

明确责任 抓好落实 推进生活垃圾分类示范医院创建工作

本报讯 为进一步推进市直卫生健康系统生活垃圾分类示范医院创建工作,7月25日,市卫健委组织召开生活垃圾分类示范医院创建工作第一次专题会。

会议传达了近期市委、市政府关于垃圾分类的会议精神,通报了近期市直卫生健康系统生活垃圾分类工作的进展情况,就生活垃圾分类示范医院创建工作安排部署。

会议要求,一是要认清当前形势。各单位要进一步提高思想认识,充分认识垃圾分类工作的重要性,把思想和行动统一到国家、省、市垃圾分类工作各项决策部署上来,■力同行,真抓实干,确保在2024年底建成生活垃圾分类示范医院。二是要明确当前责任。各单位主要负责同志要靠前指挥,进一步明确分工,细化工作措施,压实工作责任,提高管理水平,

聚焦重点、精准施策,确保生活垃圾分类工作扎实有效推进。三是要做好当前工作,各单位要严格按照《周口市中心城区生活垃圾分类示范创建工作实施方案》要求,从组织管理、宣传培训、设施建设、分类实效和工作创新5个方面全力做好示范医院创建工作。重点做好“3个4”,即抓好办公区域、病区、室外公共区域、餐厅4个区域,全体职工、保洁人员、餐厅工作人员、

外来人员4类人员,分类、投放、收集、转运4个环节的管理和宣传工作。同时,组建志愿者队伍,开展形式多样的宣传教育工作,做好医疗垃圾和生活垃圾的分流、分类工作,形成可复制、可推广的经验,引导干部职工、患者及其家属积极参与垃圾分类,高质量推进生活垃圾分类示范医院创建工作。

(刘伟 黄耀宗)

市中心医院

引进透析“神器” 守护患者健康

本报讯 近日,记者在周口市中心医院获悉,为让腹膜透析患者既能获得良好的治疗,又能在白天像正常人一样工作、社交、娱乐,实现回归社会的愿望,该院肾内二病区开展了自动化腹膜透析(APD)治疗,以先进的腹膜透析机器辅助完成透析,实现肾脏替代治疗,更好地提高患者的生活质量和生存率。

“之前,我不是在做透析的路上,就是在做透析。后来,市中心医院有了腹膜透析,我再也不用来回奔波了,在家就能透析。现在,这里又有了APD,每天睡一觉就把透析做了,真是太方便,太先进了。”近日,刘先生成为首位接受APD治疗的患者,两天后,他的全身症状已有明显改

善。刘先生对此十分满意。

周口市中心医院肾内二病区主任田其生介绍,目前,APD临床疗效明确,无任何副作用,获得患者一致好评。与传统的持续性腹膜透析相比,APD治疗方案更加灵活,还能通过远程监测,凸显个体化优势。目前,APD适用于白天需要工作或上学并需要他人帮助透析的人(如老年人、残疾人、儿童),存在渗漏、腰背痛症状的患者,持续性腹膜透析不能充分透析的患者,无尿患者,体型过大或过小的患者,其他紧急透析、腹部手术、心衰等患者。此次科室引进自动化腹膜透析机,并推广应用临床,将为患者带来更多福音。

(普淑娟)

市妇幼保健院

强化用药管理 规范用药行为

本报讯 为进一步强化医院药事管理,促进合理用药,规范临床用药行为,7月26日,周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)召开2024年二季度药事管理与药物治疗学委员会会议。

会上,医院药事部主任张敏从药事最新相关政策、二季度医院药品集采工作执行情况、抗菌药物的临床使用情况、药事指标达标情况、药品不良反应上报进度等方面进行了汇报。

随后,根据科室新业务发展需要,医院耳鼻喉科、妇科、儿科、内科结合科室工作实际,分别进行了新申请药品纳入《医院基本药品供应目录》申请汇报,委员们对各临床科室的申请认真讨论,投票表

决。

周口市妇幼保健院副院长王彬表示,药事工作是医院的一项重要工作,各位委员要充分履行职责,科学、规范地做好医院药事管理工作,并带头推进医院的各项药事工作。各科室主任要进一步加强临床药师的培训和指导,质控科与临床药学部门要密切配合,更好地发挥对合理用药的监督指导作用,全力保障患者用药安全。

此次会议的召开,促进了市妇幼保健院药品的规范化与科学化,为提高医疗服务质量奠定了基础。未来,该院将继续致力于提升临床药品管理与服务水平,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。

(史书杰)

周口骨科医院

深入推进医养结合 创新康养服务模式

本报讯 7月26日,由我市退休干部李绍彬一行组成的指导组前往周口骨科医院,了解该院学科发展和三甲医院创建情况,对该院老年康养服务和医养结合工作进行指导。

指导组首先观看了该院发展沿革和三甲医院创建工作宣传视频,对该院多年来的发展及取得的成绩给予了肯定。随后,指导组前往医院脊柱科、体检科、内镜诊疗室、内科、康复医学科等科室,查看了解病区环境、床位设置情况、先进设备使用情况等。整洁的就诊环境、高水平的诊疗技术和无微不至的服务给指导组留下了深刻印象。

在医院馨悦康养中心,指导组对中心的运营模式、收费标准、人

员配置等情况进行了详细了解,并实地查看了康养中心卧室、活动室、食堂等。指导组对该院的医养结合工作给予了高度评价,并对康养中心的发展提出了意见建议,希望医院继续创新探索,再上新台阶。

周口骨科医院董事长段爱荣表示,此次指导将进一步推动医院医养结合工作,有利于医院在老年康养领域取得更多创新与突破。“我们将不断探索有温度的服务模式、关怀方式,让老年人在院内拥有更好的就医体验,在康养中心安享幸福晚年,为我市群众的健康福祉贡献力量。”周口骨科医院院长李军说。

(李壮)

项城市第一人民医院

接受省级专家指导 促进医疗水平提升

本报讯 7月28日,项城市第一人民医院邀请郑州大学第三附属医院康复医学科、儿童发育行为科专家来院开展义诊及授课活动。

当日上午,义诊现场,专家们认真分析患儿症状,向其家长了解病史,根据患儿的病情制订治疗方案,并耐心解答患儿家长的疑惑,受到了大家的好评。

当日下午,专家们以《脊柱侧弯的矫正》《抽动症的诊治》为题,为项城市第一人民医院儿童保健科医务人员授课,对相关疾病的症状、诊断

方式、检查方式、治疗方案、典型病例等进行了详细介绍,解答医务人员现场提出的问题,强调要在诊疗过程中实现规范化管理,更好地服务患者。

项城市第一人民医院儿童保健科主任王晚燕表示,此次活动让科室人员收获颇丰,他们将持续邀请儿童保健领域专家前来指导工作,为患儿提供专业、全面、便捷的医疗保健服务,更好地为儿童的健康成长保驾护航。

(韩翰)

“健康基层行·药师在行动”活动(郸城站)启动

本报讯 7月24日,周口市“健康基层行·药师在行动”志愿服务活动(郸城站)启动仪式在郸城县人民医院举行。

“合理用药直接关系到人民群众切身利益,各级医疗机构及广大医务人员要提高站位,充分认识开展‘健康基层行·药师在行动’活动

的重要意义,以此次活动为契机,努力提升合理用药服务能力,自觉做合理用药知识的传播者。”市卫健委党组成员、副主任杨超在启动仪式上强调。

启动仪式后,由我市市直医疗机构医务人员组成的专家讲师团对郸城县基层医疗机构药学技术人员进

行合理用药培训。之后,专家团队在郸城县人民医院开展用药咨询、合理用药宣传等志愿服务,获得了群众的好评。

近年来,我市严格落实国家基本药物制度,实施集中带量采购,大幅度降低药品、高值耗材价格,切实减轻了群众负担。市卫健委药

食科科长刘政杰表示,我市将以此次志愿服务活动为契机,聚焦群众关心的重点问题,加强药品使用管理,规范临床用药行为,持续提升合理用药水平,进一步增强药事管理和药学服务能力,为人民群众健康保驾护航。

(郑伟元 黄耀宗)



为增强全民病毒性肝炎防治意识,近日,周口市开展第14个“世界肝炎日”主题宣传和义诊活动,倡导群众积极接种肝炎疫苗,做到肝炎早发现、早诊断、早治疗。

刘伟 摄

酒精并非消愁药 一旦成瘾危害大

本报讯 近日,周口市第六人民医院物质依赖科接诊了28岁的市民李先生。近年来,李先生酗酒严重,担心身体出问题,便到医院就诊。

据了解,李先生大学毕业后工作不顺,情绪低落,不愿出门,并开始以饮酒麻痹自己。久而久之,他喜欢上了酒精带来的眩晕感,逐渐成瘾。市第六人民医院物质依赖科主

任段杰根据李先生的检查结果和症状,以酒精依赖综合征将其收治入院,并制订了治疗方案。经过药物、心理、物理综合治疗,李先生酒瘾有所缓解,情绪也恢复稳定。

段杰介绍,酒精是一种中枢神经抑制剂。饮酒后40分钟左右,血液中的酒精浓度达到最高,大脑皮层被抑制,使人呈现失去自我控制的兴奋状

态,进而达到缓解压力的效果。然而,有的人会选择以更多的酒精强化这种快感,饮用量越来越多,患上酒精依赖综合征,也就是染上酒瘾。

“酒精依赖分为轻度、中度和重度。轻度依赖者饮酒史一般不超过4年,每日饮酒量少于半斤白酒,可控制饮酒量。”段杰说,中度依赖者每日饮酒量为半斤至一斤白酒,饮酒史为

4~8年,不饮酒时会心慌、出汗、坐卧不安等症状,甚至出现偷洒酒行为。

他介绍,重度依赖者饮酒史超过8年,每日可饮1斤以上白酒。这类患者可能因饮酒住院多次,且强制戒酒无效,有幻觉、幻听、抑郁、狂躁等精神症状,需要尽快进行治疗。

(郑伟元)

挥毫颂党恩 情暖老党员

本报讯 近日,广州白云山和记黄埔中药有限公司(以下简称白云山和记)携手周口市仁和医药连锁有限公司,在川汇区滨河公园开展“红色中国梦 党建基层行”书画笔会活

动。活动中,两家公司党员中的书法爱好者齐聚一堂,以笔墨为媒,以书法为桥,表达对党的忠诚和热爱。“活动激发了大家的爱国热情,推动

了红色文化在基层深耕厚植。”白云山和记中药相关负责人说。

此外,两家公司还组成慰问组,深入我市多个社区,慰问退休老党员。炎炎夏日,慰问组为退休老党员

送上了“健康大礼包”,表达对老党员的关心与呵护。慰问组成员与退休老党员亲切交流,深入了解他们的健康状况和家庭情况,并耐心细致地提供健康建议。

(郑伟元)

健康周口

守护健康 从科学管理体重开始

体重是反映身体营养状况和健康状态的重要指标,保持适当的体重对于维持正常生理功能、预防疾病、提高生活质量非常重要。

超重、肥胖会增加多种健康风险,如心脑血管疾病、糖尿病、某些癌症等疾病的发生风险。肥胖还会影响身体代谢和内分泌,导致血脂异常、胰岛素抵抗等。体重过轻或营养不良也会带来健康问题,低体重可能与免疫力下降、贫血、骨骼疾病等有关,还会影响身体发育和各系统功

能。因此,每个人都应重视自身体重管理,通过科学的方法保持健康体重。

肥胖包括单纯性肥胖和继发性肥胖。单纯性肥胖者占肥胖者的95%以上。单纯性肥胖除了遗传因素,不健康的生活方式是导致肥胖的主要原因。

科学减重至关重要
首先要控制饮食,制定个性化饮食计划,选择低糖、低脂、高纤维食物,增加蔬菜、水果和全谷类食物的摄入,减少高糖食品的摄入。

同时,要注意控制每餐的食量,避免暴饮暴食。

其次要加强运动,运动量要达到每周150分钟中等强度有氧运动,或每周75分钟高强度有氧运动。同时要结合力量训练,增加肌肉量,提高基础代谢率。

另外,还要保持良好的生活习惯。成年人每天保持7~8小时睡眠,晚上不要熬夜。戒烟、戒酒有助于改善身体代谢,促进减重。如果肥胖已经合并心血管疾病或者其他慢性病,在实施减重计划之前,

要找相关医生咨询。

体重过轻怎么办

体重过轻人群要调整饮食结构,确保摄入足够的热量和营养。要适当增加蛋白质、脂肪和碳水化合物的摄入量,同时补充维生素和矿物质。体重过轻人群应避免高强度运动,以适度运动增强身体素质。要保持积极心态,树立正确的体重视。此外,长期体重过轻且无法有效改善的人群应及时就医。

(周口市疾病预防控制中心 徐永光)



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505
18222960521 15538663780
电子信箱:zkrbwsb@126.com