

市中心医院援沈医疗队圆满完成任务

本报讯（记者 王珂 通讯员 张玉、张凤勤）12月28日，周市中心医院援沈医疗队经过7天的辛苦工作，圆满完成了援沈任务。

12月22日下午，市中心医院接到上级通知，立即抽调50多名护理人员组成医疗队，火速驰援沈丘开展核酸采集工作。

当日19时许，医疗队抵达沈丘。作为领队的眼科护士长张凤勤和骨科二病区护士长翟喜灵，与沈丘县相关负责人短暂接洽后，带着队员迅速进入工作状态。按照工作安排，医疗队要去范营乡孙楼村，这里有4名次密接触者。张

凤勤、翟喜灵与当地干部商议后，带领医疗队整合物资，迅速出战。

在寒冷的冬夜，队员们脱下棉服，严格按照管控要求，穿着防护服，不畏严寒，借助微弱的月光，挨家挨户敲门采集核酸样本。村民们体谅医疗队员，数次邀请他们进屋休整，动情地说：“你们跟我儿女差不多大，真是辛苦了！赶紧进屋喝杯热水……”队员们一再感谢，只为尽快完成任务，将疫情蔓延的风险降到最低。时间一分一秒流逝，凌晨1点、3点……终于，采集任务圆满完成。本次任务，医疗队员在范营乡孙楼村入户采集核酸526户、1100

人，打响了医疗队入沈“第一战”！

12月23日下午，医疗队经过短暂休整，再次进入工作状态。此次任务是为沈丘县第一初级中学和回民中学学生、教师及后勤人员等3875人采集核酸。医疗队员三三成组，有序登记，高效采集；学生产生管控原则，间隔一米，有序排队。

12月24日19时许，医疗队接沈丘县卫健委紧急通知，对沈丘县第一初级中学和回民中学相关人员进行核酸复采。

12月25日，医疗队到周营镇、赵德营镇和老城镇开展核酸采集工作。上级部门要求必须在11时前完成采集

任务。“同志们，这是政府和沈丘人民对我们的信任，我们一定要圆满完成任务。大家要按照要求，在保护好村民的同时，做好自身防护。”张凤勤召集队员说。医疗队员分三路，与当地干部接洽后，有序、严谨、高效采集，再次圆满完成任务。

截至12月28日，医疗队7天内完成6轮采集，采集核酸21210人次。

医疗队员不畏严寒与劳累，一次次征战，彰显了市中心医院医务人员的良好品质和素养。在没有硝烟的战场上，他们用行动践行使命，用生命守护健康，圆满完成了任务。

市中心医院举行2021级规培医师拜师仪式

本报讯（记者 刘伟）12月23日下午，周市中心医院在临床技能训练中心举行2021级规培医师拜师仪式暨中医经典“四字教学法”启动仪式。

仪式上，该院首先对参加河南省第二届中医住院医师技能竞赛的7名选手进行表彰并颁发证书。优秀规培

医师代表严登科分享了自己的学习经验，感恩院领导的支持、老师的教诲，同时鼓励学弟学妹努力学习，勇于争先。

随后，2021级规培医师向师承导师献花并行拜师礼；师承导师向规培医师赠礼并送上祝福。

最后，该院相关人员宣读了《周口市中心医院中医经典“四字教学法”实施方案》。

据了解，为加强中医内涵建设，夯实中医理论基础，该院全面推广中医经典“四字教学法”，以“读、辩、悟、践”的学习形式，将“学经典、背经典、

用经典”融入临床工作，提高全体医师的中医临床思维能力和辨证分析能力。

该院相关负责人表示，医院将继续发扬拼搏奋进、团队协作的精神，弘扬尊师重教传统，培塑优良学风，培养中医药人才。



12月28日，川汇区中医院举办2021年度护理人员操作技能比赛。该院全体护理人员参加比赛。

比赛中，大家精神饱满、动作规范，彰显了该院护理人员出色的业务能力及严谨向上的精神风貌。

记者 王珂 摄

市妇幼保健院

组织参加2021年妇幼保健机构管理线上培训

本报讯（记者 刘伟）为加强妇幼保健机构标准化建设与规范化管理，促进妇幼保健机构高质量发展，提高妇幼健康服务效率和质量，12月28日，国家卫生健康委妇幼健康司举办2021年妇幼保健机构管理培训班。周口市妇幼保健院班子成员、相关职能科室主任等在

市妇幼保健院主会场参加培训。各级妇幼保健机构相关负责人在各分会场参加培训。

培训中，国家卫生健康委妇幼健康司二级巡视员许宗余介绍了妇幼保健机构绩效考核的背景、现状及意义，通报了近年来妇幼保健机构绩效

考核的基本情况，并对此项工作的开展提出了要求。许宗余希望各级妇幼保健机构要做好本单位的考核资料收集工作，认真撰写绩效考核报告，以绩效考核为抓手，推动妇幼健康事业的发展。

此次培训邀请了国内多名专家，通

过线上授课的方式，分别就妇幼保健机构绩效考核工作部署、《妇幼保健机构绩效考核办法》解读、妇幼保健机构绩效考核国家级质控情况、国家监测情况、指标解读、工作要点与数据采集、子系统操作使用介绍等内容进行了讲解。

太康县人民医院

开展冬春季新冠肺炎疫情防控应急演练

本报讯（记者 史书杰）为增强医护人员的疫情防控意识，确保突发疫情时能临危不乱、有序应对，12月28日下午，太康县人民医院开展冬春季新冠肺炎疫情防控应急演练。

演练开始前，该院院长聂方华组织各部门进行新冠肺炎疫情防控应急演练桌面推演，明确各部门职责，讲解演练流程及疫情防控相关知识。各部门高度重视、紧密协作，完成了桌面推演。

据了解，此次演练按照国家、省市相关要求，演练内容包括病例诊断、病

例上报、医学观察、医疗救治、个人防护、流行病学调查、样本采集、终末消毒等，是一次贴近实战的综合性应急演练。

演练中，“患者”郑某到达新院区门诊预检分诊处，扫行程码显示为黄码，体温为38℃，因出现发热、咳嗽、乏力等症状前来就诊。医护人员进行详细记录后，引导“病人”从发热患者通道来到特殊发热患者诊疗室就诊。CT检查结果显示，“患者”双肺有多发磨玻璃样影，高度疑似新冠病毒感染。

该院立即组织专家对“患者”进行会诊。1小时后，PCR实验室报告，“患者”核酸检测结果为阳性。经专家会诊，诊断为新冠肺炎病例。接诊医生完成各项上报表格，上报疾控科，建议将“患者”转往北院区感染性疾病科负压病房接受下一步诊疗。该院疾控科立即向县疾控中心、县疫情防控办报告，并通知120急救站用负压救护车转运病人。

“患者”转出后，发热门诊护士对空气、环境表面、物体表面等进行规范处置，对一次性诊疗物品进行分类处置，

注明“新冠”；对可重复使用的诊疗用品进行严格消毒。

该院疾控科组织流调人员协助县疾控中心进行院内流行病学调查，并立即向县疫情防控指挥部汇报，建议对“患者”家属等密接人员、次密接触人员进行隔离及流调。

通过演练，该院明确了各部门在新冠肺炎疫情防控中的职责与任务，进一步掌握了应急防控方法和注意事项，提高了应急反应能力，提升了各部门、人员之间的协调联动能力。

2022年医师资格考试时间确定

成绩两年有效。

据悉，网上报名时间自2022年1月12日至2022年1月25日24时，现场审核时间为2022年2月14日至2022年2月27日。2021年在国家实践技能考试基地参加实践技能考试，成绩合格但未通过当年医学综合考试的考生，2022年网上报名并资格审核通过后，可直接参加医学综合考试。

医学综合考试实行计算机化考试，统一考试时间为2022年8月19日—21日。军队现役人员加试军事医学、院前

急救岗位和儿科专业加试相应内容，加试时间为2022年8月20日。中医类别蒙医、藏医、维医、哈萨克医专业实行纸笔考试，考试时间为2022年8月20日~21日。除中医类别[中医(壮医)专业、蒙医、藏医、维医、哈萨克医]外，执业医师合格分数线为360分，执业助理医师合格分数线为180分。以上中医、中医(壮医)专业、蒙医、藏医、维医、哈萨克医均包含具有规定学历、师承或确有专长。

2022年继续开展医师资格考试临

床类别、中医类别具有规定学历中医医学综合考试“一年两试”试点。在试点考区已报考当年医师资格考试，实践技能考试合格成绩在有效期内，未通过第一次医学综合考试且无违纪违规行为的考生和第一次医学综合考试缺考及未缴纳考试费的考生可报名参加第二次医学综合考试。医学综合考试“一年两试”试点第二次考试时间为2022年11月12日~13日。2022年不组织中医类别中医(朝医)专业、中医类别傣医考试。

(高艳坤)

“青春之心灵，青春之少年” | 青少年心理健康科普(九)

抑郁症

对于抑郁症而言，低落、不开心只是疾病的一种症状表现。就像我们得了感冒，往往会有咳嗽、流鼻涕等，而这只是我们受到细菌、病毒感染后表现出来的症状而已。

案例介绍

晓郁正在读高一，是某校的特困生。有一天，他找到班主任老师，紧张且急促地说：“我完了。一个多月了，晚上几乎通宵失眠，白天神思恍惚还经常呕吐。”说着懊丧地抬手扶了扶眼镜，右手腕上一道伤疤赫然显现，这是他不久前试图割脉自杀留下的痕迹。经过心理专家诊断，发现晓郁得了抑郁症。

抑郁症

抑郁症是一种以情绪异常低落为主要临床表现的精神疾病。特征为无趣、无力、绝望、无助、症

状为极度忧伤、绝望、疲劳、身体疾病。患抑郁症的人，其情绪低落的程度和性质都远超正常变异的界限，不同于日常生活中各种烦恼逐渐“云消雾散”。

如何应对

周口市第六人民医院专家建议，为避免心理问题导致情绪低落，学生可以把自己的生活和学习安排得充实一些，避免因过多空想和胡思乱想而产生失落感，多参加一些文体活动，使自己心情舒畅。另外，还可以与父母及亲近的同学谈心交流，向他们倾吐心头的积郁，使自己心情愉快起来。如果发现青少年有明显的不适、学习不专心或学习成绩下降、古怪异常行为、焦虑抑郁情绪等，应寻求心理医生的帮助。

市人民医院

完成首例超声引导下甲状腺射频消融术

本报讯（记者 史书杰）12月22日下午，周口市人民医院外科病房传来一阵欢声笑语，原来是一位甲状腺乳头状癌患者术后痊愈出院。患者邱女士感激地说：“感谢彩超室孟主任给我做手术，感谢外科医生康蕾及全体医护人员对我的照顾。”

邱女士，30岁，5年前体检时发现甲状腺右叶结节，未处理。10天前，她在工作地河北保定医院复查，彩超提示甲状腺右叶多发结节，其中一结节提示TIRADS4A级。患者焦虑失眠，经多方打听，得知周口市人民医院开展了射频消融术，于是慕名前来治疗。

该院超声科主任孟金玲经与患者沟通、认真检查，在超声引导下行甲状腺细针穿刺活检术，确定结节性质。术后，经病理

检查，确诊为甲状腺乳头状癌。多种影像显示颈部未见异常淋巴结回声，可以进行超声引导下甲状腺射频消融术。患者与家属商量后，决定在该院进行手术治疗。

该院做好术前准备工作，并于12月20日，特聘郑州大学第一附属医院超声介入科主任董刚前来指导。手术过程仅用时十几分钟，术中患者无明显疼痛和不适，创伤面积仅有1个针眼大小。术后，患者特别满意，紧紧拉住孟金玲的手久久不愿松开。

据介绍，超声引导下甲状腺射频消融术为微创手术。医生在超声影像的精准引导下，对甲状腺结节、甲状腺肿瘤进行精准消融治疗，最大限度保留正常的甲状腺组织，使患者不需要长期或终身服用药物。

为什么要查餐后血糖

正常情况下，进食后15~20分钟，血糖就开始上升，胰岛素也开始分泌。进食后30~60分钟左右，血糖达到高峰，但一般不超过11.1 mmol/L。之后，随着食物逐渐被消化吸收，以及胰岛素的降糖作用，血糖开始下降，餐后2小时左右回落到餐前水平。

很多研究显示，不论是2型糖尿病，还是糖尿病前期，中国患者的血糖升高都以餐后高血糖为主，如果仅仅筛查空腹血糖，糖尿病的漏诊率就

很高。而且，餐后血糖升高与多种糖尿病慢性并发症相关，餐后血糖越高，发生心绞痛、心肌梗死、中风的风险越高，发生糖尿病视网膜病变的概率也更大。所以，查餐后血糖对糖尿病诊断和管理都很重要。



股骨头坏死竟是贪杯惹的祸

47岁的张先生最近时常感觉左侧大腿根部及内侧不明原因疼痛酸涩，走路姿势也变得异常，遂到周口市第六人民医院骨科就诊，最终确诊为股骨头坏死。张先生纳闷了：自己没有干体力活，也没有受伤，怎么会得股骨头坏死呢？其实，原因就在酒里，张先生有20年的饮酒史，最近3年平均每天要喝2两以上，长期大量饮酒导致股骨头病变。

生病后，张先生变得消极焦虑，习惯“借酒消愁”的他每天的饮酒量竟然有增无减。这下张先生的家人急了，要想治疗张先生股骨头坏死的病症，先得帮助张先生把酒戒了才行！在家人的支持下，张先生再次到市第六人民医院，开始规范戒酒。经过心脏障碍科和骨科医生的联合治疗，目前，张先生的“酒瘾”已经被控制住，正在接受进一步治疗。

市第六人民医院心脏障碍科酒精依赖门诊主任段杰说，医学界已经确认，过量饮酒是导致股骨头坏死的主要因素之一。嗜酒的人因为长期喝酒导致人体内脂肪代谢紊乱，血脂升高，小动脉发生纤维变性和粥样硬

化，细胞膜严重受损，长期如此就会使股骨头的局部缺血。另外，由于血液中脂肪增多，会聚集成脂肪球，造成股骨头软骨下微血管栓塞。酒精及其代谢产物又有直接的细胞毒性作用，会使缺血缺氧状态下的骨细胞发生变性坏死，进而造成缺血性股骨头坏死。

数据显示，因为酗酒而引发股骨头坏死的患者数量越来越多，目前，缺血性股骨头坏死患者平均年龄已降为45岁左右，其中男性占99%。

段杰建议，饮酒要适度，过度饮酒只会伤身，每周摄入的酒精不能超过400ml，否则发生股骨头缺血坏死的概率会大大增加。

饮酒不可过于频繁，应让酒精在身体内充分新陈代谢，同时，应多吃奶制品、豆制品等富含钙的食物。建议女性绝经期后戒酒，或选择红酒、葡萄酒等酒精含量低的饮品，定期体检。



健康服务热线

健康热线：13949993566 13592285505 13525720304

电子邮箱：zkrbwsb@126.com