

发挥中医药诊疗优势 造福广大职业病患者

安阳市职业病医院在市中医院揭牌

本报讯(记者 张武杰)9月6日上午,安阳市职业病医院揭牌仪式在市中医院举行。市卫健委相关领导、兄弟单位嘉宾、市中医院领导班子及医院相关科室负责人等欢聚一堂,共同见证安阳市职业病医院揭牌这一激动人心的时刻。

随着我国经济社会不断发展,国家把更多与职业有关的疾病纳入职业病的范畴,在以往10大类132种职业病的基础上不断拓展。市中医院是一所集医疗、教学、科研、保健、预防、康复于一体的综合性国家三级甲等中医院,是国家中医全科医生培养基地、国家中医住院医师规范化培训基地、河南中医药大学附属医院,拥有2个国家级重点专科、2个省级重点专科和2个省区区域医疗中心,年服务病人72万余人次,住院3万余人次,先后荣获全国卫生系统先进集体、全省中医工作先进集体、河南省群众满意医院等荣誉称号,综合救治能力居河南省地市级中医院前列。在省、市卫生健康委充分信任和支持下,安阳市职业病医院成功落户市中医院,这是该院发展过程中的一座里程碑。

揭牌仪式上宣读了《河南省卫生健康委关于调整安阳市职业病专科医院建设单位的批复》文件。市卫健委副主任、市疾病预防控制中心局长王霞受市卫生健康委党组书记、主任张金文委托参加揭牌仪式,和市中医院党委书记姚晓峰共同为安阳市职业病医院揭牌。王霞代表市卫生健康委向市中医



揭牌仪式现场(医院供图)

院正式挂牌安阳市职业病医院表示热烈祝贺。她指出,市中医院是一所拥有七十余年历史的老院、名院,更是被广大人民群众信任的中医强院,希望该院以安阳市职业病医院揭牌为契机,深植为职业病患者服务的理念,坚持质量建院的基本方向,拓展职业病诊疗服务研究领域,发挥自身优势,聚力提升职业病防治、检查、诊疗、应急救援、科普宣传等方面能力,积极履行社会责任,为广大劳动者提供更加优质、高效、便捷的服务,努力建成服务安阳、辐射周边、特色鲜明、河南领先的职业病专科医院,造福广大职业病患者。

姚晓峰在致辞中表示,建设安阳市职业病医院是市中医院肩负新使命、迈上新征程的新起点。市中医院目前已经整体迈上高质量发展的快车道,呈现出事业稳定、发展稳定、人心稳定的良好局面。医院一定不辜负省、市卫健委领导的厚望与嘱托,不辜负社会各界和全市人民的希望与期盼,依照职业病医院各项建设标准与要求,主动作为、努力工作、传承创新、优质服务,集全院之力,推进职业病医院建设取得丰硕成果,为不断满足人民群众日益增长的健康需求,

助力健康安阳建设作出新的更大的贡献。

据了解,市中医院近年通过大力实施“特色立院、人才兴院、创新强院、文化塑院”战略,不断提升服务能力,已形成中医特色突出,中西医优势互补、内外科并举的发展格局。进入新时代,该院紧紧抓住国家、省、市振兴发展中医药的历史机遇,确立了“区域领先、出彩中医”新的目标定位,推进了一大批事关长远的重大项目纷纷落地,牵头成立了安阳市中医药学会和安阳市中医医疗联合体,实施了“全院康复一体化”项目,启动了“安阳市中医医养中心”建设工程,开设了全市首家中医日间病房,建成了豫北纱厂分院,创建了几科、脑病2个省区区域医疗中心,建设了18个临床专科诊疗中心。目前,该院正在努力建设安阳市康复医院、紧密型城市医疗集团和中医药传承创新人才培养基地。

市中医院院长尉建华表示,安阳市职业病医院揭牌极大地丰富了市中医院的内涵建设,为专科建设注入了新活力,也对医院今后发展提出了新的更高的要求。医院将以此为起点,严格按照职业病医院建设标准设置专科、专病,充分发挥中医药诊疗优势,运用中西医结合诊疗方法,不断提高职业病诊疗效果,全力打造集职业病健康体检、诊疗、康复、培训于一体的特色职业病专科医院,以优质的医疗资源更好地服务广大职业病患者。

全民健身 你我同行

文峰区光华路街道组织社会体育指导员志愿服务进基层

本报讯(记者 张武杰 通讯员 田海燕)为进一步推广普及和发展健身气功运动,发挥健身气功在丰富群众文体生活和提高健康水平中的重要作用,全面提升健身气功技能,9月8日,文峰区光华路街道新时代文明实践所组织开展了健身气功培训,共有100余名健身气功爱好者参与了此次活动。

本次活动由文峰区健身气功一级社会体育指导员、一级裁判员段艳萍老师,二级社会体育指导员杨婷花、宋金秀、张宝武、任喜荣等组成志愿者服务团,通过集体带练、动作分

解、个性问题具体讲解示范等方式,指导参与活动的健身气功爱好者进行科学锻炼。

活动现场,段艳萍对八段锦每一段的动作要领和需要注意的事项进行了规范讲解。指导老师对学员们动作不正确、不到位的地方进行了指导和手把手纠正,通过教学指导使学员们掌握科学有效的健身方法。

此次活动极大地提升了学员们的健身气功技能,更好地发挥了社会体育指导员在全民健身工作中的重要作用,进一步推动了光华路街道健身气功运动的发展。



9月5日上午,北关区老年体工委在该区应急管理局二楼会议室召开2023年“庆十一、迎重阳”系列工作部署会。会议通报了上半年各街道办事处和专项协会开展的活动,对办事处和协会具有开创性、有鲜明特色的老年体育工作给予肯定,并安排了下一步工作,持续推进北关老年体育工作再上新台阶。

(张武杰/文 程永现/图)



太极拳是一种源远流长、博大精深的中国传统武术,它以强身健体、调整身心、修身养性为目的。近年来,随着人们健身意识的增强,太极拳在群众间得到了广泛的传播与推广,越来越多中老年人开始练习太极拳。

图为9月10日,春天太极拳辅导站的教练和队员们在练习太极拳。

(本报记者 朱亚芳 摄)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

食品安全五大要点

“民以食为天,食以安为先”,食品安全主要指的是食品质量安全,即食品质量状况对食用者健康、安全的保证程度,包括以下几方面内容:

保持清洁

勤洗手。加工、制备食物之前,制备食物过程中,处理生的肉、禽、海产品、蛋和蔬菜之后,如厕之后,接触宠物、处理垃圾之后以及处理熟食之前和吃饭前,都要洗手。洗手时要使用流动安全的水,然后用纸巾或干净的毛巾擦手。餐具和厨具要清洁。清洗餐具和厨具时,用流动安全的水冲洗、晾干,并经常蒸煮、消毒。厨房环境要清洁。保持厨房空气流通,地面、洗菜池和冰箱内外要清洁;洗碗布、抹布用后,要及时清洗,并经常更换。

生熟分开

生的肉、禽、蛋、海产品、蔬菜等要用塑料袋、纸袋或适宜的容器装好后放在冰箱冷藏室或冷冻室底层;可以直接食用的乳制品、熟肉制品、罐头、饮料和水果等要放在冰箱冷藏室或冷冻室的上层;冰箱里的食物要生熟分开,避免交叉污染。加工生熟食物的厨具、容器要分开使用,用后要分别清洗干净。

食物要彻底煮熟烧透

安全的温度是指不适于微生物生长、繁殖的温度。在5℃以下、60℃以上的条件下,可减

缓或者停止绝大多数微生物生长繁殖的速度,即5℃~60℃,是食物不安全的危险温度。

烹调食物时要煮熟、烧透。正确的烹调方法和适当的温度,可以杀死绝大部分有害微生物,烹调食物的温度达到70℃有助于保证食用安全。因此,加工肉、禽、蛋、海产品等食物时要煮熟、烧透,尤其是烤肉、肉馅、大块的肉和整只鸡等。如果用小火,由于温度低,就必须延长烹饪时间,即“小火慢炖”。再次食用要彻底加热。熟食在室温下放置后再食用,要二次加热;从冰箱里取出的生冷熟食,特别是剩饭剩菜,也不能直接食用,一定要彻底加热。重复加热剩菜剩饭,最好不要超过一次。

在安全的温度下保存食物

在室温下,熟食存放的时间不得超过两小时,食物冷却后再放进冰箱存放,定期清理冰箱。不买、不吃超过保质期的食品。

使用安全的水和食物原料

选择新鲜的蔬菜、水果及没有霉变的主粮、豆类和花生等,适当清洗、削皮,降低风险。食品制作的全过程要使用安全的水,包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具及洗手。不用未经处理的河水、雨水和雪水加工食物,避免因环境污染引起水源性或水源性腹泻等。

(本报记者 张武杰 整理)

专家话健康

初步认识室内空气污染源——甲醛

□王志强

甲醛,又称蚁醛,化学式CH₂O,通常为无色气体,有刺激性气味,是世界卫生组织(WHO)公认的致癌、致畸物质。甲醛因具有防腐、防虫等特点而广泛应用于室内装饰装修材料中。室内空气中的甲醛主要来源于装饰材料,包括各种人造板材如刨花板、密度板、胶合板等以及胶粘剂、墙纸等。室内装修时,人造板的数量、质量,家具承载率,油漆种类、涂布的面积,环境温度、湿度,陈放时间等多个因素均会影响室内空气中甲醛的浓度。

我国《室内空气质量标准》规定,二类民用建筑工程室内空气中甲醛的限值为0.1mg/m³,一类民用建筑工程室内空气中甲醛的限值为0.08mg/m³。其中,一类民用建筑工程包括:住宅、医院、学校教室、老年建筑、幼

园。当室内空气中甲醛含量超过0.1mg/m³时就有异味和不适感;0.5mg/m³可刺激眼睛、流泪;0.6mg/m³可引起咽喉不适或疼痛;浓度更高时可引起恶心、呕吐、咳嗽、胸闷、气喘,甚至肺水肿。接触甲醛后的中毒症状,轻者有鼻、咽、喉部不适和烧灼感,流涕、咽痛、咳嗽等;重者有胸部紧迫感、呼吸困难、头痛、心悸等;更甚者可能发生口腔、鼻腔黏膜糜烂、喉头水肿、痉挛等。少数人会发生肺炎、肺水肿的可能。过敏体质的人,即使在低浓度下也可能出现哮喘发作或出现荨麻疹,眼部会有烧灼感,眼睑水肿、结膜充血和水肿,重者会发生角膜灼伤、角膜水肿,甚至失明。还会引起接触性皮炎,发病部位主要为手背、面部和颈部等外露处。少数人表现为广泛性皮炎。个别严重者会有体温升高和白细胞个数增加,肝、肾功能损害,更有甚者致昏迷和休克。

甲醛治理讲究科学合理的方法,室内空气中甲醛的常见治理方法有:

- 1.源头控制。在装修选材的时候严把原材料质量关,选择合格的、环保的材料,从源头上减少甲醛。
- 2.开窗通风。应尽量在夏季装修房屋,新房装修好后要有一定时间的通风散味期,使甲醛尽可能在通风期间释放。通风换气可以使甲醛浓度降低50%~70%。
- 3.绿植花卉。绿植有吸收甲醛等有害物质的作用,可在室内放置一些吸收甲醛的绿色植物,如吊兰、虎尾兰、芦荟、常春藤等,但其吸收量微小,特别是居家用量的绿植,只能作为一种辅助手段。
- 4.活性炭法。主要是使用活性炭等材料对污染气体进行吸附,即物理吸附。其原理是活性炭的多孔结构提供了大量的表面积,使其非常容易达到吸附收集杂质的目的,但易达到饱

和,需经常晾晒以提高吸附效果。

5.请具有资质的治理公司治理。选用不产生二次污染的药剂或净化装置消除甲醛的污染。但对于在表面形成保护膜来阻止甲醛释放原理的治理方法慎用,因为该膜一旦破损,甲醛就会释放出来,存在安全隐患。

准确测定甲醛浓度和选择良好的治理甲醛方法是降低风险的关键,通过事前干预控制室内甲醛释放是提高新屋入住体验的根本。只要我们有较强的环保意识,采用合理的治理方法,就能远离室内空气中甲醛的污染,实现人与所生存环境的和谐共存。

(作者系安阳市疾病预防控制中心心理化检副主任技师)

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

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办