JIANKANG ZHOUKAN
健康周刊
濮阳市卫生健康委员会协办
濮阳日报
2021年4月22日 星期四

全市医疗质量管理工作扎实推进

本报讯 （记者 管淑颖）4月15日，市卫生健康委组织召开全市医疗质量管理工作推进会，安排部署全市医疗质量管理工作，并组织专家对拟新成立的4个医疗质量控制中心（以下简称“质控中心”）进行综合评审，对原有的7个质控中心进行综合考核。

当日上午，专家评审团对拟成立的濮阳市呼吸内科、产科、医院感染管理、护理等4个质控中心进行综合评审。4家二级甲等医院参加了4个专业质控中心的现场角逐。4家医院代表分别向专家评审团介绍了承担本专业质控中心学科建设、人才队伍的优势，以及开展质控工作的目标、规划、保障措施等。

在对原有的濮阳市麻醉学、临床检验、血液净化、艾滋病诊疗、肾脏病学、骨外科学、卒中中心等7个质控中心质控工作开展情况进行的综合考核中，各质控中心主任以PPT形式就近3年的工作情况进行了述职。

为保障评审考核工作的全面、客观、公正，此次专家评审团由各县区卫生健康委（卫生局）、市直各医院、各县区人民医院分管医疗质量的领导，以及市卫生健康委综合监督、中医管理、疾控、医学会等相关科室负责人组成。

专家评审团根据国家卫生健康委《医疗质量管理办法》、《河南省医疗质量控制中心管理实施办法（试行）》（豫卫医〔2019〕4号）、《濮阳市医疗质量控制中心管理实施办法（试行）》（濮卫医〔2019〕8号）等规章规范，对新申报的4个质控中心和原有7个质控中心进行现场打分。新申报的质控中心得分最高者为拟确定对象，公示无异议后予以确认。原有的7个质控中心根据考核得分分为优秀、良好、合格和不合格四个等次，对考核不合格者将予以警告并限期整改，整改后仍不合格者将取消质控中心资格。

濮阳惠民医院挂牌濮阳经济开发区拥军医院

本报讯 4月20日，濮阳经济技术开发区拥军医院挂牌成立仪式在濮阳惠民医院举行。

据悉，根据有关政策，优抚对象每人每年可免费享受一次健康体检。在濮阳惠民医院就诊时，享受门诊就诊绿色通道及相关优惠政策。

医院各窗口设置“军人优先”窗口，免挂号费、诊查费；针对行动不便者，提供陪同检查服务；门诊医技检查（常规生化检查、超声检查、心电图检查、影像检查）可减免20%的费用。

住院诊疗优惠政策包括：(1)设立退伍军人专属病房，住院当天安排专人陪同办理住院手续；(2)住院治疗费用报销后（除药品、耗材外），享受剩余部分费用再减免10%的优惠政策；(3)住院期间，中午就餐享受退伍军人专属套餐优惠；(4)军警牌照车辆进入医院免收停车费。凡能提供退伍军人直系亲属相关证明材料的家属，住院期间可享受每天减免10元床位费的优惠。

濮阳经济技术开发区拥军医院有关负责人表示，医院将定期安排慢性病专家和数名专业医护人员到开发区为老年退伍军人进行免费测量血糖、血压、心电图等专项义诊活动，并进行慢性病健康指导和宣教，为需要进一步接受治疗的退伍军人和家属建立健康档案，定时随访，提供更优质的基本医疗保障服务。

（周鹏飞）

市眼科医院

为3000余名学生免费眼部体检

本报讯 4月15日，市眼科医院（市第二人民医院）医务人员走进市子路小学，为全校3000余名学生免费进行眼部体检。

此次检查项目包括视力发育情况、屈光状态、眼位等。

检查结束后，医务人员将孩子的屈光状态和视力情况认真填写在视力筛查健康告知单，并为每个孩子建立视觉屈光发育档案。

检查结束后，医务人员为每名学生发放检查报告单，并及时向学生（家长）、学校反馈检查结果，让学校、家长及学生本人充分了解个人眼部健康状况。

检查结果显示，我市儿童青少年近视率小学为41.3%、中学为67.3%、高中为84.5%。

针对部分学生视力下降的普遍现象，医务人员告诉同学们平时如何科学用眼，并叮嘱老师及家长培养孩子养成良好的用眼习惯，定期带孩子检查眼睛，做到早发现、早干预、早治疗。

眼科专家呼吁，家长要重视孩子眼部健康检查，及时掌握孩子的眼睛发育和视力健康状况，保护好孩子的眼睛。

（王坤）

为改善居民健康家居生活环境，打造文明和谐社区，4月17日，市建业集团物业公司邀请市质检中心专家，举办绿色环保家装进社区暨家庭装修家居环境公益讲座，为建业新城社区业主讲解家装知识。专家为业主讲解了家装小知识、家装注意事项、如何科学选材等内容，受到业主一致好评。

图为讲座现场。

蔡少敏 郭庆亮 摄

“出彩河南人”之第五届最美护士揭晓

本报讯 在“5·12”国际护士节来临之际，“出彩河南人”之第五届最美护士宣传推介活动结果揭晓，10名护士获此殊荣。5月10日晚，“出彩河南人”之第五届最美护士颁奖仪式在河南电视台演播厅举行。

“出彩河南人”之第五届最美护士宣传推介活动由省委宣传部、河南省卫生健康委、河南日报报业集团、河南广播电视台主办，河南省医学会、医药卫生报社、河南省卫生健康宣教中心承办，河南广播电视台公共频道协办。

活动以全省在职在岗、工作在临床一线的执业护士为候选对象，通过单位推荐、严格筛选、集中展示、网络投票以及组委会综合评定，最终推选出10名“出彩河南人”之第五届最美护士。他们是全省卫生护理工作者的优秀代表，在平凡的工作岗位上彰显出白衣天使的敬业与担当，引领带动着广大医务工作者争做出彩河南人。

他们分别是：使命担当，巾帼不让须眉的“蓝盔战士”，中国人民解放军联勤保障部队第九九零医院重症医学科王楠楠；天使情怀，患儿身心的热忱保护者，河南省儿童医院普外二病区朱莹莹；真情倾注，呵护患病心灵的灵魂守望者，驻马店市精神病医院精神七科任勇；知行合一，护理前沿的创新探索者，河南省肿瘤医院胸外科杨福娜；情义无价，爱心护理的忠实践行者，安阳市内黄县豆公乡卫生院张慧；朝夕以待，时刻准备着的“急诊战士”，郑州人民医院急诊科邵青青；仁者匠心，中西医结合的“医德标兵”，河南中医药大学第一附属医院肝病科费景兰；爱心甘露，守护美好的烧伤科“女超人”，南阳市南石医院烧伤整形中心徐闽军；患者为大，精心呵护生命的“健康管理专家”，郑州大学第一附属医院神经内三科郭园丽；热血风华，生命通道上的奋力奔跑者，河南省人民医院急诊抢救科韩旭。

此外，现场还宣布了10名“出彩河南人”之第五届河南最美护士提名奖获得者。

颁奖典礼将于5月12日晚21:20在河南广播电视台公共频道首播。

（本通）

（最美护士事迹参见二维码）

妇幼保健

育龄期和哺乳期女性

可以接种新冠病毒疫苗吗

根据《新冠病毒疫苗接种技术指南（第一版）》，妊娠期妇女属于疫苗接种的禁忌人群。那么，正在备孕的育龄期女性及处于哺乳期的女性可以接种新冠病毒疫苗吗？权威专家对此给予解答。

中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说，基于对新冠病毒疫苗安全性的理解，备孕期男女双方都可以接种新冠病毒疫苗。如果接种疫苗之后发现怀孕了，也不需要采取特殊的医学措施，包括终止妊娠。“这也是一个国际共识。”

王华庆表示，不建议妊娠期妇女接种疫苗是从慎重的角度来考虑，目前还未监测到疫苗引起的孕妇或胎儿的异常情况，后期将做好监测加强工作。

国家卫健委官网3月31日更新的《新冠病毒疫苗接种问答》指出，虽然目前尚无哺乳期女性接种新冠病毒疫苗对哺乳婴幼儿有影响的临床研究数据，但基于对疫苗安全性的理解，建议对新冠病毒感染高风险的哺乳期女性（如医务人员等）接种疫苗。考虑到母乳喂养对婴幼儿营养和健康的重要性，参考国际上通行做法，哺乳期女性接种新冠病毒疫苗后，建议继续母乳喂养。

王华庆表示，接种疫苗的作用是预防发病、预防重症、阻断疾病流行，让大多数人的健康得到保证。“绝大多数人都是易感者，从这个角度来说，接种疫苗是最有效的防控措施，要形成免疫屏障才能发挥最大作用，所以大家都应该去接种疫苗。接种的人越多，建立的免疫屏障越牢固；接种得越快，越早一天形成免疫屏障。”王华庆说。

据新华社

中年睡得少 老来患痴呆风险高

英国和法国一项研究显示，50多岁或60多岁时每晚只睡6个小时或更少的人，日后患早老性痴呆症的风险更高。

据英国《泰晤士报》4月21日报道，英国伦敦大学学院、法国卫生和医学研究所等机构研究人员分析了7959名英国成年人30年间的睡眠和健康数据后得出上述结论。研究报告刊载于4月20日出版的英国杂志《自然·通讯》。

研究显示，在五六十岁的群体中，相比每晚睡7小时的人，每晚睡6小时或更少的人患早老性痴呆症的风险高30%。研究结果计入了精神健康和心脏健康等因素。

1985年至2015年间，7959名调查对象6次报告他们的睡眠情况。这些人最初参与研究时年龄位35岁到55岁。2019年，研究结束时，521名调查对象确诊患有早老性痴呆症。

研究报告主要作者阿尔查纳·辛格－马努说，睡眠对人类大脑健康非常重要，有助于脑细胞维持健康状态，并涉及大脑学习、记忆、清除无用信息等功能。

不过，研究人员指出，依据现有数据，仍无法确定睡眠不足将直接导致患早老性痴呆症风险的增高，因为前者也可能是罹患这种疾病的早期症状。

据新华社

七个要点可防老年人噎食

人一老了，都会不同程度出现消化不良，有很多老年人甚至出现吞咽困难的情况，吃饭进食总是被噎着。老年人总噎食其实是很危险的，有很多老年人就因为噎食搭上了性命。而且，老年人吃饭总噎着可能还会是身体某些疾病发出的信号，务必要引起高度警惕。

防止老年人噎食，日常生活中要注意以下七个要点。

1.饮食宜黏稠一点，以软食、半流质为宜，如面条、蛋羹、粥类等，忌食油腻、坚果及辛辣刺激性食物。

2.进食时少说话，更不能大声说笑，或是看电视，以免分心。

3.进食糯米类食物，一定要小口分食，仔细咀嚼后再吞下，避免一次一大口。

4.吃带骨头的食物时，不要太过心急，要仔细在口中辨剔。若配戴假牙，则必须要固定好，否则会影响吞咽功能。

5.食物不能块头过大，如在家切菜时块头可小一些，大个儿的汤圆也很容易让老人噎住。在饭店吃饭时，对块头较大的菜，要慢慢吃，不可过急。

6.头部角度往下时，气管开口较小，所以进食时尽量低下头。有些老年人习惯仰着头吃药，反而更容易噎着。

7.日常多练习张口闭口、伸缩舌头、微笑等动作，以训练口腔及面部肌肉。

莫鹏

濮阳眼科

无创 无损伤 享受美好视界

市眼科医院引进德国·罗兰眼电生理仪

小张因纠纷被人用拳头打伤了右眼，造成右眼肿胀瘀血。伤情鉴定时，医生发现他除了眼睑肿胀外，眼球并无异常，但小张却自述眼睛看不见。这个时候大家都犯了难，小张到底是真的看不见还是在说谎呢？

现在只需要做一个视觉电生理检查（VEP，ERG），小张眼部的视网膜功能情况就会客观真实地反映出来。其中：VEP主要反应视神经功能；ERG又叫视网膜电图，主要分为图形ERG、闪光ERG、多焦ERG等。ERG检查是在被检查者的头部及眼睛周围贴上电极，然后让被检查者看散光或者黑白棋盘、方格翻转等，通过电极记录视网膜电活动情况，以此分析视网膜功能，在眼科疾病的诊断、预后，疗效评价、视觉功能评定、伤残鉴定等方面具有重要作用。特别是多焦ERG主要检查黄斑部视网膜功能，可以定位分析视网膜功能状况。

传统的全视野ERG可反映视网膜整体功能，信息量大，波形稳定性好，但局部功能受损有可能被掩盖，导致一些眼底疾病无法及时发现。

近日，市眼科医院引进的德国·罗兰电生理检查设备，很好地弥补了这一问题。德国·罗兰电生理检查反映的是视网膜局部信号特征，可以确定病变的具体部位。同时，它采用先进的光波检查手段，在检查诊断的同时，可以真正做到无创、无损伤。

台金岭

医生简介

台金岭，眼科主治医师，毕业于新乡医学院。2008年参加工作，主要从事眼科功能影像检查及眼底内科，擅长眼科各类功能影像检查及眼底常见病的诊断与治疗。曾先后在北京同仁医院和上海市第一人民医院进修学习眼底病的诊断及治疗。

濮阳市眼科医院(市二院)
预约咨询电话:0393-8222199
24小时值班电话:8222167

铜釜记 风味
TONG FU JI HUO GUO
涮好羊肉，就上铜釜记
铜釜记涮羊肉，主营宁夏盐池滩羊肉。该肉特色一，入口绵，嚼着弹；特色二，久煮不柴，香而不膻；特色三，富含矿物质，含脂率低，口感绝佳。滩羊食百草，味道自然鲜。
订餐电话:0393-8265558 8265559
地址:市城区中原路与金堤路(巴黎街)交叉口东300米路北瑞璞紫景苑南门

KKK
春饼 就是 口口香
形象店:市城区开州路与政和路交叉口西200米路南
电话:8613180
胜利路店:市政府综合楼对面
电话:6108180
巴黎街店:市城区金堤路颐和花园南100米路西
电话:8570996

范县正东凯旋城项目前期物业管理招标公告

一、招标项目：范县正东凯旋城二期项目前期物业管理

二、招标单位：河南正东华威房地产开发有限公司

三、项目基本情况：范县正东凯旋城二期项目东接祥和街，西至杏坛路，南至芦花街，北至雷泽路。住宅占地面积约89亩，总建筑面积14.80万平方米，住宅建筑面积11.656万平方米，配套建筑面积1406.96平方米，其中物业用房625.48平方米。共14栋，952套住宅，容积率为1.993，绿地率为40.17%，14栋瞰景高层均为17层，共有电梯28部。小区内共设计有停车位952个（地下952个）。

四、根据《前期物业管理招标投标管理办法》的相关规定，现进行公开招标前期物业管理。

五、投标资格

1.符合《中华人民共和国政府采购法》第二十二条的规定，并符合以下要求：

（1）独立法人，提供营业执照等证明文件；投标人应具有物业管理营业范围；具有履行合同所必需的专业技术能力。

（2）信用良好，无欺诈、违约、违规等不良行为记录。

2.投标人为外地市企业的需提供濮阳市本地固定办公场所的证明材料。

3.本项目不接受联合体投标。

六、招标文件发售时间及售价

1. 发售时间：2021年4月22日至28日18:00前

2. 招标文件售价：500元

七、投标截止时间及开标时间：另行通知

八、地点：范县新区益民路与祥和街交叉口东南正东商业步行街

联系人：李欣

联系电话：15515015915

河南省正东华威房地产开发有限公司

2021年4月22日

无偿献血新去处：丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋（京开大道与胜利路交叉口西北角）、新蕾公园献血屋
开放时间：9:00—15:30 捐血热线：8991000 8918000