

省卫生厅检查组对我市检查验收

本报讯 12月19日至24日,省卫生厅“卫监行动”、“亮剑行动”第九检查组一行8人,对周口市、西华县、鹿邑县卫生行政部门、卫生监督机构及周口市中心医院、周口市中医院、周口协和骨科医院、西华县人民医院、西华县中医院、鹿邑真源医院进行了检查验收。副市长张广东,市卫生局党组书记、局长郝宝良出席汇报会,市卫生局

副局长刘剑锋、市卫生监督处处长王文灵陪同检查。

检查组采取听取汇报、查阅资料、实地检查和抽查暗访的方式,对周口市“卫监行动”、“亮剑行动”的组织开展情况及工作成效进行了深入细致的检查。通过检查,检查组一致认为周口市的“卫监行动”、“亮剑行动”做得很好。一是领导重视程度高。周口市委、市政府

高度重视医疗服务市场秩序整治工作,市人大副主任解冰山、副市长张广东对我市“两项行动”高度重视,多次关注工作开展情况。市卫生局局长郝宝良、副局长刘剑锋等领导在“六月风暴”、“八月风暴”突击行动中靠前指挥,亲临一线执法现场。二是部门协调配合好。市卫生局积极加强与公安、法院等司法机关的协调配合,加大无证行医

案件依法取缔、强制执行及移交公安机关力度,严厉打击非法行医行为,净化医疗服务市场。三是医疗机构依法执业意识强。周口市各级医疗机构认真贯彻相关法律法规和操作规范,规范医疗服务行为,营造了良好的医疗服务环境,保障了群众就医安全。

(王学平)

市中医医疗机构联合体 加强中医药文化建设 营造良好中医氛围

□记者 徐义勇

本报讯 12月26日下午,周口市中医医疗机构联合体工作座谈会在周口市卫生局召开。会议由市中医管理办公室主任张燕主持,各县市区卫生局主管局长、中院院长、周口市名中医代表发言,分享自己在工作中所取得的成就,提出了自己在工作中出现的问题,并在联合体之间互相借鉴和解

决。市政协副主席、市中院院长程维明在讲话中对中医联合体提了三种反思,并承诺只要联合体内需要,周口市中医院不管是在财力、物力,还是在人力方面都将大力支持。最后,周口市卫生局党组书记、局长郝宝良在会议讲话中对中医联合体提出三点建议:一是坚定信心,要把中医药事业发展作为卫生局的重要事业来抓;二是充分

发挥全市中医医疗机构联合体在发展中医药事业中的作用;三是强化领导,为中医事业的发展提供强有力的政治支持。

此次会议的目的在于推进我市中医药文化事业的发展,围绕全市深化医药卫生体制改革大局,发挥联合体优势,完善中医药服务体系,提高中医药服务能力,提升人民健康水平。

冬季养生滋补 辨识中药材很关键

俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,在冬季这个匿藏精气的时节,应该如何才能把握冬季滋补养生的正道,让进补更有效?让我们一起看看中医专家家挑选进补中药材的方法和冬季养生之道。

煲制各类滋补养生汤已经成为都市人冬季进补养生的时尚做法,正确优质的食疗药材则是养生汤的重中之重。目前,市场上的中药材品种琳琅满目,质量良莠不齐,如何挑选才能进行正确有效的进补,正是大家一直所关

注的问题。

为了更好地辨识中药材,专家以杜仲、枸杞、罗汉果、当归、冬虫夏草等冬季常见滋补药材为例,通过展示其成品和生长期的图片,以图文并茂的形式教给大家辨识药材的小方法。比如杜仲,一般可从肉眼观察其断面,没有经过炮制的折断面有白色的银丝,表面呈暗紫色;枸杞,表面一般鲜红或暗红色,肉厚,如果手摸果实瘪瘦,色泽艳丽且不自然,那极有可能是用硫磺熏过的;当

归,正常表皮是咖啡色,如果被硫磺熏过,闻着有股刺鼻的味道。生动实用的讲解内容,让大家对中药材的辨别产生了浓厚的兴趣。

怎样挑选适合自身体质的进补药材,为自己和家人加筑一道健康的防线呢?专家特别强调,冬季进补不能千人一方,应该根据体质、年龄、性别等因素来选择进补的食材、药材。比如,不少中年女性,冬季易发生血虚,表现为面色萎黄、气短无力、体虚疲乏,而黄芪、当归、麦冬等

对于女士来说在冬季滋补是不错的选择,再配合食用珍珠粉、维生素 E、阿胶等养生佳品,可以补气养血、润肺养颜。而西洋参、海参、枸杞、杜仲等就适宜身心劳累的青年男性,他们往往工作负荷大,起居饮食不规律,表现为头昏乏力、精神萎靡、心悸烦躁,故冬季调理应补肺气、助肾阳,可食用多维生素片、益生菌等保健品,再配合药膳进行调理。

(新健)

加湿器不是雾越多越好

冬季空气非常干燥,不少人都在屋里打开了加湿器。看着加湿器冒出的缕缕白雾,有些人觉得这可谓“加湿效果看得见”。加湿器果真白雾越多越好吗?

事实上,并非任何加湿器都有益健康。呼吸科医生表示,冬季本身就是呼吸道疾病的高发季节,如果加湿器选择不当可能伤害身体,比如会喷出白雾的加湿器,这些白雾其实是由小水珠组

成的,水中的矿物质会随水雾一起喷出,这些含有矿物质的白雾有很强的吸附能力,会吸附空气中粉尘、细菌、病毒及装修等残留的有毒污染物,特别是在空气质量较差的情况下,空气中微小的颗粒较多,被白雾吸附后易对气管、支气管黏膜产生刺激,引发多种呼吸道系统的疾病。老年人、孕妇、儿童的呼吸道黏膜都比较脆弱,更容易受到这些污染

的影响。因此,在选购加湿器时,应尽量选择没有白雾或白雾少的。

还有些人喜欢往加湿器中添加杀菌剂、精油等物料,认为这样能加强杀菌防流感的作用。其实,这些添加剂的液化过程会进一步加重白雾的生成,并且杀菌剂有较强的刺激性,会进一步损伤气道黏膜,对健康不利。

(健健)



白加黑仍为非处方药

本报讯 近日,有媒体报道,

白加黑等含麻黄碱类的感冒药已经由非处方药转为处方药。然而,笔者向有关方面进一步核实得知,白加黑仍为非处方药,消费者不需要凭医生开具的处方,就可以在药店

专柜直接购买。

根据国家食品药品监督管理局近日公布的《关于修订转为处方药管理的含麻黄碱类复方制剂说明书的通知》(国食药监注[2012]339号),6种麻黄碱含量超过

之列。

白加黑的化学成分中伪麻黄碱含量并未超过30mg,仍然可以在药店专柜购买,购买时只需要出示身份证件,每人限购2盒。

(白加黑)

■一周 120 报告

数据来源:市120急救指挥中心
采集时间:2012年12月14~20日

| 出诊原因 | 人次 |
|----------|----|
| 其他内科系统疾病 | 49 |
| 其他类别外伤 | 41 |
| 交通事故外伤 | 40 |
| 心血管系统疾病 | 23 |
| 酒精中毒 | 17 |
| 脑血管系统疾病 | 8 |
| 其他 | 7 |
| 呼吸系统疾病 | 4 |
| 妇、产科 | 2 |
| CO中毒 | 1 |
| 儿科 | 1 |

一周提示 本周120急救共接诊196人次。冬季出车前,要勤于检查车辆,确保车况良好后再上路行驶,并准备好一些硬木块、废旧纸箱等,遇到结冰路段、车辆出现故障需要驻车时,可以起到及时固定车辆和增加摩擦力等作用。冬季出行,车胎气压不宜过低,过低将会影响车辆制动性能。行驶在高速路上时,要警惕前方路段出现凌冻,切忌高速行驶。遇到桥梁、隧道时,提前减速进入。进出桥梁、隧道时不能猛打方向、猛加油。需要停车时,不能猛踩刹车,而是用慢刹车、点刹车来控制车辆。在有结冰、湿滑的路段上行驶时,驾驶人必须做到起步缓、慢抬离合、轻踩油门、转弯缓、慢打方向、制动缓、缓踩刹车、慢慢停车。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

■一周 病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2012年12月14~20日

| 科别 | 门诊接诊总量(人次) |
|-----|------------|
| 儿科 | 563 |
| 妇科 | 308 |
| 肝病科 | 398 |
| 皮肤科 | 358 |
| 心肺科 | 357 |
| 脑病科 | 307 |

温馨提示 补充富含钙和铁的食物。人怕冷与机体摄入某些矿物质较少有关。如钙在人体内含量的多少,可直接影响心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性。血液中缺铁是导致缺铁性贫血的重要原因,常表现为产热量少、体温低等。因此,补充富含钙和铁的食物可提高机体的御寒能力。含钙的食物主要包括牛奶、豆制品、海带、紫菜、虾等;含铁的食物则主要为动物血、蛋黄、猪肝、黄豆、芝麻、黑木耳等。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)

天久康药业
 HANJU KANG YAO YE
致力医药健康领域40年
更专心·更健康
为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址:周口市人民路244号
电话:0394-8687602