濮阳日报

健康周刊

2020年5月6日
农历庚子年四月十四
星期三　第498期

国内统一刊号：CN41-0010　每周三出版　濮阳日报社主办　濮阳市卫生健康委员会协办

昨日8时51分立夏

专家提醒：做好自身养生保健工作

“忽惊夏向明朝立，便恐春从此地更。”《中国天文年历》显示，北京时间5月5日8时51分，迎来二十四节气中的立夏，这一天在天文学上是告别春天、迎来夏日的转折点，标志着春季已经结束，夏季正式开始。此时节，绿荫遍野，风暖昼长，横塘新荷，花丛蝶忙。

历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍说，立夏是二十四节气中的第七个节气，也是夏季的第一个节气。每年的5月6日前后，太阳到达黄经45度时，即为“立夏”。

虽然在天文学上已经是立夏了，但按气候学的标准来看，立夏前后，我国只有南方一些地区进入“青草池塘处处蛙”的夏季，而北方大部分地区则是“百般红紫斗芳菲”的仲春和暮春时节。

这时，春播作物渐渐长大，夏收作物进入生长后期，冬小麦扬花灌浆，油菜接近成熟，夏收作物年景基本定局。所以，我国古来很重视立夏节气。

立夏后，阳气生发，阴气减退，人们要顺应这一转变，做好自身的养生保健工作。天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提示：此时节，人的体力、精力消耗增大，容易犯困，建议午饭后安排一段时间小睡，以利安神养心；在饮食上，少贪凉，忌辛辣，低脂低盐，多维生素，以清淡为主。

据新华社

90后唱响战“疫”青春之歌

17年前的“非典”中，他们被保护在身后。如今，在今年这场抗击新冠肺炎疫情的战“疫”中，他们义无反顾，挺身而出。

蓬勃的力量、坚定的逆行、无悔的付出……在疫情面前，年轻的90后扛起了沉甸甸的责任，以身为盾筑起了一道坚实的生命防线，生动诠释了何为燃烧的青春、不悔的韶华。

“花式”抗疫的多面手

“对抗疫情，把手洗干净，口罩戴起，让病毒远去。”今年2月初，深圳市疾病预防控制中心推出一首轻快的原创“防疫神曲”《让病毒远去》，不少网友听后纷纷直呼“洗脑”。

这首歌的作曲和演唱者是深圳市疾控中心规培医师华宇超。作为一名95后青年，他希望将防疫知识融进歌词中，曲风也偏向轻松流行，让大家听完后能记住。“我是学预防医学专业的，预防很大程度上要靠自己，缓解市民紧张情绪对防疫工作很有帮助。”他说。

身为疾控人的华宇超，也是一名音乐爱好者，大学期间就组建乐队、写歌、参加演出。疫情期间，他在深圳市疾控中心先后参与了辅助流调和宣教工作。今年大年初三，他看到市疾控中心发布的一张宣传海报《防御新型冠状病毒人人要做8件事》，便有了结合海报内容创作歌曲的想法。“当时就是想通过自己擅长的音乐创作，为防疫工作做一点贡献。”他说。

在工作之余，华宇超还是一名穿着红马甲的志愿者。他走进社区防控一线，在小区门口辅助管理进出人员。2月底，他又结合自己的所见所感，参与了深圳团市委《深圳社区志愿服务歌》的谱曲、演唱工作。

在华宇超看来，歌曲只是一种传播载体，“这是我们年轻人用自己热爱的方式为大家普及防疫知识，为一线的工作者们加油鼓劲”。

迎难而上的“逆行者”

1992年出生的刘宪峰是一名在中国医科大学附属盛京医院重症医学科奋斗6年的“老战士”。今年2月2日，他主动请缨，作为辽宁省紧急组建的第二批支援湖北危重症患者救治医疗队成员奔赴一线。

启程之际，刘宪峰收到了住院的父亲发来的礼物——入党誓词。“我爸爸是名老党员，他告诉我关键时刻党员必须冲在前。”刘宪峰说。

医疗队刚到武汉时，正赶上收治患者的高峰，刘宪峰的第一个夜班就收治了11名重症患者。为了节约防护服，医疗队队员们不喝水、不上厕所，每个人都穿纸尿裤上岗。

南方没有集中供暖，为了防止病毒交叉感染，中央空调也被关闭，病房还需要经常通风。有时队员们为患者进行心脏按压或俯卧位通气，几个动作下来就会全身湿透，风一吹身体就感觉湿冷无比。

“只有特别难受的时候，我才会出去缓解几分钟，但是一回头看到患者痛苦的表情，我就提醒自己一定要咬牙坚持下去。”刘宪峰说，尽管水土不服、工作节奏紧张，但队员们再累也都坚持着，全力完成好救治任务。

在武汉，刘宪峰所在的医疗队完成了辽宁医疗队首例有创机械通气、首例体外膜肺氧合(ECMO)、首例肾脏替代治疗等多项高难度治疗，实现了连续32天“零死亡”。医疗队205名“白衣战士”中过半是35岁以下的青年，其中90后就有15人。

挺身而出的反哺情

“我是一名医生，也是一名党员，在家乡需要的时候，理应挺身而出。”27岁的医学博士赵志刚是湖北省黄冈市浠水县人。春节前，在西安市红会医院工作的他返回老家探亲。今年2月初，看到疫情形势越发严峻，赵志刚在家里坐立不安，迫切希望就地增援家乡抗疫。

向领导报告后，单位对他增援家乡表示大力支持。2月8日，赵志刚向浠水县人民医院表达了自己希望参加抗疫工作的意愿。第二天，带着简单的生活用品，赵志刚准时出现在浠水县人民医院急诊科，穿上白大褂，开始了紧张的工作。

急诊科是医院里最繁忙的科室之一，不仅工作强度大，还时常面对突如其来的紧急待命。“救死扶伤是医者本能”，面对急诊科可能接诊疑似患者的风险，赵志刚从来没有害怕过，当仁不让地冲在了前头。

在急诊一线的10多天里，赵志刚只能偶尔晚上与家人视频聊天。“爸妈对我肯定有担心，但我是医生，他们也理解支持我的决定。”赵志刚说。

“用己所学，回报家乡。”这一直是赵志刚的梦想。“在家乡抗疫的这段时间，一定会成为我人生中难忘的记忆。”他说。

据新华社

上海一家医院开出首张医疗收费电子票据

近日，上海市001号医疗收费电子票据在上海交通大学医学院附属瑞金医院开具。

获得发票的患者毛先生家属高兴地说：“我在病房里的自助机器完成了结账，发票就自动推送到手机，太方便了。”

据了解，医疗收费票据就是门诊或出院病人结算后医院提供的收款凭证。上海以往的收款凭证均为纸质票据，此次试点把出院病人的纸质票据改为电子票据，以后可以随时查询随时打印。

患者通过移动支付完成在线结算后，自助完成电子票据的下载，减少了至少一次排队付费的等候时间，明显改善患者就医体验。此外，此举对于患者医疗商业保险报销及来自外省份的异地医保患者来说，将极大地增加报销的便利性。

对于医院，医疗收费票据电子化能提高结算效率，降低了医院人工窗口的压力，同时也提高了医院无纸化管理水平，解决了纸质票据存储难、查询难、核销难的问题，可谓一举多得。

上海交通大学医学院附属瑞金医院院长宁光院士说：“这次上海市首张医疗收费电子票据的正式开具，是智慧医院建设新举措，让信息多跑路、百姓少跑腿，切实提升群众就医便捷度。”

据宁光介绍，为了便于患者及时获取电子票据，瑞金医院在各个醒目位置都设置了提示语和标志牌，同时开放指定窗口、自助机器等渠道打印电子票据。为了更好满足患者网络就医的需求，就医人员也可通过下载瑞金医院APP、关注医院微信公众号获取电子票据。

据介绍，正式开具的医疗收费电子票据可以通过财政部全国财政电子票据查验平台进行票据查询及验真，与纸质版票据有同等法律效力，这标志着上海市医疗收费电子票据改革工作正式拉开帷幕。

据新华社

我国多动症患儿的就诊率仅有10%

有这样一些孩子，他们因神经发育异常，有多动症状，总会被认为是“不听话”。近日，专家呼吁不要忘记关注这些多动症患儿的健康。

多动症，也称为“注意缺陷多动障碍”，具体症状为与年龄不相称的注意力过于分散、注意广度明显缩小、不分场合的过度活动和情绪冲动，常伴有认知障碍和学习困难。据不完全统计，我国约有2300万多动症患儿。

目前，我国对多动症患儿的关注和认知严重不足。据世界卫生组织儿童心理卫生科研与培训合作中心主任、南京脑科医院柯晓燕教授介绍，目前我国多动症患儿的就诊率仅有10%。但据不完全调研，我国儿童青少年多动症患病率约在6%，常见于学龄期儿童，有70%的患儿症状会持续到青春期，还有一些甚至会持续到成年期。可见，仍有相当一部分患儿未能及时接受科学治疗。

记者了解到，近日由中国青少年发展基金会、世界卫生组织儿童心理卫生科研与培训合作中心等12家机构联合主办的“注意缺陷多动障碍关爱周暨青少年心理健康校园行”项目启动，这一领域的几十位医学专家将前往全国260所学校，指导老师和家长对注意缺陷多动障碍患儿进行初筛、诊断和治疗。

中国青少年发展基金会理事长郭美荐说，与正常孩子相比，多动症患儿的平均阅读成绩显著降低，更易发生旷课、退学等问题，他们既承受着巨大的精神压力，也给家庭、社会带来了多重负担。进一步加强对他们的关注和治疗，需要多方形成联动机制，共同为青少年的健康发展保驾护航。

据新华社

5月4日，在长春市南湖广场，东北师范大学附属中学高一年级23班学生杨雯博(右)与父亲参加6公里家庭接力跑比赛。当日，东北师范大学附属中学在吉林长春开展户外健身“云动会”活动。此次“云动会”以网络为平台，设置家庭健步走、接力跑、双人跳绳等多个趣味比赛项目。据介绍，参赛选手可自主选择比赛时间和场所，通过提交运动视频和运动轨迹，“云”上评出名次。

新华社发

近万病例研究揭示

新冠肺炎合并糖尿病患者血糖控制与治疗密切相关

新冠肺炎患者住院期间，血糖控制良好（血糖变异性在3.9-10.0毫摩尔/升范围内）的患者死亡率为1.1%，血糖控制不良（血糖变异性上限超过10.0毫摩尔/升）的患者死亡率高达11%，血糖控制与新冠肺炎合并Ⅱ型糖尿病患者病亡率密切相关。武汉大学的这一研究成果近日发表在国际知名学术期刊《细胞代谢》上，为临床救治新冠肺炎合并Ⅱ型糖尿病患者提供了研究证据。

研究负责人、武汉大学基础医学院院长李红良介绍说，研究团队对湖北省19家医院的9663例新冠肺炎确诊病例进行了回顾性纵向多中心研究，计算了血糖控制与死亡可能性之间的关联，揭示了对新冠肺炎合并Ⅱ型糖尿病患者的诊疗规律：糖尿病患者要控制新冠肺炎症状，抗真菌药物的使用量是非糖尿病患者的2倍，免疫球蛋白的使用量需高4%左右，抗高血压用药量需高1倍，吸入氧气量、无创通气和有创通气的使用频率也明显更高。

同时，研究显示血糖指标控制与新冠肺炎患者预后情况密切相关。“在控制良好的血糖组中，患者预后更好，这意味着血糖控制是新冠肺炎患者治疗的有效辅助手段。”李红良说。

据介绍，已有研究表明合并高血压、糖尿病、心血管疾病、肾脏损害及肝脏疾病等基础疾病是导致新冠肺炎患者死亡和愈后较差的重要原因。我国将新冠肺炎合并糖尿病等基础疾病患者诊疗经验通过大数据提炼出来，及时与全世界分享，对人类抗击疫情具有参考价值。

据新华社

市眼科医院

召开护理质量与安全管理委员会会议

本报讯 近日，市眼科医院（市第二人民医院）召开2020年度第一季度护理质量与安全管理委员会会议。

会议通报分析了2020年第一季度全院护理质量检查、护理服务满意度、护理不良事件等情况。

医院护理质量与安全委员会针对第一季度存在的问题，对科室质量控制工作提出了建议：一是全力做好三级眼科医院评审的各项工作；二是全面推进分层级管理，充分调动护理人员的积极性，发挥不同层级护理人员的作用，提高护理质量；三是进一步规范新入职护士规范化培训，提高护士基础护理和专科护理的理论水平，以及技术操作和临床实践能力；四是搭乘公立医院高质量发展机遇，提升科室文化建设。

随后，各科室护士长就现阶段存在的问题及下一步工作分别做了交流发言。

该院副院长裴晓娜对部分问题进行了当场解决并就下一步工作进行了安排。她要求各护理单元不断提高护理质量与安全，严格执行各项规章制度，牢记保障患者安全是护理工作永恒不变的主题。各科室要加强护理核心制度的落实，针对通报的问题及时整改。

(刘欣)

主编：翟学选
编辑：刘险峰　电话：8990756
薛　健　电话：15939389729
记者：管淑颖　电话：18236060666
电子信箱：pyrbjkzk8@163.com

努力完善医疗卫生服务体系　有效缓解群众看病难、看病贵问题