

市中心医院召开六届七次职工代表大会

本报讯（记者 张蕾）5月24日，周口市中心医院组织召开六届七次职工代表大会。

会上，周口市中心医院党委书记、院长于彦章代表院党委作工作报告。他介绍，2021年，在市委、市政府的坚强领导下，在市卫健委的大力支持下，院党委团结带领全院职工以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，深入贯彻落实党的十九大和十九届历次全会精神，贯彻落实省第十一次党代会和市第五次党代会部署，扎实开展党史学习教育，锐意进取，乘势而上，全面推进医院高质量发展，实现了十四五起步之年的良好开局。全年门诊量154万人次；出院95604人

次；手术36701例，三级、四级手术占全年手术人数的73.3%；重症监护患者22115人次；重症监护患者占住院患者的23%。医院一方面严防死守同抗疫，一方面勇毅前行谋发展，各项工作成绩斐然。他代表院党委向全院干部职工为医院持续发展所作出的无私奉献表示衷心的感谢，对大家信念坚定、不惧风险、勇于担当、共克时艰、注重荣誉、职责为先的主人翁精神致以崇高的敬意。

于彦章指出，2022年是我院坚持稳中求进，以进促稳，坚持量质并举、速效同增的关键一年，我们要谋划长远，干好当下，按照“一个目标、两个开放”办院理念，统筹疫情防控和医院高质量发

展，把握大势，开创新局面。

于彦章强调，我们要做的工作很多，工作任务很重，时间紧迫，任重道远。下一步，一是要按照医院章程，突出党建引领，落实党委领导下的院长负责制；二是要全面实施医院十四五发展规划，促进高质量发展；三是全力以赴把新区医院建设好，早日投入使用，更好地服务市民群众健康；四是积极做好常态化疫情防控工作，筑牢防控防线；五是全力推进智慧医院建设，为医院科学化精细化管理、推进健康服务集团和互联网医院改革建设提供有力支撑；六是开展能力作风建设，提升优质服务水平。

“让我们在市委、市政府的坚强领导下，发扬‘严、高、新、快、实、效’的工作作风，全院上下同心同德，开拓创新，务实重干，担当奉献，全面推进医院高质量发展，奋力向豫东南区域医疗中心的目标迈进，以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。”于彦章说。

会议对职工代表进行了增补，并全票通过了《关于新建方舱医院建设项目的提案》《招聘本科及以上学历专业技术人员 的提案》《关于发热门诊建设装修及电梯招标采购的提案》等11项提案。这些提案的通过为周口市中心医院全面推进高质量发展，以实干实绩迎接党的二十大胜利召开奠定了基础。



5月31日上午，周口市人民政府联合川汇区健康教育所在小乔办事处建中社区核酸采集点开展第35个世界无烟日宣传义诊活动，本次活动主题为“烟草威胁环境”。

记者 史书杰 摄

市中医院产科助持续性枕后位产妇实现顺产心愿

本报讯（记者 刘伟）“真是太感谢了！谢谢王莉主任，谢谢产科医生、护士对我的帮助和照顾，实现了我顺产的心愿。”5月31日上午，韩女士及其家人为市中医院产科送来鲜花和手写的书法作品，对产科医护人员表示由衷感谢。

家住周口市川汇区的韩女士，于5月16日到周口市中医院产科住院待产，计划自然分娩。入院后产科主任王莉对韩女士进行全面评估，彩超提示胎

儿双顶径达99mm，预估胎儿偏大，不排除巨大儿，但产妇各项检查结果基本符合顺产条件，产妇表达了强烈的顺娩意愿。

产妇住院后，医院给予严密观察产程及胎心变化。5月19日，韩女士自然临产，15:00进入产房待产，医护人员严密监测胎心、产程，建立静脉通道，给予一对一导乐分娩。宫口开3cm时，王莉主任再次为其评估，此时查胎方位为枕后位，与产妇沟通后，其仍要求

阴道分娩，遂由麻醉医师为其行分娩镇痛。16:30查宫口开8cm，胎儿持续性枕后位。持续性枕后位是常见的头位难产之一，胎心正常，产妇要求继续顺产。在与产妇及家属再次沟通后，王莉主任给予手法旋转胎头，同时做好急诊手术的应急预案。在王莉主任及全科医护人员的努力下，韩女士顺利经阴道分娩，产下一名4050g的健康宝宝。

据王莉主任介绍，胎头位置异常是头位难产的主要原因，枕后位约占

顶先露的25%。90%以上在强有力的宫缩推动下，将转为枕前位娩出，约5%不能转为前位而成为持续性枕后位，约占分娩总数的5%。持续性枕后位易导致第二产程胎头下降延缓及下降停滞，对母体易导致继发性宫缩乏力及产程延长，由于产程延长，易导致胎儿窘迫及产伤。

有资料显示，国内持续性枕后位剖宫产率为70.93%，而纠正胎头位置异常是预防头位难产较主要的措施。

陈一霄:献出微薄之力 不负学医初心

记者 王珂

5月21日晚，在忙完一天的工作后，扶沟县人民医院检验科的陈一霄在医院工作群里看到了向长葛援助核酸检测人员的紧急报名信息，她没有迟疑立刻报了名，作为一名检验技术人员和预备党员，在国家和社会需要的时候，能够贡献出自己的力量是她最大的心愿。时间紧迫，来不及和1岁半的孩子告别，她简单收拾了几件衣服便来到了集

合点。午夜12点没有了白天的喧哗，好像提醒她再想想，孩子还小需要妈妈。她眼里含着泪，但丝毫没有动摇抗疫的决心，深知此行责任重大，她怀揣着一颗炽热的心踏上了援助长葛的征程。

长葛是许昌市疫情最严重的地区，也是此次周口市援助长葛市抗疫队伍的驻扎地。为了确保检测任务能够顺利完成，减少穿脱防护服的时间，

陈一霄和她的队友尽量不喝水或者少喝水，在负压实验室里一忙就是十几个小时。防护服不透气，他们被汗水湿透了的衣服都能拧出水来，鼻梁和脸颊也被口罩勒出深深的痕迹……尽管如此，她毫无怨言，她说这是作为一名检验人员的责任和义务。同事问她：“你的孩子还没有断奶，你不想孩子吗？”“怎么能不想呢，但一代人有一代人的使命，一代人有一代人的长征。能

献出自己的微薄之力，也算不负医学誓言，不负当初的学医初心。”她坚定地说。

在这场没有硝烟的战争里，陈一霄始终秉持自己的信念，认真完成每一次检测任务。她不忘初心、牢记使命，无所畏惧、英勇前行，以实际行动展示了白衣天使敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的职业精神。

全市免疫规划工作会议召开

本报讯（记者 史书杰）5月27日，周口市疾控中心召开2022年全市免疫规划工作会议。

会议进一步解读了省疾控中心免疫规划工作策略，强调了疾控中心在区域内的核心作用，运用网络化、系统化、工具化、创新化思维，找准抓手，科学谋划工作，并对重点工作进行安排。

会议对2021年全市免疫规划和

新冠疫苗接种工作进行分析通报，对2022年新冠疫苗接种、常规免疫、接种信息质量提升、疫苗管理、疾病监测和AEFI监测等工作进行安排部署。

此次会议进一步统一了思想，明确了我市免疫规划工作的重点和方向，将推动全市今年免疫规划及新冠疫苗接种各项工作再上新台阶。

周口市妇幼保健院

举办“欢乐六一，喜迎端午”亲子活动

本报讯（记者 刘伟）5月31日下午，周口市妇幼保健院儿童康复科举办“欢乐六一，喜迎端午”亲子活动，旨在让儿童康复病区的孩子们度过一个快乐而有意义的节日。

活动中，医务人员为孩子们编排了歌曲、舞蹈、亲子游戏等节目，准备了小

礼品和粽子，并送上暖暖的祝福。

“让健康、快乐与每一个孩子的成长同行，是每一位医务人员共同的心愿与期盼。”该院相关负责人表示，在今后的工作中，周口市妇幼保健院儿童康复科将不遗余力为患儿提供更优质的健康服务。

周口淮海医院

出院患者为医院捐赠防护用品

本报讯（记者 王珂）“这些防护用品现在在医院很急需，感谢你对我院的支持。”5月30日，在周口淮海医院急诊大厅，副院长王冲、郭嘉代表医院接收了已出院患者捐赠的防护用品并表示感谢。

该患者是郸城县李楼乡人，5月22日在家中修理窗户时，不小心被铁皮割伤右前臂，到周口淮海医院住院治疗。初步诊断是右前臂开放性神经损伤、血管损伤以及肌腱肌肉损伤。针对患者的情况，手足外科主任祝海峰、医生徐小串共

同制订合适的手术治疗方案，争分夺秒、密切配合，最终手术顺利完成。

患者住院期间，医护人员给予及时救治和细心照顾，恢复良好，很快就出院回家了。患者到院复查时，特地向医院捐赠了2500只医用外科口罩和4箱防护服。“现在疫情防控常态化了，每天都有医院工作人员外出做核酸，想必这些物资能很好地保护他们，我想为抗击疫情尽一点微薄之力，同时也感谢你们在我住院期间的照顾。”患者说。

“我想出去看看,但是我害怕”

记者 刘伟

近日，周口市第六人民医院早期干预科门诊来了一位张同学，12岁，六年级学生，她神色慌张而羞怯、满脸通红、双手拽在一起，进诊疗室第一件事就是把门关上，屋里只有她、她妈妈和医生。

“医生，我该怎么办啊，一到人多的地方，我就紧张、害怕、全身发抖，控制不住地想要伤害自己。你能不能帮帮我，我想回去上学。”张同学见到魏海燕主任后断断续续地说。

魏海燕端了一杯水放在她的面前。在魏医生的安抚下，小姑娘说：“一年前，我开始住校，在学校就不太喜欢说话，也不爱和别人玩，同学和我说话，我就会紧张、脸红、心慌、心跳，身上起鸡皮疙瘩，全身发抖，不知道要说些什么。糟糕的是，近一段时间，我在亲友和邻居面前说话也不自然了，也不喜欢去公共场合，一到人多的地方就会心慌、全身发抖，想回家，还忍不住想用东西划伤自己，心里很烦躁、难受。我知道这样不对，也尝试克服，但是没有效果。”

魏海燕了解张同学的情况后，经诊断以“社交恐惧症”收入该科病区。在病区经过一段时间的心理治疗、服用药物、认知调整、行为训练等综合治疗，张同学已经可以在社交场合完成基本交流，紧张情绪也大幅度降低，自信心增加，之后顺利回归了家庭和学校。

魏海燕表示，当下年轻人恐惧社交的情况很多，下面分享几条改善社交恐惧症的建议：

培养自信心。和人交往，要有勇气和自信心，多做自己擅长的事情，培养自己的自信心，不必过分在意别人的评价和目光，同时也不必强迫自己改变，看到自己的闪光点。

放松与人交谈。改变思维方式，学会放松，如调整自己的呼吸频率，或进行冥想训练等，在放松的状态下与人交流，紧张、焦虑等情绪会减少。

重视心理教育。重视并加强心理教育，社交恐惧容易被认为是胆小、怕人、害羞的性格因素，及时正确的心理疏导教育有利于身心健康。

进行社交锻炼。适当地进行社交锻炼，少宅在家里，尝试和陌生人交流，循序渐进，比如参加小型聚会等。

远离产生恐惧的场所。平时要远离产生恐惧刺激的场合或场所，以免产生负面情绪，经常自我暗示，告诉自己这些场合其实没什么可怕的，我可以战胜自己。

主动寻求帮助。如果你的情况已经严重影响到正常的生活、学习、工作，自己又克服不了，这个时候你就要主动向外界寻求帮助了。



2022 年 9958“暖心行动烧烫伤儿童救助基金”筛查活动启动

本报讯（记者 史书杰）5月27日，记者从周口港区医院（周口烧伤医院）获悉，该院与中华儿慈会9958儿童紧急救助中心联合开展的2022年9958“暖心行动烧烫伤儿童救助基金”筛查活动即日起启动，2022年8月31日

结束。活动主要对符合条件的0~18岁困境烧烫伤、疤痕儿童（含流动或留守儿童）进行资助救治，分阶段、分批进行治疗。

此次筛查覆盖全国地区，以河南省

与周口区域为筛查重点。主要对符合要求的特困烧烫伤患儿，以及特重或特困疤痕患儿，提供紧急救助资金，帮助申请免费救治（以最终审核通过结果为准）；需手术类的烧烫伤或疤痕患儿，每位提供“暖心基金”资助5000~30000

元（共50名）；不符合上述条件的疤痕患儿，提供门诊激光治疗救助减免（治疗费减免50%）。

报名方式：13526247119 张老师（微信同号）13838657556 任老师（微信同号）。

爱眼不止“爱眼日”

袁倩

“202020”——近距离读写“20”分钟，看“20”英尺（6米）以上远距离目标，至少“20”秒。

爱眼护眼——运动

每天2小时以上的户外运动，可以使青少年的近视率下降10%以上。推荐：户外运动、小球运动，如乒乓球、

羽毛球等。

爱眼护眼——睡眠

睡得越少，睡得越晚，近视的发生率越高。尤其夜晚黑暗光线下看电子屏幕，对眼睛的伤害更大。建议小学生、初中生、高中生每日睡眠时间分别不少于10小时、9小时、8小时。

爱眼护眼——营养

眼睛的生长发育需要丰富的营养。应多吃水果蔬菜；摄入鱼类、豆制品、鸡蛋等优质蛋白；适当多吃胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益的维生素的水果；少吃甜食，少喝含糖饮料。

作者单位：周口市疾病预防控制中心学校卫生科



香囊飘香 端午安康

又是一年端午到，端午节各地都保留着传统的端午习俗，如喝雄黄酒、佩香囊、赛龙舟、吃粽子……但在端午习俗中，最温馨的莫过于制作和佩戴香囊了。

中药香囊的起源

中药香囊源自中医的衣冠疗法，是一种古老的中医外治方法，在我国历史悠久。通常是利用穿着的衣帽、鞋袜或饰物等将药物佩戴在身上，通过呼吸道或皮肤吸收而发挥其防病治病的作用。早在两千多年前，人们就有佩戴香囊的习俗，以此避除瘟疫、祛蛇虫、避四时不正之气等。

香囊中所用的中草药，能散发天然的香气，这种香气属中药学理论中的五臭范畴，具有宁心安神、醒脾开窍、祛湿化浊等功效。现代医学研究也证明这些药物之所以有芳香气味，是由于其含有大量挥发油，这些挥发油具有抗菌、抗病毒等作用。

颜值与内涵并存

古风遗韵的香包将传统工艺与

现代技术完美结合，形态千姿百态，每一只都寄托着人们对生活的美好祝愿。精美的丝绣，别具一格的香囊，寓意祈福纳祥，同时也赋予了中医药丰富的内涵，驱蚊驱虫、预防病毒、安神助眠、疏肝理气、化湿除晦。

香囊众多的疗效中，中草药在其中发挥了重要作用，我们精选天然药材，各司其效，药囊中的每一味中草药都通过专家用心斟酌，都有其独特的芳香理疗功效。如丁香温中降逆，薄荷疏散风热、清利头目，紫苏叶解表散寒等。

香包飘香，端午安康。香包的制作也纳入国家级非物质文化遗产，让我们年复一年将美好的习俗传承下去。

周口市中医院康复中心杨静静 供稿

