

河南省临床用血质控中心第一次质控工作会召开

我市在会上作经验分享

5月18日，河南省临床用血质控中心第一次质控工作会暨质控专题培训会在郑州召开。会上，市临床用血质控中心主任马海介绍了2023年该中心在质控工作中的具体做法和取得的成效。

2023年，市临床用血质控中心通过发布质控工作方案和实施质控改进措施，成功推动临床用血管理的规范化、标准化和同质化；通过举办质控专题培训会和开展督导检查、调研工作等，进一步提升了医务人员的临床技能。

市临床用血质控中心2017年成立，以漯河医专二附院为依

河南高血压护理健康科普能力大赛市中心医院获第一名

5月24日，第六届中原高血压大会在郑州举行。大会分为防治工作会、专业讲座、健康科普比赛和辩论赛四部分。市中心医院高血压科主任谢桥涛、护士长宁亚琦带领团队参加大会。会上，谢桥涛作了题为《漯河市高血压防治中心工作经验分享》《精神心理因素相关性高血压》的学术发言。

宁亚琦带领护士姜子文、陶玉潇参加了第一届河南高血压护理健康科普能力大赛。本次大赛共有河南省科技大学第二附属医院、信阳市中心医院、郑州市中心医院、鹤壁市人民医院、许昌市中心医院、驻马店市中心医院、安阳市人民医院、三门峡市中心医院等18个市级防治中心的代表参赛。决赛时，市中心医院

养生课堂

积极参与智力游戏 预防阿尔茨海默病

阿尔茨海默病起病隐匿，其症状逐渐显现并加重。患者常表现为记忆力减退，容易遗忘新近发生的事件。患者还可能出现视空间障碍，难以判断空间位置和方向；语言和沟通能力也可能受损，表现为词不达意、言语混乱。随着病情发展，患者可能变得孤僻、情绪不稳定，甚至出现幻觉。患者的日常生活能力也会逐渐下降，穿衣、洗漱等变得困难。

阿尔茨海默病的预防需要从多个方面入手，包括保持社交活动、适当运动、积极参与智力游戏、控制慢性疾病等。

保持社交活动。社交活动有助于保持大脑的活跃度，促进神经元之间的连接。老年人应积极参加社区活动、志愿者活动、家庭聚会等，与他人交流分享，避免孤独和抑郁情绪的产生，预防阿尔茨海默病的发生。

适当运动。适当运动可以促进血液循环，增加脑部供血，有助于维持大脑的健康。老年人可以选择散步、慢跑、打太极拳等运动，注意要根据身体状况合理安排运动时间和强度。

多读书、多学习。经常阅读、学习新事物可以激发大脑的



考生科学饮食建议

高考临近，考生如何科学饮食成了很多家长关心的问题。专家提醒，考生在备考期间切忌盲目进补和过量饮用提神饮料，应保证睡眠、注意营养、适度运动。

新华社发

本版组稿：李永辉 王夏琼

市卫生健康青年人才发展联盟举行大型义诊活动

5月24日晚，市卫生健康青年人才发展联盟大型义诊活动在沙澧河风景区红枫广场举行，让群众在家门口就能享受到优质的医疗服务。

本次活动由市中医院和市三院联合举办。活动现场设有专家义诊区、科普培训区、功能检查区、八段锦教授区、中医特色疗法体验区等，为群众提供中医特色诊疗、药膳养生指导、甲状腺彩超筛查、儿童骨龄测量、急救知识及中医健康科普宣教等服务。

市中医院专家义诊区有中医内科、外科、针灸推拿科、眼科、中医妇科、肛肠科等“双高”（硕士研究生以上学历、副高级以上职称）青年医生、科室主任等为前来咨询、问诊的群众提供中医特色诊疗服务。

功能检查区，市中医院外一科青年医

漯河市中医药学会脑心同治及中西医结合脑病专业委员会2024年学术年会举办

5月25日，市中医药学会主办、市中医院承办的漯河市中医药学会脑心同治及中西医结合脑病专业委员会2024年学术年会暨中西医结合治疗认知障碍疾病新进展培训班在市中医院举办。我市各级各类医疗机构卫生专业技术人员近500人参会。

诚信二院·健康万家

预防丘疹性荨麻疹

夏季到来，喜欢去公园或出去游玩的朋友们，您或家人的身上是否出现了皮疹？今天我们就来认识一下它吧。

丘疹性荨麻疹也叫虫咬皮炎，不是水痘，是因蚊子、臭虫、蚤、虱、螨、蠓等通过口器刺入人体皮肤吮血，其唾液及部分口器残留皮内引起的。这是一种迟发性过敏反应，又名荨麻疹样苔藓、婴儿苔藓。

丘疹性荨麻疹是群集或散在的绿豆至花生米大小，略带纺锤形的红色风团样损害，顶端常有小水疱，有的发生后不久便成为半球形隆起的紧张性大水泡。有的皮疹为较硬的粟粒样大丘疹，抓挠后呈风团样肿大，多见于婴幼儿及儿童，成人亦可患病，往往同一家庭中几人同时发病，阵发性瘙痒，多于入夜加重。

注意避免用力抓挠，以防皮肤破损、感染。可予以相应的药物治疗，包括口服和外用。局部用药可选地奈德乳膏、糠酸莫米松乳膏、卤米松软膏等，口服可选西替利嗪、氯雷他定等。若症状较重应及时去正规的皮肤医院进行治疗。

如何预防？应注意做好蚊虫防治，及时清理家中积水，勤换洗床单、被褥、枕头套、衣物等，必要时可用开水烫洗或者熨斗熨烫。家中饲养宠物的，应做好宠物驱虫。穿长袖衣服、挂蚊帐、外喷驱蚊水也是有效的预防措施。

市二院提供

相约六院·健康相伴

乳腺增生知多少

关于乳腺增生形成的原因，西医认为是雌激素与孕激素平衡失调所致。体内雌激素水平长期过高时，会刺激乳腺组织导致增生。而中医认为，乳腺增生是典型的“气”出来的疾病，情绪不好的人易气滞不舒、乳络经脉阻塞不通，从而导致乳腺增生。

不同年龄女性乳腺增生的症状有以下特点：未婚女性、已婚未育、尚未哺乳的女性，主要为生理性增生，症状以乳腺胀痛为主，一般月经前乳腺胀痛明显，月经过后逐渐减轻或消失；35岁至45岁的女性，主要症状为乳腺肿块，乳疼和肿块部位的触痛相对较轻，且与月经周期无关；45岁以上的女性，主要症状常表现为单个或多个散在的囊性肿块，边界清楚，多伴有钝疼、胀痛或烧灼感；绝经后的女性，乳房腺体萎缩，囊性病变更为突出。

随着年龄的增长，一些病理性增生发生率明显增高。40岁以上的女性应加倍留意乳房变化。如果检查发现乳腺导管上皮不典型增生、乳头状瘤变，更要警惕。这两种增生有癌变倾向。



健康课堂

如何预防与控制高血压

今年5月17日是第20个世界高血压日。高血压作为一种常见的慢性病，是全球导致过早死亡的主要原因之一。世界卫生组织的数据显示，全世界估计有12.8亿30岁至79岁成年人患有高血压，其中三分之二生活在低收入和中等收入国家。

关于高血压，您知道多少？怎样确诊？有哪些健康危害？如何有效预防和控制？

怎样确诊高血压

高血压是一种血管中血压持续升高的情况。高血压被称为健康的“无声杀手”，因为患者可能感觉不到症状，但血管壁长期承受高于正常标准的压力就可能导致心脏病、中风等严重疾病。

有哪些健康危害

世卫组织称，高血压这种常见病症可导致心脏病发作、中风、心力衰竭、肾损伤等许多健康问题，甚至造成残疾和死亡。

生程如为群众进行甲状腺彩超筛查，口腔科青年医生华莹为儿童检查牙齿健康情况。中医制剂展示区，中药师为群众免费提供特制的酸梅汤和夏季养生茶等。八段锦教授区，宣讲团成员带领群众做八段锦养生操。

在中医外治体验区，耳穴贴压、耳针、穴位贴敷、火龙罐、火熨术、隔姜灸等特色疗法体验受到群众喜爱。志愿者为

发展新机遇打下坚实基础。

接下来，市中医院脑病科将进一步发挥中医药独特优势，提高中医药服务能力，推进中医药继承创新，在心脑血管疾病防治、认知功能障碍等方面为全市人民的健康保驾护航。

李 琰

专家链接

胡雪英，市二院皮肤科主治医师、医学硕士，河南省中西医结合学会皮肤病分会委员、河南省变态反应学会青年委员，擅长湿疹、荨麻疹、痤疮、斑秃、脱发、带状疱疹、银屑病、白癜风、过敏性紫癜、天疱疮、结节性红斑等皮肤类疾病的诊治。

健康管理(体检)中心简介

市六院（市中心血管病医院）健康管理（体检）中心是省卫健委批准的具有健康体检资质的医疗单位、河南省健康体检检查定点医院，也是市健康管理中心、市健康体检质量控制中心挂靠单位和市县级以上干部健康体检定点医院。该中心先后荣获河南省五一巾帼标兵岗、首届河南创新力十强健康管理中心等称号。

该中心设有男宾、女宾、VIP“一站式”三个体检区及健康管理区，配备国际品牌医学检验设备80余台，拥有设备齐全的流动健康体检车；现有临床一线资深医护人员42名，涵盖内科、外科、妇科、儿科、肿瘤科、影像科、超声科、检验科等二十余个专业科室；开展体检项目300多项，体检服务覆盖全市及周边地区300余家企事业单位，年体检量5万余人次。

该中心在全市创新开展“1+X”个性化健康体检、健康管理、心理健康体检等业务，为每位受检者建立电子健康档案，保存历年健康资料，方便受检者动态健康对比。对受检单位实行集体健康管理，提供上门体检报告解读、饮食营养调理、心理健康管理、中医体质辨识、慢性病健康管理、运动康复、个人健康管理、手机版APP实时信息推送等特需服务。

少高血压风险因素着手。可改变的风险因素包括不健康饮食，如盐摄入量过多、食用富含饱和脂肪和反式脂肪的食品、水果和蔬菜摄入量低等，以及缺乏运动、吸烟、饮酒或肥胖。

改变生活方式可帮助预防或降低高血压。世卫组织建议，要保持健康饮食，还应减少久坐、多运动。可选择的运动方式包括步行、跑步、游泳、跳舞或增强力量的活动等。在运动强度上，建议每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动或75分钟的剧烈有氧运动，且每周进行2天或2天以上的力量锻炼等。

此外，如果存在超重或肥胖，要减肥。还应减轻和控制压力，定期监测血压，及时发现血压异常，并防控可能引发高血压的其他疾病。

根据世卫组织的建议，如果已确诊高血压，可通过简单、低成本的药物治疗方案进行有效控制，如可放松血管并防止肾脏损伤的血管紧张素2受体阻滞剂、可放松血管的钙通道阻滞剂，以及可消除体内多余水分从而降低血压的利尿剂等。

据新华社