

市卫健委

## 科普宣传进校园 守护健康伴成长

本报讯(记者 郑伟元)3月17日下午,市卫生健康委、市健康教育所、市中心医院组织志愿者走进周口市城乡一体化示范区盛和小学,开展健康知识进校园活动。

在现场,志愿者们用通俗易懂的语言向师生们讲解甲流传播途径、症状及预防措施。志愿者们

还演示了“七步洗手法”的步骤,提醒在校师生在流感流行期要做到勤洗手,正确佩戴口罩,保持良好的卫生习惯,避免或减少被病毒感染。

志愿者们现场演示了海姆立克急救法和心肺复苏的操作方法、流程以及复苏指征,并邀请学生配合演练。

起初,孩子们还比较拘束,在志愿者的鼓励下,纷纷举手要求参与演练,现场气氛十分活跃。“今天我学到了预防流感的知识,还学会了如何急救。如果以后遇到了出现危险的小朋友,我知道该怎么帮助他了。”学生张梓浩说。

市卫生健康委相关负责人表示,

本次活动以实际行动传播医学知识,倡导健康生活方式,进一步提高了师生的医学知识知晓率,促进了孩子们健康行为习惯的养成。下一步,市卫生健康委将加大宣传力度,把健康知识送到更多有需要的群众身边,营造关爱儿童的良好社会氛围,为孩子们的健康成长保驾护航。②15

市中医院

## 提升消防管理水平 营造安全就医环境

本报讯(记者 刘伟)3月13日至17日,周口市中医院组织开展消防安全培训进科室活动,进一步强化医院职工消防安全意识,提高医院职工防火灭火应急处置能力,认真落实安全生产工作要求,为创建文明城市和平安医院夯实基础。

活动期间,市中医院邀请消防专职教员对全院职工分科室、分场

次进行了培训。培训内容涉及消防安全相关法律法规、消防报警方法、医院火灾应急处置程序、消防安全“三会三化”“四个能力”、消防安全隐患排查事项及消防器材使用方法等多个方面。

针对工作任务和环境设备的不同情况,消防专职教员对各科室进行了针对性培训:手术室、ICU 主讲电

气火灾预防;病房楼主讲逃生注意事项;行政医技科室主讲责任制划分等。在科室培训结束后,消防专职教员现场组织了模拟逃生演练。

据了解,此次培训采取了培训签到措施。在各科室负责人、护士长认真组织和全体职工积极参与下,各科室科员和医护人员(含实习生)培训参与率达到100%。此次培训还将

严格记录备案,与年终考核和科室评优评先资格挂钩。

市中医院相关负责人表示,此次培训提升了医院职工的消防安全意识和防火灭火处置能力,进一步修订完善了医院消防应急预案,切实提高了医院安全管理水平,也为广大市民营造了一个安全和谐的就医环境。②16

## 全力推动磁共振专业发展

本报讯(记者 郑伟元 实习生 梁梦瑶)3月19日,周口市医学会第一届磁共振专业委员会第一次学术会议召开。数名省内知名影像专家在会上作了讲座,分享了磁共振学科发展的新应用、新思路,共同推动我市医疗机构磁共振专业发展。

此次学术会议采取“线上+线下”相结合的方式,我市共有近300

名磁共振学科相关人员参加。“希望本次会议能进一步提升我市磁共振学科在医疗、教学及科研等方面的能力,更好地为人民群众的身体健康保驾护航。”市卫健委副主任王文灵说。

会上,数名省内知名影像专家作了讲座,内容涵盖脑部 T1WI 高信号原因分析与诊断思路、肝癌影像学进展、影像引导下颅内穿刺活

检与微创治疗、肾癌病理分型及影像鉴别诊断、肝内胆管癌的 MRI 诊断与挑战等,涉及磁共振学科的多个细分领域。“通过此次会议,我认识到磁共振这一技术带来的不仅仅是更清晰度的图像和更快的检查速度,还有更强的筛选微小病灶能力、更好的频谱成像和多期动态成像。接下来我会进一步用好磁共振,更好地为患者服务。”参会的张医生说。

市医学会第一届磁共振专业委员会主委孙勇表示,他们将借助磁共振分会这一平台,继续加强磁共振专业建设,开展更多的学术活动,为大家搭建学习和交流的平台。同时,进一步发挥磁共振的成像优势,扩大磁共振在医疗系统内的影响力,更好地服务于临床,保障周口市民的身体健。②18

市疾控中心

## 宣传护眼护眼知识 共筑“睛”彩健康



本报讯(记者 刘伟文/图)今年3月是全国第6个近视防控宣传月,为进一步营造近视防控宣传教育氛围,培育视力健康文化,连日来,周口市疾控中心开展了护眼护眼健康教育系列活动。

3月11日至12日,市疾控中心学校卫生科联合健康教育所,在周口市健康馆开展周口日报社小记者健康之旅参观活动。活动中,小记者们观看多媒体动画,阅读图文展板(如图),进行仪器测量,参与互动体验。其中,活动重点开展了减少注视电子屏幕时间、增加户外运动时间、保障充足睡眠和正确的学习书写姿势等护眼护眼知识宣讲,让孩子们感受到科技与知识的无穷魅力,体验不一样

的爱护眼护眼知识学习之旅。

3月14日,市疾控中心联合周口爱尔眼科走进莲花路小学,为该校师生开展近视防控健康讲座。专家从保持正确读写姿势、养成良好的用眼卫生习惯等方面向大家介绍保护眼睛、预防近视的相关知识,并就小朋友们提出的问题进行现场解答。

3月17日,市疾控中心学校卫生科有关人员做客 FM89.3 交通广播,结合历年学生近视发病情况向市民科普护眼护眼知识。

市疾控中心相关负责人表示,护眼护眼健康教育系列活动还将持续进行,希望活动的开展能让市民了解到如何保护视力、预防近视,从而拥有一双健康明亮的眼睛。②15

## 世界睡眠日 话睡眠健康

本报讯(记者 郑伟元 实习生 姚燕燕)3月21日是世界睡眠日,今年我国的主题是“良好睡眠 健康之源”。当日,市侨联、川汇区侨联、周口华侨医院(周口精神病医院)联合在周口华侨医院睡眠健康、心理健康公益讲堂举办了健康睡眠知识讲座,提醒大家关注睡眠健康,提升睡眠质量。

活动现场,周口华侨医院院长胡杰一结合自己的工作经验和丰富的医学知识,从睡眠的作用、失眠的原因及治疗方法、有助于改善睡眠的观念、长期服用安眠药的危害等方面进行了认真讲解。随后,胡杰一就与会

人士提出的睡眠问题进行了认真解答。“全世界约有20%-30%的成年人患有失眠症,但70%的人从来没有思考过这也是一种疾病,希望通过这次活动,能让大家重视睡眠、治好失眠,恢复身体健康。”胡杰一说。

“设立世界睡眠日是提醒人们要关注睡眠的重要性和睡眠的质量,这也是我们举行这次讲座的目的。”市侨联副主席李伟介绍,周口华侨医院睡眠健康、心理健康公益讲堂自开展以来,一直致力于为广大市民做好心理疏导、心理干预、失眠治疗、睡眠指导。今后,公益讲堂将继续在线上或线下举办讲座,关注市民身心健康与睡眠健康,不断提升大家的健康指数和幸福指数。②18

周口骨科医院

## 持续开展义诊志愿服务活动

本报讯(记者 史书杰)近日,周口骨科医院联合市卫健委、市疾控中心到沈丘县白集镇尹庄村,开展“学雷锋志愿月”暨“健康周口行 大医献爱心”义诊活动,提高群众的卫生保健意识,帮助群众树立健康生活方式。

活动现场,前来问诊咨询的群众络绎不绝。义诊团队为群众量血压、测血糖,并耐心解答群众提出的问题。在义诊中,针对群众的不同情况,医务人员从健康生活方式、合理用药等方面予以科学指导,并运用中医技术手法为颈肩腰腿疼痛患者进行治疗。前几天我下地干活累着了,脖子疼得受不了,贴了膏药也不管用。今天在现场,医生几下子就给我想好

了,还不收钱,这真是利民惠民的好活动啊!”前来就诊的王大爷说。

此外,义诊团队还向群众讲解了预防流感、手足口病、诺如病毒等春季常见传染病的方法,提醒大家要规律作息、均衡饮食、注意手部卫生。据了解,本次活动共接诊200余人次,发放健康宣传材料1500余份。活动负责人表示,周口骨科医院将持续开展义诊志愿服务活动,以“让群众少生病、晚生病、不生病,减少身心病痛,减少家庭负担”为目标,持续向群众传递健康生活方式,满足群众问诊就诊需求,助推分级诊疗体系建设,为老百姓的身体健康保驾护航。②18



## 巩固健康扶贫成果

3月17日,周口市人民医院在城北办事处邵火庙村举行大型卫生健康系列活动。活动当天医务人员免费测量血压123人次、测血糖54人次,发放宣传彩页465余份,健康礼包100余个,切实增强了村民的健康保护意识,有效巩固了健康扶贫成果。

记者 史书杰 摄



## 带状疱疹“缠身” 中医治疗有妙招

近日,市第六人民医院中医经典病房收治了65岁的占先生(化名),他自述左上肢及左背疼痛5天,发现疱疹1天,患处麻木、疼痛难忍。经医生认真询问和检查,占先生被诊断为带状疱疹。最终,在该院的治疗下,占先生症状明显减轻,顺利出院。

“我在其他医院做了头颅和颈椎核磁共振检查,都没查出原因,没想到是带状疱疹。”占先生说。据市第六人民医院中医经典病房医生王婉婷介绍,带状疱疹又名蛇串疮、蛇缠腰,是由水痘带状疱疹病毒引起的急性感染性皮肤病。它的疼痛症状非常剧烈,甚至让人夜不能寐、坐立不安。带状疱疹多发于成人,春秋季节多见。

为占先生确诊之后,王婉婷医生根据病情制订中医治疗方案。她首先对患者使用点刺放血法及拔罐疗法放出血液热毒,再施行针灸围刺,以拦截疱疹病毒发展,最后

为患者进行灸灸,引出热毒。同时,使用龙胆泻肝汤加抗病毒、营养神经等药物为占先生进行综合性治疗,减轻疼痛。经过7天的综合治疗和护理,占先生的疱疹好转结痂,疼痛和麻木感也明显减轻,顺利出院。

最后,王婉婷提出几点预防带状疱疹的建议:

- 一、适量运动。春季运动,应遵循养阳防风的原则,可采取慢跑、散步、打太极拳的方式保持体内生机,增强免疫力。
- 二、合理饮食。忌大热、大寒及刺激性饮食,保持寒热均衡。另外,春季不适合食用过于肥腻的汤品,可多食百合、山药、莲子、莲藕等滋阴类食物。
- 三、及时就医。得了带状疱疹不要焦虑,要及时就医、及时治疗,避免延误治疗时机,中医治疗带状疱疹方法较多,效果好。②18

(记者 郑伟元)

## 核磁共振检查优势有哪些

核磁共振成像检查(MRI)是利用特定射频(RF)的电磁波对在特殊磁场中含有自旋不为零原子核的物质进行激发,发生核磁共振(NMR),再用感应线圈技术获得组织弛豫信息和质子密度信息(采集共振信号),通过电子计算机进行图像重建,形成核磁共振图像的方法和技术。

核磁共振检查作为高端影像检查技术,具有无创、高清和功能成像的特点。除肺部、胃肠道以外,其他身体部位应用核磁共振检查都具有很好的效果:

- 1.核磁共振检查最突出的优点是具有良好的软组织分辨能力,对比分辨率高。它可以清楚地分辨肌肉、肌腱、筋膜、脂肪等软组织结构,并可准确区分脑灰质和白质。
- 2.核磁共振检查具有多方位任意切层的能力(包括横断面位、冠

状面、矢状面及任意斜位),同时不必变动被检查者的体位),且无观察死角。核磁共振采用多平面、多序列、多参数成像技术,因此可清楚地显示病变所在的部位、范围以及和周围组织器官的相互关系,从而精确定位病灶。核磁共振检查对于许多病变的定性、定位和定量诊断有其独特的优越性。

3.核磁共振检查无X射线辐射损害,真正避免了其他影像学检查如X射线、CT、放射性核素扫描显像等射线辐射对人体的损害。

4.核磁共振检查无需造影剂即可清楚地显示心脏和血管。同时,它作为一种无创检查,免去了病人在接受插管和静脉注射造影剂时所要承担的额外痛苦和风险。②2

(南水县人民医院 CT&MR 室 姚艳杰)

## 洗衣机绞断手指 淮海医院再植成功

本报讯(记者 史书杰)近日,我市一名中年女性不慎被洗衣机绞断右手食指,周口淮海医院急诊科接诊后立即开通绿色通道实施手术,成功为患者再植断手指。3月20日,患者在电话回访中表示手指伤口恢复良好,并向医院表示了感谢。

据了解,2月17日晚,该患者在家洗衣服时,右手食指不慎被洗衣机滚筒绞断。听到惨叫声后,她的丈夫立刻跑上前察看,并立即将其送到周口淮海医院。据接诊的手足外科医生张艳娟介绍,到达医院时,患者的手指末节已接近360度扭转,呈不完全离断,仅由屈肌腱相连,断裂肢体苍白、干瘪、无血运,患者自述感觉消失。另外,患者手部近端创面的关节骨质、肌腱组织外漏,创面出血活跃,中节皮肤剥脱,剥脱皮肤苍白。“由于指体挫

伤较重,再植条件不是太好。”张艳娟说,“考虑到患者才48岁,还需要完整的手部生活,我们科室经过综合评估,决定即使只有1%的希望也会尽最大的努力为患者争取。”

情况紧急,医院迅速开通绿色通道,手足外科医务人员一边联合手术室人员和麻醉师制订手术方案,一边带着患者进行各项检查。18时40分,患者进入手术室。手术团队争分夺秒、密切配合,为患者彻底清创后,固定骨折、修复屈伸肌腱、显微镜下修复指神经、桥接动脉、指背静脉……手术历经近6个小时,结束时已是第二天凌晨。术后,经过规范化专科治疗,患者的右手食指末节指体成活。在医护人员的精心照料下,患者于2月27日治愈出院。②18

**健康服务热线**

健康热线: 13949993566 13592285505

电子信箱: zkrbwsb@126.com