

送医下乡 健康帮扶

记者 高元元 见习记者 郭诗玮

6月23日,市中医院外三科、妇科微创中心、肛肠科、脑外科、医疗美容科医护团队到确山县中医院开展义诊和健康宣教活动,为群众提供优质的医疗服务,缓解了群众看病难问题。

当日8时,医护团队准时到达义诊现场。当地群众听说专家要来,不到1个小时就围满了前来寻求帮助的患者。“我的血压最近一

直不稳定,医生快帮我看看吧!”“医生,我刚拍个片子,能帮我看看吗?”听说医生到家门口来义诊,当地群众都很高兴,现场氛围十分热烈。

“平时要少吃含盐高的食物,清淡饮食更有助于控制血压。”义诊过程中,医护团队为前来就诊的群众测量血压、把脉问诊,还进行了穴位贴敷、耳穴压豆,并耐心解答前来就

诊群众提出的问题,了解他们的健康情况,给予饮食生活等方面建议,让他们及时了解相关疾病的预防,以增强健康意识。

义诊结束后,在确山县中医院门诊室,市中医院专家还为群众带来精彩的健康讲座。专家围绕实例,生动形象地教大家如何正确认识、预防常见妇科疾病,让在场的育龄妇女了解更多关于妇科医学知识,从

而做到早预防、早诊断、早治疗,免受疾病所带来的痛苦。在场群众纷纷表示,希望能多开展一些义诊活动,在家门口就能享受到免费的优质医疗服务。

近年来,市中医院坚持开展对口帮扶工作,不断向基层输送优质的医疗人才,致力提升基层健康系统的服务水平,真正将技术力量送到基层,让群众得到实惠。②5



无偿献血 奉献爱心

6月24日,市中心血站组织工作人员走进汇源汽车销售服务有限公司开展无偿献血活动。活动现场,志愿者填表、抽血检测,体检达标者进行无偿献血,用实际行动传递爱心正能量。⑥5

记者 王冰之 摄

麻醉前为什么要禁食水

一次术前访视时医生提醒患者,你的手术安排在明天上午,不能吃饭喝水。患者听到大吃一惊:“您说手术和麻醉都有风险,我吃饱喝足才好做手术。有什么影响呢。真正实现疑难重症不出省、大病不出县,医生为什么要这么‘残忍’,一定要让患者饿着肚子做手术呢?”

正常状态下,胃的贲门收缩可以防止胃里的食物和胃液返流到食道甚至口腔。吞咽反射可以保证食物顺着食道进入胃内,而不会进入气管。一旦气管受到异物刺激,立即会引发咳嗽反射,清除里面的异物。

麻醉后,以上三种保护性的生理机能都被打乱了:贲门松弛,起

不到闸门的作用,胃内食物返流至食管和口腔。吞咽反射受抑制,只要咽部有食物,就可能进入肺部。咳嗽反射被抑制,进入气管的异物不能通过咳嗽反射清除出来。造成的后果就是食物残渣和胃酸进入肺部,轻者吸入性肺炎,重者窒息危及生命。

术前禁食时间原则:

麻醉前2小时可以喝少量(≤5ml/kg)清水。母乳喂养的婴儿,麻醉前4小时可以喂母乳,如果是牛奶,则需要6小时。不含脂肪和肉类容易消化的碳水化合物及牛奶等,至少禁食6小时,肉蛋类固体食物,至少禁食8小时。②5

(驻马店市中心医院麻醉科 李磊)

这样做让膝盖保持年轻

通常人们所说的膝盖由骨骼、软骨和辅助软组织组成。当出现损伤、感染或其他病变时,就会导致膝盖疼痛。导致膝盖损伤、疼痛的主要原因一般有:

外伤。如高处摔落、跌倒等,可导致骨折或韧带撕裂等。

细菌感染。常见于免疫力低下人群。针灸及其他身体部位如龋齿等,也可能导致关节感染。

半月板、韧带损伤,常由过度劳作、不恰当的运动导致。

骨关节炎。骨关节炎是老年患者常见的关节炎,随着年龄增长,关节软骨老化、磨损导致。

痛风。当病情控制不佳时,会累及关节滑膜、软骨、膝盖。随着

年龄增长,关节炎发病率也会不断提升。近年来,关节炎也有年轻化的趋势,主要和不良生活习惯有关,如久坐、久蹲、肥胖、饮食等。

如何让膝盖保持年轻?

对于健康人群:生活中,尽量避免过度蹲站、爬山、爬楼等;锻炼前要充分将膝盖部关节活动开,充分放松肌肉,必要时可佩戴护膝等;加强身体柔韧性锻炼和肌肉力量训练;出现膝盖部位损伤、疼痛,应及时就诊,规范治疗。

如果已出现膝盖痛,应立即暂停冰敷、制动、抬高患肢等处理,在医生指导下,合理制订适合自己的锻炼计划。②5

(遂平县中医院骨科 刘琦)

《河南省“十四五”公共服务和社会保障规划》发布 推进医养结合 提高群众幸福感

本报讯(记者 高元元 见习记者 郭诗玮)近日,记者从市医疗保障局获悉,6月24日,省政府新闻办召开新闻发布会,解读《河南省“十四五”公共服务和社会保障规划》,省发展改革委、省人社厅、省教育厅、省卫健委工作人员出席。

人民健康是社会文明进步的基础,

更是广大人民群众的共同追求。发布会提出,“十四五”期间,在提升预防能力方面,我省将更加秉承“大卫生、大健康”和“预防为主”理念;在提升救治能力方面,将建设优质高效的医疗服务体系。到2025年,建成以国家区域医疗中心、省医学中心、省区域医疗中心为骨干,以高水平市级和县级医院为支点,以城

市医疗集团和紧密型县域医共体为载体的高水平公立医院网络,努力达到省域患者外转率控制在5%以内,县域就诊率在90%以上,真正实现疑难重症不出省、大病不出县。

至2021年年底,我省60岁及以上人口达1783万人、占常住人口的18%,其中65岁及以上人口为1383

万人。为让老人安享晚年,争取到2025年,我省养老服务水平达到或超过全国平均水平,养老服务床位达68万张,乡镇(街道)区域养老服务中心覆盖率达60%,养老机构护理型床位占比55%,基本建成结构合理、覆盖城乡、功能全面的养老服务体系,实现养老事业和产业协调发展。②5

捷报频传 再创佳绩

市中心医院获多项殊荣

本报讯(记者 杨丽 通讯员 崔文婷)近日,市中心医院血液内科先后被评为“原发免疫性血小板减少症规范诊疗中心建设单位”和“淋巴瘤全程管理项目成员单位”。

记者了解到,为进一步规范ITP诊疗,2021年,市中心医院ITP规范化诊疗中心启动建设。该院严格遵守诊疗中心建设标准,从发展环境、基本条件、人才梯队、基本药物和实验室管

理、诊疗技术要求及信息化管理等方面着手准备,经过严格把关、层层筛选,今年3月被评为“原发免疫性血小板减少症规范诊疗中心建设单位”。这一荣誉的获得激励了市中心医院血液内科规范ITP诊疗,以更优质、更规范的诊治措施服务更多患者。

不久前,喜讯再次传来,市中心医院血液内科被评为“淋巴瘤全程管理项目成员单位”。淋巴瘤具有发病

率高、疾病周期长等特点,然而我国淋巴瘤患者存在相对治疗依从性差问题。鉴于此,北京市希思科临床肿瘤学研究会和中国临床肿瘤学会淋巴瘤联盟发起了“淋巴瘤患者全程管理项目”。

为惠及更多淋巴瘤患者,市中心医院血液内科不断学习优秀经验,增强对淋巴瘤患者的全程管理意识,规范临床操作,完善患者诊疗及随访标

准,跟踪记录,坚持以患为先,始终坚持与患者并肩作战。经过不懈努力,市中心医院血液内科是河南省荣获“淋巴瘤全程管理项目成员单位”十家单位之一。

市中心医院血液内科相关负责人表示,血液内科将更加增强淋巴瘤患者的全程管理意识,以规范化的诊疗为患者提供全面、个性化的服务,改善患者生活质量,当好患者的陪伴者。②5

市第二人民医院

“四送一助力”活动助力乡村振兴

本报讯(记者 王冰之 通讯员 周甜)近日,市第二人民医院相关负责人带领医院第一党支部、第六党支部和村开展支部共建及文明单位“四送一助力”活动。

该院相关负责人一行与万家乡主要领导和驻村帮扶人员等进行座谈,共同讨论支部结对共建活动开展事宜,并就总体要求、实施步骤等方面进行深入交流,对细化共

建工作方案、落实具体工作措施,扎实开展好共建活动提出了意见和建议。

座谈会上,双方党支部签署《党支部结对共建协议书》,该院第一党支部向牛庄村捐赠了图书。

该院相关负责人表示,各党支部之间进行了党建结对共建交流,是实现基层党建组织工作互动、资源共享、优势互补、提升党建水平的重要方式。希望以支部共建为契机,促进牛

庄村党支部和市第二人民医院各党支部多交流,形成党支部共建长效机制。同时,他提出,要在发挥好党组织的政治优势、组织优势、资源优势中实现互惠共进。通过接地气、顺民意、暖人心的具体举措,确保帮扶工作务实、帮创过程扎实、帮创结果真实,以协调发展丰硕成果喜迎党的二十大胜利召开。

座谈结束后,该院相关负责人看望了驻村帮扶人员,详细了解了他们

的生活情况和工作开展情况,并嘱咐要继续加强学习,深入了解村情民意,找准帮扶工作切入点和着力点,撸起袖子加油干,以强烈的担当精神和务实作风,用心做好帮扶工作。

市第二人民医院将持续强化党建工作,有效促进支部党员深入基层,增强党员在工作中想问题、在实干中解民忧意识,共同推进双方党建工作再上新台阶,推动城乡文明协调发展,助力乡村振兴。②5

科普知识

艾滋病科普知识

艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异,决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。有过高危性行为、共用注射器吸毒、卖血、怀疑接受过不安全输血或注射人及艾滋病高发地区的孕产妇,要主动到当地疾病预防控制中心的艾滋病自愿咨询检测(VCT)门诊(室)进行咨询检测。

国家实施免费的艾滋病自愿咨询检测。自愿接受艾滋病咨询和检测人员,可在各级疾病预防控制中心和卫生行政部门指定的医疗机构得到免费咨询及艾滋病病毒抗体初筛检测。

国务院《艾滋病防治条例》规定,国家对个人接受自愿咨询检测信息完全保密。

一旦感染艾滋病病毒,体内病毒复制即开始,会损害全身多个器官。已有的抗病毒药物和治疗方法,虽不能治愈艾滋病,但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制,降低传播危险,延缓发病,延长生命,提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。

国家实施免费的艾滋病病毒抗体初筛检测。对于所有艾滋病病毒感染者,均建议实施抗病毒治疗,实行发现即治疗。②5

艾滋病科普知识

驻马店市卫健委
驻马店日报社 联办

无偿献血公告

本周中心血站血液库存情况
A型——正常
B型——正常
O型——正常
AB型——正常

本周市中心血站血液库存:A型、B型、O型、AB型均正常;血小板库存:A型、B型、O型、AB型均正常。欢迎广大市民踊跃参加无偿献血,市中心血站衷心感谢您对无偿献血事业的支持!欢迎拨打献血

预约电话,流动采血车电话:2836636,成分献血电话:2836612,志愿者报名:2207668
微信:ZMDZXXZ ②5

