

市卫生健康系统

践行雷锋精神 弘扬文明新风

本报讯(记者 郑伟元)为推进新时代文明实践活动开展,进一步引导党员干部群众树立文明理念,弘扬文明新风,践行雷锋精神,自3月1日起,周口市卫生健康系统组织开展“新时代文明实践推动周”暨3月“学雷锋志愿服务月”活动。

3月1日至3日,市卫健委开展多项文明实践活动,组织志愿者走上街头、走进社区,发放文明条例宣传册;组织机关人员集中学习

《河南省文明行为促进条例》《周口市文明行为促进条例》,引导干部职工共同遵守文明行为规范,不断提升文明素养;组织干部职工观看爱国主义教育电影《长津湖之水门桥》,激励大家把心中的爱国之情转化为具体行动,锐意进取、奋楫笃行。

连日来,市卫健委、市红十字会、川汇区红十字会、川汇区卫健委、川汇区健康教育所、市人民医院、川汇

区中医院、周口市中心医院、商水县卫健委等多家单位在我市多个社区、乡村开展义诊活动,通过现场常规体检、慢性病检查、健康评估,开展爱耳知识讲座、疾病预防知识讲座、保健养生知识讲座,发放健康宣传手册等多种形式,全力满足基层群众多层次、多样化医疗卫生服务需求。

据了解,义诊活动共服务群众1300余人次,发放宣传页、宣传手册4600多份,发放围裙300余条、

手提袋700余个,诠释和践行了新时代雷锋精神。下一步,全市卫生健康系统将持续开展“新时代文明实践推动周”暨3月“学雷锋志愿服务月”活动,不断丰富活动形式,树立时代新风,弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿精神,讲好卫健系统的新时代“文明故事”,为奋力谱写中国式现代化周口卫生健康绚丽篇章提供强大思想动力、价值引领和精神支撑。②15

市第六人民医院

围绕“八字”方针推动高质量发展

本报讯(记者 郑伟元)3月3日下午,周口市第六人民医院2022年度工作总结大会举行。会议总结回顾了医院过去一年的工作成绩,表彰了一批在2022年度表现突出的先进集体和个人,并就2023年的工作任务进行安排部署。

会议宣布了“二甲”医院创建工作先进科室及先进个人、市

六院抗击新冠疫情先进集体及先进个人、2022年度先进科室及先进工作者名单,并进行颁奖。

在个人分享环节,全科与老年学科副主任陈志作为在医院奋斗近十年的职工,分享了自己从毕业后初到六院工作再到成为中层管理人员的所见、所思、所感。

会议最后,院长赵灿作了医院2022年度工作总结,并提出新一年的工作要求。赵灿说,2022年是非同寻常的一年。在疫情防控工作中,市六院肩负着市经开区全员核酸的工作重任,全体工作人员团结一心、共同拼搏,在疫情防控、院感控制、科普宣传、医疗与急救保障等方面做了大量卓有成

效的工作。

赵灿表示,2023年对市六院来说是一个非常重要的节点。今年医院将围绕“提升、质量、内控、服务”八字方针,以落实人才培养、国考迎考、特色专科建设、新院区建设等工作为重点,以“管理十大抓手”为工具,推动医院高质量发展。②2

周口淮海医院

“温情三月”送健康

本报讯(记者 史书杰)3月3日是第24个全国爱耳日。当日,周口淮海医院巡诊团队来到许湾办事处大王庄为群众提供医疗服务。这是该院贯彻落实党的二十大精神,助力乡村振兴,推动优质医疗资源下沉,开展为期一个月的“温情三月”爱耳月健康巡诊活动的行程之一。

当日,巡诊团队刚在大王庄的文

化广场布置好接诊台,候诊群众就已经排起了长队。活动现场,针对患有高血压、高血脂、糖尿病等常见老年病的患者,内科主任结合他们的生活习惯讲解了相关健康管理和预防保健知识,引导群众养成健康的生活习惯。在活动现场,不少颈肩腰腿疼的群众带着以往的检查报告前来咨询,医生进行会诊并给予建议。

此外,医院还特别组织应急救援医生开展急救知识讲座。急诊科医生现场展示心肺复苏、海姆立克急救技能,并邀请村民亲自实践。医生的手把手教学获得群众阵阵掌声。“今天的急救知识培训,让我提高了自我保护意识,掌握了急救基本知识,以后在生活中遇到突发事件就可以及时进行自救、互救了。这个活动非常

好。”村民王女士说。

据介绍,“温情三月”爱耳月健康巡诊活动自3月1日启动以来,已在许湾办事处周楼、大王庄服务群众500余人次,发放健康宣传册近1000份。活动负责人表示,巡诊团队还将继续努力,切实增强群众健康保健意识,真正把健康送到群众家门口,让群众享受到实实在在的健康服务。②2

庆“三八”树典型 倡新风



为进一步弘扬社会新风,倡导孝老、敬老传统美德,不断提升周口市中心医院帮扶村——沈丘石槽集乡邵庄村群众的文明素养,3月8日上午,市中心医院驻村工作队邵庄村文化大院隆重表彰评选出的12位“好媳妇、好婆婆”。大家欢聚一堂,喜迎“三八”妇女节。

记者 郑伟元 摄

如何管理妊娠期的体重

女性处于孕早期时体重会有所增加。一些孕妈妈为了胎儿的营养总是吃得很多,从而使自己的体重超标。还有一些孕妈妈饮食过少,食品选择单一,或孕吐反应持续时间过长,造成体重增加太少。

实际上,孕妈妈体重增加过多或过少都会对胎儿造成不利影响。孕妈妈体重增加超标会诱发妊娠期糖尿病、妊娠期高血压、胎儿宫内窘迫、下肢静脉曲张、产后肥胖等情况。孕妈妈体重增加过少会诱发母体营养不良、低体重儿、早产儿等情况。

孕妈妈体重增加多少是在合理范围内呢?首先要了解体重指数的概念——在孕前测量体重和身高,利用公式:体重指数(BMI)=体重(kg)/身高的平方(m²),计算自己的体重指数。

正常孕妇女体重指数为18.5~24.9。孕期总体重增加标准范围为11.5kg~16kg。

知道了孕期体重增加的合理范围,为了保持适当的体重,该怎么做呢?

孕妈妈控制孕期体重要从备孕开始,在孕前和孕早期要保证营养的充分摄入,还要让体重的增加保持在合理范围内。孕早期不必过分控制体重,能吃即可,同时要注意不要剧烈运动。孕中期要注重饮食营养均衡,适度运动,为分娩做充分的准备。60%的孕妈妈体重增加出现在孕晚期,所以孕妈妈在分娩前最后几周的饮食要少而精,以少食多餐为原则,尤其是晚上不要吃太多,使体重每周增加不超过0.5kg,同时坚持称体重,及时调整饮食和运动的配比关系。科学的运动不仅有助于孕妈妈保持轻盈的体态,更有利于体内糖、脂肪、蛋白质的正常代谢,加强肌肉力量,避免脂肪过度堆积,从而调节妊娠期的体重。②2

(商水县人民医院妇产科 杨英)

儿童用药这些误区要注意

儿童正处于生长发育期,身体各个器官尚未发育成熟,对药物的耐受程度与成人不同,用药方法亦有差异。药店里的药品种类繁多,许多药品的宣传容易误导家长,进而造成儿童不合理用药,引发不良反应。规避用药误区,确保儿童合理用药尤其重要。

使用抗菌药物须慎重

对于感染性疾病,首先要区分是细菌感染还是病毒感染。严重的细菌感染必须遵医嘱使用抗菌药物,否则可能导致病情加重,甚至发展成败血症、脑膜炎等严重疾病。需要注意的是,出现细菌和病毒同时感染时,绝大多数患儿不需要同时使用抗菌药物和抗病毒药物。

减少抗菌药物的使用对减少细菌耐药性的发生很关键。不过需要注意的是,一旦开始使用抗菌药物,一定要保证足量、足疗程,将细菌彻底消灭,避免耐药细菌的产生。

使用抗菌药物一定要有医生的处方,家长不能仅凭症状和经验,就

给孩子使用抗菌药物。

正确选择退热药

对乙酰氨基酚(扑热息痛)是儿童最常用的退热药,用法一般是口服或直肠给药。布洛芬制剂与对乙酰氨基酚一样常用,副作用较少,是儿童退热的一线用药。需要注意的是,二者只可选其一,不可联合使用。

另外,大部分感冒药中都含有退热药成分,如果没有医师或药师的指导,不可采用“感冒药+退热药”的治疗方案,以免酿成药源性肝损伤或其他严重后果。

有些药不能用牛奶送服

大部分抗菌药物不宜与牛奶同服,否则抗菌效果会严重打折,甚至完全失效。牛奶中的蛋白质容易与乳酸钙、葡萄糖酸钙、葡萄糖酸锌等常用的钙、锌制剂形成凝胶,破坏胃肠道吸收能力,削弱药效,加重胃肠道负担。牛奶中的磷还容易使铁剂沉淀,不利于铁元素吸收,影响补铁效果。②15

(市疾控中心健康教育所 梁凌霄)



市卫健委

推进卫生健康事业高质量发展

本报讯(记者 郑伟元 通讯员 黄耀宗)3月2日,周口市卫生健康委员会召开2023年卫生健康工作座谈会。市卫生健康委党组书记、主任胡国胜主持召开此次会议。委纪检监察组相关人员、委机关处级以上干部、各县市区卫生健康委主要负责人、委机关各科室负责人参加会议。

会议传达学习了习近平总书记2月16日中共中央政治局常务委员会上的重要讲话精神,梳理回顾了2022年全市卫生健康重点工作,并围绕2023年全省卫生健康工作及市委、市政府有关工作部署开展座谈交流。会上,各县市区卫生健康委主

要负责同志围绕2022年工作总结和2023年工作谋划进行交流发言。

胡国胜要求,要全力推进新时期卫生健康事业高质量发展。要提高政治站位,营造干事创业的良好氛围。要加强的学习研究,建立高素质的卫生专业队伍。要坚持党建引领,推动党建、业务工作深度融合。要坚持改革创新,更好地为群众服务。要抓好医疗资源提质扩容,推动人才下沉。要提升服务能力,抓好重点专科建设。要做好“乙类乙管”各项工作,加强对重点地区、重点人群、重点机构的监测。要强化医防融合,提高居民主要健康指标水平。②2

健康讲座进校园



一年一度春风暖,如诗如画三月天。为提高女性职工健康素养,倡导健康生活方式,树立健康理念,3月6日下午,周口市妇幼保健院健康服务集团医疗团队走进周口文泰高级中学,开展“魅力女神,健康生活”女性健康知识讲座。

记者 史书杰 摄

巾帼心向党 奋进新征程

川汇区举办庆“三八”文艺汇演

本报讯(记者 史书杰 通讯员 胡艳梅)3月6日下午,为庆祝第113个“三八”国际劳动妇女节到来,由川汇区妇联、川汇区卫健委联合主办的庆“三八”“巾帼心向党 奋进新征程”文艺汇演活动在川汇区文化艺术中心隆重举行。

活动共有来自全区各办事处、各局委的妇女代表,卫健委系统相关工作人员及演职人员300余人参加。川汇区委副书记陈心宇向全区广大妇女同胞们致以节日的问候和美好的祝愿,并号召广大妇女同志在“一区四高五个川汇”建设的生动实践中撑起最美“半边天”,唱响巾帼最强音。

活动现场公布了川汇区“三八”红旗集体代表名单,参加活动的川汇区领导为集体代表颁奖。

文艺汇演在市人民医院表演的开场舞《盛世欢歌》中拉开帷幕。随后,川汇区卫生计生监督所、川汇区卫健委、各社区卫生服务中心及远华微创外科工作人员表演了精彩节目,涵盖歌曲、舞蹈、小品、诗歌朗诵、歌伴手势舞等多种形式。其中,金海社区卫生服务中心的诗歌朗诵《同心抗疫 川汇必胜》、陈州社区卫生服务中心诗歌朗诵《满江红》将整场晚会推向高潮,丰富的文艺表演赢得现场观众的热烈掌声。

川汇区卫健委主任任艳阳说,此次活动让广大医务工作者度过了一个快乐且富有意义的节日,展现了全区女职工的团队凝聚力及合作精神,彰显了新时代女性积极乐观的生活态度和奋发向上的巾帼风采。②16

市第二人民医院

书香盈动庆“三八”

本报讯(记者 史书杰 通讯员 朱青松)为庆祝第113个“三八”国际劳动妇女节,进一步增强女性职工的凝聚力和向心力,3月6日下午,周口市第二人民医院(周口市老年医院)女性职工代表相聚一堂,共同举行庆“三八”国际妇女节读书分享会活动。

活动现场,院长师瑞霞向医院全体女性职工表示诚挚的慰问和节日的祝福,对她们为医院卫生健康事业做出的贡献给予充分肯定,同时倡导广大职工积极参与阅读,养成良好的阅读习惯,通过读书开拓眼界、提升格局、增长才干。

在图书推荐环节,现场气氛活跃,讨论热烈。大家相互推荐好书籍、好文章,并朗读分享,内容涉及散文、诗歌、励志文章、生活感悟等。美文如画,朗读如歌,整个活动开展得有声有色。

参与活动的职工代表纷纷表示,此次读书分享会活动不仅传递了节日的祝福,还让大家在读书中获得了心灵的治愈。师瑞霞表示,此次活动展现了医院女性职工健康向上、朝气蓬勃的新时代女性风采,激发了女性职工的工作热情,愿她们如鲜花一样永远绽放光芒。②2

市中医院

成功完成首例超声内镜检查

本报讯(记者 刘伟)3月4日下午,在河南省人民医院专家的指导和市中医院内镜中心、日间手术室人员的相互配合下,市中医院成功完成该院首例超声内镜检查,并接续做了3台超声内镜检查,这也标志着该院内镜中心诊疗技术又上一个新台阶。

内镜中心主任黄淼介绍,超声内镜是将内镜和超声相结合的消化道检查技术。这一技术在直接观察消化道黏膜病变的同时,利用内镜下的超声进行实时扫描,获得胃肠道层次结构的组织学特征及周围邻

近脏器的超声图像,从而进一步提高内镜和超声的诊断水平,扩大了消化内镜视野,拓宽了消化内镜的诊疗范围。当天,成功接受超声内镜检查的4位患者均明确了其体内病变的来源,为医生做出临床诊断提供了科学依据。同时超声内镜检查也让患者家属更直观深入地认识患者的病情。

据了解,除超声内镜外,该院的支气管镜已搬至医院新综合楼的内镜中心。该中心备有独立的洗消间和手术间,为到院就诊的群众提供更舒适贴心的就医服务。②2