

应对雾霾,不能只靠“等风来” 我们需要加倍保护自己

□李剑锋

近期,河南多地连遭雾霾侵扰,雾霾黄色预警、红色预警频发。不管人们是否愿意,雾霾已经成为人们生活中挥之不去的“风景”。长期暴露在雾霾中,人们的身心健康受到严重影响。冷空气的出现可以改善空气质量,但大家只能“等风来”吗?

不!在雾霾天气里,人们要弄明白雾霾天气对人体的危害,更要明白应该怎样保护自己!

危害人体健康

影响心脑血管系统 空气中污染物多、气压低、湿度大、人体排汗不畅,会导致高血压病、冠心病、脑出血。
诱发上呼吸道感染 空气中飘浮的颗粒、粉尘、污染物、病毒等,被人体吸入后会沉积于上、下呼吸道和肺泡,引起急性上呼吸道感染、咽喉炎、眼结膜炎、支气管哮喘、

肺炎及过敏性疾病等;日积月累,还会引发肺癌。
紫外线减少 维生素 D 生成不足,钙质吸收减少,引发婴儿佝偻病等;细菌活性增强,传染病发生概率增加。
影响心理健康 光线较弱、气压较低,让人感觉沉闷、压抑,甚至悲观抑郁。

雾霾应对措施

选择合适时间通风换气 早上、傍晚是上下班高峰期,不建议开窗。太阳出来后,开窗通风换气,较为适宜。
提高室内湿度 提高室内湿度,使飘浮的粉尘沉淀附着在地面上。
改晨练为午练 早上空气质量差、气温较低,建议改晨练为午练,每天 10~15 时运动。此外,人们还要避免剧烈运动。

外出戴口罩 如需外出,应佩戴专业的防霾口罩。
回家先洗脸 颗粒物吸附到皮肤上会导致皮肤老化、通过皮肤进入人体,回家后应尽快洗脸、洗手以及身体裸露部位,并清理鼻腔、口腔。
补充维生素 D 冬季雾多、日照少,紫外线照射不足,应适当补充维生素 D。



2016 年 12 月底,郑州儿童医院门诊楼外雾霾严重,往日热间的露天游乐场已无人问津。近期,我国北方大部分地区雾霾频发,人们的身心健康受到威胁。

雾霾推荐食谱

雪梨炖百合—润肺抗病毒 雪梨 2 个,百合 50 克,冰糖 20 克。百合用清水浸泡 30 分钟,用开水煮 3 分钟,取出沥干水分;雪梨挖去梨心、洗净,连皮切块;把雪梨块、百合放入砂锅,加水后小火煲 20 分钟,再加冰糖即可。
山药南瓜羹—补脾养胃 山药 300 克,南瓜 300 克,牛奶 300 毫升,盐少许,糖 1 大匙,炼乳适量,葡萄干适量。
牛肉、萝卜切块;油烧热后倒入牛肉块煸炒片刻,加料酒并盛出待用;在砂锅中放入葱、姜、料酒加水煮沸,放牛肉煮 20 分钟后,用小火炖至牛肉熟烂,加盐调味,再放入萝卜块即可。

■ 疾控一线

濮阳完成慢性病防控考核

本报讯 (记者陈述明 通讯员张社芹)近日,濮阳市疾病预防控制中心考核全市 2016 年慢性病防控工作,总结 2016 年慢性病防控现状,为确定 2017 年全市慢性病防控工作重点提供参考。
本次考核涉及各县(区)疾病预防控制中心、县乡两级医疗卫生机构,从组织机构建设、日常工作管理、全民健康生活方式、高危人群发现及管理、危险因素监测、死因监测、心脑血管事件报告、肿瘤登记、慢性病管理等工作入手,制定了考核方案和细则。
现场考核结果显示,各相关机构均能积极开展慢性病防控各项工作,慢性病防控整体工作质量有了较大提高。对于现场考核中发现的问题,考核人员及时对相关人员进行指导。

临颍下放艾滋病患者随访权限

本报讯 (记者王明杰 通讯员张志炜)从临颍县卫生计生委日前召开的艾滋病防治负责人、救治医生及艾防专职人员工作会议上传来消息,2017 年,临颍县卫生计生委将把艾滋病患者随访权限从县疾病预防控制中心下放至各乡镇。
会议指出,2017 年,临颍县卫生计生委将把艾滋病患者随

访权限由县疾病预防控制中心下放至各乡镇,并将以相关指标为基础,建立考核奖励机制。临颍县将根据相关人员的年度绩效考核考核情况,把补助发放与服务质量和指标完成情况挂钩,将患者的随访质量和抗病毒治疗依从性及覆盖率变成量化指标,并实行年终综合考评百分制,提高艾滋病防治工作质量。

健康生活方式助您远离骨质疏松症

□祁 辉

骨质疏松症是由多种原因引起的一组骨病,多以骨痛疼痛、易于骨折为特征。健康的生活方式,有助于您远离骨质疏松症、预防骨折。

合理营养是基础

骨骼的健康和钙质、蛋白质、胶原蛋白、镁、磷等有关。钙质是骨骼维持强度的要素;充足的蛋白质有助于骨基质形成;胶原蛋白则像骨骼中的一张充满小洞的网,能牢牢留住即将流失的钙质。
老年人大多存在食欲减少、食欲差、消化功能减退等问题,可以在生活中根据自己的身体状况和饮食习惯调整饮食结构。牛奶、豆类及豆制品、蛋黄、深绿色蔬菜、芝麻酱、贝类等钙质含量丰富;蛋、牛奶及奶制品、豆制品等富含蛋白质;动物软骨和骨骼,如猪的头骨、腿骨以及牛羊骨等,动物筋腱和筋膜,鱼类特别是深海鱼类,都富含胶原蛋白。此外,各种维生素的摄入也

需要加强,如维生素 C 有利于钙质的吸收和沉积,维生素 D 可调节钙磷代谢,促进钙磷吸收和骨胶原合成。
咸的食物和油脂含量高的食物要尽量少吃,这类食物会加速骨钙钙质的流失。

适度运动不可少

适度运动有助于肌肉和骨骼健康,不仅能增进肌肉张力和弹性、增强骨骼耐受力、增加骨骼血流量、推迟骨骼老化,还能提高人体的协调性和平衡能力,减少跌倒风险,降低骨折发生率。老年人参加运动要循序渐

进、持之以恒,注意控制好运动量,以自身能承受而无不舒适为限。

良好习惯很重要

近年来的研究发现,诸多不良生活习惯使骨质疏松症不再是老年人的专利,很多年轻人也深陷其中。吸烟会增加血液酸度,使骨质溶解;饮酒过多、频繁可导致溶骨的内分泌激素增加,使钙质从尿液中流失;咖啡、浓茶、可乐等刺激性饮料,会加速钙质流失。要远离骨质疏松症,大家必须善于自我保健,选择健康的生活方式。



我为正能量代言

2016 年 12 月 29 日,首批“河南省最美接种医生”评选揭晓,10 位基层接种医生获得这一殊荣,8 位基层接种医生获得提名奖。从本期起,本版开设“我为正能量代言”专栏,刊登他们的感人事迹,以飨读者。

三门峡市卢氏县范里卫生院的接种医生王建民,常年奔忙在崎岖山路上,为村民健康保驾护航。为了不让农村孩子像自己一样被病毒残害,他拖着病腿主动请缨搞防疫,30 年来接种疫苗 5 万人次。

1965 年,刚刚 3 岁的王建民患了脊髓灰质炎,他也因此留下了左腿残疾的后遗症。由于这样的经历,王建民暗下决心:一定要学医,用知识改变命运,用技术让乡亲们远离疾病。

从三门峡市卫生学校毕业后,王建民成为卢氏县木桐乡卫生院的一名医生。为了不让更多孩子像自己一样被脊髓灰质炎困扰,有肢体残疾的王建民主动请缨,去基层做预防接种工作。在木桐乡这个地处卢氏县西部山区、不是爬坡就是蹚河的偏远地区,王建民拖着病腿,一走就是几十年。

1995 年 12 月 5 日,正是村里孩子们口服糖丸的时间,天却下起了小雪。因为木桐乡的刘家村和灵神村没有乡村医生,王建民带上糖丸进村入户为儿童发放糖丸。30 公里的山路,他骑着自行车就出发了。下坡时,他一不小心连人带车摔进了路边的沟里,右腿膝盖严重受伤。但是,他还是坚持站起来,继续前行,把糖丸送到每家每户……直到今天,这一幕还让不少村民念念不忘。

实际上,王建民刚开始做预防接种工作的时候,村民们并不明白,为啥自家孩子没病还要“挨上一针”。面对村民的不理解,王建民没有退缩,反而更加坚定了自己的选择。在王建民的坚持下,木桐乡 10 个行政村、76 个村民组、2000 多个家庭实现了接种全覆盖,接种疫苗 5 万人次,没有发生一起疫苗接种纠纷。

王建民常把“针眼上的事是天大的事,一点儿都马虎不得”这句话挂在嘴上。如今,木桐乡许多群众都能说出接种疫苗的暂缓、禁忌常识。

现在,王建民已从木桐乡卫生院调到范里卫生院继续做疾病预防控制工作。面对拥有 3.7 万多人口、46 个行政村的全县第一人口大镇,王建民以开展免疫规划工作为己任,不断尝试管理创新,为免疫规划工作的规范化管理而奔忙。

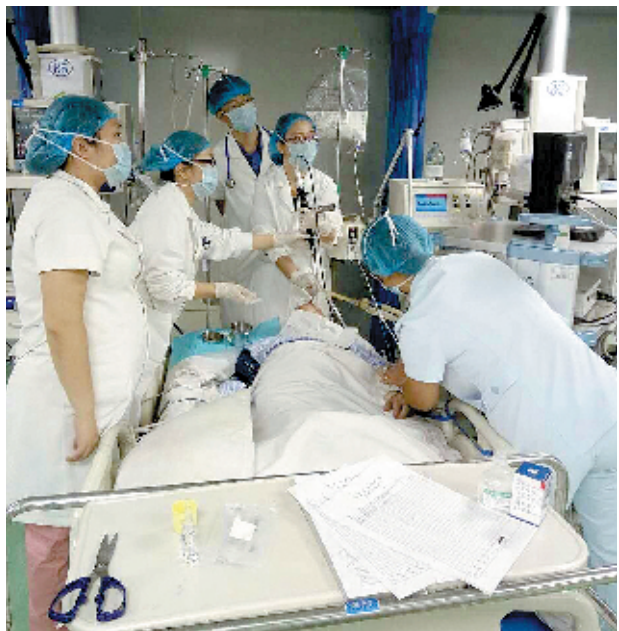


对孩子和蔼可亲的王建民

河南举办免疫规划 信息化管理培训班

本报讯 2016 年 11 月 29 日~12 月 1 日,省疾病预防控制中心在焦作市举办 2016 年免疫规划信息化管理系统培训班。全省 18 个省辖市和 10 个省直管县(市)计免科科长和技术骨干 100 多人参加培训。
此次培训旨在解决免疫规划信息化管理系统应用中存在

的问题,提升专业技术人员的能力。培训内容包括免疫规划信息化管理系统工作总结与网络信息安全、儿童预防接种信息管理系统平台与客户端功能和操作、儿童预防接种信息管理系统实际操作演练和问题解答、全省儿童预防接种信息化管理系统经验交流等。(侯林峰 任宝红)



呼吸与危重症医学科医务人员齐心协力救治患者

“阿姨,您得气管炎多少年啦?这次加重几天啦?让我听听……”别担心,问题不大。”2016 年 12 月 21 日上午 8 时许,巩义市人民医院呼吸与危重症医学科冯文帅的诊室里已经围满了患者。不坐诊时,冯文帅这时会在重症监护室(ICU)巡视或在病区交接班。
每天早晚两查房、随时调整医嘱、做好患者家属沟通工作,是冯文帅雷打不动的日程。特别是最近几个月,因为危重症患者持续增加,冯文帅和科室医务人员更忙了:没有节假日,周六上午正常上班,周日也没有休息过。“虽然很累,但很充实。”冯文帅坦言,自己要做好表率,带领大家齐心协力,为患者满意度不滑坡。

在“做”上见成效 岁末年初,时间的足迹汇聚着前行的力量。在实行呼吸病区与危重症 ICU 捆绑式发展的主流模式的支撑下,呼吸与危重症医学科综合实力水平本地区领先。
回首过去,把视野拉开,更能感知呼吸与危重症医学科的巨大变化:从大胆引进新技术,到快速、高标准建设区域呼吸与危重症医学中心,抢救重症患者成功率达到 90% 以上;从引进纤维支气管镜等高端设备,使呼吸道疑难杂症治疗有了更可靠的手段,到呼吸衰竭、感染性休克以及支气管镜下重症肺炎救治、经支气管镜透壁活检术、气管镜下异物取出术、气管镜下气道狭窄支架植入术等前沿技术的开展,许多疑难杂症迎刃而解。
2016 年 4 月 21 日,科室引进了先进的奥林巴斯电子气管镜,管径细、采

光照明好、视野范围大而清晰,能直接检查到局部的微小病变,还可进行介入治疗等,具有诊断明确、创伤痛苦少、费用低廉等优点。
目前,呼吸与危重症医学科已经开展 50 余例 CT 定位经皮肺穿刺肺活检诊断肺癌;两个月来,为 4 例大咯血患者实施介入联合气管镜下栓塞止血治疗。

此类疾病是呼吸科常见的严重急症,往往病情凶险,病死率高,引起咯血的病因复杂,必须尽快找到出血点并止血,否则患者随时有可能因窒息或失血过多引发生命危险。
两个月前的一天中午,70 岁的李老先生突然出现咳嗽伴咯血,胸部 CT 显示双肺陈旧性结核,被诊断为双肺继发结核并大咯血,接受常规保守用药止血治疗,效果不明显。很快,李老先生开始一口一口地咯血,瞬间血氧饱和度降到 60。支气管动脉造影显示,病变血管不明显。医务人员紧急行气管插管,在气管镜下寻找出血点,用呼吸气囊辅助呼吸,保证气道通畅,同时进行输血治疗。1 个多小时后,患者得救了!
像这样的生命奇迹,在这里已经成为常态。“只有面对责任不含糊,关键时刻靠得住、冲得上、治得好,才能确保患者的生命安全。”这一点,冯文帅和科室医务人员感同身受。

让患者得到便捷实惠的医疗服务 ——巩义市人民医院打造先进(国内一流)区域呼吸与危重症医学中心

本报记者 杨 须 通讯员 马鹏展 文/图

2016 年 11 月初,一位食管癌患者术后恢复期出现严重气道狭窄,呼吸困难、不能行走。与河南省人民医院专家会诊论证后,呼吸与危重症医学科医务人员决定立即开展支气管镜下支架植入术。不到 30 分钟,放入支架,患者狭窄的远端气道恢复通气,呼吸困难症状马上缓解。这一手术填补了地区空白。

瞄准一流 在“学”上下功夫 知者行之始,行者知之成。针对呼吸科疾病的特点,冯文帅带领科室医务人员瞄准本专业医学技术前沿,坚持立学为先,把学习放在首位,定期组织疑难危重病例讨论,论证方案是否合理、方法是否恰当等,学深悟透,切实打好团队根基。

呼吸与危重症医学科按照国家分级诊疗的相关要求,与多家上级医院“联姻”,积极执行医院客座专家制度,采取“迎进来,送出去”的技术提升策略,充分利用上级医院强大的医、教、研优势,大力开展新技术、新项目,强化人才队伍建设;先后邀请河南省人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马利军、赵丽敏、陈献亮,郑州大学第一附属医院主任医师孙培宗、张国俊、王静、邢丽华等来院进行教学查房和技术培训。

与此同时,呼吸与危重症医学科充

分利用互联网远程会诊平台,开展疑难危重症会诊,并相继举办内科支部“两学一做”学习教育暨急诊与危重症论坛、急诊与呼吸危重症论坛等,对临床技术水平和学科内涵建设起到了重要作用。该科已经形成了科有特色、人有专长、学有专攻、责任心强的呼吸与重症医学救治团队,巩义市人民医院也成为河南省互联网智慧肺部结节诊疗联盟成员单位。

重视细节 在“微”中找不足 在注重打造各有所长的技术型团队的同时,呼吸与危重症医学科医务人员站在患者和家属的立场考虑问题,遵循“以心换心”的原则,在服务细节上找不足、替患者多考虑。

为此,该科推行“6S 管理”,开展最美家园活动,向每个患者都发放满意度调查表,征求意见并加以改进。
该科还着力改善环境,注意治疗室、医生值班室等物品的定位摆放,让每件物品都有“固定的家”,美观且便于使用,为治疗赢得时间。
改善服务流程,让执行制度成为习惯,使工作更顺畅。针对冬季老年患者多、雾化患者多的特点,该科在每个房间都加装一台雾化仪,把护理人员分为东、西两个小组,每个小组责任到人。

针对活动不便的老年患者,该科

购置一批可以摆放在病床上的小餐桌,方便患者使用;购买 S 形挂钩,方便引流袋、带留置管的患者上厕所等;买来弹性好的丝袜,剪去头的一端,套在有留置针的位置,既柔软又舒服,还能预防留置针患者跑针、掉针等。

“这些其实花不了几个钱,但在治疗疾病的同时彰显了人情味,让患者和家属感受到温暖。”护士长孙素景说。

此外,该科充分利用互联网技术,建设“河洛呼吸与危重症”微信平台,制作了多种吸入性药物知识示范和讲解宣传视频,传播健康知识;深入基层医疗卫生机构,为基层卫生技术人员传播呼吸与危重症专科知识、诊疗新技术;持续开展义诊及“送医送药下乡”活动,免费检测肺功能上千人次。

雄关漫道真如铁,而今迈步从头越。按照“勤勉细致,德才兼备”的职业素养要求,呼吸与危重症医学科站到了新的起跑线上。
未来,冯文帅的想法是,坚定信念,不忘初心,带领科室突出气管镜诊疗技术、机械通气技术两大核心,着力发展 8 个亚专科方向的救治技术,切实把“大病不出县”的政策落到实处,把党和政府的关心送到群众的心坎儿上。
放眼明天,医风淳朴、医术思进的巩义市人民医院呼吸与危重症医学科将是另一番新的景象。