

专家提醒：常见创伤应规范处置 避免二次损伤

本报记者 丁玲 通讯员 李泊龙

日常生活中，摔倒、扭伤等意外时有发生，很多人因处理不当而加重伤情。北京积水潭医院郑州院区（郑州市中心医院）急诊外科负责人程亚栋提醒，髌骨骨折、手腕骨折、足踝扭伤这三类创伤较常见，应规范处置，避免二次损伤。

髌骨骨折：老年人摔倒最危险
老年人大多有点骨质疏松，有时候轻轻一摔，就可能伤到髌骨——这就是常说的“人生最后一次骨折”。程亚栋说，急诊外科见过不少因摔倒后处理不当导致老年人长期卧床的案例，特别危险。

看到老年人摔倒，最忌讳的就是立马冲过去扶起来，拽胳膊拽腿。一旦髌骨骨折，随便搬动，很可能让骨折的地方发生移位，伤及旁边的血管和神经，增加后续治疗

难度。正确做法是记好这三步。先别动：让老年人保持他觉得最不疼的姿势，要么躺着，要么侧着，千万别让他起身、翻身，就原地不动，避免二次损伤。简单固定：木板、硬纸板或者粗一点的木棍都可以，从老年人腰的外侧一直固定到大腿根，限制腿部活动，减少骨折部位移位风险。赶紧送医：别自己乱处理，第一时间拨打120，让专业急救人员来处理，并尽快送医院拍片准确治疗，切勿耽误最佳救治时机。

手腕骨折：摔倒摔地最易中招

不管是大人还是小孩，走路滑倒的时候，都会本能地用手掌撑地，这一下冲击力特别大，很容易导致手腕骨折。手腕骨折

多发生在桡骨远端距关节2厘米处，十分常见，多见于青少年和儿童。

程亚栋提醒，别为了固定用绷带使劲缠、过度包扎。临床上，很多人因包扎过紧压迫手腕血管导致手部缺血、发麻，严重时会发生手指坏死。别想着把骨头“正过来”，盲目复位只会加重骨折移位，增加后续治疗难度。

此时，可通过以下几个步骤处理。刚性固定：家里的书、杂志、硬纸板都能用，裹在手腕上，不让手腕弯曲、活动，起到一个支撑的作用，避免骨折部位晃动。悬吊制动：用家里的围巾、三角巾（没有的话，干净的布条也可以）把胳膊吊在胸前，让手腕保持中立位，别晃来晃去。冷敷消肿：送医途中每小时冷敷15

分钟，能有效减轻疼痛和肿胀。观察血运：时刻观察手指的颜色和温度，如果手指变得苍白、冰凉、发紫、麻木，立即松解固定，加急就医。

足踝扭伤：崴脚别揉别乱热敷
程亚栋说，很多人崴脚后，第一反应就是揉一揉、用热水敷，还硬撑着走路，其实这些都是错误的。错误处置会加重韧带损伤，甚至导致习惯性崴脚。

程亚栋提醒，这些做法千万避免：别揉肿的地方，越揉越肿，还会加重皮下出血；别刚崴脚就热敷，48小时内热敷只会让肿胀更严重；别强撑着走路，硬扛会导致韧带撕裂得更厉害，以后很容易习惯性崴脚，尤其是青少年，还可能影响关节发育。

以下这些正确做法要记住。

先判断伤情：能勉强站立、疼痛集中在肌肉处，多为单纯扭伤。如果疼得站不起来、不能走路，按压骨头的时候特别疼，崴脚时还听到咔嚓一声，或者脚踝立马肿得像馒头，可能是骨折或韧带撕裂，需要赶紧去医院。科学冷敷热敷：崴脚后的6小时~8小时内一定要冷敷（冰袋、凉毛巾都可以），收缩血管，止血消肿。48小时后再热敷，促进瘀血散开，慢慢恢复。少动多休息：崴脚后就别走路，把脚抬高一些，减少脚踝受力，可好得更快，同时避免留下后遗症。

程亚栋提醒，摔倒不是小事，若家里有老年人，一定要做好居家防滑（如铺防滑垫、穿防滑鞋）。万一摔倒了，别凭经验瞎处理，及时找专业医生，才能最大限度地保护自己家人的安全。



灵宝市 启动精神障碍居家康复“敲门行动”

本报讯（记者朱晓娟 通讯员刘铁项）近日，灵宝市精神障碍社区康复服务全国试点项目办公室组织社工、志愿者、康复师深入全市各乡镇，扎实开展精神障碍患者排查服务与入户康复工作。

活动中，工作人员通过入户走访、心理评估、问卷调查等方式，对辖区内严重精神障碍患者基本情况进行全面摸排和适宜性评估，筛选适合接受社区康复服务的对象，建立“一人一档”管理台账。同时，他们为这些服务对象提供服药训练、预防复发训练、躯体管理训练、

生活技能训练、社交能力训练、职业康复训练、心理康复干预、同伴支持、家庭支持指导等规范的康复服务。

在入户服务现场，工作人员带领服务对象进行运动能力训练，耐心指导他们整理沙发、打扫院子，还通过趣味游戏开展认知能力训练，多维度提升服务对象的个人能力与社会适应水平。

此外，灵宝市精神障碍社区康复服务全国试点项目办公室还为居家康复服务对象免费发放由康复站生态养殖自产的新鲜鸡蛋，并

积极链接社会救助、社会福利等政策资源，提供照料技能培训和家庭喘息服务，建立患者家庭同伴支持网络，切实为康复对象提供全方位的家庭支持。

“我们看到的不仅是患者，更是一个个有潜力、渴望被理解的鲜活个体。”灵宝市精神障碍社区康复服务全国试点项目办公室相关负责人说，将继续以专业和爱心为双翼，把康复服务送到每一位需要帮助的群众家中，让精神障碍患者在家门口就能享受到规范、温暖的康复服务。

息县 织牢医疗卫生安全“防护网”

本报讯（记者王明杰 通讯员黄康康 张长春）日前，息县卫生健康技术监督中心全面开展医疗机构常态化、全覆盖、闭环式监督检查，以严监管、强执法、优服务为抓手，进一步规范医疗服务秩序，切实守护群众就医安全，织密织牢全县医疗卫生安全“防护网”。

此次检查覆盖全县24家公立医疗机构、4家民营医疗机构，涵盖综

合医院、专科医院、中医医院、妇幼保健院、乡镇卫生院及社区卫生服务中心，实现应检尽检、无死角监管。

重点围绕依法执业、医疗质量、院感防控、母婴保健、药事管理、放射卫生、精麻药品管理、预防接种、医疗废物处置、行风建设10个领域开展，通过现场核查、资料查阅、人员询问、证据固定等方式逐项排查风险，现场下达监督意见书，严格执行“检查一台

账一整改一复核一销号”全流程管理。

息县卫生健康技术监督中心相关负责人表示，下一步，将持续聚焦薄弱环节开展专项整治，强化全链条监管，加大执法办案力度，常态化开展整改“回头看”，不断健全长效监管机制，全力提升医疗服务质量，切实保障人民群众健康权益。

睢县 开展老年“六健”专项行动

本报讯（记者赵忠民 通讯员马雷）近日，睢县卫生健康委组织县乡医疗卫生机构开展老年“六健”专项行动，精准服务老年群体，不断提升辖区内老年群体健康服务能力，让老年朋友拥有更加健康、幸福的晚年生活。

在五号卫星湖广场，工作人员悬挂横幅、摆放大型主题宣传展板、发放宣传资料等。县直医院专

家为老年人提供测量血压、把脉问诊等基础健康检查，认真解答老年人在慢性病管理、用药、膳食、运动等方面的疑问，并讲解老年健康管理核心信息，倡导养成良好的卫生习惯，促进健康行为方式形成。

23个乡镇卫生院也积极开展六大主题健康服务，为65岁及以上老年人提供营养改善指导等服务，通过开展健康知识讲座、发放宣传

手册等形式，宣传老年痴呆的风险因素、早期症状及预防措施，对427名65岁及以上老年人开展老年痴呆筛查，为200余名老年人进行口腔健康干预。

下一步，睢县将进一步紧扣老年群体需求，创新活动形式，整合更多资源，在重大节点开展老年“六健”专项行动，常态化为老年群体提供健康服务。

开展洪灾后重点传染病防控实战演练

本报讯（记者王平 杨须 通讯员王建坡 李宗瑾）5月20日，平顶山市疾病预防控制中心在宝丰县君文国家湿地公园组织开展洪灾后重点传染病防控实战演练，市、县两级基层传染病应急小分队、专家及相关科室工作人员参演。本次演练立足防汛救灾防病工作实际，全流程、全要素模拟灾后防疫处置场景，全面检验市、县两级应急队伍实战能力。

此次演练紧扣洪灾后防疫核心需求，设置了九大核心模块：应急集结、营地布设、风险评估、样本采集与转运、饮用水检测与消毒、蚊媒监测、消毒消杀、健康宣教、评估总结。

在应急集结与营地布设模块中，参演人员快速完成列队集结，装备清点调试，规范搭建临时营地，划分功能区域，校准核心设备，筑牢现场处置基础。在现场卫生风险评估环节，参演人员系统排查食品、水源、环境卫生隐患，精准标记高风险点位并完成风险初评上报。在样本采集与转运、饮用水检测与消毒环节，参演人员严格遵循规范流程处置，确保处置科学精准。

蚊媒监测、滋生地清理与重点区域消毒消杀是本次演练的重点。参演人员采用诱蚊灯法、勺捕法、双层叠帐法等开展蚊媒监测，全面清理积水、垃圾等蚊虫滋生地；消杀人员规范配制药剂，使用专业器械开展全域消毒与蚊媒灭杀，确保处置无死角。

在健康宣教环节，参演人员通过设立宣传点、发放资料、现场讲解，普及灾后防病知识，引导群众主动参与防疫，筑牢群防群控防线。整场演练组织严密、流程清晰、操作规范，充分检验了市、县两级应急队伍在应急响应、现场处置、协同配合、装备使用等方面的实战能力，进一步磨合了市县联动工作机制。

下一步，平顶山市疾病预防控制中心将以此次演练为契机，认真总结经验，梳理短板不足，持续优化应急处置流程，强化应急队伍建设与技能培训，不断完善市县联动、高效协同的应急工作机制，全面提升洪灾后卫生应急处置水平，切实守护人民群众身体健康和生命安全。

开封市 普及优生知识 倡导婚育新风

本报讯（记者张治平 通讯员陈晰）5月20日，开封市妇幼保健院联合开封市婚姻登记综合服务大厅启动“情定520·健康伴一生——新婚优生健康护航行动”，倡导新型婚育文化。此次活动将婚育健康服务关口前移，整合资源，为新人送上“健康贺礼”。

活动现场，由开封市妇幼保健院多科室专家组成的团队为新人提供一体化健康义诊服务。专家团队现场开展优生优育等核心主题宣讲，开设微型循

环“速懂”科普、专家一对一咨询，精准答疑解惑，提供个性化健康指导。新人可免费领取新婚健康祝福礼包。现场设置互动问答环节，参与者通过答题赢取礼品，可强化对相关知识的记忆，有效传递新型婚育文化。

开封市妇幼保健院负责人介绍，此次活动是推动政策落地、前移服务关口的实践，未来将探索更多便民惠民模式，为妇女儿童健康保驾护航。

鹤壁市淇滨区计划生育协会 为新婚群体 传递婚育关怀

本报讯（记者王平 通讯员陈孝成）5月20日，鹤壁市淇滨区计划生育协会在区民政局婚姻登记处开展以“倡导积极婚育观 普及科学托育理念 暨婚育幸福起点·爱与支持相伴”为主题的“5·29”计划生育协会会员活动日宣传活动，精准服务新婚群体，传递婚育关怀。

工作人员向办理结婚登记的新人发放宣传资料，用通俗易懂的语言解读育儿补贴、优化生育等惠民政策。工作人员还向

新人传递新型婚育文化，宣传适龄婚育、优生优育、夫妻共担育儿责任等理念，引导其自觉摒弃陈规陋习、天价彩礼，树立科学婚育观、家庭观。此次活动将政策宣传、理念引导与便民服务结合起来，有效普及了科学托育知识，弘扬了婚育新风尚。下一步，淇滨区计划生育协会将以此次活动为契机，创新宣传形式、拓宽覆盖面，把贴心实用的服务送到群众身边，助力构建生育友好型社会。



舞阳县 全力筑牢汛期 卫生健康安全防线

本报讯（记者王明杰 通讯员黄迪）连日来，舞阳县降雨频繁，防汛形势严峻。舞阳县卫生健康委紧盯汛期卫生应急、医疗保障、安全生产等重点工作，全面压实责任，细化举措，全力守护全县群众生命健康，确保卫生健康系统安全稳定。

舞阳县卫生健康委成立防汛救灾工作领导小组，健全协同联动机制，严格落实领导带班、24小时应急值班和信息报送制度，主动加强与气象、水利、应急等部门的沟通对接，实时监测雨情、水情、汛情变化，确保突发情况得到第一时间响应、第一时间处置，构建起权责清晰、运转高效的防汛工作体系。

舞阳县卫生健康委完善卫生健康系统洪涝灾害卫生应急预案，进一步明确处置流程、职责分工，有针对性地开展汛期卫生应急演练，强化专业人员技能提升，全面提升应急队伍快速反

应、实战处置能力。提前配齐配强医疗救治、应急救护等物资，组建专业队伍，确保关键时刻拉得出、冲得上、打得赢。

舞阳县卫生健康委组织专项督导检查，深入全县各医疗机构，聚焦消防安全、特种设备运行、医疗废物管理、低洼院区防汛、重点科室安全防护等关键领域，全面开展安全隐患拉网式排查，对查出的问题实行3个清单动态管理，明确整改时限、限期销号，确保各类隐患整改到位。

为强化宣传引导，提升群众防病意识，舞阳县卫生健康委积极开展“防灾减灾”宣传教育活动，通过官方微信公众号、现场宣传、发放科普资料、摆放宣传展板等形式，普及汛期饮用水卫生、肠道传染病防控、灾后防疫等健康知识，切实提高群众的自我防护意识和能力。



↑近日，在焦煤集团中央医院，医务人员为群众检查身体。当天，焦煤集团中央医院组织临床营养师开展义诊活动。临床营养师借助人体成分分析仪为群众进行身体成分检测，让大家可以直观了解自己的体脂肪、肌肉含量、水分占比、基础代谢率等的详细情况。
王正勋 侯林峰 王雪/摄

遗失声明

郭子萱的出生医学证明(编号:N410887195,出生日期:2013年9月17日)不慎丢失,声明原件及其复印件作废。