

市住建局 赴外地考察学习

近期，市住建局组织建设工程消防设计审查验收科、建设工程消防验收服务中心技术人员赴平顶山市、焦作市、周口市建设工程消防审验业务主管部门考察学习。

考察学习人员通过查阅资料、座谈交流等形式，与平顶山市、焦作市、周口市消防审验技术人员进行了深入交流，重点探讨了“建设工程消防验收过程管理工作”“既有建筑改造消防设计审查和消防验收备案手续解决办法”“如何做好建筑材料和设施设备防火性能进场检测、使用的管理”“如何进一步加强对消防技术服务机构的管理”“违法违规项目查处、移交和处罚情况”“消防设计审查验收部门职责、业务科室设置、人员配备、工作流程”等内容。

市建设工程消防验收服务中心 召开业务交流会

6月5日，市建设工程消防验收服务中心组织召开消防审验业务交流会，助推我市建设工程消防审查验收工作规范化、标准化。

会上介绍了前期赴平顶山市、焦作市、周口市考察学习情况，分析了当前存在的问题，并对下一步工作计划进行讨论。考察学习人员分享了所学所得，详细介绍了外市在消防审查验收方面的先进经验，如高效的审查流程、严格的质量把控以及专业化的团队建设等。随后，他们对自身的消防审查验收业务进行了反思，就如何建立审查验收标准化制度进行了深入讨论，并对验收流程、人员组成、验收标准等重点内容提出了明确的要求。

市中医院胸痛中心 开展院内胸痛患者发病急救演练

近日，市中医院胸痛中心组织相关科室开展胸痛患者院内发病急救演练。本次演练旨在增强该院应急响应能力、多学科协作能力及医务人员对胸痛患者的急救能力。

本次演练共有30余人参与。参与人员模拟真实场景，演练了胸痛患者的院内发病急救全过程，包括初步评估、急救措施和转运等环节。

演练情景设计为该院呼吸消化科病房的一名患者在病房内发病，责任护士于云丽立即对其进行初步评估，询问患者

健康课堂

预防打鼾从控制体重做起

打鼾是一种常见的现象。然而，长期打鼾严重的人可能正遭受着睡眠呼吸暂停综合征的困扰。睡眠呼吸暂停综合征顾名思义就是在睡眠过程中出现呼吸暂停。这不仅会严重影响睡眠质量，还存在以下健康危害：

影响睡眠 打鼾患者在夜间睡觉时常常出现呼吸暂停，甚至会被憋醒，导致睡眠质量下降，白天精神倦怠，严重影响正常工作和生活。

血氧不足 呼吸暂停频繁出现会导致患者体内、脑部的血氧浓度过低，造成脑部缺氧，久而久之可能形成低氧血症，甚至对记忆力产生负面影响，危害患者的健康。

发生心脑血管病 打鼾与心脑血管疾病的发生密切相关。如患有高血压、心脏病等的患者大都有严重的打鼾现象。

憋气、窒息 由于气道狭窄，患者睡觉时需要张口呼吸来帮助睡眠。一旦睡着后嘴巴习惯性闭合，容易出现憋气现象，甚至可能引起窒息。

神经功能受损 打鼾引起的

收过程管理工作”“既有建筑改造消防设计审查和消防验收备案手续解决办法”“如何做好建筑材料和设施设备防火性能进场检测、使用的管理”“如何进一步加强对消防技术服务机构的管理”“违法违规项目查处、移交和处罚情况”“消防设计审查验收部门职责、业务科室设置、人员配备、工作流程”等内容。

刘 兵

市建设工程消防验收服务中心 召开业务交流会

6月5日，市建设工程消防验收服务中心组织召开消防审验业务交流会，助推我市建设工程消防审查验收工作规范化、标准化。

会上介绍了前期赴平顶山市、焦作市、周口市考察学习情况，分析了当前存在的问题，并对下一步工作计划进行讨论。考察学习人员分享了所学所得，详细介绍了外市在消防审查验收方面的先进经验，如高效的审查流程、严格的质量把控以及专业化的团队建设等。随后，他们对自身的消防审查验收业务进行了反思，就如何建立审查验收标准化制度进行了深入讨论，并对验收流程、人员组成、验收标准等重点内容提出了明确的要求。

陈亚菁

市中医院胸痛中心 开展院内胸痛患者发病急救演练

病情、进行生命体征监测，同时呼叫值班医生为患者进行心电图检查。根据评估结果，值班医生张丽娜迅速作出初步诊断，请心内科张海帆医生紧急会诊后，将患者转入心内科。后因导管室占台，医生与患者家属沟通后对患者进行急诊溶栓治疗。两个小时后，由于患者胸痛症状未缓解，医生立即为患者家属沟通，随后为患者开展紧急介入手术。演练过程中，各科室参与人员各司其职，确保了急救工作的有序进行。

文贺丽

近年来，市住房保障中心以保障和改善民生为重点，心系群众办实事，立足岗位惠民生，优化管理服务，多措并举提升我市安居保障水平。

扩展范围，优化申请条件。该中心结合我市公共租赁住房管理运营实际，优化有关公共租赁住房申请条件，明确各个小区，为保障对象提供及时的业务办理和租金收缴服务。同时，联合各小区物业企业建立“公租房租金对账”微信群，及时解决部分人员因各种原因不能及时到场缴费的问题，并采取微信转发信息、远

程配租、推送付款码等方式，让保障对象足不出户可办理公租房业务。

优化升级，打造全新“公租房”APP。为进一步提升全市住房保障信息化服务水平，满足市民多元化服务需求、全面加快公租房信息化建设步伐，5月10日，漯河市“公租房”APP线上选房功能正式上线，进一步缩短了办事时限。我市成为全国首个实现全流程线上办理的城市，真正实现公租房业务一站式网上办理，增强了保障家庭的幸福感。

筹集房源，保障城市一线劳

特定房源不受户籍、养老保险缴纳时限限制，使公租房资源发挥有效作用。

高效便民，主动服务群众。为方便承租户缴纳租金，该中心根据公租房小区的地理位置，合理增设固定服务点3个和巡回服务点1个，配合上

门服务工作，组织人员进驻各个小区，为保障对象提供及时的业务办理和租金收缴服务。同时，联合各小区物业企业建立“公租房租金对账”微信群，及时解决部分人员因各种原因不能及时到场缴费的问题，并采取微信转发信息、远

程配租、推送付款码等方式，让保障对象足不出户可办理公租房业务。

优化升级，打造全新“公租房”APP。为进一步提升全市住房保障信息化服务水平，满足市民多元化服务需求、全面加快公租房信息化建设步伐，5月10日，漯河市“公租房”APP线上选房功能正式上线，进一步缩短了办事时限。我市成为全国首个实现全流程线上办理的城市，真正实现公租房业务一站式网上办理，增强了保障家庭的幸福感。

筹集房源，保障城市一线劳

中西医结合科、老年病科、骨科、麻醉科、临终关怀科、康复医学科、临床检验科等，并配备了DR系统、全制动电解质分析仪及其他生化分析系统、全制动康复治疗设备以及彩超机、麻醉机、呼吸机、除颤仪和监护设备等。目前，该院有医护人员40人、护工及后勤人员16人，各项医疗服务顺利开展。

为了落实党和政府的有关政

市住房保障中心

优化服务 提升安居保障水平

程配租、推送付款码等方式，让保障对象足不出户可办理公租房业务。

优化升级，打造全新“公租房”APP。为进一步提升全市住房保障信息化服务水平，满足市民多元化服务需求、全面加快公租房信息化建设步伐，5月10日，漯河市“公租房”APP线上选房功能正式上线，进一步缩短了办事时限。我市成为全国首个实现全流程线上办理的城市，真正实现公租房业务一站式网上办理，增强了保障家庭的幸福感。

筹集房源，保障城市一线劳

漯河龙江护理院

为特困人员提供专业化医疗救助

策，让老人安度晚年，经召陵区委、区政府、区民政局研究，对全区患病特困人员实施免费住院治疗。漯河龙江护理院作为定点医院，为了保证救助政策落到实处，制订了具体实施流程。特困人员患病后经所在乡镇敬老院及民政所同意，由漯河龙江护理院派救护车接入院内治疗，痊愈或病情好转后派救护车再送回原地。特困人员住院期间产生的医

疗费用医保报销后，剩余部分由召陵区政府医疗救助解决，包括救护车接送费用。特困人员住院期间，区民政局每天补助生活费15元，不足部分由漯河龙江护理院补贴。

为了向特困人员提供更加全面的医疗服务，特殊患者及危重症患者家属或所在敬老院负责人可直接拨打120急救电话就近就医，漯河龙江护理院负责为患

者办理住院手续，并派出护工为其服务直至出院，护工工资由漯河龙江护理院负责结算。此外，对精神障碍患者及传染病患者则指派专人送到相关医院，漯河龙江护理院负责办理一切相关手续。

漯河龙江护理院运行十余年来，先后为1.2万人次提供医疗救助，产生了良好的社会效益，多次受到上级领导表彰。

张 晨

相约六院·健康相伴

什么是颈椎病

颈椎病是以进行性颈椎间盘退行性变化为基础，继发相邻椎体骨刺形成及软组织病理改变，导致颈部脊髓、神经和血管的压迫或血供障碍所产生的一系列临床表现的总称。轻症颈椎病患者会感到头部、颈部、肩部及臂部疼痛、麻木，轻症患者肢体会软弱无力甚至出现大小便障碍及瘫痪。

市六院康复医学科主任张双双介绍，关于颈椎病的分型，国内外的标准并不完全一致，但均包括了两种最基本的类型，即神经根型颈椎病和脊髓型颈椎病。神经根型颈椎病是由于颈部脊神经根受到突出的颈椎间盘和增生的骨刺压迫，从而产生相应的症

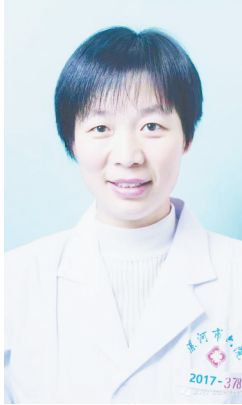
状，表现为肩部、臂部麻木、疼痛，范围与受累颈脊神经的支配区域一致；脊髓型颈椎病是由于突出的颈椎间盘、增生的骨刺和向椎管内折叠的黄韧带压迫颈部脊髓所致，表现为肢体麻木、持物不牢、走路不稳等，病情严重者可出现大小便障碍。这两型颈椎病的临床表现都比较典型，相对容易诊断。

颈椎病的分型还包括颈型、椎动脉型、交感神经型和其他型。颈型颈椎病主要表现为头部、颈部、肩部的症状，有时伴有固定的压痛点；椎动脉型颈椎病是由于椎动脉受累后引起脑部供血不足所致，表现为眩晕，有时旋转颈部后会发生猝倒；交感

神经型颈椎病是由于颈部交感神经受刺激所致，临床表现复杂且不典型，包括头晕、眼花、耳鸣、手麻、心动过速等；其他型颈椎病是由于椎体前缘的较大骨赘压迫食管所致，主要表现为吞咽困难。与神经根型和脊髓型比较，这几型颈椎病的临床表现不太典型，诊断有一定困难。

颈椎病可发生于任何年龄，但40岁以上的中老年人较多。其起病比较隐匿、病程长，治疗不及时会遗留神经症状。张双双建议，广大市民要重视颈椎病的早期预防和治疗。只有及早预防、正确治疗，才能拥有健康的生活。

市六院提供



专家链接

张双双，市六院（市中心血管病医院）康复医学科主任、副主任医师，中国康复医学会颅脑损伤分会委员，河南省医学科学学会康复分会常务委员，河南省康复医学会颅脑损伤康复分会、省康复医学管理分会委员。她曾在中国康复研究中心、郑大一附院、河南中医药大学第一附属医院进修，擅长治疗脑血管病、脑外伤、脑肿瘤及周围神经病引起的面瘫、偏瘫、失语、吞咽困难以及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等。她先后荣获漯河好人、市“十佳市民”、市医德先进个人、市青年岗位能手等称号。



找准病因是治疗眩晕的关键

眩晕是一种疾病吗？引起眩晕的原因有哪些？出现眩晕后要注意些什么？据辽宁省沈阳市第一人民医院神经内三科主任任莉介绍，眩晕并非一种单独疾病，而是一种运动错觉。“患者可能会有旋转、翻滚、摇摆、倾倒、浮沉、颠簸感，或者头内出现不能准确描述的不适感，如轻微的不稳、漂浮、运动感。”

任莉表示，引起眩晕的原因主要有

三种：脑动脉硬化、短暂性脑缺血发作、小脑梗死、小脑肿瘤、脑外伤、癫痫等引起的中枢性眩晕，耳石症、梅尼埃病、中耳炎、突发性耳聋、前庭阵发症、耳硬化症、药物中毒等引起的周围性眩晕，高血压病、低血压病、各种心血管病、贫血、感染、低血糖等内科疾病引起的眩晕。

由于引起眩晕的疾病种类多，因此找，准病因是治疗眩晕的关键。“有的患

者一起床或一躺下就天旋地转，每次眩晕时间不长但反复发作，经检查确诊为耳石症，通过复位治疗得以康复。有的患者晨起时感到头晕、恶心，短暂休息后症状没有缓解反而持续加重，出现呕吐症状，经相关检查确诊为小脑梗死，通过溶栓治疗各种症状得以好转。”任莉举例说。

“出现眩晕时应谨记‘停、救、稳’三字，即马上停下正在进行的活动；如果症

状严重，立即寻求朋友、家人救助；尽量降低重心，维持坐、躺或趴的体位，减少跌倒的发生，症状缓解后尽快就医。”任莉说。

除了及时就医查找患病根源、对症诊治外，任莉还建议眩晕患者注意清淡饮食、保持乐观情绪、注意加强锻炼，以增强抗病能力，同时在医生指导下进行针对性前庭康复训练。

据新华社

漫说新闻



夏日炎炎，膳食如何保持适度清淡？北京协和医院临床营养科主任于康介绍，健康成年人每天的食盐摄入量应不超过5克、烹调油摄入量不超过25克、添加糖摄入量不超过50克。建议更多人使用定量的盐勺、带刻度的控油壶，并学会阅读营养标签，尽量选择低钠、少油、低糖的食品。

新华社发



夏季天气炎热、空气湿度大，对体育锻炼会有一定影响。老年人如何安全地进行体育锻炼？专家提醒，老年人要选择适合自己的锻炼项目，掌握好运动时间、运动强度，锻炼时要量力而行，才能达到强身健体、延缓衰老的效果。

新华社发

“站着说话不腰疼”有道理吗

“站着说话不腰疼”这句老话其实不无道理。人体腰椎承受的负荷包括人体重力、身体运动和肌肉拉伸所产生的力量需要腰椎、韧带和腰部深层的肌肉共同承担。换句话说，人体无论是平卧、坐位还是站立，腰椎都要承担相应的负荷。

研究证实，人体脊柱在不同体位所承担的压缩负荷是不一样的。俯卧位及仰卧位时，人体的腰椎需要承受的压力200牛顿~300牛顿；放松站立状态下腰椎需要承受约1000牛顿的压力；而上半身

直立坐位时，腰椎需要承担约1300牛顿的压力。其实很多人都不知道，坐位上半身前倾约30°时，腰椎需要承受更大的压力，约1800牛顿，而这恰恰是大多数入工作时的“标准”坐姿。所以说，站着出现腰疼的概率至少相比于“坐着说话”和“坐着弯腰说话”更小。

建议久坐办公室的人应坐着工作一段时间后站起来走走，让全身的肌肉得到放松休息。或者每天不妨用2小时~3小时站着办公，也有助于预防腰疼。

据《健康时报》