

## 新春走基层

## 用爱心奉献守护群众健康

——市中医院医务工作者春节坚守岗位掠影

□本报记者 张武杰 通讯员 管遮嵩

在万家团圆欢度春节的日子里,市中医院医务人员默默坚守在工作岗位上,用辛勤的付出为群众健康护航。春节假期,市中医院的医务工作者用实际行动书写了中医师的爱心奉献,完美诠释了“敬业福”的生动内涵。

今天,记者将带您了解这些可爱的白衣天使与兔年春节的“相约”故事。

幼儿是一个特殊的弱势群体,春节,市中医院儿科也很忙。儿科广大医务工作者坚守岗位,真诚守护患儿健康,在忘我的工作中喜迎兔年。在儿科一病区,值班医生代晓愉和护士杨静、王兵艳春节期间无休,认真对待每一位患儿。

临床救治离不开医技科室。春节假期,坚守工作岗位总是少不了检验科团队的身影。检验医师们身处幕后,他们所有的坚守,都是为

了患者早日康复。

在肾内科,过年过节期间血液净化室的忙碌程度往往超过了平常。兔年春节,血液透析室的医护人员更是不能松懈,除了处理普通透析病人,他们还需要面临急诊工作。只要有急诊,他们就必须赶到医院,保障每一位患者能够安稳过一个幸福年。

春节期间,市中医院医务工作者齐上阵,全心全意守护群众健康。在该院康复中心,随处可见一个个忙碌的身影,他们坚守在自己的岗位上,用奉献深刻地诠释了什么是一切为了患者健康。万家灯火喜团圆,药剂值班做贡献。药剂科的医务工作者用行动守望万家灯火,成为新春的亮丽风景线。在皮肤科,医护人员一如既往地坚守在治病救人的一线,守护着每一位患者的健康。

春节的喜庆与热闹还萦绕于心,但新的征程已经开启。新的一



检验医师坚守岗位(管遮嵩 摄)

年,市中医院将牢固树立“一切以患者为中心”的发展理念,以全新的姿态和饱满的热情,努力履行好

护佑人民群众生命安全和身体健康的使命担当,书写更加精彩的新篇章。

## 新春送温暖 情暖医患心

殷都区人民医院开展送祝福团拜活动

本报讯(记者 张武杰 通讯员 王利永)新春佳节是阖家团圆、亲朋好友欢聚的日子,殷都区人民医院里爱心满满,温暖无限。兔年春节,该院的医务工作者用真诚付出描绘出一幅幅感人画面。

在这里,感动来自诊间的不停歇、医护的齐站岗、后勤的稳保障……因为有了他们的坚守和努力,群众的安康更有保障。

一碗热腾腾的饺子,一份暖融融的祝福。1月21日,殷都区人民医院院长刘艳利带领值班人员到临床一线,看望慰问了坚守岗位岗位的医护人员和因病行动不便的患者及家属,将煮好的热腾腾、香喷喷的饺子送到医护人员和病人手中,并送去了新年问候和祝福,让患

者和职工在寒冷的冬日感受到了医院的温暖和关怀,提升了职工幸福感和归属感,提高了患者满意度,增进了医患和谐关系。

农历正月初一一大早,该院领导与部分中层干部、值班人员齐聚门诊大厅,相互拜年送祝福,每个人脸上都洋溢着喜悦和幸福。随后,刘艳利带领值班人员和院务会成员深入科室慰问了坚守岗位的工作人员,为他们送去了瓜子、糖等慰问品。

作为群众健康的守护者,殷都区人民医院的医务工作者坚守阵地,用辛勤劳动保障医院各项工作正常运转,保障患者得到及时救治。他们为了千万个家庭的幸福和健康,舍小家为大家,用自己的坚守诠释了责任和担当。



该院领导为患者送饺子(王利永 摄)

农历正月十六安阳桥古庙会期间  
市第三人民医院  
开展大型义诊活动

为保障人民群众度过一个健康、祥和的节日,提高全民健康意识,市第三人民医院将在农历正月十六安阳桥古庙会当日开展大型义诊活动,届时,来自14个专科的20余位专家会为市民进行现场咨询和诊疗。

此次义诊活动将在2月6日9时至16时进行,地点在市

第三人民医院大门以南至急救站大门以北。期间,该院将在洹滨北路志愿者服务站设立志愿服务点,为群众提供就诊便民服务。

义诊当天门诊检查费、体检套餐6.8折优惠,现场免费检测血型。

市第三人民医院  
2月3日

## 专家话健康

## 冬季大脑养生八问

□史惠青

一、为什么说“时间就是大脑”

秋冬季节是脑卒中的高发时刻,我们常说“时间就是大脑”,因为脑组织细胞缺血缺氧后,我们的运动、语言、认知及情感等功能将逐渐丧失。如果能早期卒中识别,并在发病4.5小时之内送达有救治能力的卒中中心医院,得到规范的血管开通治疗,多数可以明显恢复,生活质量也将得到提高。中国工程院院士王陇德说,为卒中患者每争取1分钟,就意味着190万个脑细胞将获救。因此,早发现、早诊治,治疗和康复效果也就越好。

二、什么是脑卒中

脑卒中名称较多,如脑梗死、脑出血、蛛网膜下腔出血等。通常说脑卒中是指急性起病,由于脑局部血液循环障碍所导致的神经功能缺损综合征,症状持续时间较长,但仅仅只有几分钟或数小时的症状也应引起高度重视。

三、脑卒中分哪几类

脑卒中通常分为缺血性脑卒中和出血性脑卒中两大类。缺血性脑卒中即脑梗死,包括脑血栓形成和脑栓塞。短暂性脑缺血发作又叫小卒中或一过性脑缺血发作,是脑组织短暂性、缺血性、局灶性损害所致的功能障碍,缺血性脑卒中中的前兆。出血性脑卒中主要包括脑出血和蛛网膜下腔出血。

四、脑卒中是否可防可治

脑卒中是可以预防的。我们要改正错误的观念和不健康的生活方式,有意识地避免脑卒中的危险因素;另外,对体内已经形成的病理变化,如颈动脉斑块造成狭窄等,要引起重视,定期筛查,做到早预防、早诊断、早治疗,就可以有效防止脑卒中的发生。

五、脑卒中的危险因素有哪些

脑卒中的危险因素分为可干预与不可干预两种。不可干预因素主要包括:年龄、性别、种族、遗传因素等;可干预因素包括:高血压、糖代谢异常、血脂异常、心脏病、无症状性颈动脉粥样硬化和生活方式等。

六、日常生活中,应该注意哪些预防脑卒中发生

脑卒中预防要以“健康四大基石”为主要内容:即合理膳食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡。具体注意以下10点:

1. 饮食要清淡;
2. 适度增强体力活动;
3. 克服不良嗜好,如吸烟、酗酒、熬夜、久坐;
4. 防止过度劳累,用力过猛;
5. 老年人防止过快的体位变化,预防便秘;
6. 注意气候变化;
7. 每天饮水要充足;
8. 看电视、上网不要太久;
9. 保持情绪稳定;
10. 定期进行健康体检,发现问题早防早治。

七、哪些时刻容易发生脑卒中

情绪过度兴奋时;从暖空间突然到寒冷空间时;冬天洗澡时;上厕所用力时;职场压力过大或过劳时;夏天运动大量出汗时。

八、如何识别卒中早期症状

早期卒中识别口诀:难平衡、看不清、脸不正、臂不平、语不灵,赶快拨打120。

“难平衡”指平衡能力丧失,突然出现行走困难;

“看不清”指突发的视力变化,看不清楚;

“脸不正”指面部不对称,嘴角歪斜;

“臂不平”指身体一侧手臂突然无力感或麻木感;

“语不灵”指言语困难、理解困难;

“赶快拨打120”指症状出现时要警醒赶快拨打120。

按照英文第一个字母缩写成“BE FAST”,由于英文不便于记忆,我们又对口诀进行中国本土化改良叫做“中风120”:

“1”看:一张脸不对称、嘴巴歪;

“2”查:两只胳膊单侧无力、不能抬;

“0”(聆)听:说话口齿不清,不明白。

(市第六人民医院院长助理 副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

## 图说新闻

为丰富广大人民群众的文化生活,滑县全民健身走协会有组织开展了新年开练活动。

农历正月初六下午,该协会6个健身队的80余名队员代表,身着崭新的运动服,来到滑县市民体育广场享受运动的美好。大家甩臂迈步,精神抖擞,呼吸着新鲜的空气,在团结奋进、轻松愉悦的气氛中走出了健康和活力。

(邵自梅 摄)



## 春节期间,要防范这些传染病

春节前后人群流动性增加,返乡人员增多,亲友团聚和外出旅行将增多。中国疾病预防控制中心温馨提示,应防范一些传染病。

## 季节性流感

季节性流感主要经呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。一般表现为急性起病,多有发热,伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症,缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相

混淆。多数病例为轻症,少数为重症,发生重症和死亡的高风险人群主要为孕妇、婴幼儿、老年人或慢性基础病患者。

主要预防措施:

(1)每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可显著降低接种者罹患流感和发生重症的风险。推荐孕妇、6月龄至5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性基础病患者等流感高风险人群、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、医务人员接种流感疫苗。

(2)采取日常防护措施也可有效减少流感的感染和传播,包括保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用

纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;均衡饮食,适量运动,充足休息等。避免近距离接触流感样症状患者,流感流行季节尽量避免去人群聚集场所;出现流感样症状后,患者应居家隔离观察,接触家庭成员时戴口罩,减少疾病传播;流感样症状患者去医院就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

## 诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎全年均可发生,我国冬春季节高发。诺如病毒肠炎易在学校、幼儿园、医院等人群密集场所引起暴发疫情。旅行团、游轮、度假中心也

常有疫情发生。

诺如病毒传播途径包括人传人、经食物和经水传播。最常见症状首先为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛。多数病例为轻症,发病后2天至3天即可康复;极少数病例可发生重症甚至死亡,通常发生于高龄老人和低龄儿童。

主要预防措施:

(1)注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。

(2)注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,不吃的或未煮熟的肉类、海鲜、蔬菜,吃水果要清洗、削皮,饮用开水或未开封的预包装水、饮料。

(3)诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应进行隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。

(4)被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上橡胶手套或一次性手套,并在清洗后认真洗手。

## 食物中毒

节假日期间,聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。我国以微生物所致食物中毒最为多见,野生

菌、野生植物等其他中毒也时有发生。食物中毒通常进餐后短时间内急性发病,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

主要预防措施:

(1)注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。

(2)选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

(3)外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

(4)不吃未烧熟煮透的食物,不吃不干净的水果和蔬菜,不吃来历不明的食物,不吃不明野生菌及野生植物。

(据中国疾控动态)