

郸城县人民医院

被评为“河南省持续改善医疗服务示范医院”

本报讯 近日，在 2015 至 2017 年度“河南省持续改善医疗服务示范医院”颁奖典礼暨河南省进一步改善医疗服务第二阶段系列报道活动启动仪式上，郸城县人民医院被评为 2015 至 2017 年度“河南省持续改善医疗服务

示范医院”，成为我市唯一一家获奖医院。

据了解，此次活动是由河南省卫生计生委、河南日报报业集团联合举办的，旨在总结 3 年来全省卫生计生系统取得的成绩，充分发挥先进典型的示范

引领作用，激励全省卫生计生系统广大干部职工更加积极地投身到改善医疗服务工作中。

经过省、市卫生计生委推荐和专家组审议，郸城县人民医院荣获“河南省持续改善医疗服务示范医院”称号。据

了解，2017 年 12 月，该院获国家卫生计生委办公厅通报表扬，被授予“加强人文关怀示范医院”称号；2018 年初，该院荣获国家卫生计生委医政医管局、《健康报》共同颁发的“改善医疗服务”大奖。（宋全力）

周口人合医院

微创技术惠及患者

本报讯（记者 史书杰）“谢谢周口人合医院，做了微创手术后，仅仅几天的时间，我就能下床正常走路了。”昨日，来自商水县汤庄乡的雷大娘欣喜地告诉记者。

雷大娘 80 多岁了，因三轮车翻车挤压致右股部内侧血肿，在当地医院治疗无效后，慕名到周口人合医院就诊。接诊后，该院创伤科采用微创技术，为其行关节镜下血肿清除术，手术取得圆满成功。

周口人合医院创伤科技术先进，经验丰富。该科主要开展严重肢体外伤性或发育性畸形的外科矫形、顽固性骨髓炎（感染性骨缺损）的治疗、严重骨与关节损伤的治疗，复杂骨盆髌臼骨折的治疗、断指（肢）再植、肢体毁损伤的显微重建修复、四肢骨折的微创技术、老年骨折的综合治疗，臂丛与周围神经损伤的治疗、四肢运动损伤的治疗等，技术优势明显。微创手术治疗足拇外翻可随做随走，技术高超，在我市及周边具有一

定的影响力。

周口人合医院位于周口市周商路，现有南、北两个院区，南院为人合综合院区，北院为同济骨科院区。医院环境优美、交通便利，是一所集医疗、保健、预防、康复为一体的国家二级综合医院、全国百姓放心示范医院、全国诚信民营医院。会集了一大批高精尖人才、技术骨干和学科带头人，有院长潘登、名誉院长潘琦（河南省知名骨科专家）、名誉院长魏兴臣（河南省知名呼吸内科专家）、业务院长杜海水（商水县人民医院原业务院长）、业务院长邹广涛（硕士、周口市中心医院心内科原主任）、业务院长张文化（周口卫校附属医院原业务院长）、业务院长袁文旗（硕士、周口市中心医院骨科原副主任）、院长助理孙杰（手显微外科专家）。2017 年，该院成为武汉亚洲心脏病医院、郑州大学第一附属医院、河南省心血管病医院、河南中医药大学第一附属医院医疗协作及联盟医院。



为提高保洁员对医院感染控制的认知，规范保洁流程，日前，市妇幼保健院对全院 39 名保洁员进行院感防控知识培训，收到良好效果。图为培训老师正在教保洁员如何正确洗手。

记者 李锦珍 通讯员 陈海威 姜婷婷 摄

周口惠济康复医院

为患者健康保驾护航

本报讯（记者 史书杰）长期以来，周口惠济康复医院全体医护人员始终遵循“患者至上”的原则，以精湛的技术、严谨的作风、热忱的服务，为患者健康保驾护航。

该院成人康复治疗大厅成立于 2014 年 10 月，占地 1700 平方米，分东、西两个治疗区域，是我市专业的康复治疗机构，拥有国际水中康复协会资格认证的大型水疗康复系统。该院积极引进国外康复理念、健全康复手段，规范康复流程。

据了解，该院成人康复治疗大厅年接待患者约 5 万人次，主要为脑出血后遗症、脑梗塞后遗症、神经疼痛、术后

康复、中风偏瘫、脊髓损伤伴截瘫、臂丛神经损伤、颅脑外伤、面瘫等患者提供康复治疗，治愈好率达 98%。设有康复评定室、运动治疗区、水疗区、作业治疗区、器械训练区、言语吞咽治疗室、物理因子治疗区、针灸推拿室等区域。引进了电动折叠康复 PT 床、肢体各关节 CPM 康复仪、四肢联动全身功能康复训练器、深层肌肉刺激仪、冲击波治疗仪以及超短波、微波、低周波治疗仪等设备。在运用现代化康复治疗方法的同时，该院还运用传统中药熏蒸、针灸、推拿、火罐、蜡疗等中医康复治疗方法，为患者提供规范有效的综合及个体化治疗。

协和之窗

指关节为什么会发出响声

把手指关节掰得“咔咔”响，这种情况恐怕大家都不陌生。动作片里，主人公在打架之前都会掰响手指要耍酷；日常生活中，我们活动指关节时也会发出这样的声音。那么，为什么掰手指会发出响声呢？长期掰手指对指关节有影响吗？

我们的指关节周围包裹着一层润滑液。拉动手指时，在这些润滑液中会形成充满气体的空腔，“咔咔”声就是伴随着空腔形成的。声音结束后，空腔还依然存在。“扯手指研究”的第一作者格雷格介绍说：“这有点像制造出真空。两个关节的表面突然分离，空间变大，但没有足够的润滑液补充增加的空间，于是就产生了一个空洞，这个过程就伴随着‘咔咔’声。”

不少人认为掰指关节会损伤关节，最终导致关节炎。但其实际科学家研究发现，掰指关节并不会导致

关节炎。据报道，学术界普遍认为，“掰指关节导致关节炎”的说法缺乏证据支持。关于这个问题，还有一项虽不正式但非常有趣的研究。为了验证掰指关节是否会导致关节炎，唐纳德·昂格尔用自己的双手进行了长达 60 年的“对照实验”，每天掰响自己的左手指关节，却从不掰右手的指关节。最终，他的左右手都没有出现关节炎，两只手看起来也没有什么差异。

需要注意的是，掰指关节虽不会导致关节炎，但并不意味着完全不会对关节产生影响。每一次掰指关节，关节软骨等组织都会受到挤压和碰撞，这其实是很伤关节的。很多人对膝关节等大关节比较在意，对手部的小关节就没怎么放在心上。实际上，这是个误区。所以，为了健康，请不要随意掰指关节。（郭伟）

市中医院

开展“关注儿童健康”义诊活动

本报讯（记者 李锦珍 通讯员 黎倩平 赵文博）为深入学习贯彻党的十九大精神，日前，市中医院医疗专家团队到川汇区荷花办事处前王庄社区芙蓉幼儿园，开展以“关注儿童健康”为主题的义诊活动，受到社会各界的一致好评。

当天，该院医疗专家团队到达幼儿园后，立即为全园孩子检查身体。该院儿科主任周卫东进行心肺听诊；骨科主治医师樊帆为孩子们测试骨骼发育状况，观察他们的步态、关节活动范围；眼科医生王雪凤、刘露为孩子们检查

视力。结束后，市中医院医疗专家把检查结果交到幼儿园老师手中，并叮嘱她们要注意孩子们的饮食卫生，多带孩子们参加体育锻炼，以增强体质。

最后，该院还在幼儿园举行了一场以“幼儿健康知识——儿童膳食营养”为主题的讲座。结合生活实际，该院营养科主任张平分别从幼儿生长发育的一般规律、幼儿膳食营养的重要性、幼儿营养和饮食的基本要求、幼儿膳食营养中常见误区等方面作了详细讲解，得到在场老师和家长的大力称赞。

手足口病进入多发期 医疗专家为防护支招

据新华社电 5 月上中旬以来，各地气温逐步上升，儿童常见急性传染病手足口病也进入了多发期。专家提醒，家长应重视手足口病早期症状，并及时就医，避免延误病情、加重病情。

手足口病是由多种肠道病毒引起的急性传染病，多以发热，手掌、足底等部位出现皮疹或疱疹等为主要临床表现。“手足口病传播途径复杂且极易传播，病毒在自然环境中存活时间长，密切接触患者的粪便、鼻咽分泌物、唾液以及接触被污染的玩具、水杯等物品都可能造成传染。”重庆医科大学附属儿童医院感染科副主任医师赵瑞秋介绍。

“一些手足口病早期表现应引起家长重视，以便在最佳救治期内得到诊治。例如，有些家长发现孩子流涎，口腔长出疱疹或溃疡，以

为是上火症状。其实这可能不是上火引起的，而是手足口病早期症状。”赵瑞秋说。

赵瑞秋建议，家长应当培养儿童养成正确洗手等良好卫生习惯，注意个人卫生，居室要经常通风，勤晒衣被。在手足口病高发季节，关注儿童体温变化并时常查看口腔、手及足底等部位是否有皮疹，便于及时就诊、治疗。“喝开水，吃熟食，勤洗手，勤通风，晾被褥。”这是预防手足口病的“十五字”口诀。

专家介绍，手足口病普通型病程多为 7 至 10 天，如果没有重症表现，可遵医嘱在家对症治疗，多喝水、饮食清淡。儿童病好后应继续居家隔离 10 天左右，采取和患病期间一样的护理措施，妥善处理孩子粪便，勤洗手消毒，以防疾病传播。

“慧吃慧动 健康体重”

5 月 13 日至 19 日是第四届“全民营养周”。今年的主题是“吃动平衡，健康体重”，口号为“慧吃慧动，健康体重”。

确保“慧”吃
吃动平衡，就是每日的能量摄入要约等于能量消耗。如果能量摄入大于能量消耗，那么多余的能量囤积在体内，将造成体重增加、体形肥胖。反之，将造成体重不足、体形消瘦。

吃是能量摄入的源头。《中国居民膳食指南》指出：“食不过量，控制总能量摄入，保持能量平衡。”

那么，如何确定吃多少呢？一个健康成年人每日的能量摄入大概是每千克体重 30 至 35 千卡，但是还要根据自己的体形及每日的运动量进行调整。比如，运动强度较大的人，可以将每千克体重的能量摄入适当上调。《中国居民膳食营养素参考摄入量（2013 版）》中指出，一个健康成年人每日的能量摄入为 1800 至 2400 千卡左右。分配到各类食物中相当于谷薯类每日 250 至 350 克、蔬菜类每日 300 至 500 克、水果每日 200 至 300 克、鱼禽肉蛋类每日 120 至 200 克、奶及奶制品每日 300 克、大豆每日 25 至 35 克、油脂类每日 25 克。

同时还要注意以下事项：
1.主食中最好有 1/3 的粗杂粮和杂豆类，如燕麦、玉米、红豆等。
2.蔬菜的选择要多“色”，红、绿、黄等深颜色的蔬菜要占到 1/2 以上；土豆、山药、莲藕等块茎类的蔬菜可当成主食来吃。
3.肉类要挑肥拣瘦，优先选择鱼禽类，吃鸡蛋不要扔掉蛋黄。
4.每天喝点牛奶，多吃点豆制品，一周吃几次坚果。
5.注意烹调方法，少盐少油；出外就餐时，尽量少选油炸油煎和口味重的食物。

6.足量饮水，每天喝 7 至 8 杯水，总量达到 1500 至 1700 毫升左右。不喝或者少喝含糖饮料。

轻松“慧”动
能量摄入过多可能导致超重、肥胖。因此，保证能量“入”与“出”的平衡是保持健康体重的制胜法宝。能量的“入”与食物摄入有关，而“出”除了与基础代谢、食物热效应这两项相对不太好控制的因素有关外，还与可控因素——运动有关。所以，要养成良好的运动习惯，既可以增强体质、提高健康水平，还可以防治疾病、提高生活质量。

如何选择运动项目呢？以减重、增加体脂消耗为目的的人群，长时间（30 分钟以上）的有氧运动，如快步走、慢跑、骑自行车等都是很好的选择。

有良好运动习惯、体质好的人，可进行大强度、中等强度运动；初期参加体育锻炼活动或体质较弱的人，可进行中等或小强度运动。运动频率从隔天运动一次，逐步升级稳定在每天或每周至少 5 天进行中等强度的有氧运动，每周累计 150 分钟以上，每次运动至少 10 分钟。

（市疾控中心 供稿）



主办：周口市卫计委 周口报业传媒集团
承办：国药股份周口有限公司

公司简介：国药控股周口有限公司是中国医药集团在周口地区的核心下属企业。中国医药集团是由国务院国资委直接管理的中国最大的医药健康产业集团，承担着突发公共卫生事件和灾情、疫情的医药储备与紧急供应任务，肩负着构建全国药品供应安全保障体系的神圣使命。国药控股周口有限公司秉承“关爱生命、呵护健康”的发展理念，依托集团“以质做大、以工做强、以研做优”的战略定位，顺应国家医药领

域改革发展的要求，以现代物流和信息化为支撑，形成了国药周口“技术、规模、资本、品牌、网络”五大优势，通过管理、服务、技术、模式创新，推进区域医药产业一体化发展，努力搭建覆盖周口地区的医药供应保障体系。

地址：河南省周口市川汇区交通大道东段 32 号
热线：0394—6113301
信箱：guoyaozhoukou@163.com
网址：www.guoyaozk.com

专家◇

我国高血压管理形势仍然严峻

5月17日 世界高血压日

高血压是心脑血管疾病的重要危险因素之一

目前我国高血压的知晓率 治疗率 控制率 较低

高血压的管理任务形势严峻，任重道远

国家心血管病中心主任助理、中国医学科学院阜外医院副院长蒋立新介绍

高血压被称为“无声杀手”，大多数患者没有任何症状，但血压升高会对心脑血管造成持续性危害

长期高血压可能引发心脏病、脑卒中、肾功能衰竭、眼底病变甚至失明等

截至2017年6月，高血压检出率为37%

新华社发（李栋制图）

我国多地探索重大疑难疾病中西医临床协作

据新华社电 重大疑难疾病周期长、花费大，严重影响人们的健康和生活，中医西医“单打独斗”治疗难以取得良好效果。今年年初，我国启动重大疑难疾病中西医临床协作试点。一些地方在建设协作平台、诊疗机制、人才培养等方面探索出不少有益做法。

国家中医药管理局等三部门联合印发通知提出，自 2018 年起实施周期为 3 年的重大疑难疾病中西医临床协作试点工作。日前，记者从国家中医药管理局了解到，截至目前，共有 60 个

项目确定为试点项目，涉及 15 个专业 33 个病种，分布在全国 24 个省（区、市）。

中国医学科学院阜外医院心内科主任吴永健认为，中医拥有非创伤性医疗技术手段和整体治疗的优势。通过中西医结合资源、优势互补、协同攻关，探索形成中西医结合防治重大疑难疾病的新思路、新方法和新模式，能够提高临床疗效，改善患者生活质量。

中西医临床协作在诊疗模式上

如何创新？四川大学华西医院中西医结合科主任夏庆举例说，重症急性胰腺炎可被急诊科、胰腺外科等不同科室收治，导致同一疾病在同一医院的治疗缺乏均质性和标准化，同时重症患者院内多学科转诊会带来较大的转运风险。构建多学科深度融合“一站式”急性胰腺炎治疗中心，让危重患者由急诊科收入中心进行中西医结合治疗，并从中心一个出口出院随访，能够精准施治，同时降低转运风险。

中西医临床协作需要培养具有中西医结合融合思维的人才。广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任林丽珠介绍，她和团队在肺癌的中医及中西医结合治疗方面经验丰富，而中山大学附属肿瘤医院胸外科在肺癌手术、化疗等方面具有优势。因此，两家医院多次共同举办肿瘤科研交流会及联合会诊。中山大学附属肿瘤医院多名毕业生到广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心工作，为提高肺癌诊疗水平奠定了良好的人才基础。

健康服务热线

健康热线：13592220126 13949993566 18639402285
电子信箱：zkrbwsb@126.com