

将优质医疗服务送到百姓身边

我市开展2023年“服务百姓健康行动”大型义诊活动

本报讯(记者 张武杰)为深入贯彻落实党的二十大精神,坚持以人民为中心的发展思想,按照河南省卫生健康委关于2023年“服务百姓健康行动”大型义诊活动周相关安排,9月16日上午,由市卫生健康委主办、市第六人民医院承办的安阳市2023年“服务百姓健康行动”大型义诊活动在市人民公园拉开帷幕。

本次义诊活动是河南省卫生健康委落实国家卫生健康委2023年“服务百姓健康行动”全国大型义诊活动周的一部分,旨在为群众在家门口看病就医创造便利条件,改善群众就医感受,提升患者体验,切实解决好群众在看病就医过程中的烦心事、忧心事。

医务人员为群众测量血压、血糖;医疗专家耐心细致地为群众答疑解惑,对群众的日常起居和饮食等给出指导意见……活动现场,我市市直及驻安医疗机构的专家团队为广大群众提供免费咨询和诊疗服



义诊现场(市第六人民医院供图)

务,将优质的医疗服务送到百姓身边。

“小朋友,你要爱护牙齿啊,要不然牙齿就该长‘小虫子’了,以后记得少吃糖、勤刷牙。”市第六人民医院口腔科医务人员为一位小朋友进行检查时说。“大夫,我肠胃不太舒服,您

给我把把脉,看看怎么回事。”看到现场有市中医院的专家义诊,市民郭先生主动上前咨询。

记者在现场了解到,参加本次义诊活动的是各医疗机构遴选出的群众需求较大专科的医疗专家,他们为群众进行疾病初步筛查、诊断和一般

治疗,普及医学常识和健康知识,提高群众健康意识,培养群众正确的就医和用药理念。与此同时,各医疗机构还重点开展了慢病防治、传染病防控、心理健康和精神卫生防治等健康知识科普宣教,提高公众健康素养。此外,群众还可以通过现场设置的展板、发放的宣传页等了解各医院的专科建设成果、特色诊疗项目、中医药健康养生保健知识等。

“组织开展大型义诊活动是全省卫生健康委开展学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想主题教育的具体举措,是改善群众就医感受、提升患者体验的重要任务。对于此次大型义诊活动,市卫生健康委将以高度负责的态度扎实开展各项工作,结合现阶段工作重点对义诊活动的形式、内容进行了调整、充实和完善,制订了可操作、见实效的实施方案。下一步,我们将始终坚持为人民服务,不断为健康安阳建设贡献力量。”市卫生健康委相关负责人表示。

重点疾病 防控专栏

职业病的相关知识

一、职业病

职业病是一个法定名词,《中华人民共和国职业病防治法》规定,职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中,因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害物质等因素而引起的疾病。

根据定义,职业病的判定有三个前置条件:1.患者必须是某个用人单位的劳动者;2.所患疾病必须是在职业活动过程中产生的;3.所患疾病有明确的职业危害因素。此外,职业病分类和目录也是法定的,共10大类132种。每种职业病的诊断都有相应的法定标准。常见的职业病有尘肺病、噪声聋、职业性化学中毒、中暑等。

二、职业相关疾病

长期伏案工作发生的肩周炎、颈椎病、腰肌劳损,教师、交警长期站立发生的下肢静脉曲张等病患不在职业病分类和目录当中,所以不属于职业病,而

是职业相关疾病。

职业相关疾病指多因素相关的疾病,与工作有联系,但也见于非职业人群中。常见的职业相关疾病有精神焦虑、忧郁、神经衰弱综合征等(精神)和身心疾病,慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘等非特异性呼吸系统疾病,冠心病、糖尿病等心脑血管疾病与代谢性疾病,腰痛、颈椎病等骨骼肌肉系统疾病等。广义地说,职业病也属于职业相关疾病,但与工作相关的疾病不全是职业病。各国经济发展水平不同,即便一个国家,在经济发展的不同阶段,某些工作相关疾病也可纳入职业病目录。国际劳工组织高度重视职业相关疾病,将该类疾病列为控制和防范的重要内容,以保护及促进工人健康,促进国民经济健康可持续发展。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人:朱亚芳

肺结核是传染性疾病,如果不及时治疗,会造成肺部损伤,影响健康、工作和生活,严重的甚至会危及生命,同时还有可能传染给家人和朋友。家中一旦有肺结核患者,做好预防传染非常重要。

家有肺结核患者怎样预防传染

王训霞

肺结核是一种由结核分枝杆菌感染引起的呼吸系统传染病,病灶主要发生于肺组织、气管、支气管和胸膜部位。肺结核的主要传播途径为经呼吸道飞沫传播。当肺结核患者咳嗽、打喷嚏、大笑、谈话和唱歌时,可把含有结核分枝杆菌的微粒从呼吸道播散至空气中,并可停留数小时,若被他人吸入则可引起感染。HIV感染者、糖尿病患者、尘肺患者、免疫抑制剂使用者、老年人等免疫力低下,都是肺结核的易感人群,应该每年定期进行结核病相关检查。

肺结核是一种常见的慢性呼吸道传染病,主要的传染源是排菌的肺结核患者(即痰液内检出有结核杆菌的肺结核患者),若与这些患者密切接触,极易被传染,所以家里一旦有人患肺结核,需要注意以下几点:

- 1.房间里要经常保持空气清新、流通,因为结核病主要通过空气传播,通风好的话,空气中的结核杆菌会很快稀释,家人感染的风险就会明显降低。
- 2.当病人处于传染期时,应当隔离治疗。有条件者应在治疗早期单独住一个房间。家中的老人和儿童是易感人群,应主动与患者保持一定的距离,减少与病人的接触。
- 3.紫外线、高温都可以很快杀灭结核杆菌,因此可以对病人的餐具、用品进行高温消毒。病人用过的衣服要经清洗并在太阳下暴晒,可以达到杀死结核杆菌的目的(结核杆菌在强阳光直射照射下2小时死亡,在紫外线照射下20分钟死亡)。患者尽量单独住一间卧室,光线要充足,通风要良好,房间要经常消毒。病人用过的器皿、用具等耐热物品可以煮沸消毒,如食具、衣物等,煮沸时间为10分钟~15分钟。病人接触过的物品以及病人使用过的物品如果不宜加热消毒,又不宜日光照射消毒,可用75%酒精消毒。许多化学物品如酒精、过氧乙酸、84消毒液等,均能将结核杆菌杀死。
- 4.结核病患者不要随地吐痰,应把痰吐于纸中或痰盂里,然后焚烧或消毒后倒去。不要对着家人大声说话,咳嗽或打喷嚏。尽量戴口罩并及时更换。
- 5.患者的密切接触者应及时到医院进行相应的检查,尤其出现长期咳嗽、咯痰或痰中带血等症时,应尽快到当地结核病防治机构进行相关检查,以免延误诊断和治疗的时机。
- 6.家里指定专人督促患者按医嘱定时、定量服药,按时复查,保证获得良好的治疗效果。
- 7.在日常生活中要做到平衡膳食、营养均衡,并坚持进行体育运动,以提高自身免疫力,增强抗感染能力。

肺结核患者,做好预防传染非常重要。

(作者系安阳市结核病防治所副主任医师)

医术精湛辨病疾 优质服务暖人心

本报讯(记者 张武杰 通讯员 李纪法)“真是太感谢你了。要不是你,后果不堪设想啊……”“大娘,您做的心脏支架植入术时间还不长,要多休息,及时监测血压变化,有啥问题咱俩多联系……”这是9月14日早上,内黄县龙庆街道田达村林庆伟随同该村村民谭大娘时发生的感人一幕。

8月12日下午,67岁的谭大娘在自家门口与邻居聊天。邻居见谭大

娘突然大汗淋漓、脸色不正,就劝她回家休息一下。感到胸闷咽疼、双肩酸沉、浑身乏力的谭大娘对邻居说:“不得事,我应该是中暑了,到村卫生室拿几片药吃吃就好了。”到村卫生室,具有多年行医经验的林庆伟没有按谭大娘的要求给她几片降暑药,而是根据谭大娘的症状,用该县卫健委配备的健康一体机为她做了心电图检查。检查结果显示谭大娘冠状动

脉严重硬化,后侧支近段弥漫性狭窄80%至90%。病情危急!林庆伟一边紧急联系上级医院医生,一边把自己手头仅有的4000元钱交给赶来的谭大娘家人,安排他们迅速将老人送到上级医院。由于病情发现及时,争取了宝贵的时间,谭大娘经过心脏支架植入术后转危为安。

8月22日,谭大娘出院后,林庆伟和街道卫生院的家庭医生多次到

谭大娘家,为其提供健康指导,受到谭大娘及其家人的高度好评。

作为乡镇(街道)卫生院“乡聘村用”医生中的一员,林庆伟和其他村医一道,积极响应内黄县卫健委2023年“优质服务年”活动安排,在强化自身业务学习的同时,坚持患者至上、生命至上理念,为群众提供优质医疗服务,真正做到了优质服务无上限、优质服务永远在路上。



街头老人秀

滑县老年体工委以“老健美引领康乐寿”“向健身要健康”“我健身、我健康、我快乐”为导向,结合本地实际,组织县、乡、村三级联动,开展健康、科学、安全的健身活动,积极引导全县老年人掀起健身活动的新高潮。图为9月15日,该县滑州舞龙健身队在道口镇古街开展健身活动。

(张武杰/文 赵亚光/图)

专家话健康

糖尿病人的饮食护理事项

路上娥

众所周知,糖尿病是一种代谢性疾病,能够引起非常严重的并发症。现如今,糖尿病的发病率越来越高,主要与人们的生活方式、饮食结构有着密切的联系,而临床中采取的各类方法只能控制疾病的发展。对于糖尿病患者,生活中需要做好饮食护理。

一、糖尿病患者日常饮食分配
从整体上分析,当人体摄入的食物越多,血糖含量就越高。对于糖尿病患者而言,需要做好每日饮食分配工作,尽可能地实现脂肪、碳水化合物、蛋白质的合理分配,这样在控制饮食总热量的同时也可以降低糖尿病复发率。

二、糖尿病患者饮食护理
1.注意事项
糖尿病患者饮食护理是一个长期的过程,对糖尿病患者康复具有关

键性作用。要控制好饮食总热量,当病人因饮食控制而出现饥饿的感觉时,可增加蔬菜、豆制品等副食。在保持总热量不变的原则下,凡增加一种食物应同时减去另一种食物,以保证饮食平衡。

2.饮食原则
通常情况下,人们的正常饮食控制在每日三餐,且三餐要遵循一定的比例。饮食需要定时、定量、定餐,只有具有规律性的饮食才能控制患者的血糖。注射胰岛素治疗的患者需要在注射30分钟后吃东西,以降低低血糖的发生率。此外,要在日常生活中做到清淡饮食,每天盐的摄入量要低于6g,油的摄入量要低于20g。

3.营养素的需求量
①蛋白质:在人体中,蛋白质占据了重要地位,主要包括两种,分别是植物性蛋白质和动物性蛋白质,其中动物性蛋白质中的氨基酸模式符

合人体的要求,被称为优质蛋白。对于糖尿病患者来说,其优质蛋白要占50%左右。②脂肪:脂肪的总量要占20%左右,这里所说的脂肪主要包括烹调用花生油、坚果类等,糖尿病患者禁止食用动物油。③碳水化合物:人体每天摄入的碳水化合物要占人体总能量的50%左右,糖尿病患者适当提高碳水化合物的摄入量能够有效改善糖耐量。④蔬菜:蔬菜是必不可少,蔬菜中含有众多的维生素和矿物质,还包含大量的纤维素,糖尿病患者要多吃蔬菜。⑤水果:水果中含有丰富的微量元素,而微量元素可以有效提高胰岛素敏感性,假如糖尿病患者的血糖水平较为正常,那么可以选择含糖量比较低的水果,但是要对吃水果的时间加以控制,一般在两餐之间吃最好,每次的量不可过多,同时要根据病人血糖、尿糖的控制情况灵活掌握,如空腹血糖不超过11.1mmol/L(200毫克/dl)、尿糖

不超过3个“+”。在无酮症酸中毒的情况下,可以少量吃些水果,但不要大量吃,每天最多吃150g~200g。⑥膳食纤维:每天饮食中食用纤维含量40g~60g为宜,包括豆类、蔬菜、含糖量低的水果等。食物中纤维素含量高可使食物加速通过肠道,从而延迟和减少糖类食物在肠道的吸收,使餐后血糖下降,同时可增加肠蠕动,有利于大便通畅。纤维素体积大,进食后有饱食感,有利于控制体重。食物纤维有一定降低胆固醇及低密度脂蛋白的作用,故对糖尿病心脑血管并发症也有一定的预防作用。

(作者系安阳市疾病预防控制中心主管护师)

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

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

蚊虫滋生地治理小常识

蚊虫滋生地的主要类型

- 1.在家庭、单位、学校的主要滋生地有:饮水机、储水池或缸、花瓶、花盆等有用的功能性积水容器,闲置的瓶、罐、缸等无积水容器,树洞、雨水沟、集水井等。
- 2.在公园等地的主要滋生地有:绿化带的塑料薄膜、废弃易拉罐和废弃饭盒等,闲置或废弃的瓶、罐、缸等无积水容器,废弃的汽车轮胎、市政管网的管道井、树洞、植物叶腋等。

蚊虫滋生地的处理方法

- 1.翻盆倒罐,清除闲置无用积水。清除废弃的容器,暂时闲置未用的容器应当逐一翻倒倒放。
- 2.清除卫生死角和垃圾。清除绿化带和卫生死角的塑料薄膜、一次性塑料容器。
- 3.管理饮用水容器或功能性容器。饮用水容器或功能性容器要求严密加盖,每5天至7天换水1次,不

能定期换水的可放养食蚊鱼等。

- 4.种养水生植物的花瓶,每5天至7天换水1次,冲洗植物根部,彻底洗刷容器内壁。可在大型莲花池里放养食蚊鱼等。
- 5.树洞的处理。公园、学校、园林景点的树洞要用灰沙等堵塞,防止积水。
- 6.处理废弃轮胎。废弃轮胎要求叠放整齐并存放在室内或避雨的场所,如堆放在室外,要用防雨布严密遮盖,不积水。如不能有效遮盖,要对废弃轮胎进行打孔处理,防止积水。对于不能清除积水的废弃轮胎,可用双硫磷等灭蚊剂进行处理。
- 7.对于其他不能清除的积水,如密闭市政管网的管道井积水、地下室或地下车库的集水井积水、建筑工地积水等,可采取投放长效灭蚊剂控制蚊虫滋生。

(本报记者 张武杰 整理)