

# 市中心医院援外医疗队安全抵达厄立特里亚

本报讯 4月17日,市中心医院作为组长单位、副院长朱振军作为队长的援厄立特里亚第16批医疗队,安全抵达厄立特里亚首都阿斯马拉,接棒中国已持续60年的援外医疗任务(如图)。中国虽与非洲大陆相距甚远,但自1973年河南省首次向埃塞俄比亚派遣援外医疗队开始,跨越国界的医疗援助就将中非两地紧密地联系在一起。同时,该院“一对一”帮助小组也将此消息传递到了每一位援厄队员的家中。

4月12日,市中心医院为朱振军、周大凯、王玉莉、李鑫、李锋、李晓、李鑫龙、李明振8名援厄队员举行了欢送会,队员们分别来自神经外科、泌尿外科、脊柱外科、创伤外科、超声、麻醉、眼科、放射专业,8名队员具有较高的专业技术水平及较强的政治觉悟和应变能力。

当第16批援厄医疗队队旗交到队长朱振军手中时,朱振军表示,除了承担日常医疗工作外,医疗队

还承担着进一步丰富厄立特里亚医疗资源、讲好中国故事、为两国医疗卫生领域合作注入新动力的光荣任务。

在驻地安顿好之后,朱振军立即召开第一次党支部会议,统一队员们的思想,明确下一步工作思路和工作任务。授之以鱼不如授之以渔,在随后的援助工作中,医疗队将积极与厄方商定具体方案,创新工作方法,除日常诊疗外,还将通过技术带教、远程医疗等方式进行医疗援助。

队员们纷纷表示,要尽快克服生活上的困难,快速适应工作环境,迅速进入工作状态,用实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的中国援外医疗队精神,用精湛的医术与高尚的医德赢得当地人民群众的尊重与认可,用不懈的坚守践行中国医者的使命与担当。

(李炳文/图)



## 开展帕金森病义诊活动

## 健康需要珍「膝」

本报讯 为提高我市群众对帕金森病的认识水平,普及帕金森病的相关知识,为帕金森病患者带来更好的服务与诊疗技术,提高帕金森病患者的生活水平,4月8日,在世界帕金森病日到来之际,市中心医院东院区开展了帕金森病义诊活动。

本次活动与301医院第一医学中心神经外科联合开展。301医院毛之奇教授,市中心医院东院区特需病区主任王慧敏教授、神经外科主任程振国教授等多位专家在活动现场进行义诊。

专家们满怀热情,以“关爱生命,患者至上”的服务理念,悉心询问患者病情,耐心讲解帕金森病相关知识,倾心给予诊疗建议;护理团队为群众提供了免费的测血压、测血糖等服务,受到了群众的普遍好评。

(韩冠哲 王理想 杜宝顺)

## 加强急诊质量控制 确保患者生命安全 我市开展院前急救质控调研指导评价

本报讯 近日,市“120”急救指挥中心联合市中心医院共同组织相关急诊质控专家,在全市范围内开展了为期半个月的院前急救质控调研指导评价活动。

为进一步提高我院院前急救医疗救治水平,提升院前急救医疗服务质量,按照《河南省医疗质量控制中心管理实施办法(试行)》相关要求,2022年5月,我市成立新乡院前急救医疗质量控制中心和专家委员会。

为了确保此次活动顺利开展,专家组结合全市实际情况,制定全市院前急救医疗质控工作的长期规划、年度计划、督导方案、培训方案,以及规范详实的指导评价细则、技能考核标准等质控调研方案,对整个活动进行了周密部署。据了解,本次调研项目包括但

不限于模拟出诊、实地查看、现场访谈、调取数据资料、随机考核急救技能等方式,调研对象涉及我市各县(市区)医疗单位及“120”急救指挥中心30余家。专家组就院前急救调度及急救反应速度、救护车配置情况、急救人员资质、急救信息化建设、各种抢救设备及药品配置、综合救治能力等方面进行了质控调研,同时梳理薄弱环节,及时反馈并提出改进建议。

通过本次调研,院前急救医疗质量控制中心及急诊医疗质量控制中心,对我市院前急救工作现状有了全面了解,调研活动也进一步

推进了我市院前急救质控工作规范化、同质化建设,使各类急危重症患者能够得到更加及时便捷救治。各医疗单位做到信息互通、机制互动、措施互联,以调研督导促经验交流。

下一步,院前急救医疗质量控制中心将继续加大工作力度,督促我市各医疗机构院前急救的高效运行,共同提升我市院前急救医疗服务能力,夯实院前医疗质量和安全基础,更好地满足人民群众对院前急救的需求。

(刘炳廷)



## 市疾控中心举办经典诵读比赛

本报讯 4月19日,市疾病预防控制中心(以下简称市疾控中心)在四楼会议室举办了“悦读新时代 奋进新征程”经典诵读暨社会主义核心价值观诵读比赛(如图)。

市疾控中心各科室的22名选手将15组作品以诵读的形式进行了精彩展示,他们或朗诵红色经典诗歌,或歌颂新时代新篇章,用铿锵有力、悦耳动听的字句表达了对党和国家的热爱,展现了当代新乡疾控人的精神风貌。比赛根据评委现场打分,评选出了一、二、三等奖共6组作品。

(程栋文/图)



## 春季如何预防精神疾病的复发

精神疾病一年四季均可发生,但以春季最多。这是由于春天天气多变,气压较低,容易干扰人固有的生理功能,导致体内失去平衡,加剧了心理机能混乱。另外,研究发现,在光照期间,褪黑素水平下降,精神疾病春季发病与人体内松果体分泌的褪黑素水平也相关。社会上流传着“菜花黄,痴子忙”的谚语,也说明了精神疾病在春季好发病。

那么如何做好春季精神疾病复发的预防呢?

1. 要按照医生的要求定时服药,根据病情及医嘱调整药量,一般不建议减药和停药,定期复诊;
2. 多参加有益的文体活动,注意劳逸结合;
3. 合理安排饮食、起居,白天多晒太阳,晚上保证充足的睡眠,使生活有条理;
4. 家人细心观察患者有无病情复发的苗头,一旦出现一些原有的症状,如失眠、幻觉、妄想、兴奋、抑郁、不愿服药、生活规律改变等,则应及时到医院就诊;
5. 对待患者,家属还应做好心理疏导。

总之,做好以上几点,能帮助患者度过春天精神疾病的易发季节。(新乡医学院第二附属医院 浮艳红)

## 失眠的常见原因

在日常生活中引起失眠的原因主要有下面六种:

1. 焦虑:现代社会由于工作和学习的压力非常大,人们普遍存在焦虑的现象,焦虑会导致人心神不宁,对大脑的神经系统也会产生影响,使得人们在夜间无法及时入睡。
2. 过于敏感:很多人在生活中都存在对周围环境过于敏感的现象,他们对外界的环境、温度、噪声等刺激非常敏感,但是在城市中,想要让周围的环境彻底安静下来几乎是不可可能的,这就造成很多过于敏感的人在夜间无法及时入睡。
3. 熬夜加班:熬夜加班是当前职

场经常会出现的问题,很多人在生活中也喜欢熬夜,这就导致生物钟被打乱,当人体的生物钟长期处于紊乱状态时,就会出现失眠的问题。

4. 疾病:很多慢性的疾病都会引起失眠,因为慢性疾病在发病的过程中会有疼痛等不适的感觉,令患者夜间难以入睡,如果这种情况长期无法得到改善,就会导致失眠。
5. 服用安眠药:很多人由于失眠选择服用安眠类药物,但是长期服用安眠药会使身体形成依赖性,一旦停药身体就会出现明显的不适,失眠的现象重新回来,安眠药对人体神经的伤害非常大,所以要尽量少吃安眠类药物。
6. 夜生活过于丰富:在忙碌了一天之后,很多人都会在晚上参加喝酒、聚会等活动,这些行为都会对人们的健康产生严重的威胁,也会导致神经系统的兴奋,使人无法入睡,导致失眠现象的产生。

失眠会严重影响人们的身体健康,影响第二天的工作和学习。如果有失眠问题,首先要看是否存在以上六种情况,并及时采取措施改善,只有保证了充足的睡眠时间,才能使身体更加健康。(新乡医学院第二附属医院 原富强)

## 市二院砥砺前行新档案



## 旋磨导师团标准化巡讲大巴开进新乡

### 市二院院长王志方主持学术活动

本报讯 4月12日,旋磨导师团标准化巡讲大巴来到了新乡市第二人民医院(以下简称市二院),同时也开启了巡讲新乡站的序幕。

此次活动由市中心院党委副书记、院长、主任医师、硕士研究生导师、心血管内科学术带头人王志方教授发起并主持,同时邀请郑大一附院韩占营教授,新医一附院郭长磊教授,市中心医院刘志强教授、雷大洲教授、张美成教授,市第一人民医院郭彤教授,新医二附院孙海燕教授,市二院闫吉霞教授、高鹏教授等对钙化病变的影像评估,及旋磨术式操作通过理论技巧和实战病例,展开了充分沟通与交流。

韩占营与大家分享了《冠状动脉内旋磨术中国专家共识解析》;王志方对《旋磨标准化操作流程》进行了详尽的解读;刘志强、高鹏

等分别进行了病例分享。

授课及病例分享环节之后,各位专家来到大巴旁,利用先进的模拟设备进行冠脉旋磨的现场讲解。在现场演示之后,各位青年术者轮流使用模拟器进行模拟操作,反复讨论钻研一些技术要点和问题出现的可能原因。

随着介入技术的普及及老龄化发展,冠脉钙化病变特别多,一些常规器械无法通过钙化及严重狭窄血管,而旋磨技术可以达到。但是旋磨技术又具有一定的难度及技巧,通过这样身临其境的模拟操作,能够提升术者对冠脉旋磨手术的实践能力,提高手术成功率,造福患者。这次学术活动对于提升新乡市复杂冠脉介入技术水平有很好的促进作用。

(吉永锋)

## 市二院涂博劳模创新工作室开展爱心义诊活动

本报讯 4月13日,市二院涂博劳模创新工作室走进原阳县福宁集镇小吴庄村,开展“劳模走基层,送医惠百姓”爱心义诊活动,为群众提供细致贴心的医疗服务。

在全国“五一”劳动奖章获得者涂博的带领下,劳模创新工作室积极发扬公益惠民生的责任义务,和小吴庄村联合开展了这次义诊活动。神经内科、神经内科、

心血管内科、呼吸内科、骨科、耳鼻咽喉头颈外科、眼科等十余名专家为村民进行义诊。专家们携带了血糖仪、血压仪、心电图机等医疗设备,为村民进行检查,接受大家的健康咨询,对大家的身体状况进行评估。对因为患病行动不便的患者,医护人员上门服务,深受群众好评。

(张晓宇)

## 牧野区践行“二马”机制 推进医保经办业务下沉

本报讯 为持续深化医疗保障领域“放管服”改革,践行“二马”工作机制,牧野区积极推进医疗保障经办服务业务下沉工作,依托镇办便民服务中心,做到经办服务下沉全覆盖,让群众在家门口享受到医保服务,不断提升群众的获得感、幸福感和满意度。

为提供更便捷的医保经办服务,牧野区副区长于荣广牵头,召集相关成员单位,积极谋划推进医保经办业务下沉。一是沟通镇区镇办,对接镇办经办知识和业务技能,做好职工参保政策咨询、信息查询、医疗救助、医保宣传等工作。

目前,该区牧野镇镇医保经办服务窗口已全面开展医保经办服务工作。下一步,将积极对接其他镇办,科学布局,设置更多医保经办窗口,拓展经办服务内容,优化经办流程,实现该区医保经办服务事项的就近办、便捷办,打通服务群众的“最后一公里”。(牧医宣)

## 高血压的非药物治疗

我国高血压调查显示,高血压总人数高达2.45亿,而高血压是心脑血管疾病和肾功能不全的主要危险因素,也是导致我国城乡居民死亡的主要原因。对于高血压除了降压药物治疗以外,非药物治疗也非常重要。

高血压的非药物治疗主要是强调生活方式干预并持之以恒,包括:合理膳食、减少钠盐摄入、增加钾盐摄入、减轻体重、戒烟、加强体育锻炼、控制饮酒和保持良好的心理状态等。

- 一、减少钠盐摄入:食盐量控制在<6g/每天,尽量少食用腌制、卤制等食品,采用量具(如盐勺)称量家用食盐,可用替代产品,如代用盐、食醋等。
- 二、体育运动:建议中等量运动,运动可选择步行、快走、慢跑、游泳、打太极拳等,每周3次~5次,每次30分钟左右。
- 三、合理膳食:食用油,包括植物油每人<25g/每天;少食或不食肥肉和动物内脏;动物性食物每日不应超

过50g~100g;多食蔬菜,每日400g~500g,水果每日100g;每人每周可吃蛋类5个;适量豆制品或鱼类,建议每日摄入奶类250g。

- 四、控制体重: BMI(体重指数)<24kg/m<sup>2</sup>,腰围男性<90cm,女性<85cm,减少总食物摄入量,增加足够活动量。
- 五、戒烟:彻底戒烟,避免被动吸烟。
- 六、限制饮酒:白酒每日<50ml,葡萄酒每日<100ml,啤酒每日<300ml,酗酒者可逐渐减量,严重者可借助药物。
- 七、心理平衡:保持乐观性格,减轻心理负担,缓解心理压力,接受心理咨询、音乐疗法或练习瑜伽、气功等。

生活方式干预不仅可以预防或延缓高血压发生,还可以降低血压,提高降压药物疗效,从而降低心血管疾病风险。①

(新乡市中心医院/新乡医学院第四临床学院心内科 王奕)

## 卫生健康科普园地