



贴心服务 助力高考

河南理工大学第一附属医院启动2023年高招体检工作

本报讯（记者朱传胜 实习生张静宇）3月13日，高招体检工作在河南理工大学第一附属医院健康管理中心拉开帷幕。本次体检工作实行错峰分段进行，将持续15天，预计完成10987人次体检。

高招体检是国家对考生进行身体素质考核的一项重要工作。为确保本次高招体检工作顺利完成，该中心精心挑选一批经验丰富、责任心强、业务水平高的医护人员组成高招体检团队，以严谨的态度、优质的服务、精湛的技术为考生严把“健康关”。

今年高招体检包括身高、体重、血压、抽血化验、眼科、内科、外科、耳鼻喉科、口腔科、胸透等。现场有专职人员分组带队，进行眼科、内科、外科、耳鼻喉科等检查，确保体检秩序井然有序。

“伸出胳膊，你不用紧张，放松。”昨日上午，在河南理工大学第一附属医院健康管理中心，医生正在为考生小刘测量血压。高招体检工作开展以来，该中心医护人员借助工具熟练进行各项检查，耐心提示考生各类注意事项，严格执行体检标准，保证体检结果准确无误。

体检首日，该院副院长谢向东代表院领导深入现场查看指导，并慰问了参与本次高招体检的工作人员，看望了正在体检的学生，鼓励他们好好学习，预祝他们在本次高考中取得好成绩。

该中心主任王鹏昌强调，体检工作是普

通高校招生工作的重要环节，体检结果是考生填报志愿、高校录取新生的重要依据。未经高招体检的考生，高校可不予录取。因此，考生要认真学习《普通高等学校招生体检工作指导意见》，充分了解体检结论对填报志愿及录取的影响，认真阅读本人各项体检结果，并在体检表上签字确认。在以往落榜的案例中，有一类考生的落榜原因就是体检受限。这些考生中，要么是因为视力达不到相关录取专业要求，要么就是患有相关疾病，未达到《普通高等学校招生体检工作指导意见》的相关要求。因此，无论是学生和家长，还是教育部门和医护人员，都要重视高招体检工作。对于体检表上的信息，考生和家长一定要仔细阅读，在填报志愿时根据自己真实的身体状况，准确地避开受限专业。

“今年高考，我省继续实行‘无声入场’，即高考时考生须接受金属探测器检查，无报警声方可进入考场。”王鹏昌介绍，体内含有金属的考生，比如戴牙套、体内有金属支架等，将在体检时接受检查，工作人员将对金属物的具体部位进行精准录入或描述，以便高考时顺利通过“无声入场”检查。

作为高招体检定点医院机构，河南理工大学第一附属医院健康管理中心成立以来已接待学生20多万人次，多次在省、市相关部门的检查中获得肯定和好评，充分展现了该中心的服务水平和良好的社会形象。

市中医院推出中药防治方案 应对甲流来袭

本报讯（记者朱传胜 实习生张静宇）最近一段时间，以甲流为主的流感正在流行，我市各大医院接诊的甲流患者激增。为充分发挥中医药在流感防治方面的特色和优势，市中医院推出中药防治方案来积极应对甲流来袭。

据介绍，流感病毒分为甲、乙、丙、丁四种类型。其中，甲流全名为甲型H1N1流感，是由甲型H1N1流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。人群对甲型H1N1流感病毒普遍易感，并可以人传染人，甲型流感每年呈季节性流行，易引起大流行。

甲型H1N1流感的潜伏期，较流感、禽流感潜伏期长，潜伏期为1~7天。部分患者病情发展迅速，突然高热，体温超过38℃，甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征及休克、多器官损伤，进而导致死亡，患者原有的基础疾病亦可加重。

结合焦作气候特点和患者临床表现，该院组织中医药防治流感专家组研究制订了《2023年焦作市春季流感中医药防治方案》（以下简称《方案》），主要分为四大类，分别为儿童流感预防方药、儿童流感治疗方药、成人流感预防方药、成人流感治疗方药。

关于如何防范甲流，《方案》提出：注意天气变化，随时增减衣物；尽量少去人群聚集的场所，戴口罩，房间多通风，勤洗手；患流感后宜多饮温水，饮食要清淡，保持大便通畅；老人、孕妇、婴幼儿、肥胖者和有慢性病者，患流感后请及时就医，在医生的指导下选用中药辨证治疗。

该院儿科主任杨定宪介绍，这一轮甲流中儿童感染的比较多，与往年相比，此次流感重症较少，公众不必惊慌。“如果孩子出现发烧症状，且体温一下就到39摄氏度至40摄氏度，家长就要注意了，建议尽快到医院进行流感快筛。”杨定宪说，“在确诊流感48小时内吃抗流感相关药物可以有效治疗，并降低并发症。”

杨定宪建议，当前是流感的高发期，孩子尽量不要去人多的地方，外出佩戴好口罩，注意手部卫生，另外还可以通过接种流感疫苗预防甲流。



杨定宪在接诊患儿。 本报记者 朱传胜 摄

高招体检温馨提醒

- 采血的前一天晚上10时以后不要再进食、喝水，采血当天早晨也要禁食禁水；
 - 体检前一天及体检当天早晨避免剧烈运动；
 - 体检前一周，尽量避免服用损肝药物及营养品，以免影响转氨酶结果；
 - 如果考生在体检时患有感冒或其他慢性疾病，正在用药治疗，要向医生说明，以免影响体检结果；
 - 考生至少要在体检前一周保证足够睡眠，注意合理饮食，放松心情，把身体调整到较好状态；
 - 抽血时有晕血史者请告知工作人员，做好防范。
- 同时，考生请严格遵守《考生体检守则》：
- ①考生在体检开始前半小时，到达指定地点安静休息，等候编队体检。体检表中属考生填写的各栏，要认真如实填写，字迹工整。
 - ②按点名顺序进入体检室，听从工作人员指挥，遵守体检纪律，保持体检场所的清洁和安静。
 - ③积极配合检查，如实填写既往病史和回答医生提出的问题，不准带隐形眼镜、冒名顶替、弄虚作假。
 - ④考生不得围观、窥探体检记录和随便触摸体检器材，体检过程中不准向体检医生或工作人员探询体检情况。
 - ⑤考生对体检结果如有不同意见，应通过带队老师向当地招生办公室反映，不得直接与体检人员纠缠。
 - ⑥考生在体检结束前，不得离开体检场所。
- 体检项目：**身高、体重、血压、抽血、色觉、眼疾、视力、内科、外科、口腔科、耳鼻喉、嗅觉、听力、胸透等。

医院动态

全国性医院感染管理培训班(焦作站)举办

本报讯（记者孙阎河）3月12日，中华预防医学会医院感染控制分会河南省基层医疗机构医院感染管理培训班（焦作站）圆满举办。本次活动由中华预防医学会医院感染控制分会主办，中南大学湘雅医院、河南省医院感染管理质量控制中心、河南省预防医学会消毒与感染控制委员会承办，焦作市人民医院、焦作市医院感染管理质量控制中心协办。这也是我市首次举办全国性院感管理培训活动。

本次活训的主题为“加强感染监测，提升感控能力”，旨在提升基层医疗机构感染防控能力，增强“人人都是感控实践者”的意识及感染控制责任和主动参与意识，推动感染防控工作进一步落实。

市卫生健康委副主任钱琪在致辞中对各位专家的到来表示热烈欢迎，并要求参加培训的感控

管理人员在学习医院感染理论知识的同时，加强在实际工作中的日常监管，让学到的先进管理方法在日常工作中得到实际应用，严格防止院内感染的发生，推动我市医院感染控制工作再上新台阶。同时，他也充分肯定了近年来焦作市医院感质控中心的工作。

市人民医院院长郑献召表示，抗疫让大家进一步感知到感控专业的重要性。本次培训为大家搭建了一个交流的平台，将对全市医院感染管理工作起到积极的推动作用。

在专题讲座环节，中华预防医学会医院感染控制分会主任委员吴安华教授首先以《基层医疗机构医院感染防控》为题进行讲解，并详细解读了国家卫生健康委2013年出台的《基层医疗机构医院感染管理要求》；解放军总医院第一医学中心疾病预防控制中心主任刘运喜讲解了《软式内镜清

洗消毒需要重点关注的问题》；中南大学湘雅医院感染控制中心主任黄勋对《中国内型病毒性肝炎医院感染防控指南》进行了解读；山东省立医院感染办主任李卫光以《医院感染管理评审细则与注意事项》为题进行授课；中南大学湘雅医院感染控制中心主任医师任南结合具体案例，围绕《医院感染暴发处置案例分析》进行授课；郑州大学第一附属医院感染预防与控制科科长赵辉以《重症监护病房（ICU）医院感染防控细节管理》为题进行讲解；中华预防医学会医院感染控制分会第五届委员会委员、焦作市人民医院感染管理科科长、焦作市医院感染管理质量控制中心主任田春梅以《基层CSSD感控问题及对策》为题进行授课。

来自我市各级医疗机构及郑州市、洛阳市、新乡市等地的感控专兼职人员近300人参加了培训。

市人民医院肝胆胰疝外科获“ERAS标准病房”授牌

本报讯（记者孙阎河）3月10日，第十四期青年医师培养暨全国加速术后康复培训交流会在武汉举行。会上，焦作市人民医院肝胆胰疝外科获得第九批“肝胆胰ERAS标准病房”授牌。本批次授牌，我省仅焦作市人民医院一家医院上榜，肝胆胰疝外科副主任郭伟、护士长王金荣受邀参会并参加授牌仪式。

ERAS（加速康复外科）标准病房管理贯穿整个住院过程，主要通过外科、麻醉、营养、护理、康复等多学科协作，为患者提供高效、全面的服务，以达到降低围手术期并发症、提高术后生存质量、缩短患者住院时间、

降低患者医疗费用、实现快速康复的目的。“ERAS标准病房”第九批评审活动由国际肝胆胰协会中国分会ERAS专业委员会和湖北陈孝平科技发展基金会共同发起，于2023年3月3日结束，活动主办方将5家综合评分排名靠前的医院进行公示，焦作市人民医院榜上有名。

市人民医院肝胆胰腺科自开展“ERAS标准病房”创建工作以来，不断学习探索，制订了规范化建设实施方案，逐步建立了完整的ERAS临床路径，此次参与评审得到了院领导的高度重视和支持，也得到了相关科室的密切配合。最终，经过严格的初审

和复审，该院肝胆胰疝外科在专家团的实地考察环节中获得一致好评，高标准、一次性通过评审，最终获得“ERAS标准病房”认证。

此次获“ERAS标准病房”授牌，是对市人民医院肝胆胰疝外科流程优化、科普宣教、服务提升等工作的一次充分肯定，彰显了该院肝胆胰疝外科的实力和影响力。下一步，该院将以此为契机，积极发挥“ERAS标准病房”示范作用，进一步加强ERAS的开展及推广工作，促进术后患者快速康复，为广大群众提供更高品质的医疗服务，不断提升群众的就医体验满意度。

市人民医院皮肤科邀请省级专家义诊

本报讯（记者孙阎河）3月14日，市人民医院皮肤科特别邀请河南省人民医院张守民教授、郑州大学第一附属医院张江安教授莅临医院开展义诊活动。

张守民从事皮肤病专业30余年，一直致力于皮肤病、性传播疾病、皮肤外科的临床与研究，现任河南省人民医院皮肤科主任、河南省医师协会皮肤与性病医师分会会长、中国医师协会皮肤科医师分会常委、河南省中西医结合皮肤科专业委员会副主任委员。张江安从事皮肤科专业

30余年，一直致力于皮肤病、性传播疾病，特别是皮肤科疑难病症的临床与研究，现任郑州大学第一附属医院皮肤科副主任、河南省医学会性传播病分会副主任委员、河南省医师协会皮肤与性病医师分会常委、中国皮肤性病学杂志编委、《中华皮肤科杂志》审稿人。

为让我市皮肤病患者特别是疑难病症患者享受省级专家的医疗服务，市人民医院通过多种渠道进行宣传，许多皮肤病患者得到消息后，纷纷预约。义诊当

天，张守民一到诊室就开始为患者进行检查。其中，有一位老年患者因多年前自己女儿的皮肤病被张守民治好，一直心存感激，这次得知张守民来焦后，第一个报名预约。义诊前，张江安专门深入市人民医院皮肤科病房进行查房和教学指导，受到住院患者的欢迎。活动中，市皮肤病重点实验室主任、中华医学会河南省皮肤科分会常委、市人民医院皮肤科主任赵林栋，副主任、硕士生导师卫艳萍也为患者进行了义诊。

关于急救护理,你了解多少

在生活当中,经常会出现一些突发事件,若不能够进行及时有效的处理,往往会危及患者的生命安全,因此需要人们在生活当中能够掌握一些急救护理知识。

下面为大家整理了一些常见的急救知识,一起来学习吧!

一、创伤、突发急症急救知识

创伤发生后的1个小时之内,由于血气胸、脾脏破裂、骨盆及骨折等多发伤,很容易造成伤者大出血及死亡。如抢救及时得当,大部分病人可免于死亡。

千万注意,在遇到创伤、突发急症的伤者时,在缺乏医学常识的情况下,不要盲目搬动病人,这样很有可能导致病人骨折错位,甚至伤及血管神经。

及时拨打120,在等待医护人员到来的过程中,尽自己所能为病人保持环境安全,避免其因外界环境导致症状加重,给予合理的帮助。

二、急性胸痛急救知识

胸痛不是小事,一定要及时就医。心肌梗死、主动脉夹层、肺栓塞等,急救黄金时间只有90分钟。

先拨打120,不要乱服药。因为你不知道你的胸痛是哪一种,在不明确病情之前,最好不要乱用药。

三、溺水急救知识

救助溺水者,分秒必争。淹溺的进程很快,若抢救不及时一般4~6分钟呼吸、心跳就会停止。淹溺者溺水6~9分钟死亡率达65%,超过25分钟死亡率达100%。

但是,若在1~2分钟内得到正确救护,挽救成功率可达100%。

迅速清除溺水者口、鼻中的污物;解开领口,使其平卧,以保持呼吸道通畅,再给予2次人工呼吸;将溺水者头部歪向一侧,进行心肺复苏按压,在按压的同时,溺水者胃部的积水也会自然流出;按照每30次心肺复苏按压配合2次人工呼吸的节奏循环进行,直到溺水者苏醒,或是等专业的急救人员到来为止。

四、低血糖急救知识

低血糖临床症状主要表现为低血糖综合征,发病时会有心慌、心悸、饥饿、软弱、手足颤抖、皮肤苍白、出汗、心率增加、

血压轻度升高等症状。

如果只是轻度低血糖,患者神志清醒,可以吃几粒糖果、几块饼干或喝半杯糖水,可以达到迅速纠正低血糖的效果,一般十几分钟后低血糖症状就会消失。

如果使用以上方法仍没有效果,或是病人出现神志不清症状,应立即送医院急救。

五、扭伤

在扭伤发生的24~48小时之内,尽量做到每隔一小时用冰袋冷敷一次,每次半小时,将受伤处用弹性压缩绷带包好,并将受伤部位垫高。48小时之后,开始给患处换为热敷,促进受伤部位的血液流通。

六、烧伤、烫伤急救知识

烧伤、烫伤造成的伤害80%以上都是余热造成的,所以急救的关键就是减少余热的损害。立即用流动冷水冲洗或浸泡30分钟以上(冲洗和浸泡水温不要低于5摄氏度),然后用干净的毛巾或纱布盖上,迅速前往医院就诊。伤口较小的可以自行涂抹烫伤膏,不要冰敷和弄破水泡,并且不要涂抹牙膏、酱油、抗生素药膏等,会有污染创面风险。

七、气道异物急救

在生活当中,经常会发生一些异物卡在喉咙堵塞气道的情況,当这种情况发生时,需要人们掌握以下几种急救的方法:

首先是自救,若患者身旁无人的情况下,可以先尝试用力咳嗽,将异物从气管内咳出,若这种方式不奏效时,也可以借助趴在椅背上或用拳头用力撞击自己的腹部,连续6~8次,直到产生呕吐感,将气道内卡住的异物吐出。

其次是互救,可以运用“海姆立克急救法”进行抢救,施救者需要站在患者的身后,双手环抱住患者,一手握拳,另一只手压在拳头上,用拇指掌关节突出部的部位用力顶在患者的腹部正中位置,连续快速地向内向上推压冲击6~10次,使其将气道内的异物吐出。

总而言之,急救常识是每个人生活当中所必备的技能之一,使人们能够在危机时刻及时挽救自己及他人的生命。

(作者系焦作市人民医院门诊部朱圆圆)

俯卧位通气护理小科普

“医生,为什么我‘阳’了以后感觉有点胸闷不舒服,医生让我趴在床上呢?”

“这是建议你们进行俯卧位通气,俯卧位通气对肺部感染者有益。”下面,就来浅谈一下什么是俯卧位通气。

一、什么是俯卧位通气

俯卧位通气最早用于急性呼吸窘迫综合征,现广泛应用于新型冠状病毒的临床治疗,是新型冠状病毒的有效治疗策略。俯卧位通气也就是“趴着”治病,利用翻身床、翻身器或者人工徒手进行翻身,使患者在俯卧位状态下进行呼吸或机械通气,可有效改善患者血氧饱和度,也能有效改善肺通气、血流比例,是一个安全、简单、经济、有效的治疗方式。

二、哪些患者可进行俯卧位通气

1.一般情况下,病情稳定、没有严重并发症、意识清楚者,可以进行俯卧位通气。

- 2.痰多不易咳出的患者。
- 3.针对重症肺炎、支气管扩张等疾病的患者,为了减轻肺部炎症渗出和改善肺功能,也可采用俯卧位。
- 4.急重症患者,如严重创伤、大手术后或麻醉意外、心衰等,为了减少病人的耗氧量及肺部的挤压、肺水肿、心搏骤停等并发症的发生,也是为了促进病人尽早下床活动。

三、哪些患者不适合进行俯卧位通气

未缓解的颅内压升高、脑水肿、尚未稳定的脊髓损伤、骨折(锁骨骨折、面部骨折)、重度烧伤、严重心律失常等患者不能耐受强烈的体位改变。

四、长期在家卧床的患者也可进行俯卧位

1.注意保暖,室内温度不低于20℃,湿度为55%~60%。

- 2.保持病房内空气流通,无烟、酒、异味等刺激气味。
- 3.为患者准备舒适的卧位姿势,让患者能坐起和下床活动,避免疲劳。
- 4.保持病房内安静整洁。
- 5.增强安全防范意识,防止跌倒。
- 6.协助患者翻身或更换体位时动作轻柔、缓慢,避免过度牵拉造成组织损伤。
- 7.定时更换体位,一般2小时翻身一次,如有特殊情况要及时告知医护人员。
- 8.对于卧床较长时间的患者或年老体弱的患者,翻身时要特别注意保暖和保护关节。
- 9.根据病情和需要可随时更换体位,切忌长时间保持一种体位不变。

五、如何实施俯卧位通气

准备足够的枕头(至少2个)或者毯子,至少有两人一起协助患者翻身或者俯卧式更换体位。

卧位:平躺在床上,将第一个枕头垫在胸部,第二个枕头或者毯子卷垫在前额下方,留出足够的空间容纳面罩,选择认为俯卧时头部最舒服的位置。

体位优化:放置剩余的枕头或毯子,以尽量减少身体部位的压力,并最大限度提高舒适度。膝盖略微弯曲,手臂以舒适的角度支撑,肘部角度应>80°,如果觉得不舒服可以自行调整姿势。

六、小结

俯卧位通气的目的是保证患者安全,同时减少患者的痛苦。对此,护理人员必须严格按照规范进行操作,做好床位的清洁工作,并加强观察,保证患者在俯卧位通气时能够得到足够的休息。

(作者系焦作市人民医院ICU北区董茜)