

12 部委联合发文

清理非法“性药品”和“性治疗”广告

网络整治是重点

本报讯 记者从郑州市工商行政管理局广告监督管理处了解到, 国家12部委联合下发通知, 12月9日开始, 要求严厉惩治和取缔发布非法“性药品”广告和性病治疗广告等不良广告的行为, 尤其是针对网上非法“性药品”广告和性病治疗广告展开专项治理整顿。郑州市工商行政管理局专项整治工作正在进行中。

据了解, 自今年9月中宣部主持召开清理整顿不良药品广告工作协调会以来, 各有关部门按照统一部署, 采取有力措施, 积极开展清理整顿工作, 取得了明显成效。

专家提醒

多用肥皂 少用洗涤剂

而今各式各样的洗手液、洗衣粉、柔顺剂等层出不穷, 成为日常生活中不可缺少的用品。

然而, 洗涤剂却不是那样完美。含磷的洗衣粉排放后, 可能导致水体的富营养化, 引发藻类过度生长, 造成鱼虾大量死亡和水体污染。

洗手液里多含碱, 总用它来洗手, 赤裸裸地接触手部皮肤, 会让柔软的皮肤变得干燥和粗糙。

肥皂的主要成分是苯磺酸钠, 是从动物和植物脂肪中提炼出来的, 天然成分较多, 对人体不会有伤害。

所以, 洗衣时尤其是洗内衣或宝宝的衣物时, 最好用肥皂; 平日洗手, 如果不是沾上特别难洗的污渍, 不妨用香皂; 刷碗或去污时, 可带上橡胶手套, 用热水加去污能力较强的碱就能去污; 对于柔顺剂, 如果不是高级羊绒衫或丝绸类衣物, 普通的衣物用肥皂稍加揉搓, 即可透彻清洁。

视患者为亲人 共建平安医院

——访郑州市第五人民医院副院长孙世龙

走进郑州市第五人民医院门诊大厅, 首入眼帘的就是清晰的路标指示和信息告知屏。开放式挂号、划价收费一站式服务等细节化服务都大大缩短了患者的等候时间。

记者: 在建设“平安医院”活动中, 郑州市第五人民医院进一步加强对内部管理, 制定了一系列的有效措施, 使医疗质量明显提高, 医患沟通技巧进一步加强, 医院医患纠纷大大减少。

孙世龙: 近10年来, 随着人们维权意识的增强, 医患关系越来越紧张, 患者的健康和医院的平安是我们一直期许的, 创建“平安医院”活动中, 医院再次加强措施, 保障医患双方的权益。

记者: 在建设“平安医院”活动中还特别考虑了哪些问题? 孙世龙: 医院安全防范措施和



填写住院知情同意书。其次, 建立完善的医院机制体制。医院设有总值班室, 专门负责节假日的行政协调, 医务科请示报告系统, 随时到科室查看病人和家属, 并与其沟通, 及时上报病危通知单。

记者: 服务是医院一直强调的重点, 在服务上又有什么新举措? 孙世龙: 人性化服务及患者隐私保护措施, 医疗质量是服务的核心, 服务要跟其同步进行。

孙世龙: 我们会继续加强医疗质量管理, 加强专科建设力度, 强化人文医学教育, 努力改善医患关系, 构筑一所真正意义上的平安医院。

张伟 宋连英

医院环境的安全也是保障平安医院的重中之重, 我们医院门诊大楼专门安装了监控、监测系统, 24小时有人值班, 另外医院会定期举行消防知识讲座以及消防演习, 以应对突发事件的发生。

记者: 医院在遇到医疗纠纷时会采取什么样的措施? 孙世龙: 及时解决患者投诉。医院公示了投诉电话, 患者权益收到侵害或者对医生的做法产生异议, 可以进行投诉, 我们会及时了解情况并解决问题。

记者: 医院下一步的工作重点和方向是什么呢? 孙世龙: 我们会继续加强医疗质量管理, 加强专科建设力度, 强化人文医学教育, 努力改善医患关系, 构筑一所真正意义上的平安医院。

张伟 宋连英

平安医院 看郑州

实实在在搞创建 一心一意抓管理

——郑州市中医院创建“平安医院”速写

本报记者 徐虹 通讯员 王红专

从街头花园走进市中医院, 这是患者的印象, 从医院走出就是绿地, 这是患者的感觉。作为曾获河南省百姓最满意的十佳医院之一的郑州市中医院, 近年来的跨越式的发展让人耳目一新。

加强管理提高质量 抓规范确保安全 在建设平安医院活动中, 郑州市中医院领导高度重视, 分工负责, 围绕“质量、安全、服务、费用”四个重点环节, 制定了更细更深的活动方案, 进一步强化对医护人员“三基”知识培训和考核工作。

理论和实践技能培训考核中, 严把病历书写质量, 开展病历书写质量评比, 对优秀者给予奖励, 并及时在科主任例会通报, 督促、指导、积极改进, 使医疗质量得到了明显的提高。

人。设立药物咨询点, 指导合理用药。在各病区设立了开放的吧台式护理站, 实行站立、微笑式服务, 同时针对不同症状病人的情况进行特殊护理、特殊照顾、心理疏导、健康教育等服务。

为了尽量控制医疗成本, 切实减轻病人负担, 医院坚持“为民、惠民”的工作目标, 全力打造惠民医院。今年通过落实百元处方签字通报制度, 处方分析制度、一日清单制度等使门诊和住院费用增长得到有效控制、平均住院日缩短, 减轻了群众医药费用负担, 经常性开展“六进六服务”义诊活动, 把温暖送到百姓家门口。

“走出去, 请进来”郑州市中医院不囿于固有模式, 使中医把传统与现代联接在一起, 焕发了新的生命力。蕴藏着厚积薄发的能量, 市中医院刚刚开始了事业的“长跑”。



图说健康

昨日上午, 郑州正合口腔医院的医护人员, 将设备先进的诊疗车开进郑州市福利院, 免费对生活在这里的孤寡老人和少年儿童的口腔疾病进行普查。

本报记者 汪辉 丁友明 摄

冬季健身五要略

冬天来了, 天气越来越冷, 听到窗外“呼呼”的风声, 你是否也越来越懒得动弹? 可是成天猫在家里, 海吃海喝, 再好的体形也会“变形”。冬季虽冷, 也要适当进行运动, 但需切记的是, 冬季健身比其他季节进行健身有更多讲究。



要略一 热身活动要充分

小明酷爱健身, 连冬季也不放弃任何运动的机会。仗着自己身体好, 他常常清晨一出门就脱了衣服开始锻炼, 谁知, 上个礼拜竟不小心拉伤了韧带。

教练提醒大家, 冬季气候寒冷, 人体各器官系统保护性收缩, 肌肉、肌腱和韧带的弹力和伸展性降低, 肌肉的粘滞性增强, 关节活动范围减小, 再加上空气湿度较小, 所以使人感到干渴烦躁, 感到身体发僵, 不易舒展。

李红珠

要略二 冬季少穿健身鞋

俗话说“寒从脚下生”, 由于人的双脚远离心脏, 血液供应较少, 加上脚部皮下脂肪薄, 保暖性差, 所以冬季在室外进行健身活动特别容易感到脚冷。

教练称, 平时有些健身爱好者喜欢穿健身鞋过冬, 这样不好。因为鞋底导热快, 不锻炼时脚掌容易受寒, 以致引发冻疮、关节炎等疾病, 因此, 健身爱好者在平时还是要少穿健身鞋。

要略三 衣服厚薄要适宜

在冬季进行健身运动, 衣服厚薄要适宜, 开始要多穿些衣物, 穿着衣物要轻软, 不能过紧, 热身后, 就要脱去一些厚衣服。

要略四 室内运动注意通风

张小姐是一名白领, 经常到健身房去健身, 可一到冬季, 她连门也不想出了, 干脆买来碟子, 和室友们在家里边看电视边锻炼, 可因为怕冷, 她每次都把门窗关得紧紧的, 最近几次锻炼时, 她总是感到恶心、不舒服。

教练称, 冬季, 人们总喜欢把门窗关得紧紧的。殊不知, 人在安静状态下每小时呼出的二氧化碳有20多升。若十多人同时进行锻炼, 一小时就是200升以上。再加上汗水的分解产物, 消化道排出的不良气体等, 致使室内空气受到严重污染。

因此, 在室内锻炼时, 一定要保持室内空气流通。另外, 冬季也不宜在煤烟弥漫、空气浑浊的庭院里进行健身锻炼。

要略五 加强健身强度和力度 冬季健身要提高锻炼的强度和力度, 增加动作的组数和次数, 同时增加有氧锻炼的内容, 相应延长锻炼时间, 用以改善机能, 发展专项素质, 消耗脂肪, 防止脂肪过多堆积。

另外, 要注意锻炼间隙要适当短一些, 尤其在室外应避免长时间站立于冷空气中。任平

健康维权 看病难、医院医德医风问题成为人们议论的焦点。作为党报, 我们将积极配合相关部门工作, 竭诚为您服务。

维权热线: 0371-67655507 手机: 15803810387

专家信箱 近一段时间以来, 记者接到不少热线电话, 许多患者都希望借助《健康周刊》的版面直接和医院专家进行互动。

热线电话: 0371-67655507 电子信箱: zzbjankang@163.com

子宫肌瘤 不要一术了之



宫女士: 我今年38岁, 单位组织体检时发现子宫有一小肌瘤, 大小约4x3厘米, 很紧张。有网友说: 要尽快手术治疗, 留着肌瘤不好, 可能变恶性。

郑州市妇幼保健院妇科主任、主任医师邹芳: 子宫肌瘤是女性常见病、多发病。根据肌瘤生长的部位不同可分为子宫体肌瘤和子宫颈肌瘤。

浆膜下肌瘤因向子宫外突起, 不影响月经, 平时本人不容易发现, 除非长很大, 能摸到, 一般是通过B超检查诊断。

除此之外, 如接近更年期或绝经期、子宫肌瘤很小且无临床症状者可观察等待, 一般每3~6个月复查一次B超检查, 了解肌瘤生长情况, 不必急于手术。