

市卫健委开展法治宣传教育活动

本报讯 为全面贯彻落实“八五”普法规划部署,推动法治建设宣传教育工作深入开展,增强全市广大群众健康法治意识,6月13日、14日,周口市卫健委普法志愿者先后走进市临港开发区人民广场、川汇区华耀城街道朱庄村,开展“法治守护你我他 和谐周口靠大家”法治宣传教育活动。

活动现场,普法志愿者结合群众需求选取《民法典》《基本医疗卫生与健康促进法》等法律法规,为群众讲解法律知识,累计发放法治宣传手册1000余份。为激发群众学习法治知识的积极性,普法志愿者还通过有奖问答等形式,向群众发放花露水、洗洁精等小礼品。

除普法之外,市卫健委还组织市中心医院、市中医院、市第二人民医院、市妇幼保健院等医疗机构开展健康科普义诊活动。医务人员免费为群众提供血压血糖测量、耳鼻喉检查、视力检查、中医康复保健指导等服务。通过多种形式的法治教育和健康科普活动,既让群众感受到法治建设的重要性,又让群众体验到专业的医疗技术、热情的医疗服务,得到了群众的好评。

市卫健委相关负责人表示,下一步,市卫健委将以此次活动为契机,坚持法治教育与法治实践相结合,持续开展系列法治宣传教育活动,增强广大群众法治意识、健康意识,帮助群众掌握健康生活常识和疾病防治知识,增强群众的获得感、幸福感、安全感。

(刘伟 黄耀宗)



感谢您,献血者!

本报讯 6月14日,周口市庆祝世界献血者日二十周年主题活动在市中心医院人民路院区门诊楼前举行。

活动现场,我市15家医疗机构的医务人员和红十字会志愿者在献血车前排起长队,踊跃献血。“无偿献血是利人利己的善举,是救死扶伤无私奉献的崇高行为。身为医务工作者,献血是我们义不容辞的责任和担当。”周口东新医院宣教科主任刘进才说。

据悉,此次活动以“感谢您,献血者!”为主题,旨在完善无偿献血

机制,感恩无偿献血者为挽救他人生命作出的贡献,大力科普无偿献血知识,呼吁公众定期参加无偿献血,建立高质量血液安全供应保障体系。

周口市中心血站副站长申飞介绍,我市连续11次获得“全国无偿献血先进城市”称号,年供血量达30余吨,有效保障了临床用血供应安全。在今后的工作中,血站将与各医疗机构紧密协作,推动全市无偿献血事业高质量发展,为全市人民的身体健康保驾护航。

(郑伟元)

“百名医学专家健康服务行”(周口站)骨科学术交流会召开

本报讯 6月15日,由中国研究型医院学会、周口市卫健委主办,周口淮海医院承办的“百名医学专家健康服务行”(周口站)骨科学术交流会召开。

会议现场,多位国内知名骨科专家围绕国内外骨科行业多重领域的新技术、新理念和热点难点问

题与参会人员进行深入探讨和充分交流,内容涵盖机器人辅助脊柱手术、数字骨科、骨科3D打印技术等。专家们认真讲授前沿知识,讨论骨科临床复杂问题的解决策略。周口淮海医院多位骨科医生就创伤后肢体软组织缺损修复、手指再

植再造及手外伤术后康复等课题与参会者分享临床实践经验。

交流会结束后,专家们前往周口淮海医院病房,开展疑难病例会诊、查房及教学工作。他们认真了解患者病史,详细查看检查结果,在床边与患者亲切交流,全面了解患者恢复状

况,并对治疗方案提出针对性的优化建议。

周口淮海医院执行院长王冲说,周口淮海医院将以此次会议为契机,不断提升服务水平和服务质量,为周口骨科事业高质量发展贡献力量。

(韩翰)



为提升我市产科危重症的救治水平,保障母婴安全,6月15日、16日,周口市产科危重症救治模拟演练在周口市妇幼保健院举行。图为模拟演练现场。

郑伟元 摄



市中医院:加强安全生产排查 守护人民群众健康

本报讯 6月17日,周口市中医院院长程维明、纪委书记蔡华文带领由相关职能科室负责人组成的检查组,开展安全生产大排查。

检查组分别到门诊病房综合

楼、内科楼、内科病房综合楼开展安全隐患排查。每到一处,检查组认真了解科室安全生产工作落实情况,要求科室人员做好消防安全培训及演练工作,常态化排查

安全隐患,狠抓措施落实,优化应急预案,保障水电气等设施设备安全运行。检查组还到存车棚、药库、规范人员宿舍等区域进行了安全隐患排查。

程维明表示,各科室要严格规范毒麻药品管理及使用,落实各项核心制度,筑牢安全基石,守护人民群众生命安全和身体健康。

(刘伟)

健康周刊

如何应对夏季常见心理问题

随着夏季到来,气温逐渐升高。高温天气不仅会影响身体健康,还可能对人的心理造成不良影响。本文将探讨夏季常见心理问题及应对策略,帮助读者保持良好的心理状态。

一、认识夏季心理问题

- 1. 情绪波动**
高温天气容易导致人的情绪波动,出现焦虑、烦躁、抑郁等情绪问题。
- 2. 睡眠障碍**
高温天气可能导致睡眠质量下降,使人出现失眠、多梦等问题。
- 3. 食欲不振**
高温天气可能导致食欲减退,影响人们摄入营养。
- 4. 社交障碍**
夏季夜间活动增多,人际交往频繁,有些人可能会出现社交恐惧、产生孤独感等问题。

二、应对夏季心理问题的策略

- 1. 保持良好的生活习惯**
规律作息,保持充足的睡眠;均衡饮食,多吃新鲜水果和蔬菜;适当运动,增强身体素质。
- 2. 学会调节情绪**
通过听音乐、阅读、冥想等方式缓解压力,解除焦虑;遇到问题时积极面对,寻求解决方案。

3. 改善睡眠环境

保持卧室通风良好,使用遮光窗帘;避免在睡前使用电子产品;保持适宜的睡眠温度。

积极参加社交活动,多与家人和朋友待在一起;分享自己的感受和困扰,寻求支持和帮助。

5. 寻求专业帮助
如果心理问题持续存在或加重,应及时寻求心理咨询师或精神科医生的帮助。

三、养成健康的生活方式

- 1. 保持积极乐观的心态**
积极面对生活中的挑战和困难,相信自己能够克服。
- 2. 培养兴趣爱好**
参与自己喜欢的活动,如运动、艺术等,丰富精神生活。
- 3. 建立良好的人际关系**
与家人、朋友和同事建立良好的关系,并建立支持网络。
- 4. 学会放松**
通过瑜伽、冥想、深呼吸等方式缓解身心压力,保持平和心态。
- 5. 定期体检**
关注自身健康,定期进行体检,及时发现并处理潜在的健康问题。

(周口精神康复医院 孙伟)

孕育健康

了解胎儿四维超声检查

胎儿四维(实时三维)超声检查是一种无创影像检查技术,诊断剂量暂未发现会对孕妇及胎儿造成不可逆伤害。胎儿四维超声检查相对于传统检查有实时查看胎儿动态的功能,父母可以通过屏幕目睹胎儿在孕肚里的动作,非常直观。

胎儿四维超声检查不仅能够显示胎儿的实时动态影像,更为重要的是能够多方位、多角度地观察宫内胎儿的生长发育情况,提供胎儿形态结构方面的信息,为诊断部分胎儿先天性畸形提供准确的科学依据,所以胎儿四维超声检查又叫“胎儿大排畸”。

当然,超声检查虽然能够发现多种胎儿畸形,但受限于超声技术的局限性,超声检查诊断意见不能完全等同于病理诊断。孕妇和胎儿的多种因素可能影响超声检查对胎儿畸形的诊断,如孕妇腹壁厚度、妊娠月份、胎儿体位和活动、羊水量、超声伪像及胎儿骨骼声影等。此外,按照《中国医师协会超声医师分会产前超声检查指南》规定,超声检查诊断符合率也不能达到100%。目前,胎儿耳、趾、指、甲状腺畸形及I度唇裂、I度软腭裂、小的房室间隔缺损等尚不能

通过超声检查有效筛查。超声检查也不能筛查出胎儿染色体畸形及智力异常。胎儿性别及外生殖器等有关问题虽在筛查范围之内,但根据现有法律法规不能告知父母。

胎儿在发育过程中,不同的畸形还会出现不同的时期,部分畸形还会随孕周增大而变化。一次检查未发现胎儿畸形,并不能保证胎儿在整个孕期都能正常发育。那么,胎儿四维超声检查什么时候做最好呢?一般来说,孕妇怀孕20~26周便可做胎儿四维超声检查,22~24周是检查的最佳时间。此时胎儿的各个器官组织发育已趋完善,基本结构发育已经完成,胎儿的大小及羊水量适中,胎儿在宫内的活动空间较大,其骨骼回声影响比较小,图像也比较清晰,便于筛查畸形。双胞胎的最佳检查时间则为20~24周。如果胎儿四维超声检查做得太早,胎儿没有发育完全,看不到发育畸形;如果做得太晚,胎儿被发现已有严重畸形,就需要引产。所以,建议孕妇一定要在最佳的时间做胎儿四维超声检查。

(周口市中医院 姚龙)

周口口腔医院

开展“健康口腔助成长”专项行动

本报讯 近日,周口口腔医院组织儿童牙科医务骨干,携带医疗设备,不约而同走进周口市六一路小学、周口市五一路小学、周口市建设路小学等学校,开展“健康口腔助成长”专项行动。

此次专项行动得到了相关学校的大力支持。校领导亲自安排部署,落实行政后勤保障;年级主任及班主任认真负责,精心组织,向家长宣传,动员学生参与活动,保证了项目的有序实施。医务人员按照实施方案,严格遵循实施流程,严谨规范操作,加班加点,连续作战,为每位孩子仔细检查口腔,做好适应症筛查,为适龄儿童进行窝沟封闭。此次专项行动

为1358名适龄儿童进行了口腔健康检查、适应症筛查,为适应症儿童封闭牙齿1524颗,圆满完成了行动任务,受到教师、家长和学生的的一致好评。

据了解,周口口腔医院作为国家儿童口腔疾病综合干预项目实施定点医院、河南省儿童口腔疾病综合干预项目实施先进单位,每年承担着周口中心城区适龄儿童5000颗牙齿免费窝沟封闭任务。周口口腔医院相关负责人表示,该院将努力完成任务,降低儿童与青少年龋病患病率,减轻口腔疾病给群众带来的经济负担。

(史书杰)

市第六人民医院

雨中急救彰显医者担当

本报讯 6月16日,我市出现强对流天气,一时间大雨倾盆。周口市第六人民医院急救中心医务人员雨中出诊,及时将一位摔伤市民接至医院治疗。

“当时是上午10点,雨下得正大,我们接到了周口市120急救指挥中心转来的电话,说是中心城区一村庄内有摔伤患者,需要救援。”市第六人民医院急救中心相关负责人介绍,接到任务后,该院医务人员立即乘救护车赶赴现场,并与患者家属取得联系,沟通患者病情,给予相关指导。

数分钟后,救护车到达了村庄外,但大雨使得进村道路泥泞不堪,救护车无法通行。医务人员和

司机只得推着急救平车赶到患者家中。到达现场后,医务人员初步判断了患者病情,进行了简单处理,并将其搬上急救平车,返回救护车。为确保患者免遭雨淋,医务人员顾不上自己,拿出雨衣为患者遮雨。患者到院接受治疗后,病情稳定了下来。此时,已被淋透的医务人员接到新的急救任务,来不及更换衣物,再次冒雨出发……

市第六人民医院相关负责人表示,健康所系,生命相托,越是这样的恶劣天气,越是需要医务人员迎难而上、担当作为。市第六人民医院医务人员将始终坚守在医疗一线,为患者提供及时有效的医疗服务。

(郑伟元)



健康服务热线

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