

学习贯彻市两会精神

# 持续推动卫生健康事业高质量发展

日前,市卫生健康委召开党组(扩大)会议,传达学习贯彻市八届人大四次会议和市政协八届三次会议精神,并结合我市卫生健康工作实际,研究贯彻落实举措。

会议指出,要全面学习贯彻、提高政治站位抓落实。这次市两会是在“十四五”决战决胜之年和“十五五”谋篇布局之年召开的一次意义重大、影响深远的会议,为2025年我市卫生健康工作确立了奋斗目标、提供了根本遵循。全市卫生健康系统要把学习贯彻市两会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,传达到全体机关干部和委属单位,开展全方位、多维度宣讲,切实把思想和行动统一到市两会精神上来。

会议要求,要坚持对标对表、聚焦重点任务抓落实。要锚定市委“聚焦高质量,奋勇争第一”要求,自觉

扛起主责主业,进一步细化、量化任务清单,把市两会精神转化为干事创业的强大动力,推动卫生健康事业各项任务落地见效。一是加快推动高水平医院、市中心医院医疗健康集团建设,打造医疗服务高地,进一步明确和落实各级各类公立医疗机构功能和任务,实现错位发展、优势互补。二是积极落实《漯河市乡村医疗卫生体系改革提升攻坚行动实施方案》,完善县域医疗卫生次中心、乡(镇)卫生院、村卫生室等基层服务体系,健全对口帮扶和资源下沉机制,做细基本公共卫生服务和家庭医生签约服务。三是因地制宜推广三明医改经验,积极探索在院债务化解、医共体建设、全面推行家庭病床服务改革、深入实施便民就医系列微改革等方面求突破。四是提升重大传染病防控能力,深化医防融合、医防协同,健全

慢性病防治网络,巩固完善医疗应急体系。五是持续优化生育支持政策体系,大力发展普惠托育服务,推动托幼一体化发展,加强妇幼、老年健康服务,以国家食品安全与营养健康工作联系点建设为引领,推动食品营养健康工作出彩添彩。

会议强调,要突出实干争先、确保精彩开局抓落实。眼下处在全年工作全面展开的重要时点、首季工作全

面冲刺的攻坚阶段,全系统上下要强化“起步即冲刺”的使命感,坚持不折不扣抓落实、雷厉风行抓落实、求真务实抓落实、敢做善为抓落实,以全链条闭环机制确保工作条条落实、件件落地、事事见效,奋力推动卫生健康事业高质量发展,在推进新时代漯河“二次创业”、加快现代化漯河“三城”建设中作出积极贡献。

张睿



## HPV 这些知识你要知晓

宫颈癌是一种常见的恶性肿瘤,严重威胁女性的生命健康。人乳头瘤病毒(HPV)与宫颈癌的发生密切相关,是引起宫颈癌的主要生物学因素。接下来,让我们一同对它进行深入了解。

### 什么是 HPV

HPV 是一种双链 DNA 病毒,根据其致癌风险,将 HPV 分为高危型和低危型。其中 HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68 型为高危型,HPV6、11 型为低危型。70% 的宫颈癌与 HPV16、18 型感染相关,90% 的湿疣与 HPV6、11 型感染相关。

### HPV 有哪些传播途径

性接触是 HPV 感染的主要途径,其他间接接触及母婴传播等也可能引起 HPV 感染。

### 如何发现 HPV 感染

HPV 筛查是发现 HPV 感染的主要手段。一般女性推荐筛查起始年龄为 25 岁至 30 岁。高风险人群筛查应提前。筛查方法包括 HR-HPV 检测、细胞学检查或 HR-HPV 检测联合细胞学检查。

### HPV 感染的高风险人群

1. 有高风险性行为者: 性行为过早、无保护措施和有多个性伴侣等人群;
2. 免疫功能低下者: 如 HIV 感染

者、器官(骨髓)移植后、自身免疫性疾病(系统性红斑狼疮、干燥综合征等)患者、长期服用免疫抑制剂患者;



3. 患有其他性传播疾病者: 感染单纯疱疹、淋病等的人群。

### 感染 HPV 需要治疗吗

发现 HPV 阳性不代表有宫颈癌前病变和宫颈癌。筛查异常者需要进一步行阴道镜检查,如果发现癌前病变需要及时治疗。

对于 HPV 感染,我们只要正确认识、积极预防、科学对待,就能守护好自己的健康。

王征

### 专家链接

王征,市中心医院(漯河医专一附院)妇科二病区护士长,主管护师,毕业于郑州大学护理学院。她是河南省护理学会妇产科护理分会第一届青年委员、河南省妇幼保健协会子宫内异位症防治专业委员会委员,被评为市优秀护士。

漯河市卫生健康委员会  
加速消除宫颈癌行动计划(2023-2030年)科普连载  
(本栏目受中央引导地方科技发展资金项目、漯河市重大科技创新专项支持)

## “雨水”来 调脾疏肝御寒湿

新华社北京2月17日电(记者 田晓航)2月18日是春季的第二个节气“雨水”。这标志着气温回升、冰雪消融、降水增多。中医专家提醒,这一时期天气乍暖还寒,以寒湿为主,对人体健康尤其是消化功能影响明显,人们宜通过饮食调脾、起居护阳、运动疏肝抵御寒湿邪气,预防季节性疾病。

中国中医科学院西苑医院综合内科副主任医师张艳虹介绍,中医认

为,寒湿之气易困脾脏,导致人体脾胃运化功能减弱,出现食欲不振、腹胀、腹泻等症状;且春主肝气,肝气过旺会进一步加重消化系统负担。因此,雨水时节多见“风寒湿邪外袭”导致的感冒、咳嗽、鼻炎等外感病;寒湿滞留关节易致关节疾病复发;肝气疏泄失常易发郁结,可表现为抑郁、烦躁甚至失眠。

“雨水节气是春季阳气升发的关键期。”张艳虹说,饮食注意“少酸宜

甘、健脾祛湿”,宜多吃山药、红枣、蜂蜜等甘味食物,少吃山楂等酸味食物以免助肝克脾,尽量避免进食生冷、油腻、辛辣食物或羊肉等过于温补的食物以防加重湿邪。

起居则要注意“春捂护阳、避湿防寒”。张艳虹提示,穿衣宜上薄下厚,保护头部、颈项、腰腹和下肢,避免寒从脚起;坚持早睡早起,避免熬夜耗伤肝血;保持居室干燥通风,避免湿气滞留。此外,运动宜以“微

汗”为度,可选择散步、太极拳、八段锦等舒缓运动。

如何利用中医药技术应对这一时节常见健康问题?中国中医科学院西苑医院综合内科主治医师赵俊男说,按摩足三里穴有助于健脾祛湿、补气养血,按摩中脘穴可调理脾胃、促进消化,艾灸关元穴能够温阳散寒、健脾益胃。每晚睡前还可艾叶、生姜、花椒等药材煮水泡脚15分钟至20分钟,帮助促进血液循环、散寒祛湿。

## 开学季防范鼻病毒校园传播

新华社北京2月17日电(记者 顾天成)新学期伊始,校园人群聚集、密切接触增多,鼻病毒传播风险不容忽视。中国疾控中心17日提示,鼻病毒是引发普通感冒的重要病原体之一,应采取针对性防护措施,更好保障开学季师生健康。

鼻病毒是一种无囊膜小RNA病毒,因最早从感冒患者鼻腔分离而得名。其适宜在33℃至35℃的鼻腔环境

中繁殖,目前已发现169种型别,型别多样导致人体难以形成持久免疫力。感染鼻病毒后,大多数人症状较轻,体温通常正常或略微升高,常见鼻塞、流涕、咽痛等轻微症状,一般一周自愈。但对少数儿童、免疫力低下者及慢性呼吸道疾病患者,可能诱发哮喘或下呼吸道感染。

中国疾控中心病毒病所有关专家介绍,鼻病毒主要通过接触传播和空

气传播。鼻病毒在物体表面存活时间可长达数日,且对酒精具有一定耐受性。接触门把手、课桌等污染物表面后触摸口鼻,或吸入患者咳嗽、打喷嚏的飞沫均可感染。

如何加强校园防控?专家建议采取以下措施:鼓励师生保持个人卫生,勤洗手并避免手部接触眼、鼻、口;教室、宿舍需要定时通风;学生乘坐公交车、出入人员密集场所可佩

戴口罩,既阻隔飞沫又为鼻腔保温增湿;定期科学消毒高频接触物品,如课桌、门把手等。

专家呼吁,儿童、老人及基础疾病患者出现相关症状,需要及时休息,若症状加重要及时就医,学龄儿童避免带病上学加剧传播风险。学校应加强健康教育,家长要配合关注学生身体状况,共同筑牢校园健康防线。

## 市中医院深入学习贯彻市卫生健康委会议精神

2月18日,市中医院召开中心组理论学习会议,深入学习贯彻市卫生健康委暨党风廉政建设工作会议会议精神,锚定全市卫生健康事业高质量发展新目标,回顾总结2024年主要工作完成情况,深入谋划2025年重点工作。

会议指出,市卫生健康委工作会议的召开为全市卫生健康系统高质量完成“十四五”规划、实现“十五五”良好开局打下了坚实基础,医院班子成员和中层干部要发挥领学促学作用,迅速传达贯彻落实会议精神,同时锚定2025年全市卫生健康系统惠民实事清单、改革攻坚事项清单、真抓实干重点任务清单,围绕中医药传承创新发展,聚焦重点工作重点任务,进一步谋深谋实医院发展重要举措,开拓创新、务实重干。

会议要求,全院上下要准确理解把握市卫生健康委会议精神,结合医院发展实际,积极探索中医药发展有效路径。一是聚焦党建引领,抓实党支部换届工作,组织党员干部培训,持续开展行风专项治理,锻造清廉务实党员队伍;二是聚焦人才强院,大力柔性引进博士团队、吸引名医名家,构建“高精尖缺”人才矩阵;三是聚焦专科建设,巩固现有重点专科建设成果,积极申报省级、市级重点专科,狠抓医疗质量,全力保障三甲复审顺利通过;四是聚焦中医药文化建设,努力打造中医药文化特色服务品牌;五是聚焦医教研协同发展,推动漯河市中医院河南省博士后创新实践基地规范建设和管理,积极推进新技术新项目再次突破。

赵二奇

## 市妇幼保健院(市三院)眼科巡诊车启用

近日,市妇幼保健院(市三院)眼科巡诊车启用,将定期深入社区、企业及乡村,把专业眼科诊疗服务送到群众家门口,让更多群众受益。这是该院改善医疗服务、落实便民惠民举措的重要实践。

眼科巡诊车内部设施齐全,配备了常见的眼病专业检查设备,可进行多项眼科检查,患者不用前往医院就

能获得专业的眼科初诊服务。市妇幼保健院将不断优化巡诊服务,定期组织眼科专家团队随车出诊,开展眼健康筛查服务和义诊活动,为群众进行免费的眼部检查,并根据检查结果提供个性化的诊疗建议。对于需要进一步治疗的患者,该院还将开辟绿色通道,确保患者得到及时有效的治疗。

荆明

## 感冒与心肌炎有什么关系

有些人认为感冒不算大病,不能因此耽误日常生活,仍旧加班、健身打卡。殊不知,高强度的工作、运动,可能会引发一种危险的疾病——病毒性心肌炎。

有人认为,没有及时治好感冒才拖成了心肌炎。事实上,不是感冒引发了心肌炎,而是病毒感染导致发热、咳嗽等感冒症状,同时这些病毒也侵犯到心脏,从而引发了心肌炎。

能够侵袭心脏的病毒有很多,比如常见的流感病毒、腺病毒、巨细胞病毒等。轻度心肌炎早期可能没有任何症状或仅有轻微症状,比如胸痛、气短、头痛、咽痛、关节痛以及发热、腹泻等。这时候,如果仍然不好好休息,继续熬夜加班、剧烈运动、从事重体力劳动,有可能会引发暴发性心肌炎。按照全球暴发性心肌炎的平均发病率估算,在我国14岁以上人群中,每年有3万至5万人发生暴发性心肌炎。

暴发性心肌炎是最严重、特殊且罕见的心肌炎,病情来势凶猛,可在发病后短时间内迅速发展为严重心力衰竭、心源性休克,甚至造成死亡。该病病情危重,病死率极高,既往报道暴发性心肌炎患者住院期间病死率高达45%至55.6%。近年由于抢救水平的提高,患者住院期间死亡率下降至3.7%~8.1%。

避免病毒感染,预防尤为重要。



资料图片

关键在于降低病毒感染的风险,并能早期识别症状,及时就医。建议您做好以下4项预防措施:

1. 避免病毒入侵: 日常勤洗手,少去人多拥挤的地方,家里多通风。
2. 提高身体免疫力: 优化饮食结构,坚持规律锻炼,保证充足休息,避免过度劳累,同时注意戒烟限酒,提高抵抗力。
3. 感冒后运动应慎重: 若感冒比较严重,有呼吸不畅、乏力等症状,不管有没有心肌炎,最好不要进行剧烈运动。
4. 注意身体信号: 如果在感冒或其他病毒感染后出现胸痛、心悸、极度疲劳等症状,应立即就医检查,排除心肌炎的可能性。据《北京青年报》

### 养生课堂

## 中老年人不要长期吃素

“不吃肉只吃素”已被很多中老年人推崇为“健康养生秘诀”,甚至还有“肉类蛋白和奶制品是现代病的根源,素食可以防治各种慢性疾病”“肉、蛋、奶是老年病的根源”等不科学的说法。实际上,长期只吃素食,容易导致维生素B12、铁、锌、钙等营养素摄入不足,引发贫血、肌肉减少症等疾病。中老年人尤其要注意。

人体的健康成长与生命活动需要优质蛋白质、碳水化合物、脂肪酸、维生素、矿物质等全面均衡的营养。而且,这些营养有一些是在动物性食物中含量丰富、在植物中却不常见的。这也是建议我们要荤素搭配、饮食多样化的原因。

理论上,人类可通过素食获得所需营养,但在实现过程中,操作方式极其复杂,需要专业的食品营养师的支持,否则很难给人体提供足够的营养以满足健康需要。对于普通人来说,这是十分困难的。

老年人长期素食,要特别注意以下两种疾病:

**1. 贫血**  
贫血会引起头晕、易疲劳等症状。铁是造血原料,肉类中铁含量丰富,且人体吸收利用率高。如果总是不吃肉,又没有专门补充铁制剂,很容易导致缺铁性贫血。此外,人们长期不吃肉还可能缺乏维生素

B12,也会引起贫血等严重问题。中国居民营养与慢性病状况报告(2020)显示,我国60周岁以上人群贫血率分别是10.1%(男)、11.2%(女)。

**2. 肌肉减少症**  
肌肉减少症,主要表现就是肌肉量减少,肌肉力量减退,在老年人中较常见。

肌肉减少症的一个重要病因是蛋白质摄入不足。肌肉减少对老年人的危害非常大。一旦肌肉量持续减少,力量下降,跌倒、骨折、骨质疏松、骨关节炎等发生率都会随之大大增加。比如常见的髌骨骨折,一年内的死亡率超过20%,最高甚至能达到50%。

肉类是人体重要的蛋白质来源,老年人对蛋白质的需求其实并不比年轻人少,65岁以后还会增加。如果不容易吃肉,又没有其他办法补充,就很容易缺乏蛋白质,久而久之就会导致肌肉减少症,甚至其他营养不良问题。

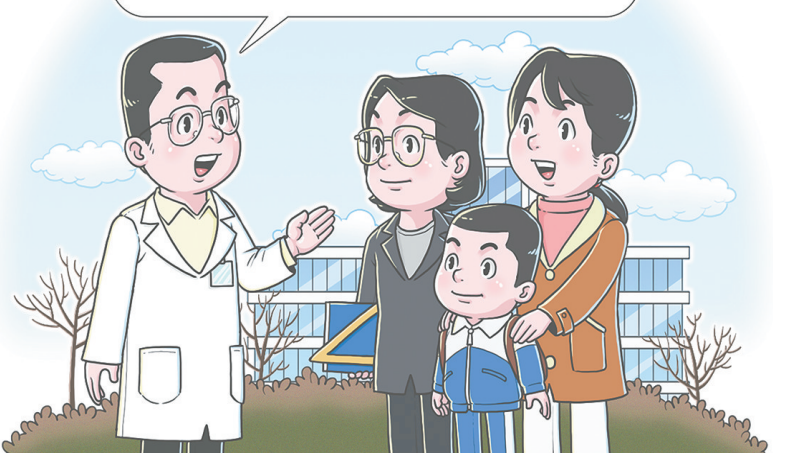
相关调查数据显示,老年患者营养不良和营养风险的发生率分别为16%和37%,低蛋白血症的发生率为25.1%。

正因这一系列健康风险,我国膳食指南明确建议:老年人要吃足量的肉类、天天喝奶、每天一个鸡蛋。

据科普中国网

### 漫说健康

各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加,学校和家庭需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播



近日,各地中小学陆续开学,冬春交替时节气温变化频繁,不少疾病传播风险增加。专家提醒,学校和家庭需高度重视这一时期孩子的健康管理,采取有效措施预防疾病传播,确保孩子们以健康的身体状态迎接新学期。  
新华社发



有人一到春天就容易打喷嚏、流鼻涕、眼睛痒,甚至还有咳嗽、胸闷等症状,对此,专家表示,这些症状可能是由于花粉过敏导致的。对于有明确花粉过敏症状的患者,要提前做好应对措施,提早准备预防性药物,避免接触过敏原。如果过敏症状持续不缓解或加重,应及时就医。  
新华社发