

专家提醒:夜骑开封要量力而行

本报记者 丁玲 通讯员 邢永田

“青春没有售价,夜骑开封拿下!”近日,郑州大学生夜骑开封频上热搜。数千名郑州大学生从郑州市出发,一人一辆共享单车,一路骑行50余公里,历时约5小

时抵达开封市区。这股青春风潮,让人们感受到了青春的活力与激情。但50多公里的青春骑行也并非一路坦途。一位夜骑大学生说:“我朋友原本身体就比较

弱,从开封回去两天了,还在床上躺着。”这一情况引起了广泛关注,也为这场青春冒险敲响了警钟。对此,阜外华中心血管病医院专家提醒:夜骑开封,要量力而行。

阜外华中心血管病医院急诊科主任郑晓晖说,骑行作为一种有氧运动,可以增强心肺功能,改善血液循环,有助于控制体重、降低血压和胆固醇水平,还能够改善心情,对心脏病的康复和预防有积极作用。但任何事情都有一个度。从郑州到开封,50多公里的路程,骑行约5小时,这样的运动强度对很多人来说都是一个不

小的挑战。人们在剧烈运动后,易出现过度换气、横纹肌溶解,甚至心脏骤停。

郑晓晖提醒,夜骑开封一定要量力而行,长时间超心脏负荷运动可能会导致严重后果。患有心肌炎、瓣膜病的人,不要参加长途骑行运动。在骑行过程中,如果出现胸前区憋闷、心慌等不适症状,一定要立刻停止,情况严重时要及时就医。骑行前,要适当补充蛋白质、糖分和电解质,做20分钟左右的热身运动;骑行结束后,做一些放松运动,避免暴饮暴食,进行充分休息。

阜外华中心血管病医院骨科副主任陈鹏飞也提醒,人们在骑行时,错误的骑行姿势易导致关节磨损和疼痛,如膝关节过度屈伸、身体过度前倾或后仰,都会增加关节损伤风险。因此,掌握正确的骑行姿势至关重要。骑行者要保持背部挺直,避免膝关节过度弯曲或伸展;双手轻轻握住车把,肘部微曲,以保持平衡和控制方向。因为骑行过程中,主要靠骑行者腿部发力推动踏板,所以骑行者要确保座椅高度适中,使脚踏在最低点时膝盖呈略微弯曲状态,以免膝关节受伤。

热点

聚焦



→11月2日,在焦作市疾病预防控制中心,实验室检测专业组参赛选手正在进行操作考试。当天,焦作市举办2024年传染病防控技能竞赛,进一步推动卫生健康系统人才队伍建设,全面提升传染病防控能力和工作质量。

王正勤 侯林峰 王中贺/摄

防艾专家走进河南机电职业学院

本报(记者张琦)“这个‘小雨伞’,不到一块钱,却能预防许多生殖系统疾病,尤其是艾滋病!”11月6日,防艾专家进校园活动在河南机电职业学院举行,来自河南省疾病预防控制中心的3位专家向学生们普及了艾滋病防治知识。本次活动由河南省卫生健康委、河南省疾病预防控制中心主办,旨在提高大学生对艾滋病的认识,增强自我保护意识。

当天下午,防艾专家进校园活动在学院的大礼堂正式拉开帷幕。河南省疾病预防控制中心性病艾滋病防治研究所所长张国龙、主任医师马彦民,河南省疾病预防控制中心结核病预防控制中心所长孙定勇,凭借丰富的专业知识和临床经验,为学生们带来了一场别开生面的艾滋病及结核病防治知识讲座。专家们从艾滋病的起源、传播途径、症状表现、预防措施等多个方面进行了详细讲解,通过生动的案例、形象的照片和深入浅出的语言,让学生们对艾滋病及结核病有了更直观、更深刻的认识。

在讲解传播途径时,专家们特别强调了艾滋病病毒主要通过性传播、血液传播和母婴传播这3种方式传播,并提醒学生们要树立正确的恋爱观和价值观,避免不安全性行为。在谈到艾滋病的潜伏期较长,初期症状不太明显,但随着病情的发展,会出现发热、乏力、腹泻、体重下降等症状。

除了知识讲座,活动现场还设置了有奖问答环节。学生们积极提问,专家们耐心解答,现场气氛十分热烈。

此外,为了加大知识宣传力度,河南机电职业学院还举办了相关活动,通过发放宣传资料、校园涂鸦、展板展示等形式,向学生宣传艾滋病防治知识;在校园一角,还设置了艾滋病病毒检测咨询点。医务人员为有需要的同学提供免费艾滋病病毒检测和咨询服务,让学生们更加了解自己的身体状况,增强自我保护意识。



濮阳市学会主任委员健康科普进入“实战”阶段

本报(记者陈述明 通讯员张明)近日,濮阳市卫生健康委决定开展市医学会、市预防医学会、市中医药学会各专业委员会主任委员讲科普、普及健康生活方式实践操作系列活动,将主任委员们“所学”转化为群众“所用”,进一步提升健康科普质量和效果,推动卫生健康工作由“以治病为中心”向“以健康为中心”转变。

各专业委员会主任委员讲科普、普及健康生活方式实践操作系列活动是为了深入贯彻落实《健康中国行动》《全民健康素养提升三年行动方案》《“体重管理年”活动实施方案》等有关工作要求,通过各专业委员会主任委员普及预防、诊治、康复、保健等相关知识,制作系列健康科普音视频,教育引导公众树立健康意识,更好地重视健康、维护健康、享受健康。

活动要求,濮阳市医学会61个分会、市预防医学会5个分会、市中医药学会2个分会分别组织各专业委员会主任委员、候任主任委员围绕本专业知识,制作5分钟至15分钟健康科普音视频,副主任委员可经主任委员推荐制作相应健康科普音视频。健康科普音视频将在当地电视台、电视台相关频道播放,还会在濮阳市各医疗卫生单位公众号上展播,并向市主流媒体和自媒体推送,优秀作品将向上级推荐。制作的健康科

普音视频将被纳入濮阳市健康科普资源库,主讲人将被纳入濮阳市健康科普专家库,播放量排在前三名的健康科普音视频可作为评选“濮阳市优秀健康科普专家”条件之一。

本次活动由濮阳市卫生健康委统一组织,市医学会、市预防医学会、市中医药学会、市疾病预防控制中心、市疾病预防控制中心、市疾病预防控制中心分别明确1名人员作为联系人,做好主任委员的沟通协调工作;疾病预防控制中心健康教育所负责制定录播计划,联系市广播电视台进行现场录制,每周一期,并提供资料由相关媒体对外推送。

各地简讯

新乡市

开展“合理用药年 健康基层行”志愿服务活动

本报讯(记者常俊伟 通讯员赵昆合 闫伟伟 张玮)近日,由新乡市卫生健康委、新乡市文明办、新乡市红十字会主办,新乡市新医药产业链专班办公室联合各县(市、区)卫生健康委、多家市属和驻市医院、新乡市药学会及药学科普专家团队共同承办的“合理用药年 健康基层行”文明志愿服务安全用药主题宣传活动,举行收官仪式。

此次活动旨在通过深入基层一线,普及医疗常识、用药知识和生活保健常识,提升大众健康素养水平。活动于3月至10月先后开展12场,覆盖了原阳县、新乡县、延津县、封丘县、获嘉县、卫辉市、长垣市、辉县市、红旗区、卫滨区、凤泉区、平原示范区等多个县(市、区)。

活动期间,由各医院资深药师、医学专家组成的志愿服务团队,围绕基层医务人员和人民群众关心的合理用药、防病治病疑问,进行了科普宣讲。他们通过发放宣传资料、现场咨询解答等形式,将专业的理论知识转化为群众易于理解和接受的语言,帮助他们走出日常就医用药的误区。河南省荣军医院还在延津县站和凤泉区站活动现场为在乡退伍军人、孤寡老人(计生特殊家庭)开设了优待专场,为他们提供个性化的健康咨询和用药指导。

新乡市卫生健康委和新医药产业链专班办公室将继续秉承“以人民健康为中心”的发展理念,携手相关医疗机构和药企不断探索创新合理用药健康宣教形式与内容,为全市人民的健康福祉与经济发展贡献更大力量。

三门峡市

推进新生儿出生“一件事”联办工作

本报讯(记者朱晓娟 通讯员王红岩)孩子出生证明怎么办?该如何参保?孩子的社保卡该怎么申领?近日,记者从三门峡市新生儿出生“一件事”联办业务观摩培训会上了解到,三门峡市进一步规范联办的业务流程,群众线上申报的申请流程和助产机构的服务流程,为新生儿出生“一件事”联办业务的全面推广应用提供了统一的办理标准和规范。

三门峡市推行新生儿出生“一件事”联办工作,是市委、市政府开展惠民便民政务服务改革的重要内容。通过跨部门协作,优化办事流程,充分利用现代科技手段,使政府办事流程更科学、服务模式更高效、服务态度更体贴,让群众办事更便利。

三门峡市卫生健康委作为牵头部门,联合市公安局、市人力资源和社会保障局、市医疗保障局、市行政审批政务信

息管理局、市疾病预防控制中心、市邮政公司等相关部门共同实施,成立新生儿出生“一件事”工作专班,强力推进联办工作落地实施,在“出生医学证明签发办理”“预防接种证办理”“新生儿出生登记办理”“新生儿城乡居民基本医保参保登记”“生育医疗费支付”“生育津贴支付”“社会保障卡申领”“科学育儿指导服务”等8个事项系统集成的基础上,结合该市实际情况对业务办理流程 and 资料进行优化,确保新生儿出生“一件事”实现一次告知、一表申请、一套材料、一窗(端)受理、一网办理、限时办结。

新生儿父母凭夫妻双方身份证、结婚证,可在各级助产机构或市、县政务服务中心“一件事”窗口,或者河南政务服务网、“豫事办”App(应用程序)及支付宝小程序上,填写河南省新生儿出生“一件事”联办申请表,办理新生儿出生“一件事”。

郑州仁济医院在国家级赛事中斩获两项一等奖

本报讯(记者杨须 通讯员苗涛)10月31日~11月3日,由中国职工技术协会主办、郑州仁济医院等承办的2024中国技协·超级显微外科手术吻合技能大赛在郑州举办。来自日本、巴基斯坦等国家及国内220家医疗机构的显微外科选手齐聚绿城,同场竞技。

本次大赛设置个人赛(学生组、精英组、资深专家组)、团体赛(精英组)、挑战赛,还设置了2场表演赛(淋巴管-静脉吻合、机器人血管吻合)。大赛分为预赛、半决赛(部分组)和决赛。根据比赛组别不同,吻合的血管分别为1毫米、0.5毫米、0.2毫米、小于0.2毫米。

为保障比赛的公平公正,为参赛者提供良好的竞技环境,参赛者使用的39台显微(镜)手术台系同一厂家,参赛者通过随机抽签的方式确定比赛机位。比赛现场,评委与选手分隔开来,评委通过大屏幕远程观看选手的操作。经比拼,郑州仁济医院获得个人赛资深专家组一等奖、团体赛精英组(0.2毫米)一等奖。

此外,本次大赛同期还举办了显微外科大师讲

医疗和疾控机构

后勤安全生产工作管理指南(2023年版)

(节选)

第6部分 电梯系统安全管理指南

4.2.2 管理和作业人员职责

4.2.2.1 人员架构

应明确管理组织架构,按照五级设置,具体架构为医疗和疾控机构主要负责人→安全生产分管负责人(主管院领导)→主管部门负责人(处长、科长)→电梯系统管理负责人(班组长)→操作运行人员。

4.2.2.2 主要负责人职责

主要负责人是指电梯使用单位的实际最高管理者,对其单位所使用的电梯安全节能负总责。

4.2.2.3 安全生产分管负责人和主管部门负责人职责

a) 协助主要负责人履行本

单位电梯安全的领导职责,确保本单位电梯的安全使用;

b) 宣传、贯彻《中华人民共和国特种设备安全法》以及有关法律、法规、规章和安全技术规范;

c) 组织制订本单位电梯安全管理制度,落实电梯安全管理制度,落实电梯安全管理制度,落实电梯安全管理制度,落实电梯安全管理制度;

d) 组织制订特种设备事故应急预案,并定期组织演练;

e) 对本单位特种设备安全管理工作实施情况进行检查;

f) 组织进行隐患排查,并提出处理意见;

g) 当安全管理员报告电梯存在事故隐患应当停止使用时,立即作出停止运行电梯的决定,

并且及时报告本单位主要负责人。

4.2.2.4 电梯系统管理负责人职责

a) 组织建立电梯安全技术档案;

b) 办理电梯使用登记;

c) 组织制订电梯操作规程;

d) 组织开展电梯安全教育和技能培训;

e) 组织开展电梯定期自行检查;

f) 编制电梯定期检验计划,督促落实定期检验和隐患治理工作;

g) 按照规定报告电梯事故,参加电梯事故救援,协助进行事故调查和善后处理;

h) 发现电梯事故隐患,立即进行处理,情况紧急时,可以决定停止运行电梯,并且及时报告本单位安全管理人员;

i) 纠正和制止电梯作业人员的违章行为。

4.2.2.5 操作运行人员职责

a) 严格执行电梯有关安全

管理制度,并且按照操作规程进行操作;

b) 按照规定填写作业、交接班等记录;

c) 参加安全教育和技能培训;

d) 进行经常性维护保养,对发现的异常情况及时处理,并且做出记录;

e) 作业过程中发现事故隐患或者其他不安全因素,应当立即采取紧急措施,并且按照规定的程序向安全管理人员和单位有关负责人报告;

f) 参加应急演练,掌握相应的应急处置技能。

4.2.3 安全操作规程

应根据所使用的电梯运行特点,制订操作规程。一般包括电梯运行参数、操作程序和方法、维护保养要求、安全注意事项、巡回检查和异常情况处置规定,以及相关记录等。

4.2.4 日常检查制度

至少每月进行一次自行检查,检查的时间、内容和要求应

当符合有关安全技术规范的规定及产品使用维护保养说明的要求。

4.2.5 维保制度

电梯的日常维护保养必须由取得相应许可的安装、改造、维修单位或电梯制造单位进行。根据所使用电梯特点和使用状况对电梯进行经常性维护保养,维护保养应当符合有关安全技术规范和产品使用维护保养说明的要求。对发现的异常情况及时处理,并且做出记录,保证电梯处于正常使用状态。

4.2.6 定期检验

在用电梯每年进行一次定期检验,按照安全技术规范的要求,在《特种设备使用标志》规定的检验有效期届满前1个月,向特种设备检验检测机构提出定期检验申请。未经定期检验或检验不合格的电梯,不得继续使用。

(内容由河南省卫生健康委提供)

