

# 2022,我市卫生健康体育事业的民生答卷(二)

记者 李国喜 杨丽

## 医疗服务能力持续提升

市中心医院加快省级神经、心血管区域医疗中心建设,在全国三级医院中位列第263名,综合排名全省第四位;市中医院被河南省卫健委表彰为全省中医先进集体。全市9个县级人民医院和县中医院全部通过二级甲等医院的评审,其中泌阳县、平舆县、西平县、新蔡县人民医院通过三级综合医院评审,实现全市60%县(区)人民医院达到三级胸痛中心、卒中中心、创伤中心标准。积极组织省级重点(培育)学科申报工作,共计7个学科评审通过,儿科、神经内科、药理学被评为河南省重点学科;神经外科、麻醉科、普外科、泌尿外科被评为河南省重点培育学科。加快推进产前筛查与产前诊断服务体系,做好出生缺陷三级预防工作,规范危重救治网络建设,坚持母婴安全五项核心制度,全市孕产妇死亡率为6.02/10万,婴儿死亡率1.55‰,5岁以下儿童死亡率为

2.59‰。2022年,我市临床用血和成分血继续保持100%来自街头志愿无偿献血,采集血液25.9吨,我市再次获得“全国无偿献血先进市”荣誉称号,连续第十届21年获此殊荣。

## 中医药传承事业创新发展

我市认真落实市委、市政府“中国药谷”一号工程,大力拓展检验、影像等基本诊疗设备产业链,加快应急医疗设备和车载医疗设备项目建设进度。加强药材良种繁育基地和中药材种植基地建设,市中医院与河南九州通医药有限公司合作建成现代化标准煎药服务中心,与河南中医药大学开展深度合作,加强河南中医药大学第六临床医学院建设,建好妇产科、脑病科及儿科3个省级区域中医专科诊疗中心。胸痛中心国家验收项目通过初审,省区域中医专科诊疗中心建设项目通过验收,市康复医院和助建安院士工作站建设加快推进。圆满完成国

家项目资金555万元建设的37个中医馆项目,县级以上综合医院全部完成中医药科室标准化建设,全市33个社区卫生服务中心和172个乡镇卫生院全部建设了“中医馆”,率先在全省实现中医馆建设全覆盖。积极开展中医学流派传承工作,目前全市范围内有疗效显著、特色鲜明、优势突出、传承三代以上的学术流派7支,代表性传承人7人。

## “一老一小”服务持续深化

全市注册托育服务机构29家,开展“规范托育服务中原行——驻马店站”活动,鼓励协助有条件的企业和政府签订合作协议,有效扩大普惠性托育服务供给。落实计划生育家庭帮扶保障,全市基本实现计划生育特殊家庭联系人制度,就医“绿色通道”和家庭医生签约服务“三个全覆盖”。提升老年健康服务能力建设,共有19家医院完成老年医学科建设,19家医疗机构开展安宁疗护,安

疗床位数68张,服务212人。

## 体育驻马店亮点纷呈

我市成功举办第七届河南省大众乒乓球公开赛驻马店分站赛,开展了系列全民健身展示活动,全市经常参加体育锻炼人口比例达41%。加强国民体质监测站点与基层卫生服务机构合作,为中心城区3000多人进行了体质监测和健身指导,体质合格率达91.3%。积极拓宽体育彩票销售渠道,完成销售总额6.95亿元,增速居全省第一位;推进农村地区体育健身设施提档升级,完成2267个行政村体育设施全覆盖。与教育部门联合举办青少年羽毛球公开赛、击剑苗子选拔赛,积极促进学校青少年体育活动;推动落实双减工作,34家体育类校外培训机构纳入监管平台;完成运动员注册500多人,射箭运动员薛征夺得2022年全国射箭总决赛冠军,参加河南省年度比赛,取得第一名32个、第二名34个、第三名46个。⑤3



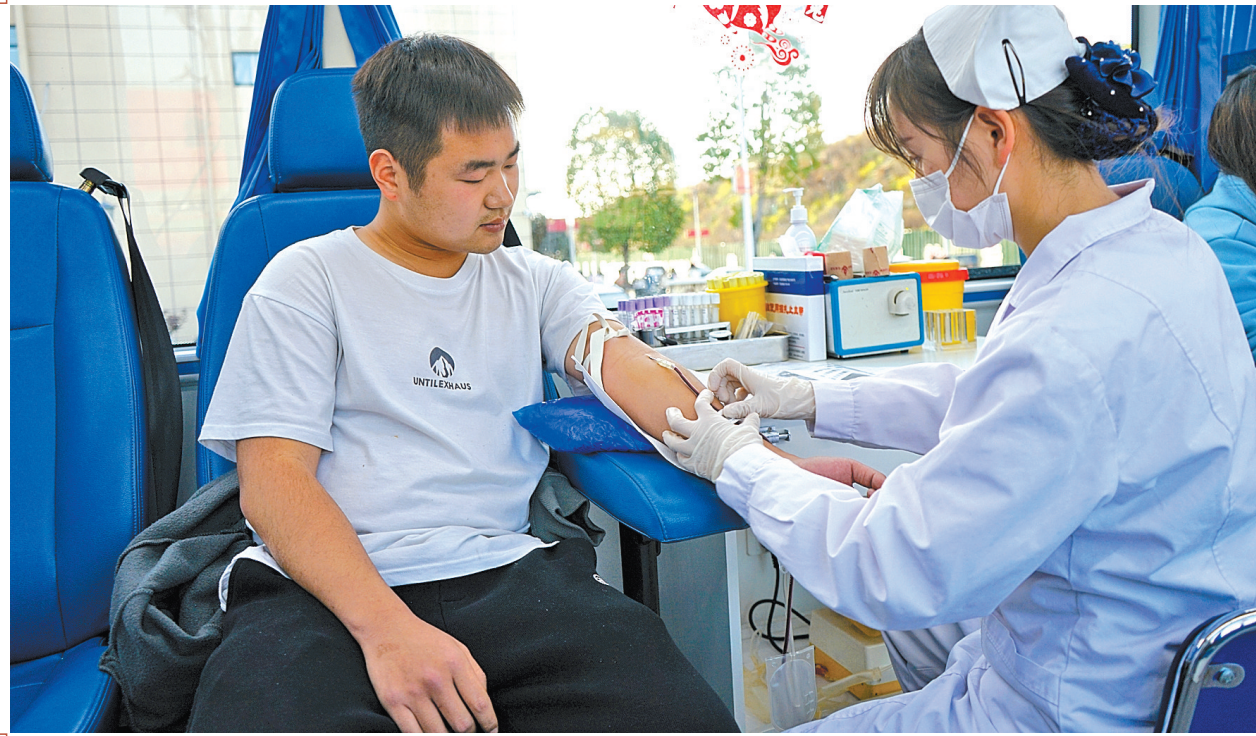
## 市第一人民医院 开展儿童免费骨龄检测义诊活动

本报讯(记者 王捷 通讯员 邢小宝)为更好服务天中儿童,市第一人民医院儿童康复科将于3月18日~19日开展青少年儿童免费骨龄检测义诊活动。义诊项目包括,免费测骨龄、量身高体重、测算成年身高。5岁至16岁人群可到市第一人民医院本部门诊二楼儿童康复科接受义诊服务。

正常水平要进行早期干预。孩子要长高,睡眠很重要。有研究表明,人体的生长激素分泌最旺盛的时间是晚上9时~11时和早上5时~7时,尤其是深睡眠状态下分泌更为旺盛。因此,建议孩子一般在晚上9时睡觉,以保证充足的深睡眠。

孩子的身高还受饮食的影响。除保证充足的营养外,建议孩子多补充含有维生素D的钙,多晒太阳促进钙吸收。

人体运动前和运动后生长激素的分泌也是有显著差距的。因此,孩子可以适当进行一些纵向运动,例如跳绳、摸高、游泳、引体向上等,可以拉伸骨关节,有利于孩子长高。但运动要在30分钟以上,才能达到促进生长激素分泌的效果。⑤3



## 热血青春 与爱同行

3月13日,为弘扬雷锋精神及“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神,驻马店职业技术学院在北校区体育场开展“热血青春 与爱同行”无偿献血公益活动。数百名青年学子挽袖献血,用实际行动彰显甘于奉献、勇于担当的青春情怀,赢得社会各界的广泛赞誉。⑥2

记者 王冰之 摄

## 手术前为什么要禁食禁饮

经历过手术的患者都知道,在手术前一天,医生会告知患者:“明天要做手术,今天晚上可以吃些易消化的食物,零点以后不要再吃东西或喝水了,如果有高血压或其他特殊疾病需要早上服药的话,可以早上起床时用一小杯水把药服下。”可见,手术前禁食禁饮是非常重要的。

强的腐蚀性,很容易导致肺部损伤,造成吸入性肺炎甚至病人死亡,导致严重后果。

那原因是什么呢?一般手术都需要全身麻醉,当麻醉时,食管和胃连接部的贲门括约肌就会松弛,当胃里有食物或液体时会顺着食道返流到口咽部,这时患者处于睡眠状态,无法呕吐,胃内容物就容易吸入呼吸道,而胃液又有

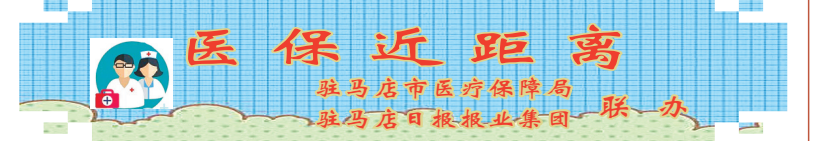
另外,有些患者说,手术不需要全麻也要禁食禁饮吗?是需要的。有时候因为麻醉效果不理想或其他原因导致手术无法顺利进行时,就要改变麻醉方式,施行全身麻醉,这时为了保证安全,禁食禁饮就派上用场了,并且为了保证麻醉时胃里空空如也,最好是术前禁食12小时,禁饮4小时。所以准备手术的患者一定要记住,为了你的生命安全和早日康复,一定要禁食禁饮,更不能对麻醉医生撒谎。(驻马店市中心医院手术室主管护师 胡安生)⑤3

## 科普知识

### 异地就医直接结算和回参保地报销一样吗?

按照国家现行规定,参保人员在异地定点医院就医直接结算时,按照“就医地目录、参保地政策”执行医保报销,不论是住院还是门诊,医保药品目录、医疗服务设施和诊疗项目范围均执行就医地的医疗

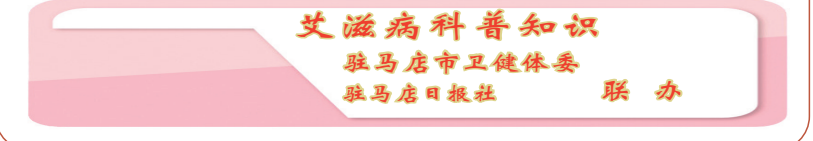
保险政策;医保基金起付标准、支付比例、最高支付限额和结算期等均执行参保地的医疗保险政策。而申请手工报销时,则按参保地支付范围及标准进行报销。因执行的报销目录范围不同,导致参保人异地就医联网结算和回参保地手工报销存在待遇差异。⑤3



### 掌握科学的性知识,树立正确的性观念,保证安全的性行为。既不神秘、肮脏,也并非自由、放纵。性冲动是一种正常的生理现象,是成长的必经过程。

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病毒治疗,对于所有艾滋病病毒感染者和患者,均建议实施抗病毒治疗,即实行“发现即治疗”。⑤3



## 市中医院举办春季膏方节义诊活动

本报讯(记者 李国喜 见习记者 郭诗玮 通讯员 姚娜)以中医特色造福全市人民群众的健康,3月8日~9日,市中医院举办“中医治未病 健康又美丽——春季膏方养生节”活动。

活动现场,医护人员为来院群众提供耳穴压豆、测血压、铜砭刮痧等中医适宜技术的同时,进行了健康科

普宣教活动。市中医院专家通过中西医结合辨证,根据咨询群众的身体状况制订治疗方案及用药指导。现场有膏方样品、精品中药饮片、院内特色制剂展出,以及现场膏方制作。

刚体验完铜砭刮痧的王女士说:“我的腰总是不舒服,看到中医院有活动就让护士来刮痧,果然舒服很多,还是免费的,真好。”在求诊的同时,群众

对免费品尝膏方非常热衷,纷纷前去品尝。经过近几年的有效宣传,医院的膏方工作得到广泛的认同,前来就诊和咨询的群众络绎不绝。

市中医院治未病一科相关负责人介绍,我国膏方已有千年历史,膏方作为中医药学术思想和文化的精髓,其天人相应、调补结合的特点在养生治病、慢病调治等领域有独到之处,是中

## 市中心医院

# 通过人类辅助生殖技术校验评审

本报讯(记者 王捷 通讯员 李智会 陈思好)近日,由河南省卫健委行政审批办相关负责人带领专家组莅临市中心医院,对市中心医院夫精人工授精技术正式运行后进行校验评审。

会上,市中心医院负责人对省卫健委专家组一行表示欢迎,并对该院发展历史、取得成绩,及新院区发展等相关情况做简要介绍。他表示,人类

辅助生殖技术是医院重要的特色专业、朝阳专业,医院高度重视其管理和专业发展,希望此次校验工作能为医院生殖医学带来强有力的指导和帮助,提升诊疗技术水平,推动下一步试管婴儿技术的申报,促进医院生殖医学学科建设和妇幼健康事业持续健康发展。

该院生殖医学科相关负责人就医院2020年~2022年夫精人工授精技术等工作情况进行了详细汇报,并回答专家组提出的相关问题。

专家组通过随机抽查科室相关病历、查阅资料、实地查看、现场考核等方式,分别对伦理与管理、临床、实验室和男科4个方面进行全面、细致地评审。反馈会上,专家组对该院夫精人工授精技术方面取得的成绩给予肯定,并针对存在的问题提出建议。经过全面

讨论,市中心医院顺利通过此次人类辅助生殖技术校验评审。

市中心医院负责人对专家组提出的意见表示感谢。他表示,在今后的工作中,将严格按照专家组的评审意见,加强人才队伍建设,进一步推动生殖中心的建设和发展。评审专家的肯定和意见将进一步促进医院人类辅助生殖技术的发展,继续为广大患者提供优质助孕服务。⑤3

## 如何进行心理调适

□ 冯菊平

很多人会出现焦虑多疑、恐慌不安等心理波动。主动调整心态,乐观积极、健康向上地应对,也是一种强大的免疫力。那么,如何进行心理调适?

适量的运动能刺激神经传导物质的分泌,像多巴胺、内啡肽和血清素,最简单的方法就是每周进行3次~4次慢跑,每次30分钟,这种中等强度的体育锻炼与最强劲的精神药物有着同样的功效。

运动不一定要去健身房,比如楼下小区,上班的路上,菜市场可以慢跑过去。当然,除了慢跑这种有氧运动外,瑜

伽、健步走、爬山、骑自行车、踢毽子这些都是可行的。切记情绪不好时不要做剧烈的运动,以免情绪更加低落。

调整好饮食结构。平日多摄入一些新鲜的瓜果蔬菜,减少摄入一些油腻、辛辣、刺激性等高糖高脂肪的食物,多吃鸡胸肉,适量的深海鱼肉。选择利于改善情绪的食物,如香蕉、黑巧克力、圣女果、低脂牛奶、全麦面包、苏打饼干、菠菜、茯苓饼。

呼吸放松调节法。通常情况下,呼吸是以口腔和胸腔完成的,但呼吸放松法提倡以腹式呼吸,它是以腹部作为呼

吸器官的方法。先找一个合适的位置,身体自然放松,然后慢慢地吸气,吸气时感到腹部鼓起到最大限度把气呼出,呼气时感觉到气流是经过鼻腔呼出,直到

前后腹部贴在一起为止。生活在世上,我们难免会受到外界刺激等因素影响产生痛苦、烦恼、焦虑的情绪,但要学会心理调适。⑤3



## 无偿献血公告

本周市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。请您在确保自身健康安全的前提下,参加一次献血,用血液守护生命,用爱心温暖人间!守护城市,为爱逆行,我们需要您的一份力量!市中心血站衷心感

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:2839993 微信:ZMDSZXZX

