

河南省品管圈圈长特训营 漯河站培训活动举办

本报讯（记者 刘彩霞）8月25日至27日，省医院品质联合会主办，省人民医院、市护理质控中心、市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）共同承办的河南省第32期品管圈圈长特训营漯河站培训活动在市中心医院举办。市二级及以上的11家医疗机构的80名护理骨干参加培训。

本次培训课程包括品管圈在公立医院的应用和推广、品管圈活动步骤及OCC工具运用和实战演练三大模块内容。授课专家分别是河南省人民医院骨科护士长、中国医院品管圈联盟国家级培训师张俊娟，河南省人民医院眼科手术室护士长秦德华，河南省人民医院重症医学科中

心ICU五病区护士长卫晓静，河南省人民医院儿科三病区护士长张博。在培训中，几位讲师主要围绕品管圈十大步骤进行详细讲解，在理论授课的基础上带领学员进行品管圈七大手法的实际操作。本期特训营开启动态飞行比赛模式。学员们在轻松的学习氛围中对问题解决型品管圈的流程步骤、各类数据分析方法和图表绘制技巧有了深入了解。此次培训对提高全市医院护理人员整体素质，推动全市医院质量管理工作科学化、规范化及精细化起到了积极作用。同时，对进一步增强全市护理工作流程最优化、护理团队成长、患者满意最大化起到有效指引作用。

我市举办抗菌药物 临床应用与管理培训班

8月25日，市药事管理质量控制中心主办、市中心医院（漯河市第一人民医院、漯河医专一附院）承办的2023年全市医疗机构抗菌药物临床应用与管理培训班开班。市、县（区）药事管理质量控制中心专家委员会全体委员，全市各级医疗机构骨干医师、药师代表共计330余人参加培训。

市药事管理质量控制中心专家委员会主任委员张建华作了《抗菌药物合理应用与科学化管理》的报告，对国家颁布的《抗菌药物临床应用管理办法》等法律法规进行解读，对临床抗菌药物合理应用及规范化管理进行了系统性阐述，指出各级医疗机构要严格按照国家有关法律法规定期对医务人员进行培训和考核，医院不得单纯依据医师职称授予相应抗菌药物处方权。市临床检验质控中心主任曹兴华教授作了《规范临床微生物标本的采样送检》报告，就微生物标本采集的基本原则、微生物标本运送的基本原则以及实验室标本的质量控制管理等进行了详细讲解，指出临床应规范微生物标本的采集和运送，避免因标本不合格产生错误的病原学检测结果而误导临床诊治。市药事管理质控中心副主任耿亚教授作了《创伤患者抗菌药物的临床应用》报告，从创伤的类别、创伤后抗菌药物的预防性应用、创伤感染后抗菌药物的治疗性应用、破伤风预防等多个角度，对创伤患者如何正确应用抗菌药物进行了详细阐述。

本次培训对规范我市医疗机构抗菌药物临床应用与管理具有非常重要的意义，对各级医疗机构抗菌药物临床应用与管理工作的开展具有很好的指导作用。

张 岩

市养老护理职业技能大赛举行 漯河万安老年公寓、漯河金康护理院选手获佳绩

本报讯（记者 刘彩霞）8月30日下午，市民政局、市人力资源和社会保障局、市商务局、市总工会共同主办的2023年河南省养老护理职业技能大赛漯河市选拔赛暨漯河市养老护理职业技能大赛举行，漯河万安老年公寓、漯河金康护理院参赛选手获佳绩。

本次大赛为个人赛，分为养老护理、健康照护和家政服务居家照护老人3个比赛项目。全市有70名优秀选手进行了激烈角逐。漯河万安老年公寓、漯河金康护理院、万安居养老服务中心、金康居家养老服务中心共派出12名选手参赛。其中，田颖颖获得养老护理组一等奖、王小敏获得健康照护组一等奖，郭武党、杨艳分别获得养老护理组二等奖，林燕飞、弯慧哲分别获得健康照护组二等奖，杨景辉、李丹分别获得家政照护组二等奖，丁丽萍获得养老护理组三等奖，赵莹获得健康照护组三等奖，黄好迪、石玲花分别获得家政照护组三等奖。

全省民政行业职业技能大赛养老护理员技能大赛是全省养老行业层次最高、影响力最大的一项赛事，充分展现了养老护理员队伍拼搏进取的精神和精湛专业的技能。此次大赛以赛促学、以赛促练、以赛促改，对于推动养老护理服务更加专业化、人性化、标准化、规范化，促进高技能养老护理人才成长，全面提升养老服务质量，推动养老服务业快速健康发展具有重要意义。

市骨科医院 加强学科交流协作

8月23日，市骨科医院胸外科专家团队在阴阳赵卫生院举办胸外科常见疾病诊疗与管理培训班。

在培训现场，市骨科医院胸外科主任刘朋涛通过分享《胸外科发展与分析》，介绍了该院胸外科团队开展的最新医疗技术和胸外科疾病治疗前沿理念；市骨科医院胸外科副主任医师

于苗子、副主任医师许海伟、副主任医师李贺鹏分别作了《手汗症的临床表现及诊疗措施》《肺结节的诊治》《胸外伤的诊治》专题讲座。此次培训不仅加强了学科交流协作、实现了优质医疗资源共享，还增进了基层医务人员对胸外科常见病、基础病的了解。

曾玉坤

市骨科医院 强化感控管理

8月25日，市骨科医院（漯河医专二附院）召开感控管理委员会会议。该院感控管理委员会委员及相关科室室主任和护士长参会。

该院感控科主任楚巧红围绕感控13项指标进行了汇报，包括上半年医院感染发病率、多重耐药菌感染发现率及检出率、Ⅰ类切口手术感染率、抗菌药物治疗前病原学送检率、呼吸机相关肺炎发病率、导尿管相关泌尿系感染发病率、导管相关血流感染发病率以及手

卫生依从性、重症医学科目标监测等，并针对风险因素进行了分析，强化重点部位的感控措施，如手术部位及导尿管相关泌尿系感染防控措施，还对2023年下半年感控工作重点进行了安排。药学部相关人员介绍了2023年抗菌药物使用率等情况。参会人员结合工作实际，围绕如何降低导尿管相关尿路感染发生率及提高抗菌药物使用前送检率进行讨论，并提出了合理化建议。

王丽萍

诚信二院·健康万家

肺炎支原体感染的预防

肺炎支原体感染高发的年龄段是学龄前和学龄期。肺炎支原体感染的前期症状和感冒十分相似，主要表现为发烧、咳嗽、流涕，查血常规会发现白细胞未升高。部分对支原体较为敏感的孩子感染后会发展为肺炎，主要表现为咳嗽，大多是刺激性干咳、阵发性发作。医生体检听诊常没有典型的肺炎湿性啰音，往往拍了胸片才发现大片的实变影，所以把支原体肺炎称作“非典型性肺炎”。大约五分之一的肺炎支原体感染患儿会出现胸腔积液，大多是轻度至中度的积液。有积液则提示病情较重。

肺炎支原体感染患者和病原携带者是传染源，肺炎支原体传染性强，潜伏期较长（1周至3周）。肺炎支原体主要通过呼吸道飞沫传播，在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带致病病原体。肺炎支原体感染还可能发生粪口传播和气溶胶传播。

目前，还没有预防肺炎支原体感染的疫苗，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时应用纸巾掩住口鼻，把用过的纸巾丢弃在带盖的垃圾桶里。如果没有纸巾，可用肘部遮挡后

再咳嗽或打喷嚏，而不是用手遮挡。保持手卫生，经常用肥皂（洗手液）流水洗手。如果没有肥皂（洗手液）和水，可用含酒精的免洗洗手液擦拭双手。保持空气流通，居家要经常开窗通风，保持室内空气新鲜。

张会永



专家链接

张会永，市二院儿科主治医师、儿童重症医学科优秀青年骨干。他毕业后一直从事儿科临床工作，擅长新生儿、儿童急危重症及疑难杂症疾病的诊断及治疗，特别是对常频、高频呼吸机运用，早产儿疾病，支气管肺炎，重症肺炎，各种脑炎，休克，凝血功能障碍，严重感染性疾病的诊断及治疗具有丰富的临床经验。他在2017年被评为优秀援疆医生，2018年在全省新生儿窒息复苏比赛中获得个人第一名，2020年被评为漯河市中青年骨干医师。



漯河市第二人民医院

预防寄生虫病

秋季外出游玩时，要注意预防寄生虫病。

肝吸虫病。主要因进食生鱼、虾而感染，会出现腹胀、腹泻等消化不良症状，并伴肝肿大或其他肝胆系统疾病。预防措施是不生吃鱼虾。

肺吸虫病。主要因生吃、腌吃或醉吃螃蟹、蜆蚌或喝含有肺吸虫囊蚴的山泉、生水而感染。主要表现为咳嗽、腹痛、腹泻、恶心呕吐等。严重感染者可出现癫痫、瘫痪、失语、视力减退等。预防措施为不要生食石蟹（醉蟹）、蜆蚌，也不随意饮用山泉、生水。

黑热病。主要因白蛉叮咬而感染。主要症状为长期不规则发热、盗汗、消瘦以及进行性脾大、轻度或中度肝大、全血细胞减少和高球蛋白血症，或有鼻衄及齿龈出血等症状，通常在感染后3个月至6个月发病。预防措施为住宿时尽量使用蚊帐或使用蚊香等，外出时可在身体暴露部位擦清凉油、风油精等。

包虫病。犬是包虫病的主要传染源。主要因犬感染后排出的虫卵污染蔬菜、牧草与水源，使人感染。包虫病主要侵害的有肝、肺、腹腔、盆腔、肾、脑等，人往往在感染数月甚至数年后出现临床症状。预防措施为注意个人卫生和防护，在牧区旅游用餐时尽量不要生吃瓜果蔬菜，避免与狗密切接触。

带绦虫病。主要因生食含活带绦虫幼虫的猪肉、牛肉或猪肝等导致，会引起恶心呕吐、腹痛腹泻、消化不良、消瘦等症状。多虫体感染时可引起肠梗阻、肠穿孔、阑尾炎、腹膜炎等并发症。预防措施为尽量不吃生肉或未煮熟的猪肉及动物内脏。

频繁落枕要当心

生活中不少人会问：经常落枕是不是说明颈椎出了问题？

落枕，学名叫颈部肌肉痉挛，是急性的颈部软组织损伤。这就像我们跑步时腿抽筋，落枕就像是脖子的肌肉抽筋了。这种情况多由睡觉姿势不好或长期低头办公、颈部受凉等引起。

一般情况下，落枕的症状是暂时的，休息3天至7天可自行缓解。

如果动不动就落枕，还带有肩膀疼、脖子疼，或者落枕的症状久久不能缓解，就可能不仅仅是落枕问题了。这种情况有可能是长期慢性退行性改变造成了颈部肌肉的痉挛，比如肌肉筋膜炎产生颈部疼痛。这就说明颈部肌肉长期得不到充分的休息和放松，比如经常在

办公或学习时采用不良姿势、总爱长时间低头玩手机等，都会造成或加速颈部肌肉退行性改变。

如果您经常出现颈部疼痛，建议去医院拍片检查。如果查出颈椎曲度特别直，或者出现后弓的异常，就不是真正的落枕了，而是颈椎病的早期表现。

如果偶尔因姿势不正确引发落枕并不是颈椎病。如果经常性落枕、脖子疼痛，就说明颈椎健康已告急，处在亚健康状态，至于最终会不会发展成颈椎病，就看今后怎么做了。如果从此刻就开始保护颈椎，坚持做到少低头、经常做颈部锻炼和保养，就能较好地避免颈椎病的发生。

据《北京青年报》

市妇幼保健院 专项排查整治重大事故隐患

8月29日，市妇幼保健院（市三院）成立巡查组，开展常态化重大事故隐患专项排查整治行动。

巡查组重点对消防、建筑施工、配电房、监控室、药房、餐厅以及可能导致危险的设备等进行安全排查。特别是对在建工程项目进行了全方位的自查自纠。对发现的问题责令相关科室、相关人员拿出

整改措施并承诺整改时限，全力消除隐患。

自开展常态化安全排查整治行动以来，该院根据上级工作部署，采取针对性措施改进问题和不足，加强对薄弱环节的日常监管，严格风险防控，及时消除安全隐患，为患者和职工营造安全良好的就诊环境及工作环境。

荆 明

我市开展妇幼卫生监测暨新生儿 先天性心脏病筛查项目培训

8月29日，市妇幼卫生监测暨新生儿先天性心脏病筛查项目培训班在市妇幼保健院（市三院）开班。来自各县区卫健委的妇幼股长、各妇幼保健院保健科长及各监测机构、社区卫生服务中心和乡镇卫生院从事筛查、诊断和治疗的相关专业人员约150人参加培训。

河南省妇幼保健院小儿心外科主任范顺阳等就河南省新生儿先天性心脏病筛查项目工作方案、筛查规范、诊断规范、治疗规范和信息管理进行详细讲解。市级妇幼卫生监测项目负责人就各项目监测要点、监测制度和监测规范进行解读，以此促进妇幼卫生监测工作制度化、规范化和科学化。

王玉泽

中医大讲堂

立秋时节如何养生

立秋后，天气并未完全转凉，高温持续，人也极易倦怠、乏力。夏天阳气升发，散布于外；秋天阳气向下降，要往回收。秋季养生要注意以下四点：

一是防“秋老虎”。初秋天气由热转凉，此时也是人体阴阳代谢出现阳消阴长的过渡时期。但立秋并不是真正秋天的到来，炎夏的余热、暑气一时间还难以完全消散，“秋老虎”虎视眈眈，天气逐渐转向干热。特别是在立秋前后，很多地区仍处于炎热之中。因此，此时食凉须有节制，切忌猛吹空调并远离冷饮。同时谨防秋瓜坏肚，食用瓜类要适量，以避免引起胃肠道疾病。平时可多灸大椎、关元、神阙、足三里等穴位，有利于阳气提升，减少“秋燥”症状。

二是保护中焦。立秋时节湿热交蒸，最容易损伤中焦脾胃，导致脾失运化、胃失和降，出现腹胀、反酸、胃痛等情况。可以用竹叶、薄荷、金银花、白茅根、车前草等泡水代茶饮，以清体内郁热；也可以吃点赤小豆、芡实、薏米、冬瓜这些祛湿的食物。少吃生冷油腻的东西，避免损伤中焦脾

胃之气。

三是滋补养阴。立秋时节处于夏秋的转换之际，阳气由生长转为敛降。辛味主散。辛辣刺激的食物会激发阳气散布于外，不利于阳气的收敛、沉降。酸味的食物有利于阳气的收敛、沉降。这时候要少吃辛辣刺激的食物，葱姜蒜这些调味品也要少放。可以吃点山楂、乌梅、桑葚等酸味的食物，有助于顺应阳气的运行规律。另外，酸味的食物可以搭配甘味的食物，达到酸甘化阴的效果。

四是平和情绪。秋季养生要养肺。忧愁过度容易伤肺，所谓“悲则气消”。肺气虚弱时，机体对外来不良刺激的耐受能力下降，人也较易产生情绪变化。所以立秋后宜安神定志、平和心态。

郭旭峰

漯河弘济医院

诊疗科目

内科、外科、妇科、儿科、口腔科、医学检验科、X线诊断专业、超声诊断专业、心电图诊断专业、中医科、内科专业、妇产科专业、儿科专业、中西医结合科。

地址：1.漯河市人民路100号 2.漯河市解放路139号
电话：0395-2658866（豫）中临广〔2023〕第04-12-041号

正确使用抗菌药物 警惕耐药风险

日常生活中，我们可能会遇到各种感染。面对感染时，许多人可能会选择使用抗菌药物。然而，你真的知道如何正确使用这些药物吗？

青霉素类包括青霉素G、青霉素V钾、阿莫西林、苯唑西林、氯唑西林等。这类药物具有杀菌活性强、毒性低的优点。

阿莫西林是一种常用的广谱抗菌药物，主要用于治疗轻度或中度的细菌感染。然而，许多人可能在服用时没有严格遵医嘱，如随意调整剂量、更改用药频次或用药时间，或者在没有抗菌药物使用指征的情况下使用。这些行为可能导致细菌产生耐药性。因此，建议在使用这类药物时遵医嘱。

头孢菌素类是广谱半合成抗生素，作用机制同青霉素类，具有抗菌作用强、耐青霉素酶、临床疗效好、毒性低、过敏反应较轻青霉素少等优点。临床中常用的有头孢氨苄、头孢唑林、头孢地尼、头孢呋辛等。然而，与阿莫西林一样，如果不按照正确的方法使用，也会导致细菌产生耐药性。使用头孢菌素类药物时还要注意不能饮酒或食用含酒精的饮料、食物，以避免出现双硫仑反

应。喹诺酮类是化学合成抗菌药，具有抗菌谱广、半衰期长、使用方便、不良反应较轻、患者易耐受等优点。这类药常用于治疗尿路感染、皮肤感染、肺部感染等。临床中常用的有环丙沙星、左氧氟沙星、诺氟沙星、莫西沙星等。在使用喹诺酮类药物时，也要严格遵医嘱，以避免因过量使用导致肠道菌群失调。这类药物不宜应用于儿童，因为该药可影响骨骼生长关节软骨的生长。不宜用于有神经系统病史者，如癫痫患者等。使用此类药物期间还要注意多喝水，避免结晶尿的产生。使用喹诺酮类注射剂静滴时，滴注时间应在1小时以上，以避免或减少静脉炎的发生，还要避免与茶碱、咖啡因以及含钙、铝、镁金属离子的药物同用。此类药物有些具有光毒性，用药期间应避免强光照射。

使用抗菌药物前最好先咨询医生。只有确定是细菌感染时才应考虑使用抗菌药物，并严格遵医嘱正确使用。如果有任何疑问或不适，应立即咨询医生或药师。

据《大河健康报》