

新生儿出生8件事 一键办成

■本报记者 尹晓玉

10月25日,刘女士通过“豫事办”APP不到十分钟就提交了新生儿出生“一件事”所需要的申请资料。她的申请包含办理出生医学证明、预防接种证、户口登记、医保参保、社保卡申领、生育费用报销、生育津贴领取及育儿指导8个事项。“生大宝时,这些事项跑了好几个部门才办完。现在网上一键就能办完,真是太方便了!”刘女士高兴地说。

新生儿出生后,出生医学证明、

户口、医保、预防接种等事项办理涉及公安、卫生健康、医保、社保等部门,每个事项都有独立的业务流程和办理要求。这种管理方式导致的申请材料重复提交、办理手续烦琐、受理地点分散等问题给新生儿家庭带来诸多麻烦。

为优化生育服务,我省将新生儿出生后需要办理的出生医学证明、预防接种证、户口登记、医保参保、社保卡申领、生育费用报销、生育津贴领取以及育儿指导8个事项整合成出生

“一件事”,最大限度简化群众办事流程。2023年7月,省卫生健康委将我市确定为新生儿出生“一件事”工作试点市。

为高效完成这一任务,我市聚焦群众满意度,按照省卫生健康委统一部署,由市卫生健康委牵头负责,会同市公安局、市人社局、医疗保障局、市网信局、市邮政局等单位成立工作专班。通过强化部门协同、再造经办流程、畅通数据共享等一系列措施,今年5月,我市新生儿出生“一件

事”系统上线运行,圆满完成试点任务。

我市新生儿出生“一件事”上线运行后,申办群众只需要提交一张表格、一套材料、一次告知、一次申请,就能通过豫事办APP一次性完成新生儿出生需要办理的8个事项,切实做到让数据多跑路、让群众少跑腿,大大提高了办理效率。

截至10月20日,我市线上办件量达1209件,办结1106件,办结率达91.5%。

宫颈癌术后漏尿怎么办

宫颈癌是女性常见的癌症之一。目前,手术已成为早期宫颈癌的标准治疗方法,大大提高了患者的生存率,但术后容易出现盆底功能障碍。尿失禁是宫颈癌术后的常见症状,在术后早期可能不会发生,但随着时间的推移,因患者盆底功能减弱而逐渐出现。据统计,约有15%至55%的宫颈癌患者会在术后出现尿失禁。

宫颈癌术后尿失禁治疗方式的选择因尿失禁的类型而异,治疗目的主要是改善患者的生活质量。患者可从以下几个方面进行调整与治疗:

1.调整生活方式。包括排便管理,改变液体摄入量,避免摄入咖啡因、酒精等膀胱刺激物等。每日饮水以清水为主,每次量约100ml,每天总量不要超过2000ml,养成每两个小时至三个小时排尿一次的习惯。另外,可适当增加体力活动,控制体重。

2.物理治疗。盆底肌训练是尿失禁患者的首选治疗方式,可用于任何类型尿失禁的治疗和预防。其中,主要包括对盆底肌进行生物反馈、电刺激或磁刺激等治疗。患者可在物理治疗师的建议下进行有效的个性化盆底肌肉训练。

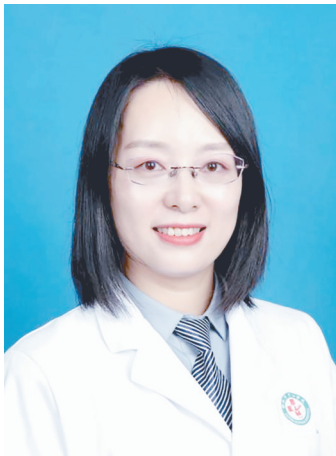
3.药物治疗。度洛西汀是目前唯一获准治疗压力性尿失禁的药物,但由于副作用大,临床使用受限;对急性尿失禁的治疗,主要药物有达非那星、非索罗定、奥昔布宁、索利那星、托特罗定和曲司氯铵;对于混合性尿失禁的治疗,主要药物有奥昔布宁、托特罗定或达非那星。需要注意的是,药物治疗只能缓解症状且不能长期使用。

4.手术治疗。手术是治疗尿失禁的最后手段。但是,不是所有类型的尿失禁都可选择手术治疗。同时,尿失

禁手术会对身体造成二次创伤,并且其潜在并发症比其他治疗方式更加严重,患者要慎重考虑。

宫颈癌术后一旦出现尿失禁等盆底功能障碍问题,患者应及时就医,进行早期诊断及治疗。

梁金玉



■专家链接

梁金玉,市中心医院盆底医学·私密整形·整体塑形·康复中心副主任,硕士研究生。她是中国整形美容协会生殖整复分会理事、中国康复医学会产后康复专业委员会第一届盆底康复学组委员、河南省医院协会盆底康复分会第一届委员会副主任委员。她曾在北京协和医院、北京大学人民医院进修,获得欧洲盆底康复一级及二级证书、WAFI专业资格证书、Redcord专业资格证书。她在盆底疾病治疗、产后康复、私密整形手术、妇科激光治疗、子宫及阴道脱垂治疗、尿失禁治疗等方面具有丰富的临床经验。

漯河市体医融合试点医院揭牌

全病程健康管理服务工作启动

本报讯(记者 刘彩霞)10月31日,漯河市体医(体育和医疗)融合试点医院揭牌暨全病程健康管理服务工作启动仪式在第六人民医院住院部楼前举行。省健康管理学会、省健康管理中心、市卫生健康委、市文化广电和旅游局、市六院相关负责人参加仪式。

体医融合是市卫生健康委、市文化广电和旅游局联合推动全病程健康管理服务向纵深发展的重要举措,旨在将体育与医疗紧密结合,通过科学的运动处方和健康管理手段,为慢性病患者、亚健康人群等提供全方位、全周期的健康管理服务,有效促进疾病的预防、治疗和康复,提高人民群众的生活质量和健康水平。

近年来,我市卫生健康系统坚持以人民健康为中心,不断探索体医融合的新模式、新路径,努力为群众提供更加优质、高效的医疗服务。随着人们对健康的需求日益增长,单一的医疗手段已无法满足大众对健康生活的追求。体医融合将体育的功能从强身健体拓展到疾病预防、康复治疗等多个层面,让医疗为体育保驾护航,使体育成为医疗的有力补充。通过体医融合能够实现健康的全程管理,从疾病的前端预防到中端的治疗干预,再到后端的康复调养,形成一

个完整的健康服务闭环,为群众的幸福福祉开辟新路径。

随着体医融合项目的落地,全病程健康管理服务工作正式启动。全病程健康管理强调以患者为中心,通过整合医疗资源、优化服务流程、提升服务质量,为患者提供从预防、诊断、治疗到康复的全方位健康管理服务。这不仅能够改善患者的就医体验、提高患者满意度,还能够有效促进医疗资源的合理利用和医疗质量的持续提升。近年来,市六院在全市开设了152家“职工健康生活馆”,成为全省乃至全国开展健康管理工作的典范。

河南省健康管理中心负责人表示,他们将继续加强对漯河市健康管理工作的指导和支持,推动健康管理规范化、标准化建设;加强与各级医疗机构、科研机构和社会组织的合作与交流,共同探索健康管理的新模式、新路径;注重人才培养和队伍建设,提升健康管理人员的专业素养和服务能力。同时,希望漯河市六院继续发挥自身优势,不断创新健康管理服务模式,为人民群众提供更加优质、高效的健康管理服务。

市六院相关负责人表示,市体医融合试点医院的成立,标志着该院在探索健康服务新模式、推动健康产业



揭牌仪式。

本报记者 刘彩霞 摄

该院将以此为契机,进一步加强与医疗、体育等领域的合作,共同制订个性化的运动处方和健康管理方案;加强人才培养和队伍建设,提高体医融合服务人员的专业素养和服务能力;

加强宣传教育和科普工作,提高群众对体医融合的认知度和参与度,为百姓提供更加优质、便捷的健康服务。

仪式结束后,与会人员参观了市六院体检中心。

· 相约六院·健康相伴 ·

病毒性心肌炎重在预防

病毒性心肌炎是一种由病毒感染引起的局限性或弥漫性炎症性心肌疾病,可以发生于任何年龄的患者,其中以儿童和青少年多见。尤其在柯萨奇病毒、流感病毒感染高发季节,更应引起重视。

病毒性心肌炎症状轻重不一,主要由病变范围和部位决定。轻度病毒性心肌炎患者可完全无症状,严重者可发生心力衰竭、休克甚至猝死。

据内科专家介绍,病毒性心肌

炎治疗方式有抗病毒、营养心肌、改善心肌代谢、调节机体免疫力等。合并细菌感染的患者可使用抗生素,避免和减轻并发症;重症患者可考虑短期使用激素。患者恢复期可适当活动,以不引起不适为度,但应避免妊娠、较剧烈的运动、饮酒及其他对心脏有害的因素。一般应休息3个月~6个月才可逐渐恢复工作。防病胜于治病。病毒性心肌炎关键在于预防,降低病毒感染风险。预防措施主要有以下几个方面:

1.易感人群应增强保护意识,积极预防感染。在疾病高发季节做好防护措施,养成良好的个人卫生习惯,避免呼吸道、胃肠道感染。

2.日常注意均衡饮食,保证营养摄

入充足。应进食易消化、富含蛋白质及维生素的食物,避免辛辣或者油腻的食物,限制高糖、高盐、高脂食物。

3.进行适当的体育锻炼可以有效增

强自身免疫力,直接发挥预防作用。

4.保证充足休息,避免过度劳累和剧烈运动。

5.保持良好的心理状态,调整心理压力,保持心情愉悦。

郝战涛

■专家链接

郝战涛,市六院(市中心血管病医院)心血管内科一病区主任、中国心脏联盟心血管疾病预防与康复学会河南漯河联盟第一届委员。他先后到河南省人民医院、武汉大学中南医院进修,擅长冠心病、各种原因所致的急性(慢)性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常、高血压病、高脂血症及老年病的诊治,在急危重症抢救、各种穿刺操作技术操作、继发性高血压筛查、冠心病的诊治、起搏器置入等方面具有丰富的经验。



地址:漯河市八一东路83号 急诊科:0395-5962087 联系电话:0395-5966695

科学运动 避免“卒”不及防



新华社发

脑卒中又称“中风”,具有发病率高、死亡率高、致残率高等特点。专家表示,脑卒中并非无法预防,科学运动可有效避免“卒”不及防。

沈阳市红十字会医院神经内一科主任王慧婕介绍说,久坐等静态生活方式与心脏代谢危险因素增加相关,会显著增加心脑血管病风险。因此,科学运动对预防脑卒中有积极作用。

“科学运动可有效增强心肺功能、改善心血管系统的健康状况、促进血液循环、增强血管弹性、降低血管堵塞和破裂的可能性。”王慧婕说,通过运动既能减轻体重,也可有效降低患病概率。

科学运动还有助于稳定血压、血脂和血糖等关键健康指标。这些指标的稳定对预防脑卒中至关重要。

是不是只要多运动就可以预防脑卒中呢?专家提示,要科学运动并选择合适的运动方式。注意运动强度,避免超

过身体承受能力的过度锻炼引发损伤。

沈阳市第五人民医院卒中中心医疗总监王金春建议,健康成人运动的频率为每周3次~4次,建议单次运动总时间40分钟以上。运动过程分热身、运动、恢复3个步骤。另外,对于日常工作以静坐为主的人群,建议每静坐1小时进行短时(2分钟~3分钟)身体活动。

王慧婕说,大家还可以选择快走和慢跑、游泳、骑自行车等运动。这些运动能持续消耗热量、增强心肺功能,不会对身体造成过大负担。此外,还可进行瑜伽等柔韧性训练,不仅能增强关节的灵活性和稳定性,还可减少运动损伤风险。

专家提示,老年人、脑卒中高危人群应在进行最大负荷运动检测后,制订个体化运动方案进行锻炼。已发生过脑卒中的患者应避免气喘调整生活方式,逐渐恢复锻炼,预防脑卒中复发。

据新华社

图片新闻



10月26日上午,市二院眼科开展“探索‘视’界”爱眼护眼亲子活动。医护人员带领小朋友参观眼科诊室,体验眼科基本治疗操作,共同学习眼健康知识,增强爱眼护眼能力。

尹红姬 摄



10月30日,市青少年脊柱健康中心(市六院)专业医疗团队走进源汇区受降路小学开展脊柱侧弯筛查,并向学生宣传脊柱保健知识,增强他们的健康管理意识。

张烨烨 摄

鼻炎发作 试试泡脚

鼻炎患者在泡脚的时候可以在热水中加入一些中药材,这样能缓解鼻

炎。

配方:丝瓜藤15克,荷蒂5枚,金莲花6克。

用法:将上述药物加入适量清

水,煎煮30分钟后去渣取汁,与2000毫升开水一起倒入盆中。先熏蒸鼻部,待温度适宜时泡洗双脚。每天1次,每次熏泡20分钟。

功效:清气理鼻。用来治疗慢性鼻炎。

据《大河健康报》