

# 确保卫生健康系统创卫创文“不失分、得高分”

本报讯(记者 刘伟)5月16日,市卫健委组织召开市直卫生健康系统创卫创文推进工作会议。会议通报了省暗访组对我市巩固国家卫生城市工作的暗访反馈意见,安排部署了下一步工作,同时传达了在5月9日召开的市创建全国文明城市工作推进会精神,安排部署卫生健康系统创文工作。

市卫健委党组书记、主任胡国胜强调,一是肯定成绩。近年来,我市城乡面貌发生了巨大的变化,生态环境逐年改善,健康素养水平逐年提高,公共场所卫生管理逐年规范。二是正视问题。省暗访组反馈问题较多,在市容环境卫生、农贸市场环境、食品和生活饮用水安全以及

健康教育和病媒生物防制等方面均有提及。三是明确职责。要坚持问题导向,对督导中发现的问题,采取现场交办、集中交办等方式,紧盯问题,做到压力要传导、措施要有效、力度要强化。四是全面整改。对于反馈的问题要做到举一反三,全面排查,查漏补缺,彻底整改到位,确保

卫生健康系统创卫创文“不失分、得高分”,为全市文明城市创建和国家卫生城市复审做贡献。五是落实奖惩。对工作较好的单位,予以通报表扬,并给予一定的创卫经费奖励。对工作落实不力的单位,将进行通报批评,主要负责人作检讨发言,并颁发黑旗。②2



## 国家级诊疗中心落户周口市中医院

本报讯(记者 刘伟)5月12日,由周口市副市长刘颖带队,周口市中医院相关负责人一行赴北京协和医院参加国家级医学中心专项精准帮扶工程暨国家标准化过敏性疾病诊疗中心项目首批合作医疗单位授牌启动仪式。这也标志着市中医院成为北京协和医院合作单位。

据了解,市中医院能够成为首批10家合作单位之一,离不开周口市政府的高度重视。启动仪式现场,刘颖与中国初保基金会进行了签约,周口市中医院党委书记史卫东接受了北京协和医院的授牌。

据介绍,国家标准化过敏性疾病诊疗中心项目旨在通过优质医疗资源下沉,引领带动基层医疗机构的过敏性疾病诊疗标准化建设,进一步提高基层医疗机构对过敏性疾病的系统化管理能力,提升基

层医生对过敏性疾病的诊疗水平,推动常见过敏性疾病的基本诊疗服务均质化,建立不同层次相互关联的网络化分级管理体系,在基层医院过敏性疾病诊疗标准化建设中发挥积极作用。

市中医院党委书记史卫东表示,通过引入国家标准化过敏性疾病诊疗中心,市中医院将与北京协和

医院接轨,实现资源共享,建立过敏性疾病协同研究网络,完善过敏性疾病分级管控体系,统筹配置过敏性疾病医疗资源,提高周口市过敏专科疾病的诊疗水平,引领带动过敏性疾病诊疗的标准化建设,进一步规范市域过敏性疾病的诊断、评估和治疗。医院过敏专科医生也将得到规范化培养,为广大基层群众带来优质便捷高效的诊疗服务。②15

## 周口市中心医院药学门诊开诊

本报讯(记者 郑伟元)为满足广大患者在药物治疗方面的需求,为患者提供更专业、更细致、更全面和可持续的药学专业技术服务,日前,周口市中心医院药学部开设药学门诊,现已正式接诊。

“有许多患者看不懂药物说明书,也有一些慢性病患者、多种疾病患者不了解药物间相互作用,药学门诊就是为这些患者服务的。”市中心医院主管药师郑研介绍,药学门诊遵照国家卫生健康委员会、国家中医药管理局联合印发的《关于加强药事管理转变药学服务模式的通知》(国卫办发

[2017]26号)精神开展工作,旨在进一步加强药事管理,促进药学服务模式转变,维护人民群众健康权益。

据了解,市中心医院药学门诊由该院心血管药理学门诊、儿科药理学门诊、内分泌药理学门诊、呼吸内科药理学门诊四大板块组成,为患者提供用

药教育、生活方式指导、药物重整和药物不良反应的鉴别与防范等服务。同时,该门诊还可为患者建立电子门诊药历,对患者病情进行随访追踪,确保患者用药安全、有效,并预防慢性病的长期危害,防止严重并发症的发生。②18



5月13日,周口市妇幼保健院(市儿童医院)举行“爱在妇幼·助力顺产·为母爱加油”百人瑜伽活动,百名孕妈妈齐聚一堂,伴随着轻柔的音乐,感受血脉相连的悸动。通过举办此次活动,该院大力推广孕产期健康理念,倡导孕产妈妈选择适当的运动,摆脱不适和焦虑,度过一个轻松、快乐、健康的孕产期,为母婴安康保驾护航。②18

记者 史书杰 摄

## 展现精神风貌 开创卫生健康事业发展新局面

本报讯(记者 史书杰 通讯员 胡艳梅)为庆祝第112个国际护士节,大力弘扬南丁格尔精神,充分展现新时代医护工作者的精神风貌,5月11日,川汇区召开2023年卫生健康工作暨“5·12”国际护士节表彰会。区卫健委及二级机构人员、区属各卫生健康单位负责人和区最美医生、最美护士和优秀护士共400余人参会。

会议全面总结2022年川汇区卫生健康工作取得的成绩,对2023年全区卫生健康重点工作进行安排部署,并对2022年度卫生健康工作先进单位、先进个人和2023年度最美医生、最美护士、优秀护士进行表彰。

会上,来自川汇区各医院的护士们表演了古典舞、民族舞、手语舞、小品、三句半、诗朗诵等充满青春活力的节目,用跳跃的音符、动感的舞姿深情讴歌医护工作者的无私奉献精

神,展现了白衣天使细致入微的工作和丰富多彩的生活。

川汇区卫健委党组书记、主任任艳阳表示,2023年是全面贯彻党的二十大精神开局之年,是实施“十四五”规划承上启下的关键之年,也是落实省、市卫生健康工作部署的攻坚之年。全区卫生健康系统要紧扣国家、省、市关于卫生健康工作的决策部署,着力在医疗卫生体制改革、分级诊疗制度建设、公共卫生保障、医疗服务监管、基层人才培养、中医药服务等方面实现新突破,努力开创卫生健康事业改革发展新局面。

会议要求,全区卫生健康系统干部职工要在区委、区政府的坚强领导下,统一思想,提高站位,锐意进取,务实重干,聚焦关键环节,强弱补短,全力提升卫生健康服务水平,保障人民群众身体健康和生命安全,奋力开创卫生健康事业发展新局面,谱写健康川汇辉煌新篇章。②15

## 得了甲亢或甲减 能不能吃碘盐

甲状腺形似蝴蝶,在喉结两侧,是人体最大的内分泌器官。近年来,甲状腺疾病患者越来越多,最常见的就是甲状腺功能亢进(甲亢)和甲状腺功能减退(甲减)。那么,甲亢和甲减区别在哪里,能不能吃碘盐?今天我们就一起来了解一下。

**1. 甲亢的临床表现**  
甲亢是由于甲状腺激素合成、分泌增多,导致神经、循环、消化等系统出现兴奋性增高和代谢亢进症状。主要表现为:急躁易怒,怕热多汗,吃得多但是体重减轻,无明显诱因出现心慌手抖、心悸和眼部肿痛、眼球突出等症状,颈部出现肿大、嗓子哑、喉结不适等症状。

**2. 甲亢的危害**  
使心跳加快,心肌耗氧量增加,易诱发高血压、心绞痛、心肌梗死等心血管疾病,增加骨质疏松风险。视力下降,怕光、流泪、复视、视力减退。有可能出现糖代谢紊乱症状甚至诱发糖尿病。

**3. 甲减的临床表现**  
甲减主要指甲状腺激素分泌过低,不能满足机体的需求。主要表现为:怕冷,乏力,犯困,易疲劳,厌食但体重增加,记忆力、注意力、理解力、计算能力变差,反应迟钝,少言寡语,毛发干燥稀疏,表情淡漠、面色苍白、皮肤干燥发凉、粗糙脱屑,眼睑、面部、手皮肤水肿,声音嘶哑等症状。

**4. 甲减的危害**  
使机体各器官和组织代谢率降低,导致水钠潴留,易引发心包积液。容易贫血。血脂的利用率下降,排泄减少,继而引起高血脂。体内的代谢节奏变得缓慢,骨骼组织的新陈代谢也随之减慢,骨头逐渐开始老化,变得疏松松散。

**5. 甲亢和甲减治疗差异**  
甲减用药比较单一,用甲状腺激素补充或者替代治疗以恢复甲状腺功能到正常即可。甲减患者从吃药到稳定期,一般需要3-6个月。甲亢治疗有很多情况,且甲亢的药物副作用也相对较大。因此甲亢患者需要定期随访,在用药初期,

需要1-2周随诊一次,一般需要治疗1-2年,必要时需进行手术治疗。

**6. 甲亢和甲减患者能不能吃碘盐**  
甲亢患者需要忌碘饮食,包括食用无碘盐,不吃含碘海产品,如海带、紫菜、海苔、海米(干)、虾皮等。甲减患者需要低碘饮食,可以食用碘盐,但尽量少吃海带、紫菜等高碘食物,并限制脂肪、胆固醇摄入。甲亢和甲减患者都要保证蛋白质供给,适当多吃瘦肉、鱼肉、豆制品等。适量补钙,晒可调节氧化还原状态,维持甲状腺细胞氧化还原平衡,保护甲状腺,使甲状腺细胞免受损伤。②2

(周口市中心医院 袁文清)

## 使用安眠药的六个误区

近日,市第六人民医院睡眠医学科接诊了一位79岁的睡眠障碍患者丁大爷(化名),他于4个月前无明显诱因却出现入睡困难的情况,服用助眠药物效果不佳,血压偏高,严重影响其身体健康,只得就医治疗。

该院睡眠医学科主任闫换妮了解到,丁大爷因老伴儿去世,经常胡思乱想,整夜无法入睡。家人听从邻居建议,让丁大爷服用安眠药,但效果不佳。根据检查结果和现阶段的症状,闫换妮最后将丁大爷以“睡眠障碍”收治,并制订了治疗方案。

经过一段时间的睡眠监测、药物治疗及心理治疗,丁大爷的睡眠质量得到了很大的改善,血压也得

到了有效的控制,不日即可出院。“如今有睡眠障碍的人非常多,随着生活节奏的加快、竞争压力的加大,失眠发病率在不断上升。如果存在睡眠障碍,且安眠药使用不当,失眠还会加重。”闫换妮科普了一些口服安眠药物容易存在的误区:

**误区一:连续使用同一种安眠药**  
不论哪种原因造成的失眠症,都不能连续使用同一种安眠药。长期使用时应不断更换品种,既可以提高睡眠质量,又可避免对安眠药产生耐药性和依赖性。

**误区二:药量不变,睡眠好转自行停药**  
很多人吃安眠药是不会变量

的,服用药量应根据睡眠的质量来调整。因此,患者要在医生的指导下逐渐减少安眠药的摄入量,睡眠情况好转可以考虑停药。停药过程中若病情出现反复,要咨询医生以确定合适的用药剂量和使用方法。

**误区三:在任何时间段随意使用安眠药**  
安眠药的常见副作用有嗜睡、肌无力等症状,患者在服药后应注意避免跌倒。建议患者在夜间准备入睡时遵医嘱吃安眠药。若半夜醒来,不要追加服用安眠药,否则有可能引发呼吸及大脑神经被抑制等严重后果。

**误区四:吸烟喝酒后吃药**  
吸烟会降低安眠药的效果,酒

精会抑制中枢神经,所以吸烟喝酒后服药会造成呼吸变慢、血压下降等不良反应。

**误区五:仅依靠安眠药,不营造良好的睡眠环境**  
在服用安眠药的同时,也要为睡眠营造良好的环境。可以通过放松练习、听轻柔的助眠音乐、调节合适的灯光来帮助入睡。

**误区六:安眠药不能用,一用就上瘾**  
很多患者对服用安眠药心存恐惧,担心用药后成瘾,以至于长期失眠,影响工作生活,这是得不偿失的做法。②2

(记者 郑伟元 整理)



举行演讲比赛 庆祝护士节

5月12日,周口骨科医院举行“5·12”国际护士节演讲比赛,弘扬南丁格尔救死扶伤的人道主义精神和无私奉献的高尚品质。本次比赛共有来自该院不同科室的11名选手参赛。他们紧紧围绕“为三甲助力”这一主旋律,结合自身工作实际,用饱满的热情、真挚的言语和感人的事例,从不同角度、不同层面,畅谈自己对护士职业的理解与感悟,充分展示了周口骨科医院护理人员爱岗敬业、昂扬向上的精神风貌和牢记初心、勇担使命的职业素养。

记者 郑伟元 摄

## 银针治腰疼 患者表谢意

本报讯(记者 史书杰)“太谢谢你们了,你们高超的医术治好了我多年的腰痛病。”5月15日,李先生来到周口淮海医院康复医学科,向科主任王亚珂表示感谢。

“我今年57岁了,家住太康,一直从事体力劳动,被腰疼折磨了好多年。前一阵疼得厉害,都弯不下腰、走不了路,只能来医院看病。”李先生说。王亚珂仔细询问病情,综合评估后,为他进行了中医针灸治疗。“我对他说行针时如果有不舒服就及时告知,当灸到腿部穴位时,他直喊疼,我

就找到病根了,为他疏通了经络。”王亚珂说。

经过治疗,李先生的腰痛症状得到了极大缓解,便前来医院表达感激之情。王亚珂表示,这是对医务人员工作的认可和肯定,同时也是鞭策和鼓励。

王亚珂提醒大家,腰部扭伤或外力直接打击腰大肌会引起腰大肌水肿,出现明显腰痛,并伴随腰部活动受限症状。其次,长时间弯腰活动及长时间腰部保持一个姿势工作,也会引起腰部肌肉劳损、痉挛,如果有以上情况发生,请及时就医治疗。②18

## 科学食养 助力儿童健康成长

每年的5月20日,我们会被各类表白刷屏。其实,“5·20”不仅是爱的节日,还是中国学生营养日。今年的“5·20”是第34个中国学生营养日,宣传主题是“科学食养,助力儿童健康成长”。那么,儿童、青少年如何保证健康饮食呢?

一、一日三餐定时定量,饮食有度,既不暴饮暴食,又不偏食挑食,更不浪费粮食。  
二、坚持谷类为主的平衡膳食模式。  
三、禽鱼肉蛋要适量食用,每天食用120~200g,优先选择鱼类。

四、餐餐有蔬菜,深色蔬菜应占蔬菜摄入量一半以上。  
五、每天吃200~350g新鲜水果,果汁不能代替水果。  
六、每天喝300ml以上的牛奶。  
七、每天喝7~8杯水,最好选白开水或淡茶水。

八、控制添加糖的摄入,每天的摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。  
九、吃动平衡,每周至少5天进行中等强度的身体活动。  
十、学生营养日撞上“5·20”,让我们一起大声向健康表白!②2

(周口市疾控中心学校卫生科 袁倩)



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505

电子信箱:zkrwsb@126.com

健康周口