

健康快讯

国家疾控局印发2023年度疾病预防控制标准项目计划

国家疾控局近日印发2023年度疾病预防控制标准项目计划,要求包括中国疾控中心在内的各项目负责单位按照疾病预防控制标准管理制度要求完成标准研究、起草、征求意见和审查等工作。

此次公布的项目计划包括诸如病毒胃肠炎诊断标准、人间鼠疫疫区处理标准及原则、人呼吸道合胞病毒感染诊断、艾滋病监测评估规范、人体生物监测技术规范、婴幼儿游泳场所卫生规范、我国重要外来入侵媒介和病原生物名录纳入标准等,涵盖与

疾病预防控工作有关的卫生健康方针和政策共45项。

今年1月,为加强疾病预防控制标准工作规范化建设、保证标准质量、促进标准实施,国家疾控局制定印发了《疾病预防控制标准管理办法》。根据办法,疾病预防控制标准,是指国家疾控局为实施国家疾病预防控制相关法律法规和政策,保护人民健康,在职责范围内对需要在全国统一规范的事项,按照标准化制度规定的程序及格式,制定并编号的各类技术要求。

据新华社

市中心医院 隐蔽手术切口实现颈部无痕

近日,市中心医院乳腺甲状腺外科安兆峰手术团队成功开展多例经腋窝入路、经胸乳入路腔镜甲状腺切除术。他们将手术切口下移至较为隐蔽的部位,更好地满足了患者的需求。

据悉,小华(化名)是一名19岁女孩,无意中摸到左侧甲状腺部位有一无痛性肿块,遂到家附近的医院就诊。经检查,医生考虑小华患左侧甲状腺肿瘤,建议手术治疗。听说手术需要在颈部切口且术后会留下5cm~7cm的疤痕时,小华有些犹豫。随后,她到市中心医院找到安兆峰主任就诊,希望手术切口尽量隐蔽,不要在颈部留下疤痕。

在征得患者及家属同意并完善相关术前准备工作后,安兆峰手术团队为小华制订了经腋窝入路腔镜甲状腺切除手术方案。术中,医生在腔镜辅助下从患者腋窝下入路,

市妇幼保健院(市三院) 举行急危重患者抢救演练

近日,市妇幼保健院(市三院)举行“脐带脱垂紧急剖宫产”应急演练。该院产科、麻醉科、新生儿科等二十余名医护人员参加。

演练模拟护理人员发现一名孕妇胎膜早破,遂立即呼叫产科一线医生;产科一线医生发现胎儿胎心率下降及脐带脱垂,立即启动脐带脱垂应急预案,呼叫二线医生、新生儿科医生、麻醉科医生、手术室护士进行紧急处理。经各科医护人员全力抢救,母婴均脱离危险。

演练过程中,医护人员在紧急情况下做到措施得当、救治有力。此次应急演练提高了该院医护人员应对突发危急情况的处置水平,增强了各科室人员之间的协作能力,达到预期目的。

演练结束后,该院医务科科长万青红召集大家对本次演练进行了讨论,总结分析各环节存在的不足并提出改进方案。

吴飒

漯河医专学生到万安老年公寓 开展心理健康宣教

11月12日,漯河万安老年公寓邀请漯河医专老年护理专业的同学们为老人开展心理健康宣教。

同学们对老年人心理健康标准作了详细介绍,深入浅出地分析了老年人出现心理问题的原因,并结合实际情况就老年人如何保持心理健康进行了细致入微的讲解,引导老年人在生活中学会自我调节,保持乐观心态,培养健康的生活方式。通俗的讲解和有趣的互动,让老人们收获满满。

“退休之后,生活节奏慢了下来,感到很不适应。听了今天的宣讲,我对心理健康有了更深的了解,情绪波动时也可以做到从容应对。参加这样的活动很有意义。”宋奶奶笑着说。

耿帅

中医大讲堂

引起便秘的原因

便秘与不良生活习惯、心理疾病、肠道疾病等因素有关。老年人由于各项身体机能下降,是便秘的高发群体。长期便秘不仅会给患者日常生活造成严重困扰,还与炎症、焦虑和抑郁等长期健康问题息息相关。阻碍正常排便的原因通常包括以下几类:

- 1.不良生活习惯。生活起居没有规律,未养成按时吃三餐及定时排便的习惯,运动量不足、饮水少、常喝浓茶,排便姿势不良,排便时喜爱看书、看手机等。
- 2.身体因素。老人牙齿缺失导致食物纤维摄入量下降、进食量减少,加之机体功能衰退、运动量大幅减少,使肠道蠕动减缓引起便秘。一些全身性疾病如甲状腺功能减退、甲状旁腺功能亢进、低钾血症、慢性铅中毒、尿毒症等也会导致便秘。
- 3.心理问题。精神性厌食、抑郁、焦虑等和便秘有关。
- 4.药物影响。一些患者因排便费力便长期服用中草药,引发结肠黑变病,进一步导致便秘。频繁灌肠、使用开塞露排便等习惯会让肠道功能减退、盆底肌功能紊乱,最终导致排便障碍。服用抗高血压药、抗抑郁药、肌肉松弛剂等也会引起便秘。

最如意



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 (市)中邮发[2023]第04-12-041号

得了支原体肺炎需要输液、“洗肺”吗

近期,儿童支原体肺炎广受关注。患儿什么时候具有传染性?是否需要输液、“洗肺”?担心医院人多能否自行用药?记者采访了相关医学专家。

“感染肺炎支原体后,在开始发烧前有几天的潜伏期,这时患者就具有一定的传染性。”北京大学第三医院儿科副主任医师周薇表示,戴口罩能在一定程度上预防感染,但让儿童一直严格规范地佩戴口罩并不现实。少去人员密集的密闭公共场所、屋内勤通风换气、学

市中医院多措并举应对儿童传染病高峰

本报讯(记者 刘彩霞)近日,市中医院儿科门诊、急诊的发热、咳嗽患儿明显增多,主要以肺炎支原体感染、流感病毒感染及多种其他病毒混合感染为主。该院通过及时增加儿科病区床位、研制肺炎中药方剂、辨证分型治疗等方式积极应对儿童感染高峰。

由于儿童肺部免疫防御处于建设阶



该院智能微创骨科(骨科十科)宛磊团队用“天玑”手术机器人为患者进行手术定位。

本报讯(记者 刘彩霞 通讯员 刘旭 袁锦钰)“现在感觉良好。术前,医生考虑得非常周到,给我提供了

相约六院·健康相伴

什么是高血压危象

高血压危象指严重高血压患者,即收缩压 $\geq 180\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 130\text{mmHg}$ 伴有靶器官损害称为高血压危象急症,不伴有靶器官损害称为高血压危象亚急症。

高血压危象的危害

- 1.突发眼底视网膜出血、渗出或(和)视乳头水肿,出现视物模糊或视力下降。
- 2.引起头痛、头晕、嗜睡、恶心、呕吐、抽搐、偏瘫或失语等症状。
- 3.突发胸闷、胸痛等心肌缺血症状或气短、呼吸困难等心力衰竭症状。
- 4.导致肾功能急剧恶化,出现恶心、呕吐等尿毒症症状。
- 5.动脉发生硬化,不仅会使血管壁失去弹性,还会使其变硬变脆更易破裂。其中,严重者可引发主动脉夹层。

高血压危象的致病因素

- 1.寒冷刺激、情绪波动和过度疲劳等;
- 2.膳食结构不合理,如食用过多的钠盐、大量饮酒、摄入过多的饱和脂肪酸等;
- 3.突然停用降压药物或服用避孕药、激素、消炎止痛药等;
- 4.内分泌功能紊乱。

如何避免高血压危象

- 1.遵医嘱按时服药,自我监测血压水平,定期到医院复查。
- 2.保持良好的心情和乐观的生活态度,避免不良精神刺激。
- 3.坚持低盐低脂饮食,合理膳食。
- 4.根据自身情况制订运动计划,避



免过度疲劳。

- 5.注意防寒保暖,及时增减衣物。

巩芸

■专家链接

巩芸,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、高脂血症及老年病的诊治,在治疗心血管急危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:漯河市八一一路东段83号
急诊科:0395-5962087
联系电话:0395-5966695

养生课堂

胃溃疡是常见的胃肠道疾病,会给患者带来不适和疼痛,严重时可能导致并发症。规律的作息习惯有助于维持身体的生理平衡,促进胃部健康,减少胃溃疡的发生。养成规律的作息,不妨从以下几点做起:

规律的饮食时间 尽量保持每天吃饭时间一致,包括早餐、午餐和晚餐。

均衡的饮食 摄入均衡饮食,包括足够的蔬菜、水果、全麦食物和蛋白质。避免摄入大量辛辣、油腻以及糖分含量高的食物。

避免晚餐过于丰盛 晚餐不宜过于丰盛,消化沉重的食物可能导致胃酸逆流,刺激胃黏膜。

充足的水分摄入 保持足够水分摄

格的操作指征,比如患儿出现了肺不张、局部实变,甚至有坏死和痰栓形成等非常严重的炎症反应,这时可能需要在支气管镜下进行肺灌洗,让气道通畅,同时在镜下也可以看到肺部病变的程度。”

除了支原体,细菌、病毒也都可以导致肺炎。北京胸科医院呼吸科主任叶寰提示,肺炎患者常有发烧、咳嗽、呼吸困难等典型症状,低龄儿童和老年人尤其要注意防范。建议65岁以上老年人

市骨科医院智能微创技术获好评

郁闭。”市中医院儿科医师张肖萌介绍,该院儿科中医专家团队根据中药古方以及临床辨证分析,专门研制出儿童肺炎1号方、2号方运用于临床治疗。在常规治疗中,医生会根据不同的辨证分型让患儿服用相应的中药汤剂。此外,他们还采用放血疗法、小儿推拿、穴位贴敷、耳穴压豆、中药

几个手术方案并详细分析了利弊。我对市骨科医院医生的技术非常有信心。”

11月13日下午,记者在市骨科医院智能微创骨科(骨科十科)病房内,见到了患者刘先生。

今年49岁的刘先生在上海工作。日前,他骑车外出时不慎摔倒导致左侧股

快速为刘先生办理入院及检查手续。医护团队考虑到患者较年轻,且股骨颈骨折需要尽快、有效复位,随即优先安排患者进行手术。

次日,该院智能微创骨科主任宛磊带领主治医师薛营杰、于蒙洋对患者实施“天玑”手术机器人辅助下左侧股骨颈骨折闭合复位空心钉内固定术。该手术开口短、创伤小、辐射低,在手术机器人辅助下闭合复位空心螺钉内固定位置更符合生物力学标准,真正做到了复杂手术更安全、常规手术微创化。术后,患者情况良好。

市骨科医院智能微创骨科是河南省数字与智能骨科工程技术研究中心、漯河市数字骨科工程技术研究中心、漯河市3D打印髋关节翻修创新型团队,也是我省首家“智能化助力、精准化治疗”的智能微创骨科病区。该科医疗技

术特色鲜明,在严重骨与关节损伤及四肢骨折的精准微创治疗、复杂骨盆与髌臼骨折治疗、老年髋部骨折的综合治疗、股骨头缺血性坏死分期阶梯治疗等方面具有明显技术优势。该科医护人员在人工髋关节置换领域积累了丰富的临床经验,高难度髋关节置换和翻修手术的临床疗效达到省内先进水平;可运用单边双通道内镜(UBE)微创技术治疗腰椎间盘突出突出症、腰椎管狭窄症、腰椎滑脱症等腰椎退行性疾病;应用计算机辅助进行术前设计,将3D打印技术应用于高难度肩、肘、髋关节置换和人工髋关节翻修手术在国内具有一定影响力。

市骨科医院智能微创骨科将在数字医学、数字骨科、医学3D打印等学科体系建设方面持续发力,为更多患者解决骨科疑难问题。

口腔健康科普系列之二

患上龋齿怎么办

龋齿俗称蛀牙,是口腔内常见的疾病之一。我国近一半的青少年受到龋病困扰。如果不及时治疗龋齿,会引起牙髓炎、牙周炎等严重疾病。那么,龋齿究竟是怎么产生的?该如何避免?

我们的口腔中有大量各种各样的细菌,有的细菌聚集在牙齿表面形成牙菌斑,会发酵口腔中的食物残渣,释放出酸性物质,对牙齿造成腐蚀,日积月累就会形成龋洞。

较小的龋洞通过充填治疗就能防止牙齿受到更多破坏。如果任由龋病发展,侵犯到牙髓时,患者就会出现疼痛等症状,此时需要通过根管治疗去除感染的牙髓;若出现疼痛症状后仍置之不理,则会对牙齿造成更大的伤害甚至需要拔除。牙齿缺失会对生活造成不便,通过种植等方式才能修复。

预防龋齿的发生,有效的方法是定期清除牙菌斑(每天早晚使用水平颤动拂刷牙并使用牙线清洁牙齿邻间隙)、增强牙齿表面的抗龋能力(定期涂氟和进行窝沟封闭等)、改善饮食习惯(减少甜食摄入)等。同时,每年进行一次口腔健康检查,并及时治疗龋齿。

那么,如果患上龋齿该怎么治疗?

- 1.洁牙。洁牙是龋齿的早期治疗方法之一。洁牙可以去除牙齿表面的牙菌斑和牙石,防止龋洞继续扩大。需要提醒的是,洁牙需要在专业医生

健康教育

主办

漯河市疾病预防控制中心



漯河市疾病预防控制中心 漯河市疾病预防控制中心微信公众号

养胃 从规律作息做起

人,有助于稀释胃酸,减少其对黏膜的刺激。

规律的睡眠 规律的睡眠模式有助于降低身体的应激水平,减少焦虑和抑郁的风险。

戒烟限酒 吸烟和过度饮酒都可能增加胃损伤的风险。

控制药物使用 一些药物,如非甾

体抗炎药(NSAIDs)和类固醇可能损害胃黏膜。如需要使用这些药物,应遵医嘱,并注意胃部的不适。

管理压力 学会管理生活中的压力和焦虑对于维护胃部健康至关重要。深呼吸、冥想和定期锻炼可有助于减轻精神压力。

据《大河健康报》