

卫生部“健康快车”专家团一行莅临周口

# 调研眼科医疗卫生资源现状

**本报讯**（记者 徐义勇 通讯员 王学平）近日，卫生部国际交流中心“健康快车”办公室副主任原雪梅等一行 3 人在省卫生厅副巡视员魏林娜等领导的陪同下，轻车简从，莅临周口调研眼科医疗卫生资源现状，并深入周口市眼科医院就硬件设施、专业人才培养以及“健康快车”一年来在该市的运行状况进行详细了解，拟定“健康快车”基地医院白内障治疗中心落户周口眼科医院。周口市副市长张广东、市卫生局局长郝宝良出席座谈会并致欢迎辞。

据了解，周口市目前各级综合医院设有眼科 242 个，眼科专科医院 1 所。全市共有眼科专业技术人员 451

人，护理人员 312 人，具有副主任以上职称眼科专业技术人员 20 人。全市每千人拥有眼科医师 0.0476 人，每千人拥有眼科护士 0.0329 人。统计显示，周口市眼病发病率居前 4 位的病种是白内障、屈光不正、青光眼、眼外伤。2007 年，全市眼科门诊量为 208955 人次，出院 9317 人次。周口市眼科医院作为我市唯一一家市级公立眼病专科医院、创建白内障无障碍省(市)定点医院和周口市首家白内障扶贫定点医院，承担着周口市和周边地区以及安徽省西北部 2000 万人的眼病防治任务，同时承担着“视觉第一，中国行动”重任，先后完成了创建白内障无障碍省、无障碍市，百万贫困白内障患者复

明工程和中西部儿童先天性疾病与贫困白内障患者复明救治等。

2011 年，卫生部“健康快车”驶抵周口后，“健康快车”的各位专家积极为基地医院医务人员做好传、帮、带、教，使周口市眼科医院的医务人员学到了很多先进的白内障手术操作技术和护理知识。同时还专门安排时间为周口市眼科医护人员和业务骨干开展专场学术讲座，送来了眼科疾病诊疗和护理的新知识、新疗法、新技术，周口市眼科技术水平明显提升。目前，周口市眼科医院白内障组人员齐备，有主任医师 1 人、副主任医师 3 人、主治医师 1 人。按照卫生部“健康快车”办公室的要求，已有 2 名医师参加了“健康快车”

组织的系统培训，并通过了考核，其余 3 人参加“健康快车”办公室，且具备独立开展白内障复明手术的能力。

座谈会上，原雪梅和北京医科大学第三医院教授李学民先后对周口市眼科医院的基础建设、硬件设施以及专业人才培养所取得的发展给予高度评价赞扬，并针对周口市千万人口以及医疗资源匮乏现状，拟定捐建“健康快车”基地医院白内障治疗中心项目落户周口。

魏林娜代表省卫生厅对专家团的到来表示热烈欢迎，对“健康快车”基地医院白内障治疗中心落户周口一事深表感谢。同时，她希望周口卫生人要珍惜机会，通过工作和学习，

和专家团建立一个友谊桥梁，在专家团的指导下把各项工作做扎实，真正使专业医疗水平得到提高，为千万群众的健康保驾护航，为周口卫生事业的发展贡献一份力量，让“健康快车”永远停驻在百姓心中。

郝宝良在座谈会上表示，作为周口市卫生主管单位，周口市卫生局党组有信心抓好落实，在以后的工作中，将继续加强眼科医院硬件建设，持续改善就医环境，利用好的平台，进一步加强人才培训，同时注重科技创新，努力打造专业技术品牌，为医药卫生体制改革的深入开展和周口卫生事业的蓬勃发展作出新的积极贡献。

## 秋季如何护心

俗语说：一阵秋雨一阵寒。进入秋季，昼夜温差增大，易诱发心绞痛或心肌梗塞。

郸城县中医院向心脏病的患者总结出在秋季养心的几个中医保健方法：

1. **调饮食**：低盐、低脂、低脂肪、低胆固醇饮食。吃肉“鱼比禽好，禽比畜好”，宜选用鱼类及去皮家禽。炒菜时，用含不饱和脂肪酸高的植物油(如豆油、橄榄油)，多食“蔬、果、豆”。秋天属金，金在五行中属白色，秋天应当多吃白色的蔬菜，如白菜、白萝卜及百合、莲子、山药等食物。中医认为红色的食物能养心入血，富含番茄红素，如山楂、苹果、樱桃等。

2. **畅情志**：秋天，一些人心中易生凄凉、忧郁、烦躁等情绪。因此，要登高远眺，调解精神。正确对待各种精神或环境的应激事件，保持平和心境，节制情绪变化，喜怒有度，切忌大喜、大悲、大怒。

3. **调起居**：秋季自然界的阳气由疏泄趋向收敛，起居作息要相应调整。早卧以顺应阳气之收，早起使肺气得以舒展，且防收之太过。深秋时节，风大转凉，应及时增加衣服，体弱的老人和儿童，尤应注意。

4. **适运动**：运动可以促进血液循环，加速新陈代谢，增加肌肉与血管弹性，并能使血液中的胆固醇下降。应因人而异来选择运动，如老年人可选择散步、慢跑、打太极拳等；对于住高楼的人，爬楼梯也是一种锻炼身体的好办法。应当注意的是，心脏病病人运动亦不能过量，否则会加重症状，应以没有疲乏、自我感觉良好为度。

5. **保睡眠**：每日睡眠应不低于 6 个半小时。睡眠不充足可是会给心脏带来不利的影响，所以一定要保证睡眠时间和睡眠质量。

6. **重护理**：经常体检，注意“三高”危险信号，若发现有血压高、血脂高、血糖高、尿酸高以及肥胖，应及时进行防治，以免诱发或加重心脏病。另外，经常服用的降压、降脂、降糖等药物不可自行中断。

(郸城县中医院)

广告

