

市卫生健康委召开集中整治问题起底整改“百日攻坚”行动工作调度会

解决突出问题 守护群众权益

为深入贯彻落实全市集中整治问题起底整改“百日攻坚”行动部署要求，切实解决医疗领域突出问题、守护群众健康权益，1月16日上午，市卫生健康委召开集中整治问题起底整改“百日攻坚”行动工作调度会。市卫生健康委、各县区卫生健康委及市直各医院部分班子成员，机关科室负责人等50余人参会。

会上，市卫生健康委党组书记、副主任宋孟刚通报了全市集中整治问题起底整改“百日攻坚”行动工作调度会议精神，明确了专项行动总体要求和方向。市卫生健康委副主任于宏通报了2025年度全市医学检验结果互认工作推进情况。交流发言环节，先进单位代表分享了在专项整治中的实践经验，为各单位提供了可借鉴、可推广的工作方法；相关单位代表作表态发言，明确了后续整改目标和具体举措。市卫生健康委党组书记、主任杨跃伟作总结讲话。

近日，2025年漯河市事业单位人事管理综合评估结果公布。在全市参与评估的200余家市直事业单位中，市中心医院凭借规范、高效、创新的人事管理工作脱颖而出，被评为A档单位。这一荣誉既是对该院人事管理工作成效的充分肯定，更为其高质量发展注入强劲动能。

本次评估由事业单位人事综合管理部门组织实施，采取单位自评、第三方评估与日常管理评估相结合的方式，对各单位的岗位管理、人员聘用、公开招聘、考核激励、培训培养及相关制度建立与运行情况进行了全面、系统和客观评价。市中心医院在各项评估中均表现优异，展现了扎实的管理基础和良好的运行效能。

人事管理是医院高质量发展的基

础支撑。近年来，市中心医院人力资源部紧紧围绕发展战略，持续深化人事制度改革，不断完善内部管理机制：在岗位管理方面，坚持科学设岗、明确职责，实现岗位设置与业务发展的动态匹配；在人员聘用方面，建立人岗相适、人事相宜的聘用制度，促进个人成长与组织目标协同并进；在公开招聘方面，始终坚持公开、公平、公正原则，严格程序、择优录用，筑牢高质量发展的人才基

石；在考核激励方面，构建以实绩为导向的多元评价体系，有效激发了职工干事创业的内生动力。此次评估既是一项荣誉，也是一次对人事管理工作的“全面体检”。展望未来，该院人力资源部将在以下方面持续深耕：

一是进一步健全内部人事管理制度，推动管理流程标准化、精细化。二是持续树立公正、竞争、择优的用人导向，营造人才辈出、人尽其才的良好生

态。三是强化人事管理全流程监督，确保各项制度落实到位、执行有效。四是持续优化管理机制，切实提升管理效能，为医院高质量发展注入动力。

人事管理工作既事关医院长远发展，也关乎每位职工的成长。市中心医院将珍惜荣誉、再接再厉，以更强的合力、更快的步伐、更实的作风，推动人事管理工作再上新台阶，为加快建设人民满意的高水平医院贡献力量。

郭子涵

会议强调，全市卫生健康系统要紧扣“6+4”突出问题整治和“16+1”民生实事要求，以“医检互认”深化落实与医保基金使用安全为核心整治任务，精准施策，推进专项行动。在“医检互认”工作中，要通过多渠道宣传赋能、技术平台升级、长效机制保障三措并举，破解政策落地堵点，持续强化惠民成效；在医保基金合理使用方面，要强化部门协同排查，坚决筑牢“看病钱”“救命钱”的

孟珂

2025年漯河市事业单位人事管理综合评估结果公布
市中心医院获评A档单位

市中心医院获评A档单位

市中心医院获评A档单位

市中心医院获评A档单位

市中医院糖尿病逆转管理中心试运营

为发挥中医药在慢性病防治中的特色优势，市中医院糖尿病逆转管理中心于1月16日上午试运营。内分泌专家、中医内科专家及孟河医派传承人齐聚一堂，为糖尿病患者及家属系统讲解了糖尿病逆转的科学理念、中西医结合诊疗路径，并详细介绍该中心将提供的个性化诊疗方案。

市中医院糖尿病逆转管理中心融合公立医院规范诊疗与孟河医派学术精华，结合现代精准医学，在精准营养与运动管理的基础上，依托强大的专家团队，遵循“肥瘦分型——五期论治”中医专家共识，通过现代检测

技术与医派体质辨证、分期评估体系，构建“院内中医主导+院外管理支撑”的中西医协同管理闭环，提供评估、治疗、随访、指导全周期标准化服务，从源头重建代谢平衡，助力2型糖尿病及前期患者实现可持续健康逆转。

该中心由内分泌专家、医派传承人及中医代谢管理专家领衔。核心骨干刘革命为心病、肾病、糖尿病科主任中医师，硕士研究生，毕业于河南中医学院，是漯河市名中医、全国优秀中医临床人才、河南省中医传承教育工作优秀医师，并

兼任河南省中医药学科青苗人才指导老师。他深耕临床多年，在心病、肾病、糖尿病、高血压及其他内科疑难杂症诊疗上积累了丰富经验，擅长运用多种中医方法治疗内科疾病，尤其在糖尿病的中医辨证施治方面有独到见解与实践成效。孟河谦斋三元医派核心传承人杨清满

是著名中医糖尿病、中医药膳学专家，现任赵县县圣堂中医医院、石家庄脉圣堂互联网医院理事长兼常务院长，并持有美国注册国际高级营养专家(CISN)资质。他深耕“中医+营养”领域近二十年，是糖

尿病精准诊疗与中医药传承创新的重要推动者。

现场，患者积极提问，专家耐心解答。不少患者表示，此次讲解让他们对“糖尿病并非终身服药”有了新的认识，对通过系统管理实现血糖值稳定、降低甚至停药充满信心。试运营当天，40余名前来咨询的糖尿病患者中有29人建档。

该中心的成立，标志着市中医院在慢性病管理领域从传统控糖向逆转康复迈出了关键一步，旨在为广大糖尿病患者提供一条融合现代医学与中医智慧的特色健康之路。

杜雪雁



冬季气温低，不少人因怕冷紧闭门窗，不仅可能引发头晕、乏力，还会加大呼吸道感染风险。其实冬季无需封窗避寒，遵循科学通风方法，既能保持室内空气清新、减少病菌滋生，又能有效规避受凉风险。

新华社发



据全国急性呼吸道传染病哨点监测数据显示，当前我国呼吸道合胞病毒感染阳性率整体呈上升趋势，北方省份检测阳性率显著高于南方省份，0岁到4岁组阳性率较高。总体来看，呼吸道合胞病毒感染阳性率低于流感病毒。

新华社发

AED、智能手环、电子血压计……

健康管理“小帮手”别用错

AED（自动体外除颤器）、智能手环、电子血压计……越来越多医疗器械和健康设备走进日常生活，成为公众健康管理的“小帮手”。如何科学使用设备？如何科学看待监测数据？突发情况如何科学施救？科学用好健康管理“小帮手”，国家卫生健康委邀请相关专家为公众详细科普。

使用家庭医疗器械
莫要拿来就用

目前，市场上可以买到各类家用医疗器械产品，比较常见的使用误区是“拿来就用”或“一用到底”。

“用于辅助治疗睡眠呼吸暂停的家用呼吸机需要依据睡眠监测和肺功能检查结果，经过医生评估后才能决定是否使用。”首都医科大学宣武医院主任医师吴航说。

使用电子血压计时，一般标准大

小的袖带适用于上臂围为22厘米至32厘米的人群，超出范围要选择大号或小号袖带；在使用测量血氧饱和度的脉氧仪时，美甲、指甲油可能影响测量准确度，还要避免脉氧仪和血压计在同一侧肢体使用；使用血糖仪时，要注意试纸避光防潮，开封后的试纸应在3个月内使用完，以防酶失活导致结果不准。

专家特别强调，居家使用医疗器械受多种因素影响，精准度存在偏差，不要根据自测结果自行调整用药或治疗方案，应由医生根据专业检查结果进行判断。

参考智能穿戴设备
杜绝过度焦虑

近年来，手环、手表等智能穿戴设备逐渐兴起，具有心率、血氧饱和度和睡眠监测等功能。专家提示，这

类产品不能作为疾病诊断和治疗依据，也不能替代相应的医学检查检验。

以睡眠监测手环为例，它通过身体运动、血氧饱和度和心率等数据推测睡眠阶段，虽能反映深睡、浅睡、清醒次数等大致趋势，但受到环境干扰、佩戴方式、传感器精度等影响，无法达到专业设备的精度及维度。

“健康指标本身存在生理性波动，即使某一次的指标不理想，也不要过度焦虑。”吴航建议，应理性看待监测数据，借助设备培养健康生活习惯。当健康指标经常出现明显变化时，应及时到医院进行专业检查。

操作AED
黄金时间是关键

心脏骤停后4分钟至6分钟内是急救黄金的时间。四川大学华西医院主任医师万智指出，正确施救主要有几

步：一是判断意识和呼吸。二是拨打120，并寻找附近的AED。三是胸部按压。四是进行人工呼吸。

自动体外除颤器AED是一种便携、易操作的急救设备。目前，我国已在机场、火车站、体育场馆、旅游景点等公共场合配置AED。“使用AED的方法很简单——打开电源，按照语音提示操作即可。”万智说。

根据2025年9月公布的《医疗卫生强基工程实施方案》，我国公共场所和社区将进一步推广配置自动体外除颤器AED。全国各地红十字会急救中心及各大医院正在积极为公众提供心肺复苏技能培训。

国家卫生健康委有关负责人指出，科技让健康管理更加触手可及。无论是家用设备的数据解读，还是突发危急时刻的果断施救，科学认知和正确使用方能真正为健康筑牢防线。

据新华社

行业快讯

漯河医专二附院（漯河市立医院 漯河市骨科医院）
延伸服务 传递温暖

现代医疗救治体系中，医院是救治生命的主战场。但是，对于特殊患者而言，到院治疗成了现实难题。漯河医专二附院（漯河市立医院、漯河市骨科医院）开展“豫健护理到家”服务，将专业护理延伸至家庭，让行动不便、病情复杂或需要长期照护的患者在熟悉的环境中也能享受到连续、安全、专业的医疗照护，有效解决了“最后一公里”的就医难题。

1月14日上午，刚结束夜班的足踝外科护师杨喜乐得知一名患者在“豫健护理到家”平台下单，便主动请缨为患者服务。该患者是一名踝关节骨折的青年，伤口处需要换药。患者因上次换药时出现渗血，对此次换药满是担忧；其父母均在上班，家住三楼且无电梯，

外出就医极为不便。杨喜乐立即赶到患者家中，熟练完成消毒、更换敷料、包扎等一系列操作，并细致地向患者交代注意事项。杨喜乐忙完已近晚上11点，又匆忙赶回医院，规范处理医疗废物。

作为河南省“互联网+护理服务”的重要举措，“豫健护理到家”平台已实现全省覆盖，由持证专业护士上门提供包括采血、管道护理、伤口换药、留置尿管、压力性损伤护理等多项居家护理服务。漯河医专二附院始终秉持“以患者为中心”的服务理念，依托“豫健护理到家”平台，将专业护理延伸至患者家庭，让优质医疗“多跑路”、群众就医“少跑腿”，为群众健康保驾护航。

卢闯

用药安全

这些常用药不能用热水服用

益生菌类药物
益生菌类药物含有活性益生菌，不耐高温，用开水冲泡或送服会杀死有益菌株，从而失去治疗作用。服用该类药时，应用40℃以下温水或凉开水送服，与抗菌药物同服应间隔1小时至2小时。

消化酶类药物
消化酶类药物的主要成分是胃蛋白酶、淀粉酶、脂肪酶等。这些酶是有活性的蛋白质，遇热后会变性凝固，导致活性下降或丧失，影响疗效。服用该类药时，最适合温度应是人体温度，即36℃至37℃为宜。

含阿莫西林的颗粒剂、分散片、混悬剂

阿莫西林属于青霉素类抗菌药物，其结构式中的β-内酰胺环对热、酸、碱均敏感，随温度升高水解速率加快，60℃以上分解加速。水解后的物质不仅会失去抗菌活性，还会增加过敏反应发生的风险。服用时应把药粉倒入低于40℃的适量水中，摇匀后服用，避免与温度过高的液体接触。

水溶性维生素类药物
水溶性维生素如维生素C、维生素B1、维生素B2等，遇热不稳定，易发生化学变化而失去效用。含有维生素C、维生素B1、维生素B2的复方制剂（包括保健品）应使用凉开水或温水送服。维生素C泡腾片建议用冷水或温开水溶解后立即饮用。

止咳糖浆类药物
止咳糖浆服用后会在咽喉黏膜表面形成保护膜，减轻炎症对黏膜的刺激，从而缓解咳嗽症状。若用热水冲服，会稀释糖浆，降低其黏稠度，破坏保护

膜，削弱止咳效果。在服用止咳糖浆后半小时内不要喝水，以免影响疗效。

孟鲁司特钠颗粒
孟鲁司特钠的稳定性差，在氧化、光照、高温条件下均产生降解，打开包装袋以后应在15分钟内服用。孟鲁司特钠颗粒剂服用时可与一匀常温或冷的软性食物（如苹果酱）混合服用，或溶解于一茶匙常温或冷的婴儿配方奶粉或母乳中服用。

琥珀酸亚铁颗粒
铁主要以二价铁离子（亚铁离子）形式在十二指肠和空肠上段吸收，但其具有较强的还原性，与空气接触时会被氧化成三价铁离子。高温会加速氧化反应，氧化后的三价铁离子吸收差、药效减弱。琥珀酸亚铁颗粒推荐餐后服用不超过40℃温水冲服，勿用热开水冲服。服药时忌浓茶，以免被鞣质沉淀。

胶囊类药物
胶囊剂具有掩盖药物不良气味、增强药物稳定性、方便患者服用、延缓药物释放和定位释放等特点。胶囊外壳由水溶性明胶制成，遇热水变软变黏，会提前溶解并释放药物。部分药物由于提前释放，到达不了治疗部位，影响疗效。若是刺激性药物提前释放，会刺激胃黏膜。如按柠檬酸钙胶囊餐前半小时用凉开水送服，标准桃金娘油肠溶胶囊餐前30分钟用较多的凉开水送服。

含挥发油的中成药
茴香、藿香、干姜、薄荷、冰片、荆芥等中药中的挥发油具有较大的药用价值，而挥发油大多不稳定，遇热容易挥发分解。因此，含有挥发油成分的中成药服用时勿用热水冲服，水温不宜超过40℃。据“学习强国”学习平台

药师提醒

- 1.服药水温有讲究。根据《中国药典》的温度描述：热水：系指70℃至80℃；微温或温水：系指40℃至50℃；室温（常温）：系指10℃至30℃；冷水：系指2℃至10℃；放冷：系指放冷至室温。服药时通常以40℃以下温水或凉开水为宜。
- 2.服药前应仔细阅读药品说明书，注意不同药物对水温的要求，选择合适的水温服药。若服药时水温不能确定，或因治疗需要多药同服担心药物相互“打架”，请及时咨询药师或医生，确保用药安全有效。

科学养生

冬季睡觉要藏而不闷

在冬季，许多人为抵御寒气，常采取“厚被加电热毯”的双重保暖方式入睡。然而这种过度保暖的睡眠习惯可能与冬季“养阴”的养生主旨相悖，容易诱发燥邪，导致身体机能失衡。

河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛表示，冬季阳气内收、阴气外显，人体要顺应自然，注重滋阴润燥，使阳气得以潜藏休养。因此，理想的冬季睡眠环境应是让身体微凉但不寒冷、温暖却不出汗。吕沛宛解释，冬季气候干燥，如果整夜使用电热毯或盖过厚的被子，导致睡眠环境温度过高，就会迫使身体出汗，持续耗伤阴液，并迫使阳气外浮，难以归藏，导致睡眠浅、多梦，晨起后疲倦乏力，“闷”出虚烦不宁。长期依赖外部加热，还可能使体温调节能力逐渐惰化，耐寒能力下降，陷入恶性循环。

吕沛宛建议，从室温、床品、着装等方面营造健康的睡眠环境，既要避免寒冷伤阳，也要防止过热伤阴，从而达到滋阴潜阳的目的。

适度使用加热设备。卧室温度宜保持在18℃至22℃，湿度以50%至60%为佳，避免空调暖风直吹床铺。如需要使用电热毯，建议睡前预热，入睡时关闭电源，避免整夜开启。

采用“三明治”式盖被。盖被宜薄而多层，便于随夜间温度灵活增减，达到“微凉不冷”、身体无压迫感的舒适状态。被子贴身层可选纯棉质地，中层和外层可用羊毛、羽绒等，以保证被窝内空气流通、湿度适宜。睡衣宜选择圆领宽松款式，面料最好是透气性好的纯棉、亚麻或蚕丝。

“靶向”保暖关键点。应着重保护肩颈、腰腹和足部等易受风寒的部位。肩颈为“诸阳之会”，受寒易阻阳气，导致头痛、感冒等，体质较弱者睡眠时可使用轻薄护肩。腹部为“元气之所”，受寒会损伤脾胃之阳，可穿着柔软护腰保持温暖。足部远离心脏且为多条经络起止之处，睡前可用温水泡脚15分钟，或借助暖水袋、透气棉袜保持足部温度。

据《生命时报》

本版组稿：王夏琼