

健康资讯

河南省早孕关爱行动现场观摩暨培训班在我市举办

8月6日至7日，河南省早孕关爱行动现场观摩暨培训班在我市举办。省卫生健康委党组成员、副主任路修德出席并讲话。各省辖市、县（区）卫生健康委及相关医疗卫生单位的领导、专家共120余人参加活动。

8月6日下午，与会领导、专家先后前往漯河市妇幼保健院、漯河市中医院、源汇区妇幼保健院实地观摩。各医疗机构分别就服务流程再造、中医药融入早孕关爱服务、生育力保护关口前移等主题，分享了特色经验做法。路修德与医疗机构一线工作人员深入交流，就优化服务链条、强化阵地建设、推动惠民服务落地等提出具体指导意见，为全省早孕关爱行动提质增效明确工作路径。

8月7日上午，培训班邀请无锡市妇幼保健院、宜昌市妇幼保健院、济南市妇幼保健院专家现场授课，分享前沿工作理念、成熟服务模式及先进实践经验；我市围绕早孕关爱工作体系建设、精细化服务打造及基层落地成效作典型交流发言。

会议要求，一是持续加力推进早孕关爱行动，夯实人口高质量发展根基。

市中医医疗机构血液净化质量控制中心凝聚专家共识 筑牢质控防线

8月7日下午，市中医医疗机构血液净化质量控制中心2026年度专家委员会会议在市中医院召开。全市二级及以上中医医院血液净化领域的业务骨干参加会议。

会上，市中医医疗机构血液净化质量控制中心专家委员会主任委员、市中医院肾内科主任牛喜平对2026年上半年全市中医医疗机构血液净化质控工作进行了全面总结，肯定了各成员单位在院感防控、透析充分性监测、患者并发症管理等方面取得的成效，同时结合数据反馈指出了存在的共性问题，并围绕下半年质控目标，就重点督导计划、培训安排及信息化建设等工作作出系统部署。

在学术交流环节，与会专家围绕“高磷血症的综合管理”展开专题研

揭秘阿尔兹海默病

阿尔茨海默病是一种神经系统退行性疾病。我们可以把大脑想象成一本记录人生的相册，而这种病就像一块缓慢工作的“记忆橡皮擦”，慢慢擦掉患者的记忆，使其忘记亲人的模样、忘记熟悉的回家路，一点点夺走患者的认知能力。

哪些人更容易被这块“记忆橡皮擦”盯上？65岁以上的老年人属于高危群体，女性、有家族遗传史的人群患病风险更高。除此之外，长期熬夜、抽烟酗酒、肥胖以及患有抑郁、高血压、糖尿病等疾病都会损伤脑神



在蚊虫活跃高发期，专家建议，在户外尤其是野外活动时，尽量穿着浅色长袖衣裤，扎紧袖口、裤脚，减少皮肤裸露，同时避免在草丛、树林等蚊虫密度高的地方长时间停留。

新华社发 冯德光 作

卫生健康

防雨防风强保障 全力以赴保安康

我市卫生健康系统筑牢防汛防台风安全防线

■本报记者 刘彩霞

近期，受台风影响，全市普降大雨。我市各医疗机构以雨为令，迅速疏排积水、检修设备、消除隐患、畅通就医通道，全力保障患者安全、便捷就医。近日，市卫生健康委及时召开全市卫生健康系统防汛防风工作会，对防灾减灾工作进行再动员再部署。

此轮降雨正值“七下八上”防汛关键期。我市遭遇强降雨、雷暴大风等极端天气，城区低洼地带及乡镇易涝点内涝风险突出，高温高湿条件下肠道传染病、虫媒传染病传播风险上升，卫生健康领域防灾减灾任务繁重。

立足防大汛、抢大险、救大灾，聚焦医疗救援、灾后防疫、机构安全三大重点，市卫生健康委全力做好卫生应急各项准备。医疗救援方面，充

暴雨洪涝灾害后 警惕这五类传染病高发

暴雨洪涝灾害后，环境被污染、病媒生物滋生，以下五类传染病进入高发期：

- 1.肠道传染病。被污染的水源或食物引起，主要包括细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、甲肝、戊肝、手足口病及各种感染性腹泻。
- 2.虫媒传染病。主要包括疟疾、流行性乙型脑炎等。
- 3.自然疫源性疾病（人畜共患病）。接触被动物污染过的洪水或淤泥而感染，主要包括钩端螺旋体病、肾综合征出血热（流行性出血热）以及血吸虫病等。

- 4.呼吸道传染病。通风不良易导致此类疾病传播，主要包括流感、新冠病毒感染、支原体肺炎等。
- 5.其他疾病。主要包括急性出血性结膜炎（红眼病）、皮肤感染以及因食物变质引起的食源性疾病。

核心防控思路是“把好入口、管好环境、做好防护、及时就医”，具体防控措施如下：

- 1.把好“病从口入”关。饮水安全：不喝生水，只喝开水（至少煮沸3分钟）或合格的瓶装水、桶装水。食品安全：不吃被洪水浸泡过的食物、腐败变质的食物以及淹死或病死

全系统压实领导责任，各单位主要负责人亲自指挥、靠前调度，将责任落实到最小工作单元；主动加强与应急管理、气象、水利等部门沟通协调，强化系统内部上下联动；委机关采取“领导+专家”专班模式下沉督导，聚焦值班值守、物资储备、隐患整改等关键环节，确保各项措施落地见效。

全市各医疗机构闻令而动，迅速落实防汛部署。市六院严格落实24小时三级值班值守制度，主要领导带班、总值班人员驻守、关键岗位全天候在岗，确保应急处置“零时差”。该院领导班子成员分片包干，带领相关职能部门负责人顶风冒雨对医院关键点位开展“拉网式”排查。针对积水深、风险高的易涝部位，后勤人员增加夜间巡查频次，动态消除安全隐

患，确保防汛物资前置到位、应急措施及时有效。针对积水路段导致透析患者往返不便的问题，该院急诊科主动承担转运任务，调配救护车点对点将患者安全送至公交站点等无积水区域，打通患者就医“最后一百米”。

郾城区人民医院主要负责人带队开展防汛专项检查，先后对地下车库、大型设备机房、医技科室等防汛重点部位进行检查，逐一排查排水系统通畅、应急排水设备、防汛物资储备等情况，详细核查设备运行状态、科室防汛值班安排、隐患自查整改及应急处置流程等落实情况。

截至8月13日，我市市直医疗机构运行良好，医疗秩序平稳，未发生因台风、降雨导致患者就医不畅、贻误病情等问题。

痛、乏力、肌肉酸痛、皮疹、眼结膜充血、黄疸等症状，应立即就医。就医时务必告知医生近期的涉水接触史，同时配合疾控部门的症状监测和流行病学调查。

孙路平



漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）儿科

精细救治 全程守护

格局日趋完善。

2023年春节前夕，一名胎龄27周、体重仅1kg的早产儿出生。面对患儿极低的存活概率，该科主任王敏丽、医师张丽与家属反复沟通，征得家属同意后，将新生儿转入儿科救治。在该科医护人员的精心救治下，患儿先后闯过呼吸、感染、喂养等多重难关。患儿出生后半个月，该科联合眼科、超声科等多个科室对其开展全面筛查评估；患儿快满月时，该科针对其因支气管肺发育不良导致的频繁呼吸暂停，规范应用药物治疗；春节期间，该科医护人员坚守岗位，给予患儿不间断的悉心照护。经过82天系统化诊疗，患儿成功脱离氧源、拔除胃管实现自主进食，出院时体重增长至3kg，各项复查指标全部正常。此次救治是该院重症患儿多学科协同诊疗的典型案例，也体现了该院儿科在超早产儿、超低出生

体患儿救治方面的综合水平。

在科研领域，该科围绕小儿反复呼吸道感染、维生素D缺乏性佝偻病、新生儿呼吸窘迫综合征等方向开展系列临床研究，多项成果已用于优化临床路径。

在不断提升专科技术的同时，该科坚持便民惠民导向，常态化开展健康科普和义诊活动，深入社区、中小学举办健康讲座，为儿童免费提供健康测评、心理行为测评、注意力测评等服务，真正做到服务社会、惠及民生。为切实满足患儿的就医需求，该科门诊及小儿

外治室推出延时服务，方便家长下班后带患儿就诊，受到广大家长好评。

守护幼苗，仁心济世。从争分夺秒的危重症抢救到细致入微的日常照护，漯河医专二附院儿科全体医护人员始终以专业与温情守护每一个幼小生命。展望未来，该科将继续以科研创新为驱动、以人才建设为支撑、以临床质量为根本、以人文服务为底色，持续优化儿童健康服务体系，让更多患儿享受到高水平、有温度的医疗服务，为儿童健康成长保驾护航。



务实重干谱新篇 聚能精进再跃升

漯河医专二附院（漯河市骨科医院、漯河市立医院）重点专科系列报道



健康课堂

蹲久为何腿发麻

很多人都经历过这样的瞬间：蹲厕所时看消息、打游戏、刷视频，转眼十几分钟过去，起身时，腿脚先是麻木沉重，紧接着是一阵刺痛，仿佛千万只蚂蚁在爬，要过好一会儿才能缓过来。这背后，其实是神经血管系统一次短暂的“故障”。

如果把神经比作传递信号的“电缆”，将血管比作输送血氧的“管道”，脑部就是接收指令、反馈信息的“指挥中心”。整套系统连贯运转，我们才能有正常的感知。

蹲姿时，下肢高度屈曲，胸腔及大腿根部血管、神经同时受压。股动脉、腘动脉血流不畅，神经组织缺血缺氧，进入“低功耗”状态；坐骨神经、腓总神经、胫神经等受挤压，信号传导变慢、受阻。蹲姿过久，神经缺血缺氧加重，信号传导异常，脑部暂时无法感知双腿状态，腿部出现轻微麻木、发沉，但因感觉不明显，常被忽略。起身瞬间，压迫解除，血液快速涌向下肢，神经恢复血氧；积压的信号无秩序地冲向脑部，脑部无法快速解析，便将其解读为针刺感、蚂蚁感、强烈麻木等。活动1分钟~3分钟后，神经信号恢复有序传输，血液流通平稳，麻木感逐渐消退。

除了久蹲，生活中还有不少情况

会引发生理性麻木：久坐跷二郎腿、长时间盘腿坐、睡觉时压着胳膊等。对于这些情况，握空拳轻敲或小幅度活动一会儿麻木部位，即可加速恢复。

要想从根源上告别生理性麻木，关键在于减少压迫：一要控制压迫性姿势持续时间，比如上厕所尽量控制在5分钟以内，坐着如厕时可在脚下垫个小凳子，让膝盖略高于臀部，减少神经血管压迫，同时大腿与躯干呈35°角左右，使直肠处于自然下垂状态，缩短排便时间。二要优化姿势，日常避免跷二郎腿、盘腿等，腰背挺直落座，双腿平放，避免交叉受压。

需要注意的是，并非所有麻木都是正常生理现象，出现以下情况，一定要警惕疾病风险，及时就医：单侧下肢放射性麻木，从腰部向大腿、小腿、足部放射，伴随腰痛、腿软，多是腰椎间盘突出、腰椎管狭窄压迫神经根导致；远端对称性发麻，伴随疼痛、感觉迟钝，常见于糖尿病周围神经病变；突然出现一侧腿、手同时麻木，伴随口角歪斜、言语不清、头晕，需警惕脑卒中、短暂性脑缺血发作；麻木持续不缓解，起身活动半小时以上仍麻木，或无压迫时频繁发麻，可能是下肢动脉缺血闭塞等问题。

据《生命时报》

中药越陈越好吗

不少人觉得中药放不坏，不生虫、不发霉就能用，甚至以为放得越久越醇和，药效也越足。其实，除少数传统上需要陈化使用的药材外，绝大多数常用的药食同源中药材，和食品一样有明确的最佳使用期。超期使用不仅口感变差、药效降低，还可能产生有害物质。

果实类：怕潮怕热怕虫。枸杞、大枣、桂圆（龙眼肉）、山楂干等果实类中药口感甘甜，兼具补益之效，但含糖量较高，果肉易受潮，怕热又怕虫。如果枸杞黏成一团、尝起来有酸酸馊的果酒味，或者将大枣掰开后枣肉颜色变深发黑，就是受潮后糖分发酵变质的表现，说明其中的营养成分已经降解，食用不仅无益，反而可能引起肠胃不适。

这类药材建议用干燥洁净的玻璃密封罐分装，并优先选择冷藏或冷冻。红枣密封后冷藏可保存1个月~2个月，冷冻能延至3个月~6个月；枸杞则更适合冷藏，可保存6个月以上，置于常温阴凉处仅能保存3个月左右；桂圆和山楂干同样需要密封防潮；山楂干若足够干燥，常温密封避光保存即可，但潮湿季节建议冷藏。

花叶类：香气跑药力减。菊花、金银花、玫瑰花、薄荷叶、紫苏叶等

都属于花叶类药材，主要依靠自身轻清上扬的挥发油，起到疏散风热、清利头目的作用。花叶类药材的保质期一般为1年，但开封后，香气和药力的巅峰往往只有半年左右。隔年的菊花，如果闻起来香味寡淡、泡出来的汤颜色较深，说明挥发油耗散较多，喝下去也难起到清肝明目作用。

保存花叶类药材，首选深色玻璃瓶或锡罐、铁盒，确保避光密封，放在阴凉干燥处，每次取用后迅速盖严，尽量减少与空气接触。

种子类：易氧化防霉变。养心安神的柏子仁、祛湿消肿的薏苡仁、润肠通便的桃仁和杏仁等种子类药材富含油脂，其首要威胁是脂肪酸败，俗称“走油”，如果抓一把闻到明显异味，就说明油脂已经氧化酸败，不能再用了。种子类药材的安全保质期通常是包装上标注的期限，不宜像干货一样囤积，去皮去核的更易变质。值得警惕的是肉眼看不见的风险，研究发现，薏苡仁等在湿热环境中极易霉变，进而被黄曲霉毒素污染。

种子类药材的存放必须确保干燥，密封后置于阴凉通风处，或直接密封冷藏冷冻，一旦发现霉斑、变色，或闻到陈味、油味，要坚决丢弃。

据“学习强国”学习平台