

市卫健委

# 掀起学习热潮 凝聚奋进力量

本报讯(记者 王冰之 通讯员 闫涛)近日,市卫健委党史学习教育领导小组办公室下发通知,要求委机关、委直属单位党委学习贯彻省第十一次党代会精神,引导党员干部以实际行动落实会议提出的“提供全方位全周期健康服务”要求。

市卫健委机关和直属单位高度重视、积极响应,精心组织机关和直属单位全体党员干部观看了省第十一次党代会宣讲视频。宣讲视频紧扣省委书记楼阳生在省第十一次党代会上的讲话和在省委十一届一次全会上的讲话,全面准确、生动鲜活地解读省第十一次党代会的重大意义、鲜明主题、过去5年取得的重大成就、主要目标、“十大战略”的重大部署、主要任务、全面从严治党重大要求等,是广大党员干部学习省第十一次党代会精神的生动教材。

随后,该委召开了集中学习会议。会上,市卫健委相关负责人传达了省第十一次党代会精神和省委书记楼阳生重要讲话精神,并部署卫健委系统贯彻落实举措。

会议强调,省第十一次党代会是一次总结过去、展望未来的历史性、战略性重要会议。全市卫健委系统要迅速贯彻落实省第十一次党代会精神,以政治建设为统领,为健康驻马店建

设提供有力支撑。要毫不松懈抓好疫情防控,加强新冠疫苗接种工作,特别是做好加强针和3岁~11岁儿童疫苗接种以及中高风险地区返乡人员的疫情防控工作。同时,要抓好公共卫生服务体系、建设高水平公立医院;要抓好区域医疗中心建设;要持续加快中医药传承创新发展;要加强信息化建设,尤其是加大对卫生健康科研创新的支持力度。

会议要求,广大党员干部结合学习体会,分析目前疫情形势、工作重点难点,按照省委“两个确保”,在巩固统一战线上求实效,查找思想认识上的薄弱环节和实际工作中的短板弱项;

健全监测系统,提高疫情研判能力;全面提高能力建设,确保高质量打赢疫情防控攻坚战。

市卫健委机关和直属单位干部职工纷纷表示,要把省第十一次党代会精神学习好、宣传好、贯彻好,坚持学思用贯通,做到知行统一,立足驻马店卫生健康事业改革发展实际,以思想破冰引领发展,明确下一步工作目标和要求,确保省第十一次党代会精神落实落细,为“两个确保”作出实实在在的贡献,为推动驻马店高质量发展凝聚更广泛、更强大的力量,创造更加辉煌壮丽的明天。③3



## 大爱传美德 热血显真情

为弘扬新时代志愿服务精神,展现人民警察的良好形象和社会责任感,日前,市中心血站联合汝南县公安局开展了无偿献血志愿服务活动。活动现场,参与献血的民警、辅警按照市中心血站工作人员的指引,保持安全距离有序排队,有条不紊地完成填表登记、血型检验、信息录入、血样采集等工作,以实际行动彰显了新时代公安的社会责任与担当。②9 记者 徐佳瑞 摄

### 市第四人民医院

## 关爱儿童 呵护健康

本报讯(记者 王捷)近日,市第四人民医院儿科收治的多为之前不太常见的大叶性肺炎患儿。根据此情况,该院儿科负责人高度重视,积极为儿童家长介绍关于大叶性肺炎的防治知识。

近日,一位7岁的小朋友因间断咳嗽、咳痰伴发热7日到市第四人民医院就诊,被门诊以重症肺炎收入儿科病区治疗。该患儿入院前7日,出现无明显诱因的阵发性咳嗽,夜间有气喘及

呼吸困难情况,体温反复升高。经过仔细检查,该院儿科负责人确诊患儿为大叶性肺炎,制订了适宜的治疗方案,在药物治疗的同时配合机械排痰、雾化吸入等联合治疗方式帮助患儿稀

释痰液,减轻不适症状。经过两次治疗,现已治愈出院。

据该院儿科负责人介绍,大叶性肺炎起病急骤,典型症状为高热、寒战、咳嗽、咳铁锈色痰,疾病早期及时治疗可以避免病情进一步加重,若延误治疗,严重者可以致命。若发现患儿出现高热、寒战、咳嗽等症状应及时就医。平时,家长注意让孩子多做户外活动,多吃蔬菜水果,少食辛辣、油腻食物,多喝白开水,保持门窗常通风,提高防御病毒侵袭的能力。③3

## 撬动大健康产业新蓝海

□ 高元元

随着社会的发展以及人们生活方式的改变,传统的医疗模式也逐渐向“防、治、养”模式转变,国民健康管理意识提升,健康预防理念更深入人心。近年来,随着群众对健康标准的不断提高以及互联网医疗技术的发展,早发现、早诊断、早治疗已成为提高全民健康质量的关键。与此同时,群众对保健及养生等的需求也在逐步提升,推动大健康产业不断发展,有助于大健康产业呈现亮点纷呈、百花齐放的新格局。

2021年,互联网医疗加速发展,迎来新的风口;细胞疗法接连获批上市,高价抗癌药陆续进入医保,肿瘤治疗进入慢病化阶段;传承精华、守正创新,中医药产业持续获得国家重视,还有越来越多的医药企业攻坚克难,在舞台上崭露头角。探索了三年的国家“带量采购”也走向常态化、制度化,持续重塑产业结构和行业逻辑,带领大健康产业走向新的高度,打造大健康产业发展新高地。2021年,疫情防控进入常态化

阶段,医疗机构一方面要发挥疫情防控的哨点作用,守好第一道岗;另一方面,要稳健推进正常医疗秩序的恢复,满足人民群众的就医需求。在此背景下,医院管理方式出现了新的变化,也面临着更大的挑战。在公立医院高质量发展的今天,对于医院管理者来说,应以系统思维的模式创新医院的各项工作,从而迎接新冠肺炎疫情给医院带来的压力和挑战。常态化疫情防控形势下,群众对

健康和生命的认识进入了一个新的高度,“健康”“治未病”“医养”成为群众热议的高频词,大健康的核心从治疗转向预防,从“治病”转向“治未病”。因此,大健康产业需要从满足下游需求向推动上游需求迁移,即帮助群众提高健康风险预防与发现能力,把各种疾病苗头扼杀在萌芽状态。为此,全市卫健委系统应采取举措推动预防医学、康复医学以及老年医学更好落地,借助数字化渠道与平台帮助群众实现自我健康管理。③3

## 人需要每天都睡够8小时吗?

□ 张慧芳

不知从何时起,我们就有了一个固有认知,“每天需要8小时的睡眠”,很少有人对此产生怀疑。甚至,我们也在教导我们的下一代“每天要睡8小时”才是正确的。而现代生活中,我们面对各种各样的压力,很难保证8个小时的睡眠时间。睡眠时长一直困扰着我们,很多人因此焦虑苦恼,甚至影响日常生活和工作。

每个人的确有固定的睡眠时长,但是睡眠量却是因人而异的。每个人的睡眠需要不同,一般成年人每天合理的睡眠时长是6小时~10小时,只要白天精力充沛,能够正常生活和工作,就是睡眠充足的表现。就像不同的人饭量大小不一样,不同的人需要的睡眠时长也不一样,和“吃饱了”

一样,人也需要“睡饱了”才能有充足的精力,因此睡眠的关键在于睡眠质量,而不是睡眠时长。有些失眠的人非常相信“8小时睡眠论”说法,甚至认为每天睡不到8小时就会产生焦虑。随着焦虑感的提高,身体会进入戒备状态,就会睡不着,躺在床上就会胡思乱想。比如,有的人睡了7小时20分钟就焦虑不安,觉得自己的睡眠还差40分钟没睡够,典型睡眠焦虑者可能会坚持在床上继续躺40分钟再起来。因为过分追求8小时睡眠,反而影响了正常睡眠。因为太在意睡眠时长,导致焦虑过度、难以入睡,更加睡不着。久而久之,形成恶性循环,难以解脱。

其实,人体的睡眠是需要三大系统来平衡的,即恒定系统、生理时钟、清醒系统。恒定系统是每天需要多少睡眠,身体里有一个量化的睡眠驱动力,在维持稳定。一旦这个稳定被破坏了,即使睡够8小时也毫无益处。我们不妨以平常心对待睡眠时间,按照自己生物钟情况,选择适合自己的睡眠时间。偶尔没睡好,也不要担心,起床后适度做些运动,晒晒太阳,就能恢复精神。白天有趣的活动或紧张的工作,都能让人保持清醒,抵消睡眠缺失的影响。假如夜晚实在睡不着,就离开床,起来加班赶个方案吧,有时深夜的灵感更独特、更有创意。③3

## 艾滋病科普知识

从发生高危性行为(如无套肛交)到可以检测出是否感染HIV需要一段时间,这段时间称作窗口期。

在发生高危性行为后,通常并不能立即从身体中检测出HIV抗体,是受艾滋病病毒窗口期的影响。艾滋病病毒窗口期是指从HIV感染人体到感染者血清中的HIV抗体、抗原和核酸等感染标志物能被检测出之前的时期。请注意,在窗口期的血液已有感染性。现有的诊断技术检测HIV抗体、抗原和核酸的窗口期分别为感染后的3周、2周和1周左右。

因此,在这段时间内,即便得到HIV阴性结果,也不能完全保证没有感染HIV,需要在窗口期过后再次进行检测。窗口期感染者处于感染急性期,体内病毒载量高,发生高危性行为时传播HIV风险更大。

艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病。感染艾滋病病毒后,人体的免疫系统会遭受严重破坏,导致一些机会性致病菌侵入人体引发严重疾病甚至引起死亡,对人身健康危害巨大且病死率很高。③3

艾滋病科普知识  
驻马店市卫健委  
驻马店日报社 联办

### 编者按

“没有全民健康,就没有全面小康”。健康中国美好蓝图凝聚着政府、社会和群众的共同理想。为满足群众健康需求,普及正确有效的预防、就诊方法,提高全民自我保健意识,今日起,驻马店市中医院与驻马店日报报业集团联合推出《大健康论坛》专栏,让公立医院及党媒高质量发展的成果惠及广大人民群众,“坛”出人民群众的幸福指数。

## 中医谈健康

### “坛”出群众幸福指数

随着社会发展,人们的生活节奏加快、饮食结构改变,肠道疾病的发病率也在升高,肠道肿瘤发病率更是逐年升高,且肠道发病比较隐匿,中晚期肿瘤才有明显症状。早发现、早诊断、早治疗,早期肠镜检查是预防和治理肠道肿瘤的最有效手段。

什么人需要查肠镜?肠镜检查不仅是一项检查,还是一种手术治疗的手段。1.30岁~40岁人群。结肠肿瘤患者在35岁以后发病率会升高,近年来逐渐年轻化,国内有报道称17岁患者患结肠癌。2.反复便血的患者,包括小儿反复无痛性便血患者,直肠息肉可能性很大;成年人反复便血、大便色暗,肠癌可能也很大。3.肛裂肛瘘久治难愈或容易复发的患者;有些早期或者轻度的溃疡性结肠炎和克罗恩病患者往往先出现肛门疾病,久治不愈,最后查肠镜是炎症性肠病,肠炎病控制不住,肛门疾病好不了。4.反复出现腹胀、大便不规律、无明显原因的贫血患者可以查肠镜;有一些患者腹部不适,似痛非痛,似胀非胀,间歇性发作,时而影响食欲,查胃镜无严重疾病,症状反反复复可以查肠镜,考虑结肠病变。很多人食欲不振就是上消化道的问题,经查胃镜有浅表性胃炎,就按照胃病治疗,最后检查是结肠癌。消化道是一条中间没有下路口的单行高速公路,中间任何一段出现问题都会影响食欲和进食量。5.有肠癌家族史、结肠息肉家族史的患者要早查肠镜,肠癌有家族遗传性,而且一代比一代早,早发现、早切除、早治愈。发现一例早癌,能挽救一条生命,更能幸福一个家庭。6.通过其他检查高度怀疑肠道病变的患者。

查肠镜痛苦不痛苦?容易做的肠镜不痛苦,难做的肠镜会有不同程度的痛苦。

哪些肠镜难做?1.特别消瘦的患者,体重不到90斤,皮下没有一点脂肪。2.特别肥胖的患者。3.腹部多次手术的患者。4.便秘特别严重的患者。5.疼痛阈值特别低的敏感人群。这些人群可以选择无痛肠镜,睡一觉检查就做完了。

查肠镜要做哪些准备?1.提前到医院预约,因为要清洁肠道,所以肠镜一般不能当天做。2.检查前一天,不能进食水果、蔬菜以及带皮的食物,可以进食米面肉蛋奶等粗粮。3.按照医嘱口服清肠药和水。4.切除息肉的患者一周内不能口服抗凝药如阿司匹林、氯比格雷等,降压药物可以正常服用。③3

大健康论坛  
驻马店市中医院  
驻马店日报报业集团 联办

## 脑卒中科普

### 怎样识别脑卒中?

脑卒中的症状包括突然出现口眼歪斜、言语不利、一侧肢体无力或不灵活、步态不稳、剧烈头痛、恶心呕吐等。脑卒中可防可治。根据“中风120”、BE FAST口诀识别脑卒中早期症状简便有效。

(一)“中风120”口诀。

“1”代表看到一张不对称的脸,“2”代表查两只手臂是否单侧无力,“0”代表聆(零)听讲话是否清晰。

(二)BE FAST口诀。

“B”——Balance是指平衡,平衡或协调能力丧失,突然出现行走困难;“E”——Eyes是指眼睛,突发的视力变化;“F”——Face是指面部,面部不对称,嘴角歪斜;“A”——Arms是指手臂,手臂突然无力或麻木,通常出现在身体一侧;“S”——Speech是指语言,说话含糊不清;“T”——Time是指时间。上述症状提示大家可能出现脑卒中,请立即拨打120寻求医疗救助。③3

重点疾病和领域健康教育  
驻马店市疾病预防控制中心  
驻马店日报社 联办

心世界·新生活  
驻马店市社会心理服务体系建设项目  
驻马店市第二人民医院  
驻马店日报社 联办