

# 市中医院掀起“创卫”热潮

**本报讯** (记者 史书杰 李硕 文/图) 为扎实推进“创卫”工作,5月20日上午,市政协副主席、市中医院院长程维明带领医院行政科室主任十余人,深入各科室督导“创卫”工作。

程维明一行先后到门诊综合楼、内科楼多个病区实地查看“创卫”工作开展情况,并对相关工作提出具体要求。

程维明要求,要高度重视“创卫”工作,把“创卫”放在重中之重,认真对照医疗机构创建国家卫生城市工作考评细则,逐条进行落实。要每天进行督导检查,特别是加大对禁烟、病媒生物防治、环境卫生整治等工作的督查力度,发现问题及时整改。同时,要强化措施,明确分工,责任到人,确保各项措施不折不扣落到实处,高标准、高质量完成“创卫”工作任务。

据了解,“创卫”工作启动以来,市中医院严格按照市委、市政府的安排部署,积极行动,成立“创卫”领导小组、“创卫”督导组、“创卫”办公室,制订“创卫”工作方案,坚决打好“创卫”攻坚战,为扮靓美丽周口、创建国家卫生城市贡献力量。②9



市中医院职工到分包路段打扫卫生

## 市疾控中心开展创建国家卫生城市专项督导

**本报讯** (记者 史书杰 通讯员 刘加敏) 为推进我市国家卫生城市创建工作,近日,市疾控中心抽调专职督导人员36人,组成2个专业督导组

和4个综合督导组,对火车站、汽车站、农贸市场、城乡接合部、医院、老旧居民区、公园公厕、垃圾中转站、背街小巷、餐饮一条街等重点单位和重

点部位进行专项督导。

针对督导中发现的问题,各督导组现场逐一进行指导和纠正,并填写督导表,限期两天内整改到位。

此次督导,进一步增强了市民的“创卫”意识,加大了工作力度,规范了工作标准,为扎实推进“创卫”工作打下了坚实基础。②9

## 市妇幼保健院开展“创卫”自查活动

为加大“创卫”工作力度,5月21日,周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)开展“创卫”自查活动。检查组先后到各楼层病区、办公室等地进行实地查看,对环境卫生、消防设施是否齐全等情况进行重点排查,要求各科室负责人切实负起责任,对发现的问题立即进行整改,为“创卫”贡献力量。

记者 刘艳霞 摄



## 周口港区医院督导自查“创卫”工作

**本报讯** (记者 史书杰) “创卫”是市委、市政府为民谋实惠、为周口谋发展的重大决策。近日,周口港区医院积极响应市委、市政府关于“创

卫”的号召,全力推进医院“创卫”工作。

为了对医院“创卫”工作开展情况进行阶段评估总结,5月21日,该

院“创卫”领导小组对医院各科室的“创卫”工作进行全面督导自查。

督导中,该院“创卫”领导小组对工作推进较快的科室给予表扬,对存

在问题的科室提出合理化建议,要求其必须立即行动起来,及早整改到位,争取向市委、市政府和全市人民交上一份满意答卷。②9

## 周口淮海医院全力做好“创卫”工作

**本报讯** (记者 孙艳) 为助推我市国家卫生城市创建工作,共同打造干净、整洁、文明、有序的就医环境,近日,周口淮海医院全体干部职工积极行动起来,全力做好“创卫”工

作。

据了解,该院高度重视“创卫”工作,成立“创卫”领导小组,由院长马光义任组长。“创卫”领导小组定期开展督查,指导“创卫”工作,并划

分区域,责任到人。马光义还经常带队到分包区域清理杂草、清扫垃圾、捡拾烟头、铲除“牛皮癣”……各科室认真落实门前“三包”责任制,对卫生死角进行彻底清理,对发现的

问题快速整改,医院内外环境得到大大改善,医院面貌焕然一新。

据介绍,该院定期组织干部职工开展大扫除,全力以赴做好“创卫”工作。②9



近日,周口永悦糖尿病医院组织70多名“糖友”到周口公园开展户外运动。本次活动旨在为糖尿病患者提供科学的运动指导,帮助大家通过合理的运动使血糖、血压、血脂达标。

记者 史书杰 摄

## 300 余名康复专家齐聚我市

**本报讯** (记者 史书杰) 为进一步加强康复医学领域间的交流合作,提高康复技术水平,为广大群众提供更加优良的康复诊疗服务,5月19日,由中国康复医学会康复治疗专业委员会主办、周口惠济康复医院承办的中国康复医学会康复中原行学术会议暨周口市康复治疗技术专业委员会年会在我市举行。来自全国多家医疗单位的康复医学专业及相关学科的专家共300余人参加会议。

据了解,本次学术会议分为儿童康复论坛和水疗康复论坛两个部分,主题是“康复走基层,引水入中原”。会上,众

多康复治疗专家分析了目前我国康复技术的发展现状和趋势,并从不同层次不同领域讲述了儿童康复治疗技术及水疗康复的新理念、新技术。

周口惠济康复医院成人康复大厅主任张静坡说:“本次学术会议的召开,让我受益匪浅,从中学到了很多新理念、新技术。以后,我一定会更加努力工作,更好地为患者服务,让患者享受到更加专业的康复治疗。”

据了解,本次学术会议的召开旨在为广大康复专业工作者搭建一个交流学习的平台,从而让广大康复患者享受到更好的诊疗服务。②9



近日,沈丘念慈医院组织医护人员到冯营乡王关庙行政村卫生所开展义诊活动,为当地群众送去健康。

记者 孙艳 摄

## 高血压患者的日常保健方法

高血压,是生活中常见的一种心血管疾病,患者往往情绪波动较大甚至脾气暴躁。医学研究发现,高血压患者发脾气,其实对病情非常不利,哪怕是稍微舒缓一下紧张的情绪,对血压的控制都是非常有好处的。

**一、正确认识疾病,主动配合治疗**  
高血压虽是需要长期治疗的慢性疾病,但并非不治之症,只要坚持长期合理的有效治疗,血压完全可以控制。所以,高血压患者应树立信心,积极配合治疗,遵医嘱服药,定期复查。

**二、避免强烈刺激,保持心情愉快**  
一些不良的情绪会通过增加有关激素的分泌,促使小动脉痉挛收缩而使血压升高,甚至发生心脑血管并发症。而愉悦、轻松的心情有益于稳定血压。因此,高血压患者应尽量避免各种强烈的或长期的精神打击或刺激,一旦遇到这些刺激,应学会“冷处理”。

**三、培养业余爱好,丰富精神生活**  
为了缓解来自工作、生活的压力,高血压患者要适时放松紧张的心情,有目的地培养一些陶冶情操、凝神静气的业余爱好,如侍弄花草、听音乐、练习书法等。同时,还可以根据自己的身体情况,适当参加一些诸如旅游、垂钓、跳舞等娱乐活动,从而达到消除疲劳、放松身心的效果。

**四、适当运动促减肥**  
经常运动,参加体育锻炼,可提高心血管系统性能,使血管的舒缩运动趋向正常,并可降低血糖和血脂浓度,缓解和预防高血压。减肥不但可以降低血压,还可有效地预防动脉粥样硬化。减肥的方法,应采取适当控制饮食、增加运动量的综合措施,不能乱服减肥药。

### 五、生活起居有规律

根据人体的生物钟,高血压患者必须养成按时睡觉、按时起床、按时就餐的良好习惯。对于高血压患者,生活规律是稳定血压、恢复健康的保证。因此,高血压患者要保证充足的睡眠时间,睡前1小时避免过度的思维活动。

**六、饮食以低脂肪、低胆固醇为主**  
合理的饮食可以帮助高血压患者稳定情绪。所以,高血压患者应限制动物脂肪及胆固醇含量较高食物的摄入,多食用植物油,因其中含有不饱和脂肪酸,可促进胆固醇排泄,减少血液中胆固醇的含量。同时,应多吃含碘食物,如海带、紫菜等海产品,因为碘可减少胆固醇在动脉壁的沉积,防止动脉硬化化的发生。

高血压患者还要做到“三个三”,即三个半分钟、三个半小时、三杯水。

三个半分钟。夜间起床时,醒来睁开眼睛后,继续平卧半分钟,再在床上坐半分钟,然后双脚下垂床沿半分钟,之后再下地活动。

三个半小时。早上走半小时,中午睡半小时,晚上散步半小时。

三杯水。晚上睡前饮一杯温开水,半夜醒来饮一杯温开水,早晨起床饮一杯温开水。

(市疾控中心供稿)



主办:周口市卫健委 周口报业传媒集团  
承办:国药控股周口有限公司

**公司简介:** 国药控股周口有限公司是中国医药集团在周口地区的核心下属企业。中国医药集团是由国务院国资委直接管理的中国最大的医药健康产业集团,承担着突发公共卫生事件和灾情、疫情的医药储备与紧急供应任务,肩负着构建全国药品供应安全保障体系的神圣使命。国药控股周口有限公司秉承“关爱生命、呵护健康”的发展理念,依托集团“以质做大、以工做强、以研做优”的战略定位,顺应国家医药领域改

革发展的要求,以现代物流和信息化为支撑,形成了国药周口“技术、规模、资本、品牌、网络”五大优势,通过管理、服务、技术、模式创新,推进区域医药产业一体化发展,努力搭建覆盖周口地区的医药供应保障体系。

地址:河南省周口市川汇区交通大道东段32号

热线:0394-6113301

信箱:guoyaozhokou@163.com

网址:www.guoyaozk.com

## 健康服务热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbsb@126.com

### 太康县卫健委

## 召开卫生监督“双百行动”动员会

**本报讯** (记者 史书杰) 近日,太康县卫生健康委员会召开以案促改警示教育大会暨卫生监督“双百行动”动员会。

会议传达了《太康县卫生健康委员会关于开展2019年全县卫生监督“双百行动”的通知》,对“双百行动”工作目标、检查对象、主要任务、实施步骤、工作要求进行了具体安排和部署。

会议强调,各级医疗机构要尽快召开警示大会,通过典型案例,教育身

边人,让其以案为鉴、以案促改,真正做到心有所畏、言有所戒、行有所止。

会议要求,各级医疗机构要认清形势,厘清思路,增强开展“双百行动”的紧迫感和责任感,明确职责,齐抓共管,精心组织,以高度的责任心和使命感,扎实做好医疗市场监管工作,不断将整顿和规范医疗卫生秩序工作引向深入,为提高人民群众健康水平和构建和谐太康作出更大的贡献。

最后,全体参会人员集体观看了以案促改警示教育片。②9