

市中医院两名援疆医疗专家启程

本报讯（记者 史书杰 通讯员 黎倩平）6月23日下午，周口市中医院肾病科副主任医师邢仪霞和放射科副主任医师薛宗哲作为河南省第一批援疆医疗队队员，启程赶赴新疆十三师红星医院，开展为期6个月的医疗援助活动。

该院副院长史卫东赞扬了他们主动报名参加医疗援助活动的无私奉献精神，鼓励他们牢记使命、踏实工作、

勇于担当，圆满完成医疗援助任务。史卫东说，医院将与他们保持密切联系，在工作、生活上为他们提供力所能及的支持和帮助，为他们解除后顾之忧。

邢仪霞、薛宗哲表示，他们将不负医院领导的重托和信任，务求实干，尽心竭力完成医疗援助任务，充分展现周口市中医院医务工作者良好的精神风貌和精湛的医技水平，为医院增光、为周口添彩。

援疆医疗专家简介

邢仪霞，副主任医师，2004年毕业于河南中医药大学中西医结合专业，曾到河南省人民医院内分泌代谢病病区进修学习。她擅长糖尿病及其并发症，甲状腺相关疾病，醛固酮增多症、肥胖症等内分泌疾病的诊疗，发表专业论文十余篇，参与市级科研项目一项。

薛宗哲，副主任医师，现任周口

市医学会影像技术专业委员会常务委员、周口市中西医结合学会影像专业委员会常务委员、周口市医学会放射专业委员会委员。他主要从事医学综合影像诊断，理论基础扎实，尤其在胸部、消化道及骨关节影像诊断方面有独到见解。他先后到上海长征医院、河南省人民医院进修学习，主持完成并获市科技成果二等奖三项，发表专业论文十余篇。②9

周口惠济康复医院组织开展无偿献血活动

本报讯（记者 史书杰 文/图）为响应号召，大力弘扬卫生计生人员“仁爱、人道、奉献、和谐”的无偿献血精神，6月19日，周口惠济康复医院组织开展无偿献血活动（如图）。

对于此次献血活动，该院领导班子高度重视，精心安排，广泛宣传动员。当天下午3时，市中心血站献血车刚停稳，该院职工便纷纷到献血登记处填表、体检，其中有医生、护士、行政人员，还有保安、保洁人员等。体检合格后，大家伸手捋袖，踊跃献血。

“救死扶伤是我们医护人员的天职，献血是奉献爱心的一种表现，也是一项爱心接力。这是我第二次献血了，我献了400毫升。”该院医护人员邓月丽说。

在医院做保洁工作的李大爷说：“虽然我不是医生护士，但是每天耳濡目染更加理解‘无私奉献’四个字的含义，这次献血怎能落下我呢！”

现场热烈的气氛感染了来医院就诊的患者及其家属，大家纷纷加入献

血队伍，献出自己的一份爱心。

该院副院长宋邵鑫表示，无偿献血作为一项崇高的社会公益事业，是构建和谐社会的重要组成部分。医务工作者要以实际行动，呵护生命、挽救生命，当救死扶伤的践行者，传递正能量。

该院董事长王希振说：“涓涓细流汇成海洋，点滴善举延续大爱。我们医务工作者每天都奋战在临床一线，在积极救治患者的同时，参加无偿献血活动，用自己的鲜血挽救更多的生命，以实际行动诠释了大爱无疆、无私奉献的高尚精神。多年来，周口惠济康复医院一直坚守在公益道路上，把患者所需、医院所能结合起来，承担责任，服务社会，用实际行动诠释了无私奉献、救死扶伤的崇高品质，彰显了白衣天使的社会责任感和医者仁心的高尚情怀。”

据了解，当天，该院共有68人参加无偿献血活动，献血总量近3万毫升。②9



近日，川汇区中医院组织党员志愿者及医务人员到城南办事处小王营村开展“创卫”工作。当天，志愿者们用铁锹、扫帚清理小王营村村头路旁的枯枝败叶和垃圾杂物，铲除杂草，修整坑洼路面，受到当地群众的一致好评。

记者 史书杰 摄

市“创卫”督导组到市人民医院督导检查

本报讯（记者 史书杰）6月23日上午，市“创卫”督导组到市人民医院督导检查。

当天，督导组一行分别到该院门诊

大厅、预检分诊处、发热门诊、肠道门诊、医疗废物暂存处等地进行实地检查。

督导组一行对该院“创卫”工作氛

围、环境卫生给予了充分肯定，对预检分诊的程序规范、发热门诊的消毒记录等工作提出了指导性建议。对于督导中发现的问题，督导组一行现场

进行了反馈，提出了整改意见。

该院院长皮精英要求各科室立即行动，全力以赴抓整改，确保问题不反弹、迎检不丢分。②9

周口承悦糖尿病医院开展健康俱乐部会员日活动

本报讯（记者 史书杰）“治疗糖尿病，需要‘五驾马车’共管共治。‘五驾马车’是指健康体检、血糖监测、用药指导、科学饮食、合理运动。”6月19日，在周口承悦糖尿病医院健康俱乐部会员日活动现场，一位刚参加完

活动的患者告诉记者，目前，他不仅血糖控制得非常好，其他指标也很理想。

当天，该院免费为会员患者提供常规体检、专家咨询、健康评估与健康教育等服务。

最后，该院院长沈绚梅以《胰岛素的使用》为题，为大家系统讲解了使用胰岛素的目的、意义和注意事项等，并通过现场提问的方式与大家进行互动。

沈绚梅寓教于乐的讲课风格，受

到会员患者的欢迎。不少住院患者家属也闻讯赶到现场聆听讲座。

一位会员患者高兴地说：“参加此次活动，不但免费检查了身体，还学到了非常有用的健康知识，在这里看病心里踏实！”②9

周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)

举办儿童纤维支气管镜诊疗技术培训班

本报讯（记者 刘艳霞）6月22日，周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)举办首届儿童纤维支气管镜诊疗技术培训班。

当天，多位知名专家对儿童纤维支气管镜在儿科的应用、气道异物梗阻的易发因素及家庭急救策略等进行了专题讲解，分享了他们的独特见解，并进行了儿童纤维支气管镜的实操教学。参训人员认真听讲、认真记录，并积极参

与实际操作。

据了解，经过多年的建设发展，该院儿科已成为重点专科，紧紧围绕儿童医疗保健设置保健、重症监护室等10个病区，在全市范围内首次开展儿童纤维支气管镜、消化内镜技术，填补了我市在该专业领域的空白。作为全市的重点专科，其研究成果多次荣获省、市级科技进步奖，在国家核心期刊发表多篇学术论文。②9

市中心医院曹向戎教授工作室成立

本报讯（记者 窦赢）6月22日，周口市中心医院心脏大血管外科曹向戎教授工作室成立暨揭牌仪式举行。

曹向戎是首都医科大学附属北京安贞医院心脏外科主任医师，从事心脏外科工作27年，年均开展心脏外科手术560例，擅长开展各种疑难、复杂心脏大血管手术。

曹向戎教授工作室的成立，促使该院成立医疗技术合作组，进一步加强专科建设，全面提升心脏外科的临床诊疗

技术水平。曹向戎教授工作室将把新技术、新项目运用于复杂冠脉搭桥手术、微创冠脉搭桥手术、复杂瓣膜置换手术、房颤外科手术治疗、心脏大血管手术、先心微创封堵手术等，推动医院专科科研及教学水平提升。

市中心医院心脏大血管外科非常重视人才梯队建设，每年都会派出1至2名医护人员到北京安贞医院进修学习，优化人才队伍，加强团队建设，提升临床科研水平。②9

睡眠障碍的特色疗法

睡眠是人体的一种主动行为，可以恢复精神、消除疲劳。充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认三项健康标准。

据《2017年中国睡眠质量管理报告》数据显示，69.4%的人睡不着觉或睡眠质量不佳。好睡眠似乎成了大多数人的“奢侈品”。而低质量的睡眠危害颇多。偶尔睡眠不足可影响人的注意力、判断力等，长期睡眠不足可增加罹患疾病的危险，如心脏病、高血压、抑郁症等，直接危害人体健康。

日常生活中，怎样做才能有助于睡眠呢？最重要的是要养成规律的作息制度。据中国睡眠研究会透露，全球公认最健康的作息时间表为：7时起床，8时之前吃早餐，12时进午餐，13时午睡一个小时，19时是一天中最适宜运动的时间，22时30分上床睡觉。

虽然规律的作息时间表众人皆知，但对于大部分年轻人来说却很难长期保持。工作和生活压力大、经常加班熬夜、电子产品的诱惑等“不可抗力因素”的存在可能让人无法保证充足、高质量的睡眠，那么应当如何补救？

偶尔熬夜，可采用补觉、睡醒后适度运动等方式补救，尽快恢复到正常睡眠规律。大家应该尽量避免熬夜，尤其是在玩游戏、看视频等娱乐活动方面不自制的“夜猫子”更应改变长期熬夜的恶习。熬夜对皮肤状况的损害也很大。熬夜时会过度分泌肾上腺素等兴奋激素，干扰皮肤正常的新陈代谢，易引起痤疮、色泽暗沉、黑眼圈等。良好的睡眠实际是最好的养颜护肤品。

长期失眠的人应尽快到医院接受治疗。川汇区中医院精神科是河南省重点特色专科。该科采用中医

特色疗法及中西医结合的方法治疗失眠、焦虑、抑郁等疾病，擅长应用针灸及三氧自体免疫疗法治疗失眠，疗效显著，深受患者好评。

据了解，该院采用特色疗法——臭氧大自血疗法治疗失眠，减去吃药的痛苦与副作用。臭氧大自血疗法又称大自血疗法、自体血回输疗法、三氧免疫疗法，是抽出患者体内一定数量的血液，通过医用臭氧的氧化性对血液进行过滤处理，氧化血液中的脂肪物质与蛋白多糖复合体，杀灭致病微生物，再回输到人体内的一种治疗方法。该疗法治疗失眠效果显著，深受患者好评。

该院精神科主任赵秋侠介绍，很多人对睡眠的关注、对睡眠障碍的认识程度和重视程度远远不够，往往是到了比较严重的程度或者明显影响身心健康才会到医院就诊。很多失眠患者认为失眠时吃点安眠药就行，没有治疗效果时就自己加量，最后不但失眠问题没有解决，还导致了安眠药滥用的问题，结果失眠越来越严重。希望有睡眠困扰的患者及时就医，早日拥有健康睡眠。

（川汇区中医院供稿）



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

健康服务热线

健康热线:13592220126 13949993566 18639402285

电子信箱:zkrbwsb@126.com