

# “健康漯河行·大医献爱心”专项行动暨“三进两建一帮扶”活动启动

本报讯(记者 杨三川)为落实2024年全国卫生健康工作会议“稳步推进健康中国行动落实施地”要求,扎实推进健康漯河行动,推动健康知识进万家,促进全市城乡居民健康素养水平持续提升,12月26日,我市启动“健康漯河行·大医献爱心”文明实践志愿服务专项行动和健康促进“三进两建一帮扶”活动。“三进”即健康教育进乡村、家庭、学校,“两建”即建好健康教育阵地、建强健康教育队伍,“一帮扶”即由三级医院、县医院医护人员和省级专家组成的团队开展对口帮扶。

当天上午,市卫生健康委党组成员、副主任郭玉鸽,市卫生健康委二级调研员吴朝文,市疾控中心主任刘瑜带领市二院专家到花千树幼儿园和漯河万安康复医院走访。

在花千树幼儿园,市卫生健康委工作人员送给孩子们双字母砂板、地图等教学用品,并为孩子们表演了健康科普节目。

在漯河万安康复医院,市卫生健康委工作人员为老人送上米、面、油、面包等慰问品。市二院老年医学科、心血管内科、中医针灸科、皮肤科等临床科室专家为老人进行了义诊。

市卫生健康委相关负责人表示,此次活动是建设健康漯河的具体行动,也是巩固脱贫攻坚成果、推动健康知识进万家的务实举措。下一步,市卫生健康委将继续坚持“以人民健康为中心”的理念,依托健康知识普及行动、合理膳食行动、全民健身行动、控烟行动、心理

理健康促进行动,积极开展健康知识讲座、科普技能培训、专家义诊等系列志愿服务活动,普及健康知识,提升群众健康素养,为推动健康漯河建设、助力现代化幸福之城建设贡献力量。



市中心医院医疗健康集团

## 加强管理 保障院区稳定运行

本报讯(记者 刘彩霞)近日,市中心医院医疗健康集团相关人员对心血管、传染病、骨科等院区后勤工作进行调研。

今年7月底,市中心医院医疗健康集团正式挂牌成立。该集团由市中心医院两个分院、市骨科医院、市第六人民医院、市传染病医院组成,设立中心院区、骨科院区、心血管院区、传染病院区、西城院区、友爱街院区六个院区。

市中心医院医疗健康集团有序推进工作,目前已成立集团药学部、后

勤管理部、设备工程部,并明确了部门职责及分工,建立了相关工作机制。各院区的设备安全运行至关重要。该集团以市中心医院维修团队为主体,成立医学工程团队,实现集团内医疗设备统一报修、统一维护、统一巡检。医学工程团队由10名工程师组成,实行24小时值班制度。该团队成员牢固树立“以病人为中心”的理念,主动为临床一线服务,做到了设备事前及时保养、事后及时维修,并每天在工作微信群内报告当天工作情况,每周向相关负责领导汇报一周工作

总结。日前,传染病区内一台X光机出现故障。报修后,该团队立即安排工程师到现场抢修,保障了医疗工作顺利开展。

在医院管理系统中,后勤管理工作纷繁复杂,涉及医疗设备、药品、消耗品的采购、仓储、分发以及设备维修、保养等,与院内其他工作环节紧密相连,是医院正常运转的重要支持和保障,引入智能化技术是提高医院后勤管理效率和质量的有效手段。“经过前期组织调研及考察,集团统一智慧化后勤管理系统建设和药品耗材

SPD供应系统建设目前处于谋划启动阶段。智慧化后勤管理系统和药品耗材SPD供应系统的建立,将实现后勤管理精细化、自动化和智能化,进一步提升医院的医疗服务能力。”市中心医院医疗健康集团运营管理工作负责人田凯表示,下一步,该集团将提高工程师科学化、专业化技术,并建立医疗设备全生命周期管理系统,尽快实现集团后勤物资、药品、设备、耗材采供统一及设备保障、后勤保障、物业维护体系统一,从而更好地为集团各院区开展医疗工作服务。

## HPV 疫苗接种程序及注意事项

接种人乳头瘤病毒(HPV)疫苗是预防宫颈癌的有效手段之一。目前,国家药品监督管理局批准上市的HPV疫苗有以下四种:国产双价HPV疫苗(大肠杆菌)、进口双价HPV疫苗、进口四价HPV疫苗和进口九价HPV疫苗。

**国产双价HPV疫苗(大肠杆菌)**  
适宜人群:9岁~45岁女性。  
接种程序:9岁~14岁仅需接种2剂,采用“0-6”方案,即与第一针间隔6个月接种第二针剂。15岁~45岁共需接种3剂,采用“0-1-6”方案,即与第一针间隔1个月、6个月分别接种第二、第三针剂。



## 老年人如何应对流感

冬季是流感的高发季节,无论是普通感冒还是流感或其他病原体感染,都会增加老年人以及体质虚弱者发生多种并发症的风险。

肺部感染是导致老年人死亡的常见原因,必须充分重视。与此同时,发热和炎症反应会使感染性疾病老年患者的心脑血管系统负担加重,容易诱发心脑血管病以及心衰。此外,心脑血管老年患者常存在不同数量的动脉粥样斑块,呼吸道感染时,粥样斑块受到炎症反应影响后发生破裂的可能性会显著增加。老年人合并感染后会长时间卧床,这将增加发生下肢和盆腔静脉血栓的风险,同样会引起严重后果。此外,病毒性感染还会引起病毒性心肌炎,在老年人群中虽不常

见,但也需要警惕。

在这个特殊时期,为了保护好自己的健康,老年人应从以下几个方面做起:

1.有慢性疾病的老年患者一定要按时吃药保持病情稳定,不要私自改变用药方案。

2.注意监测血压、脉搏变化并做好记录,有异常波动(特别是出现血压低、心率快)时要及时就诊。

3.流感高发季应避免到人员密集处,并减少外出锻炼次数。老年人可以在室内原地踏步或散步,也可以在家跳广场舞、打太极拳及八段锦等。心肺功能好的老年人可以做一些阻抗运动,例如下蹲、仰卧起坐、俯卧撑等,但要注意掌握好运动强度,不可过度锻炼。

漯河市中心医院心内科 晁召

分有超敏反应者禁止接种HPV疫苗。

以下人群需谨慎接种HPV疫苗:有血小板减少症或凝血功能障碍者不宜接种;妊娠期女性或备孕女性应推迟至妊娠结束后再接种,哺乳期女性应谨慎接种;有发热、腹泻等急性感染性疾病者,建议痊愈后接种;因部分女性有不同程度的经期不适,建议非月经期接种。



接种HPV疫苗仅能预防疫苗所覆盖的病毒类型感染而导致的宫颈癌,且对于不同人群保护效果不同。因此,女性接种HPV疫苗后仍应定期进行宫颈癌筛查。

李克花

### ■专家链接

李克花,市中心医院(市第一人民医院、医专一附院)妇产科主治医师,硕士研究生,2014年毕业于重庆医科大学。毕业后,她一直从事妇产科临床及教学工作,擅长围产期保健,对于产科常见病、多发病及产科急危重症的救治均有较丰富的临床经验。

## 了解术中冰冻

术中冰冻是指在手术过程中,将切除的病变组织置于低温条件下(零下20摄氏度左右)快速冷却到一定硬度后进行切片的检查方法。一般整个检查过程在30分钟以内。

由于冷冻速度较快,组织内部细胞不会被破坏,因此可迅速得到病理学诊断结果,为手术医生提供参考。其本质相当于临床医生在手术过程中请病理医生进行的一次急诊会诊。术中冰冻是一项高效且实用的技术,在临床病理工作中比较重要。

术中冰冻检查具体流程为本取材—OCT包埋—冰冻切片—切片染色—诊断并出具报告。

什么情况下要做术中冰冻?

1.需要确定病变性质(如肿瘤或非肿瘤/良性或恶性等),以决定下一

步手术方案的标本;

2.了解恶性肿瘤的扩散情况,包括肿瘤是否浸润相邻人体组织、有区域淋巴结转移等;

3.确定肿瘤部位的手术切缘有无肿瘤组织残留;

4.确认切除的人体组织,例如甲状腺、输尿管、输精管及异位组织等。

开展术中冰冻能够让手术医生第一时间了解肿瘤性质及术中切除清扫范围是否完全,帮助医生制订治疗方案和确定手术范围,降低恶性细胞扩散的概率。

冰冻切片病理诊断技术对手术治疗有重大指导意义,适用于各种手术标本。它不仅能减少二次手术给患者带来的伤害,还为患者节省了医疗费用。

漯河市中心医院病理科 何璐

## 患者呼吸心跳骤停 医护人员紧急施救

近日,市中医院成功救治一名呼吸心跳骤停患者。

11月24日下午,一名患者走进该院急诊科,自述一小时前无明显诱因出现胸闷、胸痛、心慌症状。分诊护士立即识别该患者为胸痛患者,随即为其建档,启动胸痛急救流程。其间,该患者突然倒地,意识丧失,呼吸心跳骤停。该院急诊科医护人员立即抢救该患者,同时联系其家属。

抢救过程中,医护人员分工明确,给予该患者徒手胸外心脏按压、电除颤、开放气道、建立静脉通路给

药、连接监护、抽血化验等。5分钟后,该患者生命体征恢复,意识也逐渐恢复。该患者苏醒后稍有谵妄烦躁,医护人员不断对其进行疏导,使其情绪渐趋平稳。

随后,该患者心电图及化验结果提示为ST段抬高型心肌梗死(STE-MI),需要立即行经皮冠状动脉介入治疗。该院急诊科医护人员立即与心内科医生会诊。患者家属签署术前知情同意书后,医护人员随即护送患者进入介入导管室行介入治疗。目前,该患者恢复良好,已经出院。

段 锐

### 图片新闻



12月20日,市心血管病医院(市六院)组织党员到市福利院开展“关爱老人 冬日送暖”主题党日。医护人员为老人们检查身体,并给予专业的健康指导和用药建议。

丁 洁 摄

## 慢性病患者怎样进行健康管理

慢性病长期管理不达标可能引发多种并发症,这不仅会对患者的健康构成威胁,也给患者家庭带来沉重的医疗负担。日常生活中,慢性病患者应定期监测血压、血糖及呼吸、心率等指标,观察自身症状变化,及时进行自我管理。

在膳食方面,要做到以下几点:1.平衡饮食。平衡饮食是指多种食物经过适当比例搭配,满足人体对能量及各种营养素的需求。慢性病患者应摄入足够的优质蛋白、碳水化合物、脂肪、蔬菜、水果等,以提高自身免疫力。慢性病患者易患消化系统疾病、心血管系统疾病及各种运动系统疾病,这往往与营养失衡有关。2.规律进餐。慢性病患者应合理分配三餐,按早餐40%、中餐40%、晚餐20%的分配原则进食,并将每天的蛋白质总量均衡分配到一日三餐,以利于蛋白质的利用和储备;避免暴饮暴食或过度饥饿,两餐之间可适当食用点心。3.细嚼慢咽。慢性病患者的饮食宜细、

软、松,进餐时应细嚼慢咽,以助于消化道运输和吸收营养物质,并且能够提升食欲。

在生活作息方面,慢性病患者要养成良好的睡眠习惯,早睡早起。充沛的精力对提高免疫力极其重要。

在运动方面,建议慢性病患者积极运动。患者肺活量减少、呼吸功能减退易患肺部疾病。建议慢性病患者适度进行有氧运动,如散步、打太极拳等,不仅能促进新陈代谢、增强免疫力,还能避免体重超标。

在心理调适方面,慢性病患者应积极与家人和医生沟通,保持良好的心理状态。

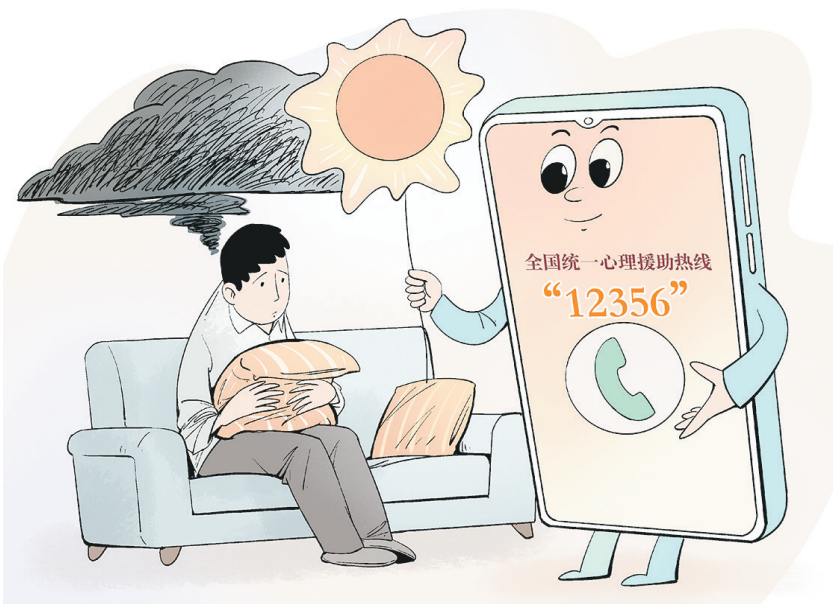
除此之外,提倡慢性病患者家庭成员使用公勺公筷,以减少病毒及细菌传播。

慢性病的健康管理是一项需要长期坚持的艰巨任务,不仅需要患者的积极配合,还需要全社会的共同努力。

召陵区疾病预防控制中心提供



### 漫说新闻



有心理困扰、情绪问题,想咨询心理健康知识,以后可以拨打“12356”。记者12月25日从国家卫生健康委获悉,“12356”作为全国统一心理援助热线电话号码,近期有望投入运行。到2025年5月1日0时前,各地现有心理援助热线将与“12356”连接,实现一个号码接通心理援助热线。

新华社发

本版组稿:李永辉 王夏琼

### 健康课堂

## “三九贴”谁能贴怎么贴

冬季,不少人选择贴敷“三九贴”来达到“冬病冬治”的目的。中医专家提示,“三九贴”并非人人能

贴,是否适合个人情况需就医评估。

中国中医科学院西苑医院肝病科主任医师张引强介绍,依据中医理论,在每年三九天用辛散温通的中药进行穴位贴敷治疗,可激活人体脏腑经络气血,疏散风寒、扶阳固元、调和脏腑、增强抵抗力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,也为来年的身体健康打下坚实基础。

什么病适合“三

九贴”?张引强说,“三九贴”适用于多种疾病,如慢性胃炎等消化系统疾病、慢性咽炎等呼吸系统疾病、颈椎病等关节疼痛性疾病。就肝病而言,“三九贴”滋养肝阴,使肝脏“阴平阳秘”和“顺调达”,主要适用于脂肪肝、酒精肝、肝区疼痛等疾病或症状,但具体是否适合个人情况,还需要咨询专业医生进行评估。

贴敷“三九贴”有哪些注意事项?中国中医科学院西苑医院肝病科主治医师陈艳介绍,贴敷当天宜清淡饮食,戒烟、酒及辛辣、肥甘厚味、生冷之品;贴敷多以上午阳气盛时为宜,一次一般不超过4个小时;贴敷时

要注意保暖、避免受风,也不宜大量运动。

专家提示,贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛感觉,可立即取下药贴,如果皮肤出现红肿或水疱,应及时就医处理;贴敷后皮肤局部微红或色素沉着、轻度瘙痒均为正常现象。

专家提醒,有以下情况的人群不宜贴敷“三九贴”:患有严重湿疹、接触性皮炎、皮肤感染等皮肤疾病,或贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡;处于急性发热性疾病、多种感染性疾病的发热或哮喘发作期;体质为实热型。孕妇及两岁以下婴幼儿也不宜贴敷“三九贴”。

据新华社

