

第二届“中医药文化与膏方养生节”开幕

本报讯(记者 刘伟)11月7日上午,由周口市中医院健康服务集团治未病与健康促进中心、周口市中心医院制剂中心、周口市中医药文化科普中心联合举办的周口市第二届“中医药文化与膏方养生节”在周口市中医院一号楼大厅开幕。市政协副主席、周口市中医院院长程维明、副院长史卫东、副院长鲁恒心及相关科室负责人参加此次活动。

活动现场,程维明品尝现做的阿胶糕,详细了解膏方制作过程。他表示,举办养生节的目的是宣传中医药文化知识,让老百姓认识中医、相信中医、使用中医。

活动现场,医务人员通过摆放宣传展板、发放中医药健康科普资料、提供免费中医专家脉诊、中医健康咨

询、中医体质辨识、制定调理方案等中医传统服务项目,让广大市民充分了解、体验和和使用中医药特色膏方,传播了中医药文化,营造了爱中医、用中医的良好氛围,让中医药更好地服务百姓健康。周口市中医院治未病科还推出九种体质膏方、养颜膏方、小儿膏方及多种慢性病调理系列膏方,单人单方,辨证施治。

本次养生节为期一周,该院在活动现场展示传统中药制剂、中药口服液、养生酒及制作膏方的地道中药材,邀请市民免费试吃膏方,体验耳穴埋豆、针刺多种中医外治法等。连日来,前来咨询就诊的群众络绎不绝,义诊专家耐心望闻问切、答疑解惑,让市民“零距离”接触中医药、感受中医药文化魅力。

深入学习贯彻党的二十大精神

周口市医疗保障局

本报讯(记者 史书杰)为了学习贯彻党的二十大精神,周口市医保局及时购进党的二十大精神学习辅导读物,召开党组扩大会议、专题学习会,组织党员干部掀起读原著、学原文、悟原理的热潮,开展座谈讨论和学习交流。

大家一致认为,党的二十大是在全党全国各族人民迈上全面建设社会主义现代化国家新征程、向第二个百年奋斗目标进军的关键时刻召开的一次十分重要的会议。今后,他们会把学习好、领会好二十大报告作为当前和今后一个时期的重大政治任务,认真真、原原本本地学习工作报告,通过深入的学习思考,全面理解报告的重要意义、科学内涵、实践要求,准确把握

报告提出的一系列重大战略思想和重大理论观点,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,统一到实现大会确定的各项任务目标上来。

大家纷纷表示,要全面贯彻落实党的二十大精神,要学用结合、知行合一,全力把党的二十大精神贯彻落实到医保事业高质量发展各项工作中。深刻领会医保部门政治属性,聚焦“健全覆盖全民、统筹城乡、公平统一、安全规范、可持续的多层次医疗保障体系”目标任务,坚持尽力而为、量力而行,坚持为民服务方向不动摇,积极采取更多更有力的惠民生、暖民心措施,着力解决好群众急难愁盼问题,不断实现人民对美好生活的向往。

市中心医院

CCU胸痛中心患者随访工作获全国第一名

本报讯(记者 刘伟)近日,在国家胸痛中心总部发布的2022年胸痛中心随访平台随访进展“全国随访质量榜单”上,周口市中心医院胸痛中心随访工作再次取得优异成绩,荣获第一名。

为积极响应中国胸痛中心总部的号召,周口市中心医院胸痛中心通过建立完善的随访体系,积极开展

ACS患者随访工作,规范冠心病二级预防,建立胸痛院前急救、院中救治、院外随访康复的全流程管理模式,从而实现患者长期管理,达到改善患者救治质量和预后的目标。

据了解,周口市中心医院胸痛随访工作自2020年5月28日开始部署,由CCU负责建立随访团队,设立胸痛随访诊室,制定随访表、

随访告知书、出院指导并多次调整改版,从医患、医护、上报员层面成立多个微信群方便信息互通及健康知识宣教,逐步优化随访流程。

为解决ACS患者线下就医困难的问题,该院秉承“一切为了患者”的宗旨,紧密结合疫情防控形势,开通周口大健康(周口市中心医院互联网医院)、电话、微信和小

程序随访等多种随访渠道,让ACS患者在线上就可以进行健康咨询、复诊开药、检查预约、心理疏导,让患者足不出户就可以享受便捷、高效、安全、有温度的三甲医院健康服务,使ACS患者管理更加完善,不断改善患者预后,从而降低我市ACS患者心血管不良事件的再发率和死亡率。

周口市第六人民医院

本报讯(记者 史书杰)近日,周口市第六人民医院党支部组织各支部党员,开展学习贯彻党的二十大精神专题会,动员全院上下把思想和行动统一到党的二十大精神上来,把智慧和力量凝聚到党的二十大精神确定的重大决策部署上来,更加忠诚拥护“两个确立”、坚决做到“两个维护”,紧紧围绕新时代新征程党的使命任务,为周口市卫生健康行业、医院高质量发展作出更大贡献。

会后,大家进行深入交流,分享学习心得。他们纷纷表示,党的二十大精神,明确了最大的政治、最大的全局、最大的原则,标志着此次大会彪炳史册的历史地位、历史意义、历史贡献。

该院党支部书记李明说,学习党

贡献力量。

据悉,该院将持续推进党的二十大精神学习活动,把学习宣传贯彻党的二十大精神作为首要政治任务和长期战略任务,认真领悟大会提出的新思想新论断、作出的新部署新要求,联系工作实际,利用周会、主题党日、读书会、主题党课、组织广大党员干部职工认真学习党的二十大精神报告精神,以党的最新理论思想和方针政策指导行动和工作,不断提升医疗技术水平,在服务好患者的同时,积极认真做好疫情防控工,切实把人民至上、生命至上的要求落实到救治过程中,落实到疫情防控的每一个环节,为医院高质量发展作出贡献。

急救救护培训进社区

11月4日上午,周口市卫健委、周口经济开发区联合周口骨科医院到许寨社区开展急救知识培训进社区活动。

活动现场,周口骨科医院医护人员为社区居民及志愿者普及急救知识,现场演示心肺复苏、海姆立克急救法等急救措施,优化健康服务,助力百姓需求。

记者 史书杰 摄



建设紧密型医共体 当好群众健康“守护者”

本报讯(记者 刘伟)“近年来,基层医疗卫生事业变化非常大,缺医少药的局面有了很大改善。”“患者门诊和住院报销比例大幅提高,老百姓就医的获得感明显增强。”“党的二十大报告里提到‘坚持预防为主,加强重大慢性病健康管理,提高基层防病治病和健康管理能力’,为我们基层卫生工作指明了方向”日前,周口市城

乡一体化示范区许湾中心卫生院组织党员干部专题学习党的二十大精神,参会人员结合个人学习思考和工作实际,积极进行交流发言。

该卫生院承担着30个行政村,8万余人口的基本公共卫生服务、妇幼保健服务、基本医疗服务、家庭医生签约服务、健康教育和村级卫生机构的行政管理工作。从党的十八大以

来,这里基层卫生基础设施,乡村医生的队伍建设得到翻天覆地的变化,实现村民小病不出村、大病能转诊,守护了一方百姓的健康。

李勇作为该中心卫生院院长,多年如一日,任劳任怨,默默奉献着对基层卫生事业的一腔赤诚。他表示,将把守护好百姓健康视为己任,为实现百姓的健康目标而增加无限力量。

“党的二十大报告高瞻远瞩、求真务实、催人奋进。作为一名基层卫生院院长,在今后的工作和生活中,我将深入学习报告精髓,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,继续把工作做好,撸起袖子加油干,为辖区百姓身体健康和生命安全保驾护航。”李勇说。

如何预防脑卒中

脑卒中(俗称“中风”,又称“急性脑血管病”),是由于脑部血管(动脉)突然阻塞,或者血管破裂导致脑组织损伤的一组疾病,包括缺血性卒中(脑梗死)和出血性卒中(脑出血)。具有发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高的“四高”特点,其发病急、病情进展迅速、后果严重。全球卒中发病率高达25%,平均每6秒钟就会有一人发生脑卒中,被称为“人类健康的头号杀手”。每年10月29日,也被定为“世界卒中日”。

脑卒中的病因有很多,其中高龄、种族、脑卒中家族史等,为不可控制的危险因素;而高血压、心脏病、糖尿病、高血脂症、肥胖、吸烟、卒中或一过性脑缺血发作史等,属于可以控制的危险因素。

如何快速识别脑卒中

一、缺血性脑卒中判断:FAST原则记忆法 1.Face(面部表情):突然感到一侧面部麻木,有的为舌麻、唇麻、口角歪斜;2.Arm(肢体运动):一侧肢体活动无力或活动不灵,一侧或某一肢体不自主地抖动;3.Speech(语言表达):暂时性吐字不清、不会说话、讲话不灵;4.Time(迅速求助):从症状出现开始,6小时内尽快前往医院进行治疗;或者拨打120寻求帮助。

二、出血性脑卒中判断:1.不明原因突然跌倒或晕倒;2.短暂意识丧失或个性、智力的突然变化;3.恶心呕吐或血压波动;4.双眼突感一时看不清眼前出现的事物;5.意识障碍:处于嗜睡、昏睡甚至昏迷状态,伴有尿失禁,尿潴留;6.出血量大时,可导致颅内压升高,甚至引发脑疝,瞳孔不等大、呼吸、

血压、心率也有大的变化。

脑卒中的预防是关键

脑卒中的预防要以合理膳食、适量运动、戒烟酒、心理平衡的“健康四大基石”为主要内容。养成健康的生活方式,做到早发现、早预防、早诊断、早治疗,就可以有效的防治脑卒中。

一、养成良好的生活习惯:1.清淡饮食、低盐低脂饮食;2.适度体育锻炼;3.克服不良习惯,如戒烟戒酒、避免久坐等;4.保持良好心态;5.定期体检,早发现、早治疗。

二、有相关疾病的注意事项:1.高血压患者,应控制好血压;2.血脂症患者,应规范服用降血脂药物;3.糖尿病患者和高危人群,应积极控制血糖;4.控制心脏病相关危险因素等(如房颤应用抗凝药物);5.超重者应减轻体重,BMI保持在18-24之间。

突发脑卒中怎么办

1.一旦发生脑卒中征兆,要迅速恢复冷静,拨打120,立即到医院治疗。牢记“时间就是生命,时间就是大脑”,千万不要有“休息一下可能就好了”的想法,后者只会耽误诊治,失去最好的治疗时机。急性脑梗死后,耽误1分钟大约就有190万个脑细胞死亡。

2.仰卧位头应偏向一侧,及时清除口腔内异物,如呕吐物、假牙等,保持呼吸道通畅,防止窒息的发生。

3.切忌自行服药,没有确诊前随意用药可能会加重病情。由神经内科医生进行评估和治疗,在医生指导下吃药随访。

因此,及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现,越早诊治,治疗和康复效果也就越好。③11

(太康县独塘乡大王庙行政村卫生所 副主任医师 史广文)

腱鞘炎——小毛病大困扰

近期,手足外科门诊患者明显增多,其中手部腱鞘炎病患占比最高。腱鞘炎称不上是“大病”,但是疼痛会令普通人难以忍受的日常动作变得十分“磨人”,大大降低人的幸福感,甚至让人变得焦躁、易怒。因此,了解该病的诱发因素、治疗方法等基础常识十分重要,能帮您在生活中做好预防,患病后促进康复。

腱鞘炎的诱发因素

1.劳损或者是劳累。由于长期的劳损、劳累,肌腱和腱鞘之间过于频繁摩擦,进而出现炎症,导致腱鞘增生,严重的可使手指活动受限,俗称“扳机指”。

2.受凉。由于受凉,导致局部的血脉不通,经络不通,局部会产生炎症,也会刺激腱鞘炎。

3.骨折或者关节病。局部腱鞘肿胀、发炎,可引起腱鞘炎。还有一些药物性的、放射性的或者类风湿关节炎、强直性脊柱炎、风湿疾病,也会引起腱鞘炎;还有痛风性关节炎,刺激腱鞘引起腱鞘炎。另外,一些感染性的疾病,比如结核性感染或者是细菌性感染,都可以引起腱鞘炎。

腱鞘炎的易感人群

1.长期从事依赖关节动作的职业群体。如器乐演奏家、电子竞技运动员、流水线工人等人群,由

于过度使用手腕、手指,易使肌腱和腱鞘发生劳损,引发腱鞘炎。

2.中老年女性。中老年女性长期从事琐碎的家务劳动,手指与腕部经常负重和摩擦,易患腱鞘炎。

3.哺乳期妇女。很多新手妈妈因为长时间抱孩子,会在哺乳期出现双手或者单手的腱鞘炎,也称“妈咪腕”。

腱鞘炎的预防

改变原有的用手习惯、注意正确的工作姿势,是预防腱鞘炎复发最根本的措施。

1.在洗衣、做饭、打扫卫生等家务劳动时,要注意手指、手腕的正确姿势,不要过度弯曲或后伸;提拿物品不要过重;手指、手腕用力不要过大。

2.连续工作时间不宜过长,工作结束后,要揉搓揉搓手指和手腕,再用热水泡泡手。

腱鞘炎的治疗

急性期患者可用热疗、按摩及充分休息3周左右,特别要减少引起疾病的手部劳动。局部封闭治疗,可使腱鞘炎得到缓解,隔周可以再封闭一次。上述方法治疗无效或反复发作时,应做腱鞘切开术,术后应早期做屈伸手指活动,防止肌腱粘连。

(周口淮海医院手足外科 陈鑫)

老年人如何预防腰椎压缩性骨折

腰椎压缩性骨折是指患者腰椎椎体骨质出现压缩性断裂等问题。在日常生活中,该病的发病率相对较高,有研究表明,其可对患者腰椎椎体结构的完整性造成影响,其中病情较为严重的患者可出现韧带复合体断裂,从而导致脊髓神经受压与脊柱结构不稳定的问题。

一、致病因素

(一)外界暴力因素冲击 在日常生活中,外界暴力冲击因素往往是腰椎压缩性骨折的重点要因。例如,建筑工程施工时出现的高处坠落、打架斗殴时出现的暴力冲击等因素均有可能导致患者腰椎椎体受损,从而诱发腰椎压缩性骨折问题。

(二)患者骨骼质量下降 对于老年人而言,骨骼的钙质会大量流失,其骨脆性有所提升,从而增加日常生活中腰椎压缩性骨折问题的发生几率。

(三)患者出现运动失误 运动失误也是诱发腰椎压缩性骨折的常见因素。对于老年人而言,其在醉酒后步态不稳容易出现跌倒问题。部分老年人在户外跳舞过程中,大幅度弯腰动作出现失误,则有可能对腰椎造成损伤,从而诱发腰椎压缩性骨折。

二、预防方法

(一)养成良好的行为习惯 对于老年人而言,在日常行为过程中,应养成良好的行为习惯,在走路时,适当放慢行进速度,从而降低跌倒的发生几率。

(二)做好骨科疾病的治疗 在临床过程中,对于患有骨质疏松问题的老年人而言,为有效实现对腰椎压缩性骨折问题的充分预防,其应及时入院寻求医生帮助并积极配合采用相关药物进行抗骨质疏松治疗。

(三)合理配置居室辅助设施 为帮助老年人合理实现对于腰椎压缩性骨折问题的充分预防与规避,建议对于老人住的房间进行相应的改造,降低摔倒问题的发生几率。

(四)合理调整患者膳食结构 相关调查显示,饮食结构与老年人骨骼质量之间具有较为密切的关联性,因此,建议其在日常生活中合理制定膳食计划,以便有效结合饮食实现对于身体所需要的物质的充分摄取与补充。

(五)引导患者树立运动意识 老年人为促进健康的合理保障,建议老年人根据自身实际情况选择相应的体育运动并进行积极坚持,从而通过运动强化自身体质。

(周口东新医院 常国亮)