

# 防治结核病 周口在行动

本报讯(记者 郑伟元)3月24日是第30个“世界防治结核病日”,今年的主题是“全面行动、全力投入、全民参与、终结结核”。当日,我市卫生健康委及多家医疗机构采取多种形式开展结核病防治主题活动,普及相关知识,进行疾病筛查。

3月24日,周口市中心医院微信公众号发布的一个结核病防治短视频,引起了网民的关注与点赞。当日,我市卫生健康委及各类医疗机构

积极发布结核病防治科普文章、图片及视频,营造全社会共同防治结核病的良好氛围。

“结核病是由结核分枝杆菌引起的慢性传染病,可侵害全身多个器官……”3月24日,太康县疾控中心工作人员深入县内多所学校,发放结核病防治宣传手册,用轻松诙谐的语言为师生讲解结核病防治知识。商水县卫生健康委组织开展结核病防治科普

活动,受到了群众的好评。

此外,市第六人民医院、太康县人民医院等多所医疗机构均在当日积极开展大型义诊活动。“我们今天对360余人进行了义诊,发放了近千份宣传资料。结核病防治宣传是长期工作,我们会坚持下去。”太康县人民医院相关负责人说。

周口市卫生健康委传染病防控科科长宋全力介绍,今年我市广泛

开展结核病防治宣传“六进”活动(进医院、进社区、进企业、进学校、进家庭、进重点场所),旨在全面提升公众结核病防治素养,推动公众强化健康意识、履行健康责任。我市将继续深入推进“百万志愿者结核病防治知识传播提升行动”,倡导各地根据实际开展“五个一”专项宣传活动,切实提高群众健康素养,增强全社会结核病防治意识。

## 项城开展实验室生物安全培训

本报讯(记者 史书杰)为提升实验室生物安全管理水平,防范化解实验室生物安全风险,近日,由项城市卫生健康委主办,项城市第一人民医院承办的项城市实验室生物安全培训会召开。

会上,项城市疾控中心、项城市

第一人民医院及项城市中医院专家分别围绕消毒灭菌与废弃物处置、实验室生物安全事件应急处置、病原微生物危害评估进行讲解。培训内容涵盖生物安全法律法规、实验室风险评估、应急处置方法等多个方面,具有很强的针对性和实用性。

会议指出,生物安全无小事。参会人员要进一步强化风险意识,提升应急能力,树立底线思维,排查风险隐患,严防实验室生物安全事故,切实把生物安全工作落到实处,将生物安全的“防护网”织得更密、更牢。

项城市第一人民医院副院长史

玉岭表示,此次培训提高了项城市病原微生物实验室工作人员的生物安全管理相关理论知识水平,规范了病原微生物实验室生物安全管理,有效提升了项城市防控、检测病原微生物和应对突发公共卫生事件的能力。



视觉新闻

为有效提升医务人员对突发误吸事件的应急处置能力,3月23日,周口市中医院脑病二病区开展处置患者突发误吸应急演练,全面检验医务人员的应急反应能力。

记者 刘伟 摄

## 医疗戒酒助患者重获健康

本报讯(记者 郑伟元)近日,市民李先生酒精成瘾,工作生活受到严重影响。他多次戒酒均失败,便到周口市第六人民医院寻求帮助。

据了解,李先生从20岁开始饮酒。后来因工作需要,他的饮酒量越来越大,还出现了无法自控的饮

酒行为,身体健康状况逐渐恶化。他试图戒酒,但戒酒后便出现恶心、呕吐、心慌、烦躁等症状,只得复饮。

市第六人民医院心身障碍科医生接诊后,以酒精依赖综合征将李先生收治入院。经过药物、物理、心理治

疗,李先生的戒断症状逐渐消失,工作能力也得以恢复。

据了解,长期饮酒不仅伤害肝脏,还会对大脑、心脏等器官造成不可逆损害。世界卫生组织将酒精依赖定义为一种慢性复发性脑病,需要医学干预。因此,医疗戒酒是恢复健康

的重要一步。

医疗戒酒可以为李先生这样的患者提供保护,确保其在戒断症状出现时的安全。同时,医疗团队会提供心理咨询和行为治疗,帮助患者应对酒精依赖问题,并提供长期康复计划,预防复发。

## 市中心医院

### “唤醒”阿尔茨海默病患者

本报讯(记者 普娟娟)近日,周口市中心医院神经外科二病区主任李锴带领团队为一名阿尔茨海默病患者成功实施我市首例颈深淋巴-静脉吻合术(LVA),患者术后记忆能力和认知能力恢复明显。这一成果为我市阿尔茨海默病患者带来了福音。

76岁的朱奶奶多年来脾气暴躁、记忆衰退,不仅迷路,还无法认出家人,被确诊为阿尔茨海默病,到周口市中心医院神经外科二病区就诊。李锴详细了解朱奶奶病情后,即刻启动多学科联合诊疗,在专家讨论后确定朱奶奶的病情符合颈深淋巴-静脉吻合术的治疗要求。经过和朱奶奶家人沟通,李锴最终确定为朱奶奶实

施这项手术。李锴团队通过术前荧光造影定位,使用先进的神经外科手术显微镜将朱奶奶的双侧颈部仅有0.3毫米粗细的淋巴管与静脉精准吻合,成功完成手术。术后,朱奶奶认知功能明显改善,已可以认识自己的子女、进行简单计算、控制大小便等,未再出现剧烈情绪波动。

李锴介绍,颈深淋巴-静脉吻合术是一种高难度、高精度的显微外科手术。其通过将颈部淋巴管与静脉吻合,改善脑部淋巴回流,从而缓解阿尔茨海默病的病理进程。该手术优点为切口小、并发症少、术后恢复快、短期内可改善患者症状等。

## 市妇幼保健院

### 强化预算管理 提升运营效率

本报讯(记者 李鹤)为进一步提升医院精细化管理水平,强化预算管理意识,提高资金使用效益,3月22日,周口市妇幼保健院召开公立医院全面预算管理培训会。

会议邀请经济学专家柳卫宾以“公立医院全面预算管理”为主题进行授课。他结合自身丰富的理论知识和实践经验,从公立医院预算编制新政策、妇幼专科预算管理要点、成本控制与绩效评价等多个维度进行讲解,结合大量实际案例,系统解析了妇幼保健院在预算管理中的重点、难点和突破点。课程内容既有政策高度,又贴合医院实际需求,为医院下一步优化预算管理体系、提升运营效率提供了清晰的思路和实

用的工具。

会议指出,加强预算管理既是深化医改的硬性要求,也是医院实现战略目标、优化资源配置、提高运营效率的重要工具。全院上下要高度重视,认真学习领会培训内容,将全面预算管理理念融入日常工作中,以更坚定的决心、更系统的思维、更创新的举措,全力构建具有特色的现代医院预算管理体系,为创建高水平研究型医院提供坚实保障。

此次培训会为该院全面推进预算管理奠定了坚实基础。今后,该院将进一步完善预算管理制度,加大预算执行力度,不断提高预算管理水平,为推动公立医院高质量发展作出新的更大贡献。

## 周口港区医院

### 医者仁心获赞誉

本报讯(记者 刘伟)日前,周口港区医院(周口烧伤医院)对沈丘县新安集镇孙楼行政村一位81岁烧伤患者进行了救治(见3月5日《周口日报》)。经过一个多月的治疗,这位患者基本痊愈,其家属和孙楼行政村驻村工作队对该院表示感谢。

此前,该患者因厨房失火不慎烧伤右腿,烧伤面积约3%,大部分为深Ⅱ度烧伤,部分创面为Ⅲ度烧伤。孙楼行政村驻村工作队向周口港区医院寻求帮助。该院医务人员积极为其制订针对性治疗方案,并全力救治,精心护理,取得良好效果。

“大医精诚,大爱无疆,十分感谢你们。”患者基本痊愈后,孙楼行政村第一书记于海洋和患者的女儿到该院表达感谢之情。

周口港区医院董事长孙继祥表示,大家的认可,既是对周口港区医院医疗技术和医疗服务质量的肯定,也是对未来工作的鞭策和鼓励。医院将继续秉承“厚德、精诚、博爱、惠民”的理念,不断提升医疗技术和服务水平,为更多的患者带来健康和希望。同时,他们也将继续加强与我市各驻村工作队的合作,共同为人民群众的健康福祉贡献更多力量。

## 周口骨科医院

### 两封感谢信 浓浓医患情

本报讯(记者 李鹤 通讯员 李壮)近日,周口骨科医院重症医学科、创伤科三病区各收到一封特别的感谢信,真挚的文字中传递着浓浓的医患情。

此前,患者王先生意外坠楼,身体多处骨折,在周口骨科医院重症医学科和创伤科三病区接受治疗。经过两周科室医务人员精心治疗,他转危为安,康复出院。住院期间,医务人员贴心的服务让王先生在医院里感受到了家一样的温暖和舒心。在出院前,他提笔写信,对医务

人员的优质医疗服务表达了感谢。

周口骨科医院重症医学科负责人表示,创优无止境,服务无穷期。两封简短的感谢信是周口骨科医院医务人员用心守护患者健康的见证,代表了患者及其家属对医务人员的信任与激励。

周口骨科医院相关负责人说,他们将始终坚持“一切为了患者,为了患者的一切”的医疗服务理念,不断进取,用精湛医术和优质服务守护人民群众的生命健康。

## 健康周口

### 减肥要读懂“饥饿密码”

许多人在减肥的道路上都会面临一个问题——如何应对饥饿感。饥饿感看似是一种简单的生理现象,但背后隐藏着复杂的机制。今天我们就来探寻“饥饿密码”。

**脑性饥饿**  
大脑是食欲调节的中心,当血糖水平下降时,大脑会通过释放特定的激素,促使人们进食。然而,由于快节奏的工作生活以及不规律的饮食习惯,很多人会出现调控食欲的激素失衡,导致食欲异常亢进。同时,多巴胺等神经递质的失衡也可能引发饥饿感。应对脑性饥饿,规律饮食是关键。要每天按时进食,避免血糖大幅波动。选择高膳食纤维、高优质蛋白的食物,保持充足的水分摄入,适当运动和充足睡眠都可以减少饥饿感。

**胃肠型饥饿**  
有些胃肠疾病,如胃溃疡或慢性胃炎,可能会使患者产生持续的饥饿感。如果怀疑是胃肠疾病导致的饥饿感,应及时就医检查。饮食上,应避免摄入辛辣、油腻食物,选择温和、易消化的食

物。少食多餐,避免过饥或过饱。保持良好的生活习惯,避免过度劳累,可改善胃肠功能。

**情绪性饥饿**  
许多人在压力大、焦虑或抑郁时,会通过进食来缓解情绪,这种现象被称为情绪性饥饿。此时,食物成为情绪的寄托。应对情绪性饥饿,应尝试找出导致情绪产生的根源,找到替代行为来缓解情绪,如散步、听音乐、写日记等。如果情绪问题较为严重,可以寻求专业人员的帮助。

**低基础代谢**  
一些人由于基础代谢率低,身体消耗能量的能力较弱,即使摄入的食物量正常,也可能出现体重增加的现象。增加身体活动量是提高基础代谢率的有效方法,可每周进行至少150分钟的有氧运动,并结合力量训练。要调整饮食结构,减少高糖、高脂肪食物的摄入,增加蛋白质和膳食纤维的摄入量。

(周口市疾病预防控制中心 梁凌霄)

### 春分清明养生忙

春分至清明期间,天气温暖,阳光明媚。此时,健康养生尤为重要。那么,这一时期我们该如何养生呢?今天为大家介绍养生5字诀以及3个养生技巧,助您养成健康体魄。

**养生5字诀**  
衣:春分过后还得“捂”。春不减衣,秋不戴帽。春季,乍暖还寒,气温变化大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,人体难以适应,会使身体免疫力下降。

食:春季多吃辛温食物。春天养肝,宜多吃辛温发散的食物,还要少酸多甘,多食用微甜的食物。羊肉以及辛辣、油炸食物要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

住:多开窗保持空气清新。春季家居生活,要常开窗,保持室内空气清新。上午8时左右气温较低,空气质量也较好,是开窗通风的好时机。

行:多去郊外走走。不妨多去郊外走走,呼吸新鲜空气,调

节身心情志。  
防:防躁动,重视心理保健。春季是人体肝阳亢盛之时,情绪易急躁,因此每年立春后,心理疾病患者都会有所增多。

**养生的3个技巧**  
每天梳头百下。《养生论》中提到:“春三月,每朝梳头一二百下。”春季每天梳头是很好的养生保健方法。梳头有宣行郁滞、疏利气血、通达阳气的重要作用。

少吃补品和盐。春分养生,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点。与此同时,减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过量易伤肾气,不利于保养阳气。

防止旧病复发。春季是肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等疾病的多发季节。因此,相关疾病患者要特别注意调养预防。

(周口市中心医院 张艺舒)

### 健康服务热线

健康热线: 13949993566 13592285505  
18222960521 15538663780  
电子信箱: zkrbwsb@126.com