



秀出杏林

夯实基础 健康发展

——访郑州市二七区疾控中心副书记汪艳珍

本报记者 孙野 通讯员 吕红英文 曹阳图

记者:在过去的一年中,二七区疾控中心在疾控规范化建设方面取得了哪些成果和实现了哪些突破?

汪艳珍:我们相继完成了计量认证、HIV实验室验收和碘缺乏病实验室装备等工作。在公共卫生监测方面,我们新引进了一系列先进的仪器,使得监测数据更加客观、准确。同时,在窗口服务工作上,以创先争优活动为统领,以创建全国文明城市和市级文明单位为契机,通过设立咨询台、挂牌上岗,亮明身份,畅通投诉机制,美化环境等一系列举措,使群众满意度明显提升。

通过开展绩效考核机制,强力推进疾控工作的规范化管理,严格标准,高标准、高质量完成了资料

的收集整理汇编工作,并在考核验收中获得机构指标全市第一的好成绩。

记者:在新业务开展方面,二七疾控中心具体做了哪些努力?收效如何?

汪艳珍:二七区以五里堡、福华街、建中街等6个社区卫生服务中心为试点,开展重症精神病患者筛查与危险性评估工作。以精神卫生纳入市政府十件实事为契机,以点带面,在全区建立了完善的精神卫生防治网络,将辖区414名精神病患者纳入常态管理,建立起精神患者的应急处置体系。

同时,在“两癌”筛查方面,涉及艾滋及艾滋病防治工作方面,预防接种门诊、慢病管理方面,我

们相应实施了各种创新和改革,总体来说,工作收效高于预期。

记者:要想发展,就要不断地学习和提升,在这方面都做了哪些工作?

汪艳珍:为了加强素质提升和团队建设,我们进行了职工素质方面定期的专题培训,通过中层竞聘、职工双向选择、以及百分考核机制的引入,使人尽其才,极大地激发了职工的工作热情。通过开展全员拓展训练,提高了职工的凝聚力、向心力。通过在广大党员干部职工中大力开展“创先争优”活动,营造氛围,表彰先进,激发职工立足岗位做贡献的热情,我中心被区卫生局确定为“创先争优”示范点,并召开了现场会进行经验推广。

药之不及 必针灸之

——记河南省中医院第一附属医院针灸科主任赵俐黎

本报记者 孙野 通讯员 张宝霞 文 曹阳图

有这样一位女医生,人称“赵飞针”,她在针灸医学界颇有名望,她科室的患者多为慕名来看病的。她就是省中医一附院针灸科主任赵俐黎。

“不烦针才能进步”

缘于对针灸医学的热爱,赵俐黎几十年从没放弃过针灸。她对自己要求严格,坚持学习。先后师从河南省针灸大师顾亚林,全国针灸权威石学敏院士,练就了独特的针灸手法,进针速度极快,被称为“赵飞针”。同时,不断挖掘祖国医学的传统技艺与新技术有机结合,先后独创了“太极阴阳罐法”和发掘改进的“火龙灸”,成为医院传统疗法的经典代表,并在全国推广。

“为患者多省些钱”

在临床诊疗工作中,赵俐黎总是千方百计为患者着想,在确保医疗质量、安全的前提下,严格控制患者的医疗费用。在日常接诊患者时,除了认真询问病情,仔细检查身体外,还仔细阅读患者带来的病史资料,避免了重复检查,同时在药物选择上也是以经济有效为原则。她说:“给患者解除了痛苦,就是我最大的幸福和快乐。”

“培养人才促传承”

国粹针灸的有效传承,必须从文化宣传和技术人才培养两方面着手。赵俐黎多年来致力于中医科普养生知识普及,数百次受邀在

社区、电视、电台做讲座,并被邀在加拿大、毛里求斯、荷兰、澳大利亚讲学,由于讲课内容生动有趣、深入浅出,被中华医学会授予“全国中医药科学普及传播奖”。

她担任科主任以来,在引进硕士两名、资深教授一名的基础上,设立了老中青三代人才梯队,首要工作就是培养接班人,做好人才储备。注重加大教育培训力度,鼓励科室医师参加各种继续教育,吸取新知识,作为河南省针灸学会疼痛专业委员会主任委员单位,连续四年承办高水平的中华中医药学会继续教育项目,通过培训,大大提高了我省基层医院的疼痛诊疗水平,丰富了基层针灸医师的治疗手段。



有这样一位女性,她朴实无华且极具亲和力,在与疫情、传染病等一线突发情况的战斗中,却有着男儿般的刚毅和坚韧。她就是郑州市二七区疾控中心副书记汪艳珍。



赵俐黎,副主任医师,副教授,河南中医院第一附属医院针灸科、疼痛门诊主任。善于针、药并用治疗中风偏瘫、失语、肢体麻木、老年性痴呆、面瘫、颈椎病、腰椎间盘突出等常见病、多发病。



中原名医

关爱精神病患者

——访郑州市第八人民医院副院长胡雄

本报记者 孙野 通讯员 席娜

名医档案:胡雄,男,主任医师,中国残联精神康复专业委员会理事、中国民康医学杂志编委会编委、郑州市心理卫生协会副秘书长。从事精神科临床工作20多年,先后在北京、上海进修学习,并与美国哈佛大学医学院的费立鹏博士共同完成了“精神分裂症家庭治疗”课题研究工作。

专业擅长:各类精神疾病及心理问题的诊治,心境障碍及精神分裂症的社会心理干预、心理治疗。

采访胡雄是一件让人很快乐的事情,他妙语连珠,深入浅出,不失诙谐幽默,让整个谈话气氛变得活跃和自然。也正是从这个侧面折射出他的自信、热情与淡然。

胡雄不仅带领医院团队做好了基本的治疗工作,还在创新服务、文化建设、专科建设等一系列工作上,进行了深入、有效的改革。

记者:八院作为一个专业从事精神疾病治疗的医院,在发展的过程中,都实现了哪些创新? 胡雄:主要是服务理念的转变,传统治疗方法在一定程度上束缚了精神病的治疗,而且一些精神病人在治疗无效的情况下,就会长期大量服用药物,而服药给患者带来的副作用和痛苦是常人难以想象的。其实,精神疾病是有着迹可循的发病机理和条件,和其他疾病一样,可防、可医、可治、可痊愈。因此,宣传显得至关重要。通过宣传,让人们从心理上消除对精神病人偏见,这是实现积极就医和防止复发很重要的一步。我院在宣传和疾控中心、社区、单位等一系列部门有机结合,目的就是改善精神病人的生活环境与空间,使他们生活质量有所提高,不但对早日摆脱疾病困扰有帮助,而且还能预防正常群体精神问题的产生。

记者:精神病患者在治疗过程中,如何确定在该阶段已经实现痊愈及出院后如何做好康复治疗? 胡雄:判断病人能否出院的一个重要标志是看自知力是否恢复。当精神症状基本消除,能说出自己的异常表现,且配合服药,而且经过“请假出院”后证实比较好的适应家庭及社会环境时,征得医生同意便可出院。

后期康复方面,最重要的一点就是要施爱和消除歧视。通过心理护理,提高病人认识和消除消极自卑等情绪,同时积极加入到社会劳动中间,并积极为病人解决一些工作、婚姻、学习、经济等实际问题。记者:在社会快速发展的时期,精神问题不容忽视,您在如何保持身心健康方面有哪些建议? 胡雄:首先,要有良好的自我意识,既对自己的优点和长处感到欣慰,保持自尊、自信,又不因自己的缺点感到沮丧,甚至自暴自弃,坦然面对现实,正确对待生活中的缺陷和挫折。

保持正常的人际关系,在与人相处中,尊重多于嫉妒,信任多于怀疑,喜爱多于憎恶。同时,也要有较强的情绪控制力,遇事乐观,满怀希望,始终保持一种积极向上的进取态度。

养老保健

5种环境老人不宜久待

老人健康长寿是子女最大的心愿,专家指出,老年人的大部分时间都是在社区和家庭中度过,居住环境将直接影响他们的健康。因此居住环境要十分考究,子女要尽量帮助老人避开一些不良环境。

布置纷杂的环境。不少子女喜欢给父母的房间布置得满满当当,看着十分温馨与方便。但专家解释说,由于老年人对色彩及环境的快速辨识能力下降,如果长时间处在过于纷杂与色彩丰富的环境中,很容易因意识判断失误而发生跌倒或碰撞的可能。因此老年人的房间布置宜清爽、不杂乱,家居摆设不要过多,卧室里的色彩最好质朴自然。

光线昏暗或刺眼的环境。有的老年人平时在家为了节俭,不到万不得已不会开灯。其实这样的节俭容易给健康埋下隐患。老年人视力下降,不但容易摔伤跌倒,还可能影响到老年人的心理健康,使其产生“灰色心理”。但环境光线过于刺眼也不好,可能让老年人情绪过于兴奋,影响睡眠质量。

过于安静的环境。噪音有害健康,但如果过于安静,尤其是在白天,一点声响都没有,容易使人产生不安全和孤独感。因此,老年人居住的房间不要过大过空,周围要有邻居相伴,家中无人时,不妨打开收音机或电视机。当然,过于刺激躁动的环境也不好,老人尽量不要收看刺激的电视节目。

建筑物密集的环境。越发密集的高楼大厦成为了城市化发展的标志,但是建筑物过于密乱的环境会造成老年人心理上的压抑、不安与烦躁。所以给老人选购房子时,如果可以最好挑选建筑物不太密集的地区。

空气污浊的环境。人群聚集的地方空气很容易变得十分污浊。而老人的呼吸系统较为薄弱,长时间停留在这样的地方会引发过敏或者呼吸类疾病。应尽量少去人群聚集的影剧院、歌舞厅、会场、商场等场所。平时可以在植被较为丰富的公园遛弯。

沈科文



健康直通车

爱“心”直通车下乡筛查先心病患儿

本报讯(记者 汪辉 通讯员 宋连英 封宁)昨日,记者从郑州市人民医院获悉,该院“千名先心病患儿免费救助活动”启动以来,目前已收治了20余名符合免费手术条件的先心病患儿,并为9名患儿实施了免费手术。

3月1日下午,由该院心外科主任杨再珍、心内科主任刘恒亮和儿科副主任王岩青等知名专家组成的爱“心”直通车专家团队,赶赴活动的首站驻马店上蔡县。

3月2日上午,筛查活动准时开始。家住上蔡县华陂镇柿园彭村,8岁的彭凯迪出生6个月时,因经常发烧、咳嗽、口唇发紫被查出患有先心病。妈妈华小玲说,由于手术费用太高,孩子的病一直拖到现在。

杨再珍说,经过筛查,彭凯迪属于先天性房间隔缺损,是免费手术的四类疾病之一。孩子可以随时到医院接受免费手术。

经过一天的忙碌,专家团队在上蔡县共计筛查了91名先心病患儿,其中有42人符合免费手术条件。

3月3日,爱“心”直通车专家团队在活动第二站驻马店正阳县人民医院开展筛查,共计筛查了31名先心病患儿,符合免费手术条件的20人。自2月28日启动以来,郑州市人民医



郑医爱心直通车专家在上蔡县筛查先心病患儿。张浩 摄

“千名先心病患儿免费救助活动”得到了全省各地先心病患儿家长的关注。截至目前,院方已接到1000多个电话。

市卫生局党委委员、郑州市人民医院院长周玉东说,这项公益活动是医院迎接百年院庆,回馈社会、服务公众的重大举措。活动将持续一年的时间,医院不仅将为符合条件的患儿免费手术,还将在术后

3年为患儿进行免费跟踪复查,并免费建立健康档案。对于外地的患儿,医院还将凭车票为其报销车费。

郑州市人民医爱心“直通车”,是此项公益活动延伸到基层的触角,医院将定期派出最好的专家团队,赴基层展开筛查工作,使符合手术条件的先心病患儿都能够得到免费救治。



医讯速递

乳腺癌患者教育项目启动

本报讯(记者 孙野)3月7日,由中国癌症康复会主办,郑州市肿瘤康复协会承办的“我还是我”乳腺癌患者教育项目启动仪式在河南省肿瘤医院召开。会议由河南省肿瘤医院乳腺中心副主任毛书明主持,参加会议的有河南省抗癌协会肿瘤康复专业委员会副主任、郑州市肿瘤康复协会会长董彩云,荣获全国抗癌明星家庭光荣称号的河南省抗癌明星时斌、田春英等康复者,还有乳腺癌患者共120余人。

会议由董彩云着重介绍了“我还是我”乳腺癌患者教育项目的理念等相关内容。此外,省肿瘤医院乳腺中心孙亚东教授、苏锦明护士长也做了相应的主题报告。

据了解,郑州市肿瘤康复协会将与我市各医院肿瘤科进行合作,每月深入到各医院举行“我还是我”乳腺癌患者教育项目,定期组织有关专家和抗癌明星及五年以上康复者,为乳腺癌患者进行乳腺癌康复知识讲座、义诊咨询、患者康复经验交流和联谊活动。配合由郑州慈善总会和郑州市肿瘤康复协会合办的“爱友新希望”癌症康复慈善救助项目,引导她们参加肿瘤康复培训学习,帮助她们掌握科学的康复理念、方法和技能,提高她们的临床治疗效果,达到早日康复的目的。

“膝关节病”千万不能忍

在郑州,越来越多的中老年朋友都知道远在云南的侯廷翰主任医师以及他专门针对老年退行性骨关节病研制而成的“仙草骨痛贴”,但凡发现身边有膝关节疼痛、上下楼不敢使劲,下蹲困难,积水肿胀,久坐站起时关节僵硬迈不动步的患者,就推荐其使用这个产品,结果不管病情有多重,只要拿“仙草骨痛贴”往患处贴敷一下,当天病情就能减轻,几天就能大步行走……

“仙草骨痛贴”专门针对深层病因研制而成,配方独特,药力强大,强效活性成分能直透皮下骨质,对关节软骨、滑膜、半月板具有极强的营养修复作用,可快速钝化骨刺,恢复滑膜的润滑功能,迅速解除关节疼痛。

不怕病重,越重效果越好,重病患者本周可享受体验特惠价。

康复热线:0371-53788210 市内送货,外地邮寄,药到付款。

专销地址:郑州市河医立交桥东北角向东30米新康达尔大药房



育儿常识

四大营养让宝宝吃出明亮的眼睛

一般来说,婴幼儿的视力是逐步发展的。正常新生儿两个眼球虽然成形,其视力并未完全发育。出生到3个月之间,眼球并不会固视,但会被瞳孔、光亮或运动的物体所吸引。3个月时,大多数幼儿的视觉可以很平稳地“跟随”运动的物体,色彩、运动的物体都能吸引幼儿,而4个月时,开始建立立体视觉。直到婴儿1周岁时,他的视力才达到0.1~0.3。这时,婴儿已经开始乐意接受各种辅食了,新手爸妈们应该注意给婴儿添加一些对他眼睛发育有益的食物成分。这些成分主要有:

蛋白质:蛋白质是组成人体组织的主要成分,组织的修补和更新需要不断地补充蛋白质。瘦肉、动物的内脏、鱼、虾、奶类、蛋类等含有丰富的动物性蛋白质,而豆类含有丰富的植物性蛋白质。

维生素A:人体在缺乏维生素A的时候,眼睛对黑暗环境的适应能力减退,还可引起眼结膜干燥。维生素A的最好来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、奶类、蛋类,以及绿色、红色、黄色的蔬菜和橙黄色的水果。

维生素C:维生素C是组成眼球水晶

体的成分之一,如果缺乏,容易导致水晶体浑浊,患白内障。维生素C含量丰富的食物主要有鲜枣、卷心菜、菜花、青椒、苦瓜、油菜、西红柿、豆芽、土豆、萝卜、柑橘、草莓、山楂、苹果等。

钙:钙具有消除眼肌紧张的作用。食物中的豆制品、奶类、鱼、虾、海带、墨鱼等水产品,干果类的花生、核桃、莲子,食用菌类的香菇、蘑菇、黑木耳,绿叶蔬菜中的苜蓿、香菜、油菜等含钙量都比较丰富。

李伟