

我市安排部署 2021 年度基层卫生健康工作

本报讯(记者 管淑颖)近日,全市 2021 年度基层卫生健康工作会议召开。会议回顾总结 2020 年我市基层卫生健康工作,安排部署 2021 年我市基层卫生健康工作,并对 2020 年度全市基层卫生健康先进单位及先进个人、2020 年度优秀乡镇医疗卫生指导员进行表彰。

会议指出,2020 年,面对突如其来的新冠疫情,全市基层医疗机构医务人员全力以赴、全面参战,发挥了居民健康“守门员”的作用,“优质服务基层行”活动、社区医院建设工作、基本公共卫生服务工作持续开展,基层医疗卫生服务能力显著提升。

会议指出,2021 年是“十四五”的

开局之年,全市基层卫生部门要继续抓好基层常态化疫情防控工作不放松。一要充分发挥“哨点”作用,着力加强院内感染防控,提升核酸采样和隔离管控能力,加强预防接种管理。二要持续提升项目管理水平,持续强化项目资金监管,创新项目管理新机制,推动信息系统提质升级,强化项目宣传。三要认真落实三年行动计划,强力推动“优质服务基层行”活动和社区医院建设,推进城市社区卫生服务体系。到 2021 年年底,力争所有乡镇卫生院(社区卫生服务中心)服务能力基本达到标准。四要提升乡村医生待遇水平,做好乡村医生参加基本养老保险工作,补充村医新生力量,扩大公有产权村卫生室比例,落实村卫生室基本运行

经费补助制度。五要持续加强基层骨干医师培训,做实“等额对调式”帮扶工作,推动学习培训和岗位练兵常态化,进一步深化医疗卫生指导员工作。六要深化家庭医生签约服务。扩充家庭医生队伍,突出重点人群,推进慢性病管理医防融合。七要深化基层卫生综合改革。落实公益一类财政保障政策,落实公益二类绩效管理、“两个允许要求”,落实基层医生生活补助政策,提高基层高级职称比例,建立健全绩效考核机制。八要提升基层卫生治理能力。坚持党建引领,强化舆论引导,弘扬严实作风,切实增强责任意识、使命意识、进取意识,做到面对挑战不动摇、面对困难不退缩,使各项改革要求落地生根。



疫苗接种 实战演练

右图为演练 实战全景。 下图为群众在 接种疫苗。



4月25日下午,市疫情防控指挥部组织大规模人群新冠病毒疫苗接种实战演练。演练在濮阳县行政服务中心临时集中接种点进行。濮阳县卫生健康等相关保障部门 120 余名工作人员,800 名群众参加了实战演练。演练现场,800 名群众在工作人员指引下依次进场,顺利完成登记、接种、留观等流程。

此次实战演练检验了濮阳县大型接种点的接种能力和流程设置的合理性、科学性,为我市新冠疫苗大规模接种奠定了坚实的基础。

管淑颖 文/图

学习雷锋 奉献他人 提升自己

市中医医院开展志愿服务活动

本报讯(记者 管淑颖)近日,市中医医院龙城广场公益医院“爱周六”主题活动如约而至,来自市中医医院骨科、心内科、中医特色技术小组的专家齐聚龙城广场,为群众提供健康咨询等志愿服务。

上午九点,志愿服务活动准时开始。骨科副主任医师王冰为前来问诊的居民免费测量血压,为患有骨质疏松症的老年人和社区居民在饮食、药理等方

面提供咨询服务,同时提醒大家要改变不良的生活及运动方式。中医特色技术小组的成员现场开展艾灸、刮痧、耳穴等中医特色体验活动,体验的群众排起了长队。医护人员边操作边为群众讲解中医养生知识,受到大家的欢迎。

晚上,心内科医护人员为群众普及心血管病相关知识及急救技能。心内科副主任吴桂玲以《冠心病与心肺复苏的科普知识》为题,讲解了冠心病的危

险性及常见症状、急性冠脉综合征的治疗、冠心病的预防措施,以及心肺复苏的概念及操作。

医护人员为大家现场演示了心肺复苏术,并解答了大家的疑惑。多名群众在医护人员指导下现场学习了心肺复苏术。

此次志愿服务活动不仅拉近了志愿者与群众、医务人员与患者的距离,而且增强了群众的保健意识,得到大家一致称赞。

市眼科医院为市四中教职工义诊

本报讯 近日,市眼科医院(市第二人民医院)医务科主任韩二营(兼市四中的健康副校长)、耳鼻咽喉头颈外科主任侯瑞芳等专家团一行 6 人,携带精密仪器,深入市四中校园,为全校教职工进行眼科、耳鼻喉科义诊。

去年受疫情影响,教师在隔离期间为“线上课堂”教学倾注了大量心血。他们白天进行线上讲课,晚上还要给学生辅导,疫情结束后,又马上投入新学期的

教学中。他们一致致力于为学生授业解惑,却忽略了自己的身体健康,各种职业病也慢慢找上门。

韩二营说道:“教师承受了多重的身心压力,对眼睛、喉咙、颈椎都是挑战。作为医务工作者,我们应该为默默奉献的教师提供力所能及的医疗服务。”

义诊现场,教职工井然有序地做各项检查。医护人员悉心地为每名教职工做检查,并根据他们的身体状况给予专

业的指导。根据教师职业的特殊性,医护人员就教师常见病、慢性病、多发病,特别是眼部、咽喉部疾病等,进行了耐心细致的讲解,引导他们日常养成健康养生和饮食的生活习惯。

参加就诊的教职工纷纷表示,平时教学任务较重,大家对自身健康的关注度不够,市眼科医院的专家送医上门,让大家在校园内就能享受到健康咨询的便利,真是太贴心了。(冯瑞敏)

妇幼保健

孕期补叶酸 有助于提高孩子智力

孕妇在怀孕前及孕早期补充叶酸有助于预防胎儿神经管缺陷。但是怀孕中晚期继续补充叶酸是否有益于孩子健康,一直未有定论。近日,一项新研究发现,孕中晚期补充叶酸有助于提高孩子智力。

英国阿尔斯特大学研究小组对北爱尔兰地区部分 11

岁儿童展开了长达 11 年的随访调查。这些儿童在其母亲怀孕中晚期(怀孕 3 个月之后至分娩)接受了叶酸补充随机试验。从怀孕第 14 周开始,参试孕妇每天接受 400 微克叶酸或安慰剂。这些孕妇所生的孩子接受了儿童智力量表评估和脑磁图(MEG)成像神经元

功能检查。在参加试验的 119 对母子中,有 68 名儿童在 11 岁时接受了神经认知表现评估。结果显示,与安慰剂组相比,孕中晚期继续补充叶酸的母亲所生的孩子在认知测试中得分明显较高,其中女孩在语言处理方面优势更加明显。

棋雯

孕妇更要补维生素 D

孕妇都知道补钙的重要性,但补钙离不开补维生素 D,除了钙营养,维生素 D 对于孕妇和胎儿健康同样重要。

维生素 D 是一种人体所必需的脂溶性维生素,在人体内有两种存在形式,占 95% 的维生素 D₃ 和少量的维生素 D₂。其中,维生素 D₃ 主要由紫外线照射皮肤后合成,维生素 D₂ 主要从食物中摄取。孕妇由于胎儿生长发育需要更多维生素 D,临床发现,维生素 D 缺乏或不足在孕期尤为常见。数据显示,38.4% 的中国孕妇存在维生素 D 缺乏。

维生素 D 缺乏会对孕妇

和宝宝产生很多伤害。维生素 D 调节钙磷吸收,参与孕妇的骨合成及代谢,进而促进胎儿骨骼发育。胚胎发育第 6 周时,乳牙基部就开始发育。胎儿 4 个月时,牙齿开始钙化,乳牙发育主要在胎儿期完成。因此,如果孕妇维生素 D 缺乏或明显缺钙,则不能满足胎儿生长发育需要,可能发生新生儿低钙血症、先天性佝偻病、婴儿手足搐搦症、牙齿萌出延迟、牙釉质发育不良、牙齿排列不齐等。孕妇维生素 D 不足或缺乏时,生殖道抗感染能力下降,可能引发生殖道感染,会加大胎膜早破的发生

率。

缺乏维生素 D 不行,但过量也不是好事。中国营养学会推荐成人每日维生素 D 供给量为 100IU,孕妇为 400IU。因此,孕妇不能盲目补充维生素 D,安全而友好的补充方法是晒太阳和多吃富含维生素 D 的食物。晒太阳建议在早上 9~10 点或下午 4~5 点,一般晒 15~30 分钟即可,冬天可适当延长。孕期饮食可适当多吃一些蛋黄、富含脂肪的深海鱼(如三文鱼、马鲛鱼等)、虾、坚果、蘑菇等,还有一些强化维生素 D 的奶制品、饼干、面条或玉米粉。

雪平

濮阳中医

春季养背可调补阳气

俗话说,“开春做背,全年不累”“春天做背,人活百岁”。春天是万物生发之际,人体需要注入阳气,排出寒毒。怎样才能将积累了一个冬天的寒湿、毒素、浊气等代谢掉呢?最好的办法就是养背。

中医认为,背部以脊椎为中心,五脏六腑均可在背部找到对应区,如背上部对应肺和心脏,背下部对应脾、胃、肝、胆,腰部对应肾、膀胱、大肠和小肠。正确保养背部,就等于在养我们的五脏六腑,调理心肝脾肺肾。膀胱经位于脊柱两旁,是人体最大的排毒通道。五脏六腑在膀胱经上均有腧穴(人体脏腑经络之气输注于体表的部位)。这些腧穴也是运行气血、联络五脏六腑的通路,刺激这些穴位可起到振奋全身阳气的作用。后背的督脉为阳脉之海,是全身阳气集聚和运行的通道。如果督脉瘀阻,阳气生

发不好,颈椎、胸椎和腰椎都会跟着遭殃,进而诱发脑供血不足、中风、肩周炎、血糖不稳等多种病症。如何在春季养背调补阳气呢?方法不难,一起来学一学吧。

摇篮式滚背。在地上铺一条毯子,坐正,双腿弯曲,双手扶住膝盖,重心落在尾骨和坐骨之间,也就是我们的臀部下面,把左右脚抬起来,大腿要靠近小腹,保持这个动作前后摇摆。这种滚背,可以在每天早晨坚持反复做 3~5 分钟,每次滚完后感到背部发热,就表明气血疏通了,阳气自然而生发。

刺激打通膀胱经。委中穴(位于腠内窝腠窝处中点)是膀胱经上的一个重要穴。中医口诀提到“腰背委中求”,腰背部问题可通过经常按揉或拍打这个穴位,刺激膀胱经气血运行,更好地排毒。

打通后背“枢纽”。双手扶门框,头直立,两眼平视;一脚在前,一脚在后,站弓步,后腿尽量伸直;用力伸展双臂,直至有紧绷感,以此姿势站立 3 分钟,然后再换一条腿站弓步 3 分钟。这个拉筋动作对打通后背经线效果非常好。

灸按大椎穴。大椎穴在颈部低头凸起骨下方,是督脉的穴位。怕冷、容易感冒、体质较弱的人,可经常按摩或艾灸大椎穴,可帮助人体振奋阳气、抵御外邪。

双手搓热后腰。后腰是命门穴、肾俞穴所在,是督脉、膀胱经的中部枢纽。督脉和膀胱经只是个通道,本身并无能量,需要肾气推动才能完成阳气生发和排毒功能。因此,刺激命门穴、肾俞穴是最简单直接的办法,也是打通后背经络最重要的穴位,建议每天随时随地用双手搓到后腰发热。

张权

濮阳眼科

眼干的人爱焦虑

干眼症常伴有双目痒感、异物感、烧灼感等表现。值得注意的是,干眼病患者不仅会出现包括视力下降在内的身体不适,心理和精神上也会受到不良影响。英国南安普敦大学研究人员开展了一项网络调查,被调查者包括 1000 名干眼症成年患者和 1000 名未患有干眼症的人士。有关调查结果发表在近期出版的《英国医学杂志》开放版上。

调查问卷包含两部分内容,一部分涉及被调查者的眼部健康和视力情况,另一部分包含生活质量问题。调查发现,干眼症

症状严重程度与患者在生活中和心理上受到的消极影响严重程度成正比;患有干眼症的人,日常生活中会遇到更多困难,包括出行不便;他们发生焦虑和抑郁症状的概率更高,症状严重的患者社交和情感上更容易受到消极影响。

研究人员还发现,与没患干眼症的人相比,干眼症患者往往还患有其他疾病,其关节炎、听力损失或过敏性结肠综合征的概率翻了一番。

此次调查发现,干眼症患者和未患干眼症人士使用电脑和阅读的强度基本相当,但干眼症患者在使用电脑和阅读过程中存在一些不良环境因素,如吹空调、温度太高、空气污染等。研究人员认为,这些不良环境因素可能是干眼症的致病因素,需引起注意。

乾铃

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