

我市开展环境卫生集中整治

本报讯(记者 刘彩霞)为深入贯彻落实《漯河市人民政府办公室关于开展第37个爱国卫生月活动的通知》要求,进一步巩固国家卫生城市创建成果,4月18日下午,我市在全市范围内开展环境卫生重点区域集中整治专项行动,着力根治

城市环境卫生顽疾,推动爱国卫生运动走深走实。

此次行动由城管局、市卫生健康委、市爱国卫生促进中心牵头,重点对“城中村”、城乡接合部等卫生薄弱区域开展拉网式整治,通过部门协同、发动群众参与等方式,彻底清理

积存垃圾、整治乱堆乱放,着力清除卫生死角。同时,将专项治理与常态化“周五清洁日”相结合,组织机关干部、志愿者及群众共同参与环境卫生治理,营造“爱国卫生运动人人参与”的良好氛围。

据了解,城管局、市卫生健康委、市爱国卫生促进中心对集中整治情况进行现场指导,并提出整治意见。在专项整治行动中,各单位积极行动,投入大量人力、物力,对存在的卫生死角、盲点等进行彻底整治,改善了卫生环境,取得了明显成效。

市卫生健康委

全力以赴清洁消杀 筑牢群众健康防线

今年4月是我国第37个爱国卫生月。为进一步深化爱国卫生运动、打造文明卫生医疗服务窗口、营造良好医疗卫生环境,市卫生健康委于4月18日组织全市各级医疗卫生机构开展环境卫生集中整治行动,全力以赴清洁消杀,筑牢群众健康防线。

当天,全市各级医疗卫生机构积极响应,领导班子带头参与,干部职工全员上阵,聚焦院内外环境,开展“从屋顶到地沟”立体化、全方位清理行动。各单位对大门出入口、门诊大厅、病房、广场道路、卫生间等重点区域进

行深度清洁,清理杂物,擦洗公共设施,修剪绿化景观,铲除小广告,确保环境整洁无死角。

此次行动同步强化病媒生物防制工作。各医疗机构对餐厅、院区、垃圾存放处等区域进行孳生地排查治理,完善灭鼠饵站、灭蚊灯等设施,消杀重点区域,确保鼠、蚊、蝇、蟑密度全面达标。市二院、市六院等多家单位还针对近期高温天气及时悬挂捕蝇笼,开展蚊蝇消杀等防制工作。

市卫生健康委联合市爱国卫生促进中心对市直各医疗机构环境卫生集中整

治开展情况进行调研,重点检查了卫生死角清扫、蚊虫孳生点处置、病媒防制设施维护等,现场为各单位环境卫生治理、病媒生物防制工作提出指导意见。各县区(功能区)卫生健康委同步跟进调研指导,确保此次行动在全市卫健系统全面落实。

在开展环境卫生整治行动的同时,各级医疗卫生机构通过电子屏、宣传栏等广泛普及爱国卫生运动和科普知识,持续营造浓厚的爱国卫生运动氛围,引导群众养成良好的卫生习惯,动员群众参与爱国卫生运动,共建共享健康生活。



诚信二院·健康万家

如何为孩子挑选牛奶

关注关键营养指标

1.蛋白质。蛋白质是骨骼生长和细胞修复的核心成分,每100ml含3.0g以上为佳。

2.钙含量。普通牛奶钙含量约100mg~120mg/100ml。高钙奶虽含钙量更高,但人体吸收率可能因添加无机钙而降低,要谨慎选择。

3.脂肪类型。全脂奶(每100ml脂肪3.1g)适合大多数儿童,能提供能量和脂溶性维生素;超重或肥胖儿童可选脱脂或低脂奶。

按需选择牛奶类型

1.纯牛奶。基础营养来源,推荐巴氏杀菌奶。

2.酸奶。含益生菌,促进肠道吸收,但要选无糖或低糖款,避免热量过剩。

3.强化牛奶。添加维生素D、锌等,适合挑食或营养不均衡的孩子。

避开选购陷阱

1.警惕乳饮料。如早餐奶、果粒奶等,配料含大量水、糖和添加剂,营养价值低。

2.认准配料表。纯牛奶配料仅生牛乳,其他成分可能影响健康。

3.控制摄入量。学龄儿童每日建议喝300ml左右牛奶,过量饮用可能影响食欲或导致肥胖。

特殊情况的应对建议

1.乳糖不耐受。选择无乳糖舒化奶或酸奶。

2.过敏体质。初次尝试需要经少量测试,必要时咨询医生。

3.年龄差异。2岁以下孩子以配方奶为主,2岁以上孩子可逐步引入纯牛奶,超重儿童须调整脂肪含量。

建议家长搭配均衡饮食,牛奶须与户外运动、充足睡眠结合,才能最大化促进孩子身高发育。孩子饮奶有讲究,科学选奶、合理搭配才能更有助于他们的健康成长。家长应根据孩子的个体需求灵活调整,让营养真正“喝”进身体里。



专家介绍

李锦璐,市二院儿童保健科、营养科副主任医师,擅长儿童生长发育迟缓及精神发育迟缓、孤独症的诊断和治疗,发育行为指导与干预,婴幼儿喂养指导,常见营养性疾病的诊断及治疗,儿内科常见病、多发疾病的诊治等。她工作十余年,具有丰富的临床工作经验。

逛超市时,我们发现有很多种类的牛奶、酸奶等。那么,家长为孩子挑选牛奶时要综合考虑营养需求、年龄特点及个体差异。如何挑选适合孩子的牛奶呢?家长朋友需要了解以下几点:

看懂牛奶分类,优选纯牛奶

牛奶主要分为纯牛奶、巴氏杀菌奶、调制乳等类型。纯牛奶(配料仅含生牛乳)是营养首选;巴氏杀菌奶采用低温杀菌工艺,保留更多维生素和风味,适合追求营养与口感的家庭;调制乳(如早餐奶、儿童奶)因添加糖、香精等成分,营养价值较低,建议少选。



帕金森病患者日常要注意什么

帕金森病又称“震颤麻痹”,是一种神经系统退行性疾病,临床上常以静止性震颤、运动迟缓、肌强直和姿势平衡障碍为主要特征。概括总结其运动症状就是“慢、抖、僵”,其非运动症状包括便秘、嗅觉障碍、睡眠障碍、自主神经功能障碍及精神、认知障碍。帕金森病患者要树立正确的疾病认知,积极配合治疗,合理用药;日常生活中保持健康生活方式,才能更好地控制病情,提高

生活质量。

1.坚持锻炼。帕金森病患者平时适当运动,如跳广场舞、打太极拳、慢跑、游泳等,可以缓解肌肉的压力,增强肌肉的弹性和活性,还有助于保持良好心情,促进夜间睡眠。建议时间为30分钟至60分钟,强度适中,以轻微的疲劳感和出汗为宜,每天1次,每周5天以上。帕金森病患者要注意平衡功能、语言障碍的训练,如练习舌头重复伸出

和缩回、左右移动等。即使病情到了中晚期,也要坚持做一些力所能及的肢体拉伸动作。

2.饮食清淡。多吃芹菜、西红柿等蔬菜,少吃高脂肪食物,满足糖、蛋白质的供应,防止便秘,多食用富含维生素E和维生素C的食物,如植物油、坚果、豆类 and 红枣等。

3.保持乐观心态。患者要保持乐观心态。此外,家属及照料者也要关注患者的

心理健康,对其多鼓励、多支持,帮助他们重拾生活信心。

4.避免接触农药、杀虫剂或重金属。

5.日常安全。帕金森病患者居住的房间要减少家具的摆放。浴室、卫生间要及时安装防滑垫及安全扶手,床不宜过高。帕金森病患者出现认知障碍后生活常常不能自理,需要家属协助及严密监护。

据“学习强国”学习平台

谷雨时节 专家支招科学养生与疾病预防

4月20日迎来了谷雨节气。近日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,邀请多位专家从中医养生、癌症防治、科学运动到传染病防控等方面为公众提供科学健康指南。

中医养生:顺应节气,调理身心

随着谷雨节气的到来,气温波动大,易引发健康问题。专家提醒,此时应遵循“春捂有度”的养生原则,既要通过适度保暖防止寒邪入侵,又要防止捂得过度引起“春火”。

对于慢性呼吸道疾病患者,专家建议注重颈部大椎穴和胸部膻中穴的保暖,外出戴口罩以减少冷空气刺激。饮食上宜选择润肺化痰的食材,如雪梨、百合等,避免吃生冷食物。脾胃虚弱人群饮食上推荐健脾祛湿的药膳,如茯苓山药粥等。

针对“湿气重导致肥胖”的说法,专家指出,肥胖成因复杂,盲目祛湿可能损伤正气、影响代谢。中医倡导“因人而

异”的健康体重管理:湿热型体质者应注重清热利湿,脾胃虚寒型体质者可以通过艾灸来增加阳气。饮食上忌生冷油腻,推荐膳食纤维丰富的食物和温性水果。

癌症防治:早筛早查,健康生活

针对肺癌防治,专家建议:一是主动戒烟并远离二手烟,均衡饮食,每周坚持150分钟至300分钟中等强度运动。二是肺癌高危人群要重视防癌体检,主动筛查。三是已确诊的肺癌患者应尽早就医评估,通过规范化治疗增强疗效、提高生存率。

针对网络上流传的不少关于癌症患者的饮食谣言,比如声称某些食物可以抗癌、不吃饭可以饿死癌细胞、吃补品可以治疗肿瘤等,国家卫生健康委提醒公众不要轻信。癌症患者应遵医嘱规范治疗。如果发现健康谣言或比较明显的错误信息,可以登录国家卫生健康委官网“辟谣平台”进行举报或者查证。

科学运动:适度为宜,避免损伤

运动是健康的基石,但方法不当易导致损伤。专家强调,科学运动须遵循“因人而异、循序渐进”原则,并分阶段做好防护。

运动前,做好适当的准备活动,注意运动场地和环境因素,穿戴合适装备;运动中,选择适合自己强度的项目,避免突然加重;运动后,要做好拉伸运动放松肌肉和关节,同时也要注意休息。

若发生崴脚、扭腰等急性损伤,建议立即停止运动,尽量到医院就诊。出现肿胀可以加压包扎,休息时将肢体抬高,高于心脏的位置,这样有利于血液回流。如果怀疑骨折,可以用夹板保护。如果出现擦伤、出血等症状,要清理干净,进行消毒处理,防止感染。

针对“运动强度越大越好”这一说法,专家指出,如果出现心慌、心悸、大汗淋漓、肌肉疲劳等情况,就说明运动量

已经比较大,应停止或减少运动量。普通健康人每周3个至5个小时中等强度运动或1个至2个小时高强度运动和2次力量训练就足够了。

传染病防控:春季高发,有效应对

近年来,我国麻疹、风疹一直处于低水平流行,但今年春季麻疹病例数在个别地区略有增加,总体上仍保持在百万分之一以下的低水平流行。此外,今年春季水痘报告病例数和去年同期基本持平。

专家说,麻疹、风疹、水痘均通过呼吸道传播,人群普遍易感,主要以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童以及青少年发病为主。建议适龄儿童及时、全程接种麻疹疫苗和水痘疫苗。

专家建议,家长与老师应密切关注儿童及自身身体健康状况变化,出现发热、出疹等症状及时就医。如果确诊,应当立即居家治疗,避免与周围易感人群密切接触。

据新华社

河南省中西医结合肿瘤防治联盟授牌仪式暨刘怀民教授中原名中医工作室挂牌仪式举行

本报讯(记者 应诗雨)4月18日上午,河南省中西医结合肿瘤防治联盟授牌仪式暨刘怀民教授中原名中医工作室挂牌仪式在市中医院举行。河南省肿瘤医院中西医结合科主任刘怀民、河南省肿瘤医院胸外科主任巴玉峰等专家,市卫生健康委党组成员、副主任胡忠德,市中医院党委书记、院长杨轶及院领导班子成员出席。

胡忠德和刘怀民现场为河南省中西医结合肿瘤防治联盟及刘怀民教授中原名中医工作室揭牌。随后举行了拜师仪式。

当天,河南省肿瘤医院专家团队还在市中医院门诊大厅开展了大规模义诊以及肿瘤科病区查房带教等活动,现场为患者把脉问诊、提供个性化防治方案,惠及群众300余人次。

市中医院将以此次联盟成立为契机,加强与河南省肿瘤医院的沟通交流,通过对口扶持、业务指导和远程会诊、定期巡诊等方式,不断提升医院技术水平和业务能力,逐步增强全市肿瘤规范化、精准化、标准化、同质化诊疗能力,共同促进我市肿瘤防治事业的发展。

漯河市静脉血栓栓塞症诊疗质量控制中心成立

4月17日,漯河市静脉血栓栓塞症诊疗质量控制中心在漯河市骨科医院、漯河市立医院)召开2025年第一次专家委员会会议暨成立大会。会议宣读了《漯河市卫生健康委关于成立静脉血栓栓塞症质控中心专家委员会的通知》,讨论并确定2025年度静脉血栓栓塞症诊疗质量控制中心7项标准。

会上,质控中心专家委员会全体成员针对质控中心2025年度工作部署情况进行讨论,并建立工作台账。今年,该中心将计划性开展静脉血栓栓塞症诊疗质控

现状调研工作;将举行第二次质控中心专家委员会会议暨专题培训会,邀请河南省静脉血栓栓塞症诊疗质量控制中心专家开展专题培训。随后,质控中心秘书王琼就开展静脉血栓栓塞症诊疗质控现状调研工作的要点及注意事项进行讲解。

漯河市静脉血栓栓塞症诊疗质量控制中心将以质控标准为抓手,从深度和广度细化工作举措,建立区域内静脉血栓栓塞防治管理体系,为推动全市静脉血栓栓塞防治工作的同质化、规范化发展提供坚实保障。

刘旭 袁锦钰

漯河万安医院 举行瓦博疗法交流会

本报讯(记者 刘彩霞)4月18日晚上7点,漯河万安医院举行瓦博疗法交流会。

漯河万安医院院长王卫峰表示,希望通过此次交流,在瓦博技术的临床优化、多学科协作模式、肿瘤患者全周期照护等方面进行深入探讨,推动该院肿瘤治疗与医养服务的双轨升级。

瓦博疗法发明人、美国亚利桑那大学微生物免疫学博士臧隽章现场对瓦博疗法进行了简单介绍,并结合案例剖析与数据支撑,让大家对瓦博疗法的实践价

值有了更多认识。

在互动研讨环节,与会人员畅所欲言,围绕瓦博疗法的技术难点、推广路径及协作机制展开讨论。大家的思想碰撞也为后续合作奠定了坚实基础。

作为一家集二级甲等医养结合特色与四星级养老服务品质于一体的医养结合机构,自2023年起,漯河万安医院重点推进瓦博肿瘤治疗技术的临床应用与研究。这项技术以其精准、微创的优势,为众多肿瘤患者带来了希望。

睡眠呼吸暂停有哪些危害

睡眠呼吸暂停即患者在睡眠过程中会反复出现呼吸停止的现象,然后又突然恢复呼吸。很多人会将这种现象当成普通的睡眠问题而忽视,但实际上睡眠呼吸暂停的危害不容小觑。

从短期来看,睡眠呼吸暂停最直接的影响就是睡眠质量严重下降。由于频繁的呼吸中断,大脑和身体无法获得充足的氧气供应,导致睡眠始终处于浅睡眠阶段,难以进入深度睡眠。第二天醒来,患者常常会感到极度困倦、头晕乏力。

从长期来看,睡眠呼吸暂停是诸多严重疾病的“导火索”,会引发心血管系统的一系列问题,如高血压、冠心病、心律失常等等。睡眠呼吸暂停还与糖尿病、

脑血管疾病等有着密切关联。它会影响胰岛素的敏感性,增加糖尿病的发病概率;同时,由于脑部缺氧,也容易引发脑梗死、脑出血等脑血管意外。

那么,我们该如何应对呢?对于超重或肥胖的人群来说,积极减重是关键。通过减轻体重,可以有效减少颈部脂肪堆积,缓解气道狭窄,从而降低睡眠呼吸暂停的发生风险。戒烟限酒也必不可少。酒精和烟草中的尼古丁都会刺激呼吸道,使呼吸肌肉松弛,加重呼吸暂停的症状。应尽量避免仰卧位睡觉,尝试侧卧位睡觉,这样有助于保持气道通畅。如果睡眠呼吸暂停的症状较为严重,就要及时就医,接受专业治疗。

据《大河健康报》



近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日。专家提示,科学防治痛风须“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。

新华社发

本版组稿:王夏琼