

你能做什么

# 周口市中心血站 举行世界献血日活动

□记者 史书杰

本报讯 6月14日是第14个世界献血日,为鼓励更多的人无偿献血、宣传和促进全球血液安全规划的实施,周口市中心血站在周口人民商场门前举行“你能做什么?”世界献血日活动,多家单位和个人前来无偿献血。

世界卫生组织、红十字会与红新月会国际联合会、国际献血组织联合会、国际输血协会将2004年6月14日定为第一个世界献血者日。

周口市中心血站工作人员向市民详细介绍无偿献血的好处及献血前注意事项,鼓励更多的市民无偿献血,“分享生命、捐献热血”,加强市民对献血的认识。

周口协和骨科医院和周口惠济康复医院分别组织了40多人的医护人员献血队伍。据了解,这两家医院多年来一直坚持无偿献血,热衷于公益事业,同时在市民

当中留下良好的口碑。“作为医者,更知道无偿献血的重要,更清楚血液对于患者意味着什么,无论是以前还是今后,我们医院会把这项公益事业坚持做下去。”周口协和骨科医院董事长张志平说。

周口惠济康复医院院长王希振带头无偿献血。“无偿献血是每个公民应尽的责任和义务,作为一名医生,更应该加入到无偿献血的队伍当中,拯救更多的生命。”王希振如是说。

越秀集团也组织了100多人的献血队伍,他们排着整齐的队伍,穿着统一的服装,成为一道美丽的城市风景线。据悉,越秀集团鼓励员工积极参加无偿献血。“无偿献血是热爱生命、奉献爱心的最好形式,越秀集团作为一家爱心企业,组织员工参加无偿献血,是致力于服务周口、回馈社会、感恩客户的最好体现。”越秀集团董事长李玉平说。

好多热心市民也投入到无偿献血的队

伍当中,他们填写表格、测血糖、量血压,忙得不亦乐乎。一时间,人民商场门前爱心涌动。

记者了解到,自1998年《献血法》颁布实施以来,全面实行无偿献血制度,临床用血100%来自无偿献血。19年来,周口中心血站在每两年一届全国无偿献血先进单位评选中,连续八届获得“全国无偿献血先进城市奖”荣誉称号。

据悉,周口市中心血站供血服务范围为周口辖区居民,19年来,周口市中心血站为全市1000多万人群众的生命健康保驾护航,得到领导和群众的一致称赞。

一份血,万份情,无偿献血最光荣。在此,呼吁更多爱心市民积极参与无偿献血,奉献自己的爱心,救护他人,幸福自己!

世界献血日活动当天,我市共有501人无偿献血,献血量达到200400毫升。

## 河南医疗服务价格属地化管理

近日,河南省发改委、卫生计生委、人社厅、财政厅联合印发《河南省推进医疗服务价格改革的实施意见》(以下简称《意见》),提出按照“总量控制、结构调整、有升有降、逐步到位”的要求,同步合理调整医疗服务价格,重点提高诊疗、手术、康复、护理、中医等体现医务人员技术劳务价值的医疗服务价格,降低大型医用设备检查治疗和检验等价格,逐步理顺医疗服务比价关系。

《意见》从7个方面提出推进医疗服务价格改革的任务,包括推进医疗服务价格分类管理,推进医疗服务价格管理体制改革,逐步理顺医疗服务比价关系,构建合理的医疗服务价格补偿机制,改革医疗服务价格项

目管理,推进医疗服务定价方式改革,加强医疗服务价格监管等。2017年,基本理顺医疗服务价格管理体制,逐步缩小政府定价范围,配合公立医院综合改革,同步调整医疗服务价格。

《意见》明确,公立医疗机构提供的基本医疗服务实行政府指导价,特需医疗服务及其他市场竞争比较充分、个性化需求比较强的医疗服务实行市场调节价;非公立医疗机构提供的医疗服务实行市场调节价。医疗服务价格按行政隶属关系由省、市两级实行分级管理。河南省发改委、卫生计生委、人社厅管理省属公立医疗机构基本医疗服务价格;其他公立医疗机构基本医疗服务价格按照

属地化管理的原则,由省辖市及省直管县(市)价格主管部门会同当地卫生计生部门、人社部门进行管理。

《意见》提出,探索建立按病种、按服务单元、按项目、按人头等多种方式相互补充的医疗服务价格管理模式。2017年年底,城市公立医院综合改革试点地区实行按病种收费的病种数量在100个以上,县级公立医院按病种付费病例数量达到出院病例数量的30%以上,综合改革试点城市公立医院达30%以上,其他城市二级以上公立医院达20%以上。

(据新华网)

### 小疼小痛怎么办

## 除了喊和忍 还有这些办法可以试试

老话说,人吃五谷杂粮,哪有不生病的?对于不是由于身体病变造成的小疼小痛,除了忍和喊,还可以试试这些小方法缓解缓解,快来试试吧!

### 头痛——揉揉穴

头痛的原因很多,如果排除病理性的脑袋长东西、五官疾病所致外,可以试着揉揉一穴位——角孙穴来缓解头痛。角孙穴在头侧部,把耳朵折一下,耳尖上的头发处。按摩角孙穴能治头疼头晕,最少按摩一分钟以上。

### 眼睛痛——做做操

聊微信、刷微博、看电视……眼睛痛怎么办?除了自我节制外,日常可以运用保健操来放松眼部肌肉。

眼球运动法:双眼平视,头部保持不动,眼球以右-上-左-下的顺序逆时针转动,重复3次后,再由相反的顺序呈顺时针方向转动3次。每天早晚做2~3次。

### 仰头眨眼法:头稍稍向后仰,并不停地眨眼,使血液畅通。眼睛轻微不适时,只要做

2~3次眨眼运动就能缓解视疲劳。每天早晚做2~3次。

远近注视法:全神贯注地凝视某一远处物体10秒,辨认其轮廓。然后,转看掌纹10秒,从头到尾看清掌纹,如此反复练习2分钟。每天早晚做2~3次。

### 腰痛——试试“燕子飞”

引起腰痛的原因很多,对于跟腰背部后方的肌肉筋膜劳损或无菌性炎症有关的疼痛,可以试试“燕子飞”。锻炼时趴在床上,双手背后,缓缓用力挺胸抬头,使头胸部离开床面,同时膝关节伸直,两大腿用力向后也离开床面,持续5秒钟左右,然后肌肉放松,重新趴在床上,休息3~5秒为一个周期,再接着锻炼。循序渐进,一般每次做20~30个,每天坚持练习1~2次就可以了。

### 膝盖疼——三个动作要常练

膝关节是人体承重最大的关节,日常很容易受伤,以下这些动作可以适当多练习保护膝关节。

静蹲:以背紧贴墙壁,双脚分开与肩同

宽,双脚逐渐前伸,身体随之而下蹲,注意始终保持小腿与地面垂直,且膝关节不能超过脚尖,每次蹲到无法坚持为限,休息一会儿后重复进行。每天重复3~6次为宜。

股四头肌收缩:取坐位,双手向后自然地搭在椅背上,膝盖向前伸直,在膝盖凹陷处的下方垫一个毛巾卷,紧缩膝盖至少30秒然后放松,重复25次为一组,一天2~3次即可。

伸脚面:人坐在椅子上把双腿伸直,绷紧脚背,然后向上抬脚,使双脚与地面处于平行水平,每次伸脚面直到不能坚持为限,休息一会儿后再做,持续做3组,每天做2~3次。

骑自行车:骑自行车时膝关节不负重,而且是纯膝关节运动,这对关节功能的保持、恢复和煅练都能起到很好的作用。

当然,若以上疼痛长期存在且不能缓解,就应到医院就诊,听从医生判断诊治。

(据人民网)

## ■一周 120 报告

数据来源:市卫计委120急救指挥中心  
采集时间:2017年6月8~14日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	74
其他类别外伤	61
交通事故外伤	40
心血管系统疾病	20
酒精中毒	14
其他	7
脑血管系统疾病	5
呼吸系统疾病	4
药物中毒	3
儿科	2
妇、产科	2
其他外科系统疾病	1
其他五官科疾病	1

一周提示:本周120急救共接诊234人次。夏季不知不觉已经到来,最让人头疼的是夏天的阳光比较强烈,不少人在日晒数小时后,外露的皮肤容易出现红斑并有灼热感、刺痛和肿胀感,因此,防晒对市民尤其重要。

医生建议,首先,市民在夏季午时阳光照射最为强烈的时间,应尽量避免外出,必须外出时,最好往暴露皮肤上涂抹防晒霜。其次,如果发现自己的脸颊、鼻子开始发红,有晒伤的可能,可立刻用凉水对这些部位湿敷,降低皮肤表面温度。最后,有皮肤病的市民一定要注意防晒,如有日光性皮炎的症状,最好到医院就医。

(晚报记者 张志新 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:2017年6月8~14日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	1260
妇、产科	1104
肺病科	915
脑病科	895
皮肤科	783
肝病科	618

温馨提示:夏天已到,气温大幅升高,暑湿难耐,体质较弱的老年人,尤其是患有心脑血管疾病的老年人,一下子难以适应高温闷热的天气,血液黏度上升,血液循环受阻,容易诱发脑中风等心脏血管疾病。

医生提醒,第一,老年人生活习惯要有规律,特别是到了炎热的夏季,老年人必须养成午睡的习惯,保障良好的精神状态。第二,患有脑血管疾病的人通常都伴有高血压病史,高血压是终身疾病,并且需要终身服药,这样才能控制病情。第三,有抽烟、喝酒等不良习惯的老年人,要养成好的生活习惯,饮食最好以清淡为主。

(晚报记者 张志新 信息提供 姚娟)

