

市人民医院 积极参加消防安全系列培训

本报讯(记者孙阎河)为进一步提升增强火灾防范意识,提升应急处置能力,切实做好冬季安全防范工作,日前,市人民医院组织人员积极参加消防安全系列培训。

此次培训旨在进一步提升医院自主管理能力,进一步压实消防安全主体责任,切实提高自主管理水平和抗御火灾整体水平,确保医院消防安全形势持续稳定。培训主要针对医院消防安全责任人、消防安全管理人以及基层消防安全治理工作负责人,目的是培养更多消防安全管理“明白人”。

培训中,专家围绕《医院消防安全管理要求》《医院典型火灾案例剖析》《医院建筑特殊消防设计及管理要求》

市人民医院 召开学好用好重大事故 隐患判定标准专题会

本报讯(记者孙阎河)为充分认识重大事故隐患判定标准的重要意义,切实增强学习运用的主动性、自觉性,以更加强烈的责任感排查整治重大事故隐患,坚决防范遏制重特大事故发生,日前,市人民医院召开学好用好重大事故隐患判定标准专题会。该院领导班子及各科室负责人、护士长参加会议。

会议共同学习了《医疗机构重大事故隐患判定清单》(以下简称《清单》),要求科室负责人组织职工认真学习文件精神,并将《清单》纳入本科室安全生产教育培训内容。

该院党委书记吕振晋在会上强调,全院干部职工要尽快掌握《清单》内容,弄懂重点事项,确保重大隐患专项整治有标可依、有章可循。其中,科室负责人要落实主体责任,带头增强重大隐患防范意识,紧密结合安全生产岗位职责;重点科室、重点岗位要开展《清单》专项培训,掌握重大隐患判定的新标准,提高重大隐患的辨识、排查、防控、整改和现场应急处置能力。

市护理学会 举办压力性损伤管理培训班

本报讯(记者孙阎河)为提升全市护理人员对压力性损伤的识别和处理能力,日前,市护理学会压力性损伤管理培训班在市人民医院举办,全市相关专业护理人员100余人参加培训。

压力性损伤是护理质量管理的重要目标之一,根据相关医疗质量控制管理要求,降低住院患者II期及以上院内压力性损伤发生率已经成为衡量医疗机构护理质量的一项重要标准。近年来,市人民医院高度重视压力性损伤管理工作,在全市率先成立了慢性创伤门诊,并成立了压疮质控小组,不断完善压力性损伤相关标准和监控体系,以此带动全市医疗机构压力性损伤的规范管理。

市人民医院 开展糖尿病日义诊活动

本报讯(记者孙阎河)今年11月14日是第18个联合国糖尿病日,活动主题是“糖尿病与幸福感”。为进一步提高糖尿病患者生活质量,提升糖尿病健康服务水平,当天,市人民医院内分泌科通过精心筹备,在门诊大厅开展了以“科普控糖,助力健康生活”为主题的义诊活动。

活动中,该院多名内分泌专家在现场坐诊,详细询问患者的病情,耐心解答患者的咨询,并为每一名患者提供科学治疗方案。内分泌科护士长则带领多名护理人员免费为患者监测血糖、血压,进行血脂分析,并针对患者的饮食、运动、血糖监测、并发症等情况进行个体化健康指导,同时还为患者和家属发放健

康宣传资料,免费发放药物。尤其值得一提的是,根据糖尿病患者的特殊情况,该院内分泌科医护人员还在义诊活动中为空腹患者免费提供全麦面包。

此次活动中,该院内分泌科共为98名患者提供健康咨询、疾病义诊、免费检查等服务,发放科普资料100份、药物360盒,受到广大患者和家属的一致好评。

该院专家表示,提高糖尿病患者的生活质量是糖尿病健康服务的核心,希望全社会都能增强对糖尿病的认识,提升管理能力,消除对糖尿病的错误和歧视,帮助糖尿病患者增强“早防、早筛、早诊、早治”意识,最大程度减少或延缓并发症的发生。

中国心梗救治日:专家提醒建立健康生活方式 远离心梗威胁

新华社南京11月20日电(记者朱筱)11月20日是中国心梗救治日。专家提醒,随着天气转凉,急性心血管疾病进入高发期,成为威胁人们健康的一大隐患,建议尽早改变不良生活习惯,建立健康生活方式,保护心脏健康。

江苏省人民医院心血管内科主任医师王连生介绍,随着人们生活及工作方式的改变,冠心病逐渐向年轻化发展。其中,饮食结构不合理、作息不规律、久坐不动等多种不健康生活方式是冠心病及其严重并发症的常见诱因。

“比如,长时间久坐可能导致能量消耗减少,影响胰岛素活性,进而导致糖尿病和血脂异常,增加冠心病的发病风险。”王连生说,此外,睡前长时间玩手机更容易推迟入睡时间,影响睡眠质量。夜间暴露在屏幕的“蓝光”下,还可能导致昼夜节律延迟和心脏自主神经活动紊乱。

王连生表示,在心血管病一级预防中,健康的生活习惯扮演着重要角色。他建议在日常生活中,可养成地中海式饮食习惯,即多吃蔬菜、水果、低脂奶制品、家禽、鱼类、豆类、坚果和全谷类食物,限制钠盐、糖、含糖饮料及红肉的摄入,食用油以橄榄油等非热带植物油为主。

与此同时,定期运动还可以帮助控制体重、降低血压、改善胆固醇水平,确保心脏和其他器官获得充足的氧气和营养。王连生建议,每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动,如快走、游泳或骑自行车,推荐每周进行弹力带训练等肌肉强化活动。上班人群可在工作期间适当活动,减少静坐时间,如每小时起身活动5到10分钟。他同时提醒,良好的睡眠习惯对于维护心脏健康至关重要,建议在安静、黑暗、温度适宜的环境下入睡,建立相对固定的睡眠和起床时间,避免睡前使用电子设备。

延伸阅读

心梗急救记得两个“120”

新华社北京11月20日电(记者董瑞丰)11月20日是中国心梗救治日,多位医学专家表示,出现急性胸痛可及时拨打120急救电话,争取让心梗患者在黄金120分钟内得到救治。

心梗是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死,常常危及生命。“假如有人突然发生心脏骤停,需要专业人员通过心脏按压施救,心肌细胞缺血不能超过120分钟。”中国科学院院士、复旦大学附属中山医院教授葛均波表示,心梗作为心血管疾病中的“头号杀手”,以其发病急骤、病情凶险著称。我国每年新发心肌梗死超过100万例,且呈年轻化趋势。

北京大学第一医院教授霍勇介绍,心脏大动脉如果由于血栓或其他原因突然闭塞,就会导致心肌梗死,好比庄稼地里的水渠堵住了,会让庄稼旱死。此时患者应尽快拨打120急救电话,通过救护车得到有效救治;

医务人员要争取在120分钟内开通闭塞的血管。

为最大程度实现院前、院中、院后的心梗整体救治,我国近年来建立胸痛中心网络,对关键环节进行标准化建设,开辟了急性心梗这类胸痛相关疾病的绿色通道。

根据胸痛中心专家委员会公布的数据,截至目前,全国参加胸痛中心建设单位已有约6000家,通过验收单位2997家,胸痛救治单元及救治点建设数量3.2万家,实现全国31个省(区、市)全覆盖,县域96%覆盖。全国心梗平均救治时间从胸痛中心建设前的115分钟缩短到目前的71分钟。

11月20日当天,全国多地超1000家医疗卫生机构参与到心梗救治日活动中。走社区、下乡村,量血压、测血糖、心电图筛查,通过开展义诊、讲座培训等活动,科普心梗知识,增强公众健康意识。

世界慢阻肺日:这些常识要留意

新华社沈阳11月20日电(记者于也童、刘艺淳)慢性阻塞性肺疾病是一种常见的慢性气道疾病,老百姓称其为“肺气肿”。国家卫生健康委数据显示,我国40岁及以上居民慢性阻塞性肺疾病患病率高达13.6%,但其患病知晓率仅为0.9%。慢阻肺的诱因有哪些?肺功能检查有必要吗?11月20日是第23个世界慢阻肺日,记者就群众关注的相关热点采访了有关专家。

吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。“如果患者有吸烟史,又出现了不同程度的咳嗽、咳痰,稍作活动就呼吸困难、胸闷,就要考虑慢阻肺的可能,要及时就诊。”沈阳市第十人民医院呼吸一病区副主任郭洋说。

专家表示,慢阻肺高危人群包括长期吸烟及二手烟暴露者,经常

暴露于生物燃料、粉尘及有害气体等环境的人群,应定期进行肺功能检查。

慢阻肺具有“三高三低”的特点,即高发病率、高致残率、高死亡率以及低知晓率、低诊断率、低控制率。

“临床上,慢阻肺早期患者来就诊的并不多,因为这一病症早期症状不明显,很多患者即使经常性咳嗽、咳痰,也觉得是自己年纪大了或是抽烟后的正常反应,当症状严重后再来就诊,往往已是中晚期。”郭洋说。

慢阻肺并非完全“防不胜防”。“肺功能检查是诊断慢阻肺等慢性呼吸系统疾病的重要检查手段,建议40岁及以上人群或慢阻肺高危人群每年检查1次肺功能。近期曾出现心肌梗死、肺大疱、气

胸等病症的患者,不宜马上作肺功能检查,需先稳定病情。”郭洋说。

冬季是慢阻肺患者症状易加重的季节。专家表示,慢阻肺患者应留意室内的温度和湿度,可使用加湿器,但要注意定期对加湿器进行清洁,雾霾天应尽量减少外出。

近年来,多地基层医疗机构配备了简易的肺功能仪,提高慢阻肺筛查的可及性。郭洋建议,慢阻肺患者要正确、规律使用吸入药物,及时向医务人员反馈使用效果和和不良反应;定期到医疗机构或接受基层医生随访,每年至少作1次肺功能检查。

本期关注

肿瘤患者能只使用中药抗肿瘤吗

□王阳

中医药在我国有着悠久的历史,是传统文化不可分割的一部分。那么,单用中药能治好肿瘤吗?生活中,很多患者会问医生:“我不想化疗,听说中药能把肿瘤治好,我就先吃中药吧!”针对类似的问题,下面就来谈一谈肿瘤患者吃中药的问题。

肿瘤是一类高度恶性的疾病,提倡早诊早治,能手术的尽快手术,不能手术的尽快采用药物治疗。肿瘤的治疗一般遵循临床诊疗指南,肿瘤临床指南是经过临床论证和权威机构审核才发布的。

目前,肿瘤临床指南推荐的抗肿瘤药物主要是西药,也有一小部分中药证明对肿瘤的治疗有效。中药在肿

瘤防治的过程中发挥一定的作用,这种作用不仅有抗肿瘤的作用,还有补益身体的作用。患者切除肿瘤后,身体虚弱,中药可以益气扶正、培本固元,促进患者康复。患者在化疗过程中容易出现恶心呕吐、不想进食、腹胀、腹泻、便秘等副作用,中药可以减轻上述副作用,改善患者的症状,帮助患者舒适地度过化疗期。肿瘤晚期,患者往往有诸多并发症,此时不适合放化疗,可采用益气补血、扶正固本的中药配合消症散结的中药,延长患者生存时间,提高生活质量。

需要注意的是,在进行任何治疗前都需要专科医生评估,由肿瘤专科医生制订治疗方案。尽管中药能辅助

西药增效减毒,但是不能替代西药。所以,最好的办法是中药配合西医一起治疗。另外,开中药最好到正规医院,这样既能有专家给予辨证施治,又能买到货真价实的中药材,避免一些小诊所可能由于药物炮制不当、存放不当等,出现一些不良作用,甚至危害身体健康。

(作者单位:河南理工大学第一附属医院全科医学科)

健康科普

李国庆:无偿献血128次的“超级英雄”

第128次参加无偿献血,在很多人眼中,他是一名“超级英雄”。

李国庆今年50岁,家住我市高新区阳庙镇杨庄村。他性格开朗、心地善良,十分健谈。提及第一次参加无偿献血的经历,他笑着说:“记忆很模糊了,大概是20多岁的时候,记得是在博爱县参加的无偿献血。”从第一次参加无偿献血开始,他就下定决心坚定了信念,要把这件有意义的事情坚持下去,尽自己的力量去帮助更多的人。这些年,他在博爱县、焦作市区

等地参加过无偿献血,以捐献成分血为主。

献血这么多次,家人是什么态度?李国庆说,参加无偿献血也经历了一些波折。刚参加无偿献血时,父母有些不理解,也曾阻止过他参加无偿献血。他因此中断了好几年,没再参加无偿献血,但内心坚定参加无偿献血的念头从未中断过。后来,在他的反复讲解下,父母逐渐接受并支持他参加无偿献血。如今,每隔一段时间,父母还主动询问他参加无偿献血的时间,提醒他去献血。

128次无偿献血,李国庆获得的证书和奖牌也数不胜数,提起这些荣誉,他的内心十分坦然。“肯定不是为了获得荣誉才去参加无偿献血。”他说,荣誉只能代表过往,今后还要用自己的实际行动去感染、号召更多人加入无偿献血队伍,共同奉献爱心,帮助更多人。

本报记者 梁智玲 文/图

健康小贴士

本报记者 朱传胜

最近,随着气温的下降,大雾天气又出现在我们的生活中,这不仅给市民的生活和出行带来不便,而且还对人体健康带来了危害。大雾天气,公众应如何做好个人防护?对此,焦煤中央医院呼吸与危重症医学科主任李庆伟支招公众如何防护保健康。

李庆伟介绍,秋冬季,身边的咳嗽声、打喷嚏声也多于往日,其实这些都是人的呼吸系统在进行正常防御。遇到大点的颗粒,呼吸系统会引起过敏反应,通过咳嗽、打喷嚏等把有害物质挡在外面。

李庆伟表示,有三类人群在大雾天气要加强防护:第一类是儿童、老人、孕妇等敏感人群;第二类是心肺疾病患者,如患有冠心病、心力衰竭、哮喘或慢性阻塞性肺疾病的患者;第三类是长期在户外作业的人员,如交警、环卫工人、建筑工人等。

那么,冬季如何避免大雾天气对人体的伤害呢?李庆伟给出了七条建议:

一是少开窗。一般情况下,室内的空气质量都会比室外差,在空气质量优良时,应开窗通风,加强室内空气对流,但在大雾天时,由于空气中的污染物难以消散,应少开窗甚至不开窗,避免室外雾气进入室内污染室内空气,诱发急性呼吸道疾病和心血管疾病。

二是少出门并限制晨练。减少出门是自我保护最有效的办法,尤其是老人、孩子、孕妇、心脏病、有呼吸系统疾病等人群,大雾天最好减少外出活动。如果一定要出门,要避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段,避免吸入更多的化学成分。

三是少吃辛辣食物。要尽量避免辛辣饮食,宜选择清淡易消化且富含膳食纤维的食物,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可以补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。同时,多喝水也十分必要,多喝水不但能够加快身体的新陈代谢,还能加快排出残留在体内的毒素。

四是不吸烟。烟草在燃烧的情况下会产生PM_{2.5},其成分包括上百种有害物质,甚至包括致癌物,会严重危害吸烟者和吸入二手烟人群的身体,在大雾天气下吸烟,等于是“雪上加霜”。

五是外出戴好口罩和眼镜。如果外出一定要戴上口罩,还可以戴上眼镜来阻挡空气中的粉尘等颗粒物,归来后适当冲洗眼睛,减少细菌附着。

六是净化室内空气。室内可以种植一些净化空气的绿色植物,比如芦荟、仙人掌、绿萝等绿色冠叶类植物,还可以利用空气净化器等产品净化空气,但在使用时要注意勤换滤芯。另外,要注意防止厨房油烟污染,尽量少做一些容易起烟的油炸类食物。炒菜时要关闭厨房门,打开抽油烟机,及时把油烟排到室外。

七是搞好个人卫生。大雾天回到家,最好及时清洗面部、口腔及鼻腔,并换下衣服。李庆伟表示,坚持以上防护措施,可有效减轻大雾天气刺激呼吸道产生的咽喉不适、咳嗽、胸闷等症状,但如果症状严重、持续不缓解,需要到医院就诊。

扫一扫 关注我们 焦作健康 微信公众号

成分献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二楼东厅)	周一至周五	3933317 18339102035
博爱县爱心献血屋(博爱县天祥中心广场)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
人民路爱心献血屋(人民路与福源街东角)	周一至周五	18339102037

全血献血		
献血地点	服务时间	服务热线
东方红广场爱心献血屋(东方红广场二楼东厅)	周一至周五	3933317 18339102035
人民路爱心献血屋(博爱县天祥中心广场)	周一至周五	18339102038
武陟县爱心献血屋(武陟县青少年宫门口)	周一至周五	15003911823
博爱县爱心献血屋(博爱县天祥中心广场)	周一至周五	18339102038
修武文化城西门(采血车)	每周二-四日 周一-周五	18339177596
温县子夏公园南门(采血车)	每周二-四日 周一-周五	18339102036
沁阳晋乐广场(采血车)	每周二-四日 周一-周五	18339102039
孟州新中医院门口(采血车)	每周二-四日 周一-周五	18339102039

无偿献血 挽救生命 欢迎您定期参加无偿献血

如果您上次献血已满6个月,欢迎您持本人身份证再次参加无偿献血,感谢您的参与!