

市中心医院获第三批次中国心衰中心认证

本报讯（记者 窦赢）6月1日，中国心衰中心认证工作委员会、中国心血管健康联盟、中国心衰中心总部联合发布公告，公布了通过2019年第三批次中国心衰中心认证的83家医院名单。市中心医院榜上有名，成为我省5家通过认证的医院之一。

脏泵血功能衰退，一般都会反复住院。我们医院成立心衰中心的目标就是规范心衰治疗，让每一位心衰患者均能接受最恰当的治疗，以最大限度降低心衰患者再住院率和死亡率。”市中心医院副院长、心衰中心主任吕燕平说，成立心衰中心有两个目的，一是建立急性心衰救治体系和绿色

通道，二是做好慢性心衰规范化治疗和管理。

两年前，市中心医院正式启动心衰中心筹备工作。该院高度重视心衰中心建设，院长于彦章多次组织召开专题会议，对心衰中心建设提出要求。同时，心内科和CCU担任牵头科室，急诊科、心外科、肾内科、内分泌

科、营养科、检验科、放射科、超声科等科室团结协作，成立领导小组、工作小组及专业小组。除了成立心衰中心，该院还开设心衰门诊，由专家坐诊，开通“绿色通道”，为患者提供优质的诊疗服务。此后，心衰中心还将通过分级诊疗、双向转诊等形式，不断提升心衰防治水平。②9

市疾控中心督导“创卫”工作



本报讯（记者 史书杰 文/图）6月1日，市疾控中心深入中心城区学校及托幼机构督导健康教育与促进、病媒生物防制宣传等“创卫”工作开展情况（如图）。

当日，针对督导中发现的问题，市疾控中心督导组现场下发整改通

知书、反馈督导意见，制定切实可行的整改措施，确保“创卫”各项工作落到实处。

此次督导，使学校及托幼机构进一步明确“创卫”工作要求，为深入推进创建国家卫生城市工作奠定了坚实基础。②9

义诊送健康 服务受称赞

本报讯（记者 刘艳霞 文/图）为普及健康知识，提高群众健康水平，6月1日，周口市妇幼保健院（周口市儿童医院）联合庆丰社区卫生服务中心开展义诊活动，为广大市民送去“健康大礼”，受到大家的一致称赞。

活动现场，该院口腔科、耳鼻喉科、眼科、外科、肛肠科医疗专家为市民量血压、测血糖，提供健康咨询服务，耐心回答他们提出的问题，并向过往市民免费发放药品（如图）和健康教育宣传传单，大力宣传健康生活方式。据统计，本次活动共为300余人次答疑解惑，发放健康教育宣传单800余份。

此次活动的开展，进一步增强了广大群众的健康意识、防病治病意识，提高了健康教育知识知晓率。②9

我市举办妇幼健康服务信息管理培训班

本报讯 为规范妇幼健康服务信息管理工作，提高数据上报质量，近日，我市举办2019年河南省妇幼健康服务信息管理培训班。来自各县（市、区）

卫生健康委、市直相关医疗单位近180人参加培训。

省妇幼健康服务信息管理系统工程师杨小杰利用PPT课件，对母子健

康手册APP和省妇幼健康服务信息管理系统的操作流程进行了详细讲解，并回答了参训人员提出的问题。

通过培训，参训人员基本掌握了省

妇幼健康服务信息管理系统的具体操作方法，对提升我市妇幼健康服务信息管理水平、保障广大妇女儿童的健康起到积极的推动作用。②9（陈海威）

著名整形外科专家李圣利到周口港区医院指导工作

本报讯（记者 史书杰）6月1日上午，我国著名整形外科专家李圣利到周口港区医院（原周口烧伤医院）指导工作。

当日，李圣利对该院烧伤科、整形外科等科室业务开展情况进行了实地查看。他指出，整形外科一定要走培养高端人才、追求创新发展的路子，建议强化烧伤科、整形外科等龙头科室建设，打造医院文化，营造和谐

的工作氛围，从而推动医院快速健康发展。

随后，李圣利参观了该院手术室、烧伤科病区、整形外科病区，对该院内外环境、硬件设施等赞不绝口。在整形外科病区，李圣利走进病房，与疤痕及整形患者进行交流，并对患者的进一步治疗提出意见和建议。听闻著名整形专家莅临医院，众多患者及家属纷纷前来，向李圣利求医问诊。李圣利不厌其

烦，耐心回答大家的提问。

李圣利是上海交通大学医学院附属第九人民医院整复外科主任医师、教授，我国知名整形外科专家。他还担任国际整形与重建外科学会委员，中国美容整形协会副秘书长、眼整形分会常务理事、整形与重建外科分会常委兼秘书长，中国医师协会美容整形医师分会干事长、鼻整形专业委员会主任委员等职务。

李圣利是周口人，一直以来都心系家乡医疗建设。看到家乡有如此高水平的医疗机构，他深感欣慰。李圣利表示，今后，他会定期到周口港区医院开展教学指导，如果条件允许，他还会来院坐诊，争取把周口港区医院整形外科打造成当地行业标杆，让家乡患者不出远门就能享受到具有国际先进水平的整形和医学美容服务。②9

5月30日，周口协和骨科医院把脑瘫康复治疗大厅装饰一新，向脑瘫患儿发放水果、书包等礼物，为他们提前庆祝“六一”儿童节。

记者 史书杰 摄

如何缓解高考焦虑

胡杰一

高考临近，有不少学生及家长前来进行心理咨询。在诸多来访者中，高考焦虑较为多见。那么，如何预防缓解高考焦虑呢？

高考焦虑的产生

焦虑主要产生于人们的内心冲突，高考焦虑也不例外。一是来源于学生本人对高考的恐惧心理，或对自己成绩的评估偏低，或平常就没有认真学习，或对自己要求过严，或追求超越心理，或怕考不好丢面子等。二是来源于家长的压力，由于家长对孩

子的期望值过高，从而使孩子的心理压力增大，担心考不出好成绩愧对父母；另有家长经常在孩子面前唠叨，使其产生逆反心理等。三是学校及老师的问题，在大环境下，学校及老师为追求升学率，给学生施加压力，一味采取“填鸭式”教学，使学生得不到充足的睡眠和休息，加上一些老师的不当说教，导致学生反感而产生焦虑。

如何缓解高考焦虑

作为学生，首先要有一颗平常心，

一方面要努力学习，另一方面要学会放松自己，调整好心态，只要尽力了，就无愧于心，不再勉强。其次要相信“天生我材必有用”，人生之路千万条，考不上大学照样可以施展自己的聪明才智。

作为学生家长，关心孩子的学习成绩无可厚非，但应和孩子像朋友一样相处，让孩子心甘情愿接受自己的观点，切记不要指责、埋怨，以免引起阻抗心理，从而产生焦虑情绪。一旦发现孩子有焦虑等心理问题，要及

时与其沟通，或寻求心理医生的帮助。

作为学校领导及老师，在关心学生学习成绩的同时，不可忽视学生的身心健康。任课老师尤其是班主任要掌握每个学生的学习情况、身心状况，以便因材施教、因势利导。一旦发现学生有心理及身体问题，应及时与家长沟通，尽快处理。

最后，祝参加高考的学子以平和的心态交出优异成绩。

（作者单位：周口精神病医院）

健康服务热线

健康热线: 13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱: zkrbwsb@126.com

夏季，气温升高，人体机能和环境发生诸多变化，各种细菌和病毒随之活跃起来，使得夏季成为一些疾病的高发期。为大家介绍如何预防夏季常见疾病。

空调病

空调病是指长时间在空调环境下工作学习的人，因空间相对密闭，空气不流通，环境得不到改善，会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、记忆力减退、四肢肌肉关节酸痛等症状，以及皮肤过敏症状，如皮肤发紧发干等。

预防空调病的方法就是将空调房的空气加湿，达到人们适宜的湿度。开启空调一段时间后可以关闭一会儿，尽量避免一直开着。同时，不要长时间待在开着空调的房间内，可在早晚气温相对较低的时候进行一些户外活动。

热伤风

热伤风指的是夏季常见的普通感冒，临床表现为咳嗽咽痛、鼻塞流涕等。

预防热伤风的主要方法是不受贪凉，根据个人身体状况，采取合理的防暑降温方法。另外，大家还要按时作息，保持乐观的心态。

中暑

中暑是指因高温引起的人体体温调节功能失调，体内热量过度积蓄，从而引发神经器官受损。中暑分为先兆中暑、轻症中暑和重症中暑，其中重症中暑又分为热射病、热痉挛和热衰竭。先兆中暑的症状是头痛、

头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸、注意力不集中、动作不协调等。轻症中暑的症状是头晕、口渴、大量出汗、皮肤灼热、四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏加快等。

预防中暑最重要的一点就是避免太阳暴晒。夏季出门一定要做好防晒措施，最好不要在上午10时至下午4时之间到户外活动。此外，在炎热的夏季，要随身携带防暑降温用品，如十滴水、人丹、风油精等，以备不时之需。

急性肠道疾病

急性肠道疾病主要是指胃肠黏膜的急性炎症，临床表现多为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。

预防急性肠道疾病必须控制饮酒，切勿暴饮暴食，慎用或不用易损伤胃肠黏膜的药物，尽量少食用螺蛳等易被病菌污染的食物，做到防患于未然。

（周口长城医院供稿）



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：guoyaozhoukou@163.com

网址：www.guoyaozk.com