**

3月14日，河南省卫生健康委组织采供血机构执业年审检查专家组，对漯河市市中心血站2020年至2022年度采供血执业情况进行了检查审核。

检查期间，专家组利用两天的时间

分别深入全市各献血屋、献血点及市中心血站各职能科室，通过查阅文件记录、察看现场操作等方式，对血液采集、成分制备、血液检测、血液供应、质量控制、从业人员资质、质量管理体系文件及规章制度的落实，以及仪器设

备管理维护、医疗废物处置、信息管理等各方面情况进行了全面细致的综合审核，并现场提问了相关人员关于消毒和感染控制等方面的知识，考核了专业技术人员实践操作能力。

专家组成员一致对我市采供血的依

法执业管理、采供血业务和血液质量管理等工作给予充分肯定，认为漯河市采供血执业运行情况符合相关法律法规的要求，具备再次执业登记的条件。同时，专家组也针对检查中发现的问题和不足提出了指导性意见和建议。

## 市骨科医院·健康常相伴

# 春季流感如何正确用药

春季流感多发，许多患者选择服用奥司他韦治疗感冒。奥司他韦是一种作用于神经氨酸酶的特异性抑制剂，可抑制流感病毒数量的增加，从而抑制流感病毒在体内传播，以降低其致病性，起到治疗流行性感冒的作用。

奥司他韦适用于成人、1岁及1岁以上儿童的甲型和乙型流感治疗，也可用于成人、13岁及13岁以上青少年的甲型和乙型流感的预防。治疗用药时，一天两次，服用5天;预防用药时，一天一次，服用10天。治疗时即使症状好转，也需要足疗程用药。最佳服药时间为发病48小时内，在发病后48小时内服用，能够显著降低重症和死亡的发生率。奥司他韦总体安全性良好，副作用主要表现为胃肠道反应(恶心和呕吐)，还可能引起失眠、眩晕、疲劳等神经系统症状，最好在医生指导下使用，不宜自行服用。

如果感染了甲流，年轻人一般不需要过度担心，即便不使用抗病毒药物，只要没有疾病加重的趋势，多对症治疗药物来缓解症状、多多休息，也能自行痊愈，更不需要恐慌性囤药。但对于高危人

群，如婴幼儿、老年人和有基础疾病的人群，还是建议使用抗病毒药物，以减少危重症的发生。

预防甲流最有效的方法是接种流感疫苗。推荐在甲流流行期开始之前进行接种，一般是每年的9月至10月。需要注意的是，绝大多数抗流感病毒药物是处方药，需经医生评估后才能用。抗病毒药物更不能代替每年接种流感疫苗用于预防。

刘林杰



**■专家链接**

刘林杰，市骨科医院(漯河医专二附院)主管药师，硕士研究生，毕业于兰州大学药学院。自2014年毕业以来一直从事临床药学相关工作，以第一作者发表SCI论文2篇，荣获2020年漯河市第四届基本药物合理应用知识技能竞赛药师组个人一等奖，被评为2021年河南省药学工作先进个人。

# 舞阳县人民医院 开展人文关怀 融洽医患关系

**■本报记者 刘彩霞**

3月14日下午，舞阳县人民医院肿瘤内科召开公休座谈会，整个会场座无虚席。科主任冯书芳为患者和家属讲解肿瘤的防治及注意事项。护士长李晓丹为大家讲解日常护理、饮食和心理调节技巧。护士巩蝶蝶讲解肝癌的预防及养肝知识。

医生风趣幽默的讲解，逐渐打开了患者和家属的话匣子。科室人员一边

记，一边询问患者和家属有没有好的意见和建议。为增强活动实效，李晓丹和同事提前布置了“心愿墙”，让患者为自己加油，让家属为亲人祝福。

用心倾听患者的意见和建议，用爱守护患者的身心健康。近年来，舞阳县人民医院肿瘤内科坚持以患者为中心，不断创新工作方法，持续提升服务内涵，让患者满意、家属放心，进一步融洽了医患关系。

# 睡眠障碍与焦虑症的区别

焦虑症是一种会导致患者出现焦虑、烦躁、过度紧张、坐立不安或睡眠障碍等问题的一种心理疾病，但并不是所有的睡眠障碍都与焦虑症有关。那么，到底如何区分睡眠障碍和焦虑症呢?

1.原因不同。睡眠障碍的发生可能与躯体的疾病有关。过度焦虑、抑郁或心理压力过大等因素也有可能引起睡眠障碍。而焦虑症的发生则多是与遗传或是对周围事物认知的偏差、过度恐慌等因素有关。所以两者在发病原因上是有区别的。

2.症状不同。睡眠障碍和焦虑症的症状表现不同。通常来说，睡眠障碍大多表现为睡眠方面的问题，诸如睡眠量的过多或过少、睡眠过程中产生异样行为等。而焦虑症则是除了睡眠障碍这种表现之外，还可能出现心慌、胸闷、口干、心神不宁或呼吸急促等状况。

3.缓解方法不同。通常情况下，睡眠障碍都是通过规律作息或根据自身

病症来进行辨证治疗进行缓解。而焦虑症则多是通过口服抗焦虑、抗抑郁类的药物、心理沟通、情绪疏导等来进行治疗的。另外，慢跑、游泳或者其他有氧运动也可以达到缓解焦虑的效果。

总的来说，睡眠障碍和焦虑是两种不同类型的疾病。焦虑症的发生没有具体的时间限制，不管是白天还是夜间，都有可能出现焦虑症的问题，所以一定要辨别清楚，尤其是有抑郁的焦虑症，一定要早发现、早治疗，以免危害身心健康。

潘莉萍

**专家链接:**潘莉萍，郾城区第二人民医院主治医师，本科学历，毕业于郑州大学医学院。她一直从事临床内科学工作，积累了丰富的心脑血管、急诊急救等救治经验。她尤其擅长急性脑梗死、脑血管后遗症及眩晕相关疾病。因工作能力突出，她曾连续参加抗疫一线工作，被评为市、区抗疫先进个人及先进工作者。

## 诚信二院·健康万家

# 痛风的自我调理

痛风是一种因嘌呤代谢障碍，使尿酸累积而引起的疾病，属于关节炎的一种，又称代谢性关节炎。痛风患者男女发病比例为20比1。痛风偏瘦男性的原因是：女性体内雌激素能促进尿酸排泄，并有抑制关节炎发作的作用；而男性喜饮酒，喜食富含嘌呤、蛋白质的食物，使体内尿酸增加，排出减少。自我调理需遵循以下原则：

戒烟酒：吸烟有害健康，且对全身各系统疾病的治愈和康复都是不利的。饮酒是痛风复发的一个重要诱因，酒精能加快人体嘌呤的合成速度，促进嘌呤产生。此外，酒内的乙醇还会刺激人体内尿酸的合成和酮体的堆积，而这二者均不利于肾脏对尿酸的排泄。在酒中，啤酒不但具备上述危害，而且在发酵过程中其本身也会产生大量嘌呤，所以啤酒是痛风病人的绝对禁忌。

限嘌呤：嘌呤代谢紊乱是痛风的主要原因，高嘌呤饮食会加重病情。富含嘌呤的食物包括：动物内脏、海鲜、肉禽、汤汁、豆类、花生米、菠菜等。对于痛风患者来说，低嘌呤的水果蔬菜、低脂牛奶是不错的选择。

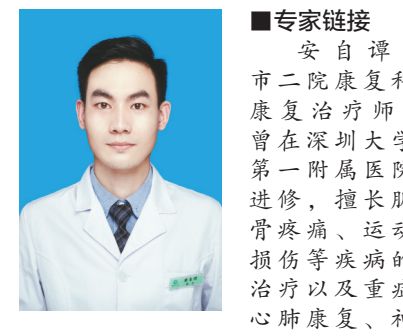
低脂肪：很多高脂肪食物也是高嘌呤食物，高脂血症可影响尿酸排出体外，也会导致肥胖，加重代谢紊乱。

多喝水：水分能促进体内尿酸的排出，痛风患者应保持每日2000毫升至3000毫升的饮水量，勤饮水、多喝水，不能等有口渴感时才喝水。因为口渴是人体发出的缺水信号，口渴时喝入人体的水主要是用于补充细胞缺水，而不足以促进尿酸排出。茶叶中的鞣酸会影响尿酸排泄，不建议痛

风病人饮用浓茶，清茶可以少量饮用。多动腿：研究结果表明，血尿酸水平与体重指数呈正相关，肥胖者更容易患痛风。所以建议痛风患者在调整饮食的同时，多进行游泳、散步、慢跑等有氧运动。适度的运动不但可以控制体重，还能增强体质、促进代谢，有益于控制病情。

无论是痛风的初诊还是复发，患者都应及时就医，并在医生的指导下进行规范化治疗。

安自谦



**■专家链接**

安自谦，市二院康复科康复治疗师。曾在深圳大学第一附属医院进修，擅长肌骨疼痛、运动损伤等疾病的物理治疗以及重症心肺康复、青少年脊柱侧弯矫正等，能熟练运用FMS评估、MET技术、筋膜释放技术等。他先后荣获河南省第三届康复技能大赛二等奖、河南省健康科普大赛二等奖。

**漯河市骨科医院 (漯河医专二附院)**

地址: 漯河市海河路西段 急诊电话: 0395-6164120 (漯) 医广[2022]第06-08-009号

**漯河市第二人民医院**

漯河市交通路201号 (漯) 医广[2022]第11-04-028号