

国家卫生健康委发布 2023 年度三级公立医院绩效监测结果 漯河医专二附院晋级 A 档

3月19日，国家卫生健康委发布 2023 年度三级公立医院绩效监测结果，漯河医专二附院（市骨科医院）从 B++ 成功晋级 A 档。

公立医院绩效考核是对医院医疗质量、运营效率、持续发展、满意度评价的综合考评。2024 年，漯河医专二附院多措并举加强管理，精准施策抓内涵，全力以赴促提升，推动绩效考核结果与医院发展规划、项目安排等有效衔接，医疗服务质量、医院运营管理、医疗服务能力



人才强院、专科建设、资源融合…… 市中医院今年将做好 9 方面工作

3月18日下午，市中医院七届四次职工代表大会、2025 年度医院工作暨党风廉政建设工作会议召开。市总工会、市卫生健康委有关领导分别讲话。院领导分别作 2025 年度医院工作报告、2024 年度财务预算执行情况、2024 年度财务预算草案报告、2024 年度工会工作报告、2024 年度纪委工作报告。医院各科室的职工代表、中层干部等 200 余人齐聚一堂，共商医院发展大计。

市中医院党委书记、院长杨轶全面回顾 2024 年医院整体工作，分析面临的问题和机遇

挑战，并从党建引领、人才强院、专科建设、文化建设、绩效改革、空间改造、资源融合、人文医院、科研教学 9 个方面对 2025 年的工作进行规划和部署。

会上，还对 2024 年度表现突出的先进集体和个人进行表彰；代表们分组讨论报告和草案，围绕医院管理、学科发展、绩效考核等关键议题各抒己见。最终，大会通过各项报告与草案，科室主任代表上台签订年度综合目标、党风廉政及医疗行风建设责任书。

市妇幼保健院 成功救治复杂高危患者

近日，市妇幼保健院（市三院）ICU 团队成功救治一名病情复杂、生命垂危的老年男性患者。

该患者患有脓毒血症、感染性休克，并合并高血压 3 级（极高危）及糖尿病。这些疾病相互交织，治疗难度极大。患者因发热 1 天、病情加重伴意识模糊紧急入院。入院时，患者的心电监护显示心律不齐，心率高达每分钟 120 次，实验

室检查结果显示感染指标极高，情况危急。面对复杂病情，市妇幼保健院 ICU 团队迅速制订治疗方案，对患者开展全面的监护和治疗。

经过医护人员的精心治疗和护理，该患者的感染症状得到有效控制，生命体征也逐渐稳定。最终，在市妇幼保健院 ICU 团队的努力下，患者顺利康复出院。

郾城区中医院 健康知识培训进校园

近日，郾城区中医院组织医护专家走进郾城区龙湖学校开展健康知识培训。

两名医护专家围绕心理健康、职业病的预防以及如何养生三个方面进行讲授。他们凭借丰富的经验和专业的知识，剖析教师常见的心理压力源，强调心理健康对教育工作的重

养生课堂

睡眠健康参考来了 推荐成年人晚 11 点前入睡

全国爱卫办 18 日发布《睡眠健康核心信息及释义》，推荐成年人晚上 10 至 11 点入睡，早晨 6 至 7 点起床，其中老年人可早晨 5 至 6 点起床。

此信息及释义提出，不同年龄段人群所需睡眠时长不同，且因人而异。一般来说，学龄前儿童每天需要 10 至 13 小时，中小学生 8 至 10 小时，成年人 7 至 8 小时，老年人 6 至 7 小时。

根据此信息及释义，良好睡眠质量通常表现为：入睡时

据新华社

本版组稿：李永辉 王夏琼

3月20日迎来二十四节气中的春分节气。春分节气到来，天气逐渐回暖，“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康？

科学“春捂”：保暖防病，顺应自然

春分时节，气温波动较大，民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出，“春捂”应着重捂背、腹、足等部位，需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜，出汗时人体毛孔孔打开，外邪容易入侵，增加患病风险。

吕沛宛提醒，“春捂”的具体时间需根据气温变化调整，尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象，特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧，更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层薄衣服，根据天气变化随时增减衣物。此外，老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖，尤其是慢性呼吸道疾病患者，要重点关注大椎穴部位的保暖。

过敏应对：了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍，柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原，而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说，易过敏的人群包括有过敏



肺大疱的预防治疗

很多病人行胸部 CT 检查后，阅读报告看到有肺大疱，就很焦急地问医生，什么是肺大疱？

肺大疱，顾名思义，就是肺内出现的异常膨大的气囊。它们就像肺里吹起的气球，与正常肺泡相比，体积更大、壁更薄，而且失去了正常的气体交换功能。肺大疱属于不可逆的肺部病变。肺是不可再生的器官。肺大疱一旦形成就无法修复。

肺大疱早期可能没有任何症状，但随着病情发展会出现以下症状：

咳嗽、咳痰。部分患者会出现慢性咳嗽、咳痰，尤其是合并感染时。

呼吸困难。肺大疱最常见的症状是在活动后，患者会感到气短、喘不过气。严重肺大疱患者可能会出现乏力、体重下降、食欲减退等症状。

气胸。肺大疱的壁较薄，容易破裂。肺大疱破裂后，气体进入胸膜腔易形成气胸。

如果出现上述症状，应及时就医，进行以下检查：

胸部 X 线检查，可以初步发现肺大疱的存在。

胸部 CT 检查，可以更清晰地显示肺大疱的大小、数量和位置。

健康课堂

高盐饮食容易诱发骨质疏松

日常的饮食习惯往往直接关系到身体健康，尤其是骨骼健康。长期高盐饮食不仅加重心脏负担，容易诱发各种心血管疾病，还可能增加骨质疏松的风险，影响骨骼健康。

何为骨质疏松

骨质疏松是一种由多种原因引发的全身性骨病，主要表现为骨密度和骨质量下降，骨微结构受损，骨脆性增加，使骨头像干木柴一样容易被折断。骨质疏松分为原发性骨质疏松和继发性骨质疏松，前者又分为绝经后骨质疏松、老年性骨质疏松和特发性骨质疏松等。

内分泌疾病、结缔组织病、慢性肾脏病、血液系统疾病均可引发骨质疏松。骨质疏松的症状包括疼痛、脊柱变形和脆性骨折等，严重者甚至因胸廓畸形而影响心肺功能。

高盐饮食是重要影响因素

骨质疏松受诸多因素影响，包括遗传因素、高盐饮食、年龄、性别、营养状况、激素水平等。高盐饮食对于骨密度的影响很大。有研究显示，摄入盐分过多人群的骨密度普遍低于摄入盐分较少人群的骨密度，口味偏重人群发生骨折的概率明显增大。



家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治，但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议，易过敏人群在春季外出时要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜，穿长袖衣物，开车时把车窗关上，车内开启内循环模式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏

药物。

体重管理：中医调理，吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升，许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说，中医认为，肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议，要按时吃三餐，多咀嚼，早餐一定要吃，晚餐清淡，七分饱即可，睡前尽量不进食。同时，要适量运

动，可以进行跳绳、竞走等。中小學生要做好課間操，上好體育課，適當增加戶外活動時間。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉 100 圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

传染病预防：警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般 2 至 3 天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手 20 秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒，特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

据新华社

市中医院 开展“全国爱肝日”义诊

3月18日是“全国爱肝日”。当天上午，市中医院多学科联合在门诊楼大厅开展以“中西医结合 逆转肝硬化”为主题的爱肝护肝义诊，旨在普及慢性肝病知识，倡导健康生活方式。

活动现场，市中医院门诊部主任医师周琳、消化呼吸科主任吴霖晖、肿瘤

科主任段传荣等为患者把脉问诊，给予用药和健康生活指导；医务人员为群众提供乙肝、丙肝快速筛查等检查；中医护理人员为群众提供耳穴压豆、穴位贴敷等中医特色疗法体验和肝病知识宣讲等服务。群众表示，中医的生活指导和情绪管理等方法很实用，让他们对养肝护肝有了新的认识。

此次义诊强化了公众对肝病可防可控的正确认识，为降低肝硬化、肝癌发病率奠定了基础。下一步，市中医院将继续履行公共卫生职责，充分发挥中西医结合优势，推动肝病防治关口前移，助力健康漯河建设。

尹红娅 摄

肺大疱的预防治疗

肺功能检查，能够评估肺功能受损的程度，并诊断是否合并慢阻肺。

如何预防及治疗？

避免烟雾颗粒刺激是预防和治疗肺大疱最重要的措施，包括但不限于戒烟、避免接触二手烟及避免接触粉尘、油烟等有害物质。

预防呼吸道感染。接种流感疫苗和肺炎疫苗。

药物治疗。肺大疱一旦形成，无法用药物来根治。当肺大疱影响肺功能时，可以采用支气管扩张剂等药物治疗。

氧疗。对于严重缺氧的患者，需要进

行长期家庭氧疗。

手术治疗。对于巨大的肺大疱或反复发生气胸的患者，可以考虑手术治疗，例如肺大疱切除术、肺减容术等。

肺大疱虽然是一种慢性疾病，但只要积极预防、早期诊断、规范治疗，就能有效控制病情，提高生活质量。

郾城区中医院肺病科医师 胡培微

肺大疱的预防治疗

肺大疱虽然是一种慢性疾病，但只要积极预防、早期诊断、规范治疗，就能有效控制病情，提高生活质量。

郾城区中医院肺病科医师 胡培微

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

据《中国医药报》

动，可以进行跳绳、竞走等。中小學生要做好課間操，上好體育課，適當增加戶外活動時間。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉 100 圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

传染病预防：警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般 2 至 3 天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手 20 秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒，特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

据新华社

市中医院 开展“全国爱肝日”义诊

3月18日是“全国爱肝日”。当天上午，市中医院多学科联合在门诊楼大厅开展以“中西医结合 逆转肝硬化”为主题的爱肝护肝义诊，旨在普及慢性肝病知识，倡导健康生活方式。

活动现场，市中医院门诊部主任医师周琳、消化呼吸科主任吴霖晖、肿瘤

科主任段传荣等为患者把脉问诊，给予用药和健康生活指导；医务人员为群众提供乙肝、丙肝快速筛查等检查；中医护理人员为群众提供耳穴压豆、穴位贴敷等中医特色疗法体验和肝病知识宣讲等服务。群众表示，中医的生活指导和情绪管理等方法很实用，让他们对养肝护肝有了新的认识。

此次义诊强化了公众对肝病可防可控的正确认识，为降低肝硬化、肝癌发病率奠定了基础。下一步，市中医院将继续履行公共卫生职责，充分发挥中西医结合优势，推动肝病防治关口前移，助力健康漯河建设。

尹红娅 摄

肺大疱的预防治疗

肺功能检查，能够评估肺功能受损的程度，并诊断是否合并慢阻肺。

如何预防及治疗？

避免烟雾颗粒刺激是预防和治疗肺大疱最重要的措施，包括但不限于戒烟、避免接触二手烟及避免接触粉尘、油烟等有害物质。

预防呼吸道感染。接种流感疫苗和肺炎疫苗。

药物治疗。肺大疱一旦形成，无法用药物来根治。当肺大疱影响肺功能时，可以采用支气管扩张剂等药物治疗。

氧疗。对于严重缺氧的患者，需要进

行长期家庭氧疗。

手术治疗。对于巨大的肺大疱或反复发生气胸的患者，可以考虑手术治疗，例如肺大疱切除术、肺减容术等。

肺大疱虽然是一种慢性疾病，但只要积极预防、早期诊断、规范治疗，就能有效控制病情，提高生活质量。

郾城区中医院肺病科医师 胡培微

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

据《中国医药报》

动，可以进行跳绳、竞走等。中小學生要做好課間操，上好體育課，適當增加戶外活動時間。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉 100 圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

传染病预防：警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般 2 至 3 天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手 20 秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒，特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

据新华社

市中医院 开展“全国爱肝日”义诊

3月18日是“全国爱肝日”。当天上午，市中医院多学科联合在门诊楼大厅开展以“中西医结合 逆转肝硬化”为主题的爱肝护肝义诊，旨在普及慢性肝病知识，倡导健康生活方式。

活动现场，市中医院门诊部主任医师周琳、消化呼吸科主任吴霖晖、肿瘤

科主任段传荣等为患者把脉问诊，给予用药和健康生活指导；医务人员为群众提供乙肝、丙肝快速筛查等检查；中医护理人员为群众提供耳穴压豆、穴位贴敷等中医特色疗法体验和肝病知识宣讲等服务。群众表示，中医的生活指导和情绪管理等方法很实用，让他们对养肝护肝有了新的认识。

此次义诊强化了公众对肝病可防可控的正确认识，为降低肝硬化、肝癌发病率奠定了基础。下一步，市中医院将继续履行公共卫生职责，充分发挥中西医结合优势，推动肝病防治关口前移，助力健康漯河建设。

尹红娅 摄

肺大疱的预防治疗

肺功能检查，能够评估肺功能受损的程度，并诊断是否合并慢阻肺。

如何预防及治疗？

避免烟雾颗粒刺激是预防和治疗肺大疱最重要的措施，包括但不限于戒烟、避免接触二手烟及避免接触粉尘、油烟等有害物质。

预防呼吸道感染。接种流感疫苗和肺炎疫苗。

药物治疗。肺大疱一旦形成，无法用药物来根治。当肺大疱影响肺功能时，可以采用支气管扩张剂等药物治疗。

氧疗。对于严重缺氧的患者，需要进

行长期家庭氧疗。

手术治疗。对于巨大的肺大疱或反复发生气胸的患者，可以考虑手术治疗，例如肺大疱切除术、肺减容术等。

肺大疱虽然是一种慢性疾病，但只要积极预防、早期诊断、规范治疗，就能有效控制病情，提高生活质量。

郾城区中医院肺病科医师 胡培微

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

肺大疱的预防治疗

据《中国医药报》