

郸城健康促进工作受表扬

本报讯（记者 刘艳霞 通讯员 杨基伟）10月12日，国家卫生健康委宣传司司长宋树立、健康促进处处长王冀一行到我省调研指导健康教育和健康促进工作。省卫生健康委党组成员、副主任张岩石，省卫生健康委宣传处处长杨力勇等陪同调研。郸城县卫健委党组书记、主任付登霄代表周口卫生健康系统参加座谈会，并作工作汇报。

座谈会上，付登霄从“高位推动，夯实主体责任；稳步实施，确保工作做出实效；借助优势，深度助推健康教育”三个方面，汇报了郸城在省、市卫健委的正确领导下，将健康促进工作纳入医改、医共体建设，工作举措扎实，成效显著，给基层群众带来了实实在在的健康实惠，让人振奋。

宋树立指出，健康教育和健康促进工作体现了党的执政理念，也是卫生健

康工作的应有之义。下一步，河南省各级党委和政府更要提高认识，凝聚聚力，推进落实健康知识普及行动，规划好“十四五”发展目标和任务，将健康教育和健康促进工作纳入健康中国建设、美丽乡村建设等，统筹推进。郸城县勇于创新工作理念、载体、方法，工作成绩突出，为维护基层群众健康作出了积极贡献。（27）

91岁老人髋部骨折 周口淮海医院医生妙手“换骨”

本报讯（记者 孙艳 通讯员 侯诗言）9月20日8时，周口淮海医院（原周口手外科医院）接诊一位髋部骨折患者，经医护人员精心治疗，患者恢复良好，已顺利出院。

患者张大娘，商水人，今年91岁，因在家中摔倒，导致右髋部骨折，不能站立活动，张大娘的家人遂将其送往周口淮海医院救治。

接诊后，该院副院长李松林、医生

苑玉东为张大娘进行了全面身体检查。由于张大娘年龄较大且有冠心病史，医护人员多次讨论，为其制订了科学的治疗方案。

9月21日，李松林带领手术团队为张大娘行人工股骨头置换手术，手术仅用时一个小时就顺利完成。经过该院医护人员的精心护理，张大娘一周后顺利出院。

髋部骨折（转子间骨折、股骨颈骨

折等）是老年人常见的一种疾病，被称为老年人“人生最后一次骨折”，这并不是指老年人髋部骨折后再也不会骨折，而是哪怕发生一次都足以致命，让人再也没有机会骨折。由于骨折而长期卧床会给老年人带来一系列并发症，如坠积性肺炎、深静脉血栓、肺栓塞、压疮、泌尿道感染等。这些并发症会一步一步蚕食患者的身体，危及患者生命。

老年人一旦发生髋部骨折，该卧床静养还是手术治疗，手术将面临哪些风险……李松林介绍，随着医学技术的发展，不少髋部骨折的高龄患者完全可以进行手术。对高龄髋部骨折患者进行手术治疗，不仅能够减轻其痛苦，也能够减少家庭的后续负担。术后，老人可以行走，生活能够自理。周口淮海医院成功开展此类手术，为广大患者带来了福音。（27）

惠济康复医院

精湛医技铸品质 温馨服务暖人心

本报讯（记者 史书杰）“感谢周口惠济康复医院，我爸爸经过康复治疗，现在可以站立了。”近日，孔大爷的儿子激动地对记者说。

孔大爷，沈丘人，今年63岁，不久前，他突然出现头痛、左侧肢体活动不利伴呕吐症状，家人随即把他送到当地医院治疗。头颅CT结果显示孔大爷右侧基底节区脑出血。行颅内血肿引流术后，孔大爷无独立坐起能力及翻身能力。随后，孔大爷转入周口惠济康复医院老年康复科接受康复治疗。

该院治疗师首先询问了孔大爷的病情并给予康复评定，然后制订了康复计划，包括近期目标和远期目标。

刚开始接受治疗的时候，孔大爷情绪低落且极度抵触康复治疗。在治疗师及主治医师的劝解下，孔大爷愿意配合康复治疗。一周后，孔大爷可独立完成床椅转动，愿意和病友交流，情绪有所好转。第二周康复训练结束后，孔大爷左上肢可抬起，并且可以独立完成站立，家属十分高兴。

进行第三周康复训练时，孔大爷情绪高涨，积极配合训练，现已可以迈步，且步态无明显异常，家属对康复效果十分满意。

对于患者来说，康复之路就如同马拉松，如果没有坚强的意志力，中途就会倒下。该院老年科康复治疗师运用专业的康复治疗技术，帮助患者早日康复，保障了患者的身心健康。（27）

冬春季传染病高发 做好预防最重要

冬春季是呼吸道传染病的高发季节，人体的免疫力相对低下，病菌、病毒等致病微生物趁机而入，侵袭人体，特别容易引起流脑、麻疹、流感、水痘等呼吸道传染病。若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染病的流行。周口市疾病预防控制中心在此提醒市民：冬春季要做好个人防护，避免感染传染病。

流行性脑脊髓膜炎

流行性脑脊髓膜炎，简称流脑，是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。主要发生在冬末春初，尤其是2至4月份。

传播途径：大多是通过呼吸道飞沫传播。

主要症状：初期，患者可能会出现流涕、咽喉疼痛、咳嗽、高热、寒战；皮肤上可能会出现血点，开始时为玫瑰红色，很快会变成紫红色，为针尖大小或指甲大小；手足冰冷，脉搏增快，血压下降。后期，患者剧烈头痛，频繁呕吐，颈项强直（脖子发硬）。由于上述病情发展迅速，病情严重者会出现休克、抽搐、昏迷等，抢救不及时会很快死亡。

易感人群：出生后几天的新生儿到70多岁的老年人均可受感染，而以15岁以下的儿童发病较多。

预防措施：免疫接种是预防流脑的主要措施，6个月至15岁的儿童是流脑的易感人群，必须按免疫接种时间及时接种流脑疫苗。目前，我国上市的流脑疫苗有A群流脑多糖疫苗、A+C群流脑多糖疫苗、A+C群流脑结合疫苗（自费）。其中，A+C群流脑结合疫苗具有很好的免疫原性，可诱发免疫记忆，可用于小月龄儿童免疫接种保护。

在做好流脑预防的同时，也要养成良好的生活习惯，按时作息，保证睡眠，经常参加体育锻炼，增强体质，提高抗病能力；经常晒衣服和被褥，经常开窗通风换气；少去通风不良的公共场所活动，特别是不要带儿童到拥挤的公共场所，外出时戴口罩，防止交叉感染。一旦出现不明原因的发热、乏力、咽喉痛等症状，病人应提高警惕。若病人出现高烧不退、剧烈头痛、喷射呕吐等症状，应立即到医院检查，确诊者应隔离治疗。病人污染的环境、用品等要严格消毒，以防扩散。

麻疹

麻疹是一种由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要发生在冬春季节。没有接种过麻疹疫苗，接触后90%以上会发病，1至5岁小儿发病率最高。

传播途径：病人是唯一的传染源，病人的眼结膜、鼻、口、咽等处的分泌物（如眼泪、鼻涕、痰等），尿和血液中都存在麻疹病毒。

主要症状：麻疹的潜伏期为10至11天，开始时症状像感冒，但同时出现眼红、眼皮发肿、流泪、怕光、打喷嚏、咳嗽等症状。第四天起耳朵后面开始出现玫瑰色的斑丘疹，2至3天内皮疹遍及全身，随后疹退、脱屑，其他症状也逐渐消退。对儿童、老年人等免疫力较低的人而言，应防止并发症的出现。常见的并发症有肺炎、喉炎、中耳炎、脑炎，这些疾病是引起婴儿死亡的主要原因。

易感人群：人群普遍易感，多见于婴幼儿。我国上世纪60年代使用麻疹疫苗以来，接种率不断提高，麻疹流行得到了很好的控制。但近几年随着流动人口的增加，部分流动儿童麻疹疫苗接种率低，或由于免疫失败等原因，许多成人成为易感者，致使麻疹发病率较之前有所提高，且表现出发病年龄后移、季节性不明显和临床表现不典型等新特点。

预防措施：麻疹是一种可防可治的疾病，公众不必恐慌，但需要及时接种疫苗，做好自我保护，尽量减少和患者及患者家属的接触，流行季节少到公共场所，保持室内空气流通，经常锻炼身体，提高抗病能力。

按照国家推荐的麻疹疫苗免疫程序，孩子满8个月和一岁半时接种两种含麻疹疫苗，95%以上的儿童都能预防麻疹。为预防孩子免受麻疹等传染病的侵袭，家长应及时带孩子到居住地附近的预防接种点，接种麻疹疫苗。

流行性感冒

流行性感冒简称流感，不同于一般的感冒，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感病毒分为甲、乙、丙三型，具有极强的传染性，尤其是在学校，可迅速引起大范围人群患病。我省监测结果显示，每年11月份至次年3月份是我省流感流行的主要季节。

传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状：在临幊上表现为急性起病，有发热、头痛、全身肌肉和关节酸痛、食欲减退等症状，可伴有或不伴有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、打喷嚏等上呼吸道卡它症状。流感的上呼吸道卡他症状通常比普通感冒的卡他症状轻，但全身症状重；也可伴有呕吐、腹泻等类似急性胃肠炎的症状，尤其是婴幼儿。流感也可引起肺炎、支气管炎、心肌炎、心包炎、肌炎等严重并发症，对免疫力低下者来说，并

是加重病情、延长病程、导致死亡的重要原因。

易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。由于流感病毒抗原变异频繁，其阶段性基因片段结构容易发生重配的特性，新的流感病毒不断出现，从而经常造成大量人群发病，特别是儿童。

预防措施：接种流感疫苗已被国际医学界公认为防范流感的最有效武器。由于流感病毒变异很快，通常每年的流行类型都有所不同。因此，每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外，锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，尽量少去人群密集的地方，也是预防流感的有效措施。

一旦感染流感，病人要进行隔离治疗。病人可根据病情轻重，选择在家隔离或住院隔离治疗。另外，除接受抗流病毒治疗外，注意休息、多饮水也非常重要的。

水痘
水痘是一种由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病，传染性强，多见于儿童，极易在托幼园所和学校引起聚集发病。虽然水痘属于急性传染病，但通常

是轻症，未曾接种过疫苗的青少年和成人，如面临水痘病毒感染风险，也建议接种水痘疫苗。流行期间不去人多的公共场所、经常开窗通风也很重要。

风疹

风疹是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。一年四季均可传染得病，以冬季为多。风疹病毒可通过胎盘感染胎儿，如果孕妇在怀孕期间感染本病，可导致胎儿畸形。

传播途径：病人鼻咽部分泌物、血、尿中均带有病毒，主要经空气飞沫传播。

主要症状：以低热、上呼吸道轻度炎症、全身散布红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大为特征，孕妇在妊娠早期感染风疹可能会导致胎儿先天畸形。

易感人群：好发于1至5岁儿童、育龄妇女，成人偶见感染。

预防措施：预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。在春季风疹高发期，尽量少去人群密集场所，如商场、影院等地，避免与风疹病人接触。孕妇尤要当心，以免感染殃及胎儿。开窗通风，保持空气流通，增加户外活动，加强体育锻炼，讲究个人卫生。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“痄腮”，是一种通过飞沫传播的急性呼吸道传染病，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

主要症状：感染水痘带状疱疹病毒后，经过大约2周的潜伏期，患者可能会出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹，再发展为水疱，常伴有关节痛，1至2天后开始干枯结痂，可持续1周，继发感染时可持续数周，疱皮脱落后的皮肤完全恢复，一般不留瘢痕。

主要症状：本病起病较急，有发热、畏寒、头痛、咽痛等症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7至12天。

易感人群：多见于5至15岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。

预防措施：一是做好传染病管理，患者的隔离期一般应从起病到腮肿完全消退为止，约3周左右。二是接种腮腺炎疫苗，这是预防流行性腮腺炎最有效、最经济的办法。适龄儿童要按照国家免疫规划疫苗程序，按时接种麻疹、风疹、腮腺炎三联疫苗。三是孕妇应避免与腮腺炎病人接触，在腮腺炎流行季节应注意隔离。（27）

（供稿：周口市疾病预防控制中心 李彦勋）

我市举办基层卫生人员能力提升培训班

本报讯（记者 刘艳霞 通讯员 刘博）10月14日，由市卫健委主办、周口经济开发区太昊路社区卫生服务中心承办的全市基层卫生人员能力提升培训班正式开班。

省卫健委基层卫生处处长梅遂章、市卫健委主任孔亮、市卫健委副主任刘剑锋、市卫健委基层卫生科科长张怀动出席培训班开班仪式。

据悉，全市共有135个乡镇卫生院、15家社区卫生服务中心、378名基层卫生工作人员参加此次培训。培训内容涵盖国家基本公共卫生规范解读、家庭医生签约团队成员定位、基层

优质护理服务等，为全市基层卫生工作者提供了实用的服务技能和先进的基层卫生服务理念。

承办单位周口经济开发区太昊路社区卫生服务中心依托“互联网+健康医疗”智能信息平台，全方位为社区居民提供便捷、高效的健康管理服务，形成了颇具特色的“太昊模式”，先进经验和做法在全省推广。

本次培训立足我市基层卫生工作现状，根据基层卫生人员能力提升需求，精心设置培训课程，对全市基层卫生工作的扎实开展具有重要意义。（27）

周口港区（烧伤）医院儿童康复科正式成立

本报讯（记者 史书杰）近日，记者从周口港区（烧伤）医院了解到，该院儿童康复科正式成立，将帮助智力障碍、自闭、脑瘫、多动症及语言障碍患儿恢复健康，回归家庭、回归社会。

据悉，该院儿童康复科依照医疗标准建立并运营，拥有优秀的医疗专家和护理团队，其中，副主任医师1人、主治医师1人、执业医师3人、针灸师1人、治疗师8人，将为1至14岁的幼儿、学龄儿童及青少年提供现代化、全方位、高品质的综合康复医疗服务。

针对脑瘫、脑损伤、脑炎后遗症、臂丛神经损伤、自闭症（孤独症）、语

言发育迟缓、多动症、智力低下、唐氏综合征、肢体功能障碍患儿，该院儿童康复科采用应用行为分析、行为干预、一对一结构化教学、感觉统合训练、人际关系发展干预、思维训练、音乐治疗等康复模式，为患儿保驾护航。

该院儿童康复科始终秉承“医教一体、爱心呵护”的康复理念，全体医护人员立志付出全部的爱心和耐心，提高这些特殊儿童的生活能力，让特殊儿童家庭看到新的希望。

不忘初心，方得始终。周口港区医院儿童康复科将以精准诊疗和精准康复，竭诚为广大患者提供安全、有效、专业、优质的康复医疗服务。（27）

你的关节保护了吗

10月12日，是世界关节炎日。关节炎是最常见的慢性疾病之一，是世界头号致残性疾病，发病率极高。其中，风湿性关节炎更是被称为“不死的癌症”。

其实，关节炎并非老年人专属，近年来，逐渐呈年轻化趋势。

据统计，全世界约有3.55亿人患关节炎，亚洲平均每6人就有1人患有关节炎，我国有1.22亿关节炎患者，发病率约为13%。关节炎常在25至50岁间发病，以女性居多，除生理差异外，也与一些不好的生活习惯有关。

1.不注意保暖。不少人秋冬时节还穿短裙，在冷风中露脚踝，穿露脚背的鞋子等，这些都容易导致滑膜炎、膝关节炎等。

2.常穿高跟鞋，导致膝关节磨损。

3.缺乏锻炼。多数白领上下班乘车、坐电梯，周末多用来加班或睡懒觉，很少锻炼，骨骼、关节、肌肉强度不够，肥胖者更是如此。

4.运动不当造成损伤，无节制登山导致软骨过度磨损。

5.青少年长时间伏案写作业，脊柱压力大，过早引发关节劳损。

出现以下症状，可能是关节在“求救”。

红——急性感染关节炎会出现关节红肿。

肿——关节肿胀，这是关节炎的常见症状。

僵——僵硬和粘着感，这是早晨起床或者休息后关节发硬，有粘着感，如粘住一般，活动后感觉关节松快。

热——由于关节血运特别少，所以正常情况下关节处摸起来

应该是凉的，比其他部位温度低。如果关节是热的，甚至发烫，那就证明关节产生了炎症，需要治疗。

痛——关节疼痛。关节炎发作时会出现疼痛及炎症，引起关节周围组织水肿，导致关节活动受限。

保护关节小贴士

在日常生活中，大家应该如何保护关节呢？

1.避免关节过度使用。长时间站立、步行、上下楼梯、登山等都会过度使用膝关节，尤其是下山时，全身的重量完全压在膝关节上，关节承受的压力是正常站立时的数倍。

2.避免体重超重。身体肥胖势必增加关节负担，所以超重时需要控制饮食、适当运动锻炼，以减轻体重。

3.避免关节受寒着凉。关节受寒会使关节周围的肌肉和血管收缩，造成血液循环不畅，容易引发关节炎。

4.适当补充钙剂。人体钙含量不足时，容易造成骨质疏松，支撑关节的肌肉力量也会减退，对骨关节炎的发生、发展有推波助澜的作用。（27）

（供稿：周口协和骨科医院）