

献血传递希望 携手挽救生命

本报讯(记者 郑伟元)6月14日,我市举行世界献血者日暨无偿献血宣传月活动,以“献血传递希望,携手挽救生命”为主题,致敬献血英雄,弘扬无私奉献精神。

此次活动由周口市人民政府主办,周口市卫生健康委、周口市红十字会、共青团周口市市委承办。启动仪式上,有关人员介绍,

我市无偿献血事业成果丰硕,已连续12次荣获“全国无偿献血先进城市”称号,献血人次突破百万,为临床用血安全提供了坚实保障。

随后,市疾控中心、市中心血站、中心城区多家医疗机构及周口职业技术学院的职工挽起衣袖,积极参与无偿献血。各采血点共计采

血300余人次,献血量达120000毫升。周口淮海医院手足外科主任陈鑫和骨科主任张申现场加入造血干细胞捐献志愿者队伍,为生命接力。

“血液是无法人工合成的生命礼物。当我第一次献血时,一想到我的血液能够帮助患者,那种使命感就消解了短暂的疼痛。”市中心

医院医务工作者赵阳说。市妇幼保健院医务工作者侯坤则表示,无偿献血是医务工作者义不容辞的责任。

为增强活动效果,当日,市中心血站联合市红十字会在五一文化广场设置了分会场,周口市无偿献血志愿者服务队参加了宣传活动。

总结成效谋发展 技术培训促提升

本报讯(记者 史书杰)为提升我市职业病防治水平,高质量开展2025年职业病防治项目工作,6月13日,市卫生健康委召开全市职业病防治项目启动暨技术培训会。

会议指出,2024年我市职业病防治项目工作取得积极成效,要肯定

成绩、再接再厉,正视问题、补齐短板,聚焦目标、全力推进,着力解决当前存在的问题,加快推动2025年职业病防治项目工作高质量发展。

会议对2024年职业病防治项目工作进行了总结,分析了项目工作存在的问题,并解读了2025年各县(市、区)职业卫生项目、放射卫生项

目评先打标准,对2025年的项目工作进行了安排部署。

随后,我市多名职业病防治专家分别就2025年工作场所职业病危害因素监测实施方案及质量控制要求、重点人群职业健康素养与干预工作方案、非医疗机构放射性危害因素监测工作方案等进行了培训。

会议还对全市2024年职业卫生检验工作进行了总结,并安排部署了全市2025年质量控制考核工作。

此次培训明确了2025年职业病防治项目工作任务,进一步提升了项目工作人员的业务能力,为确保高质量完成2025年职业病防治项目工作奠定了坚实基础。



视觉新闻

为践行“人民至上、生命至上”的服务宗旨,推动优质医疗资源下沉基层,6月13日,太康县人民医院义诊团队到太康县朱口镇王窑行政村开展义诊活动。

记者 李鹤 摄



市第六人民医院

巡讲进企业 护“心”保健康

本报讯(记者 刘伟)6月14日,周口市第六人民医院社会心理健康金牌讲师公益巡讲团走进亿星名酒副食公司,开展健康知识讲座。

活动现场,巡讲团讲师以“如何提高心理韧性”为主题,结合实

际案例,深入浅出地分析了现代职场人士面临的心理问题,详细讲解了保持心理韧性的重要性以及提升韧性的方法。讲师通过生动有趣的互动问答,引导职工正确认识心理问题,掌握缓解压力、

调节情绪的实用技巧,帮助大家以更积极乐观的心态应对工作与生活中的挑战。

社会心理健康金牌讲师公益巡讲是周口市第六人民医院践行社会责任、服务大众健康的

重要举措。未来,该院将继续发挥专业优势,开展形式多样的公益活动,走进更多企业、社区,将优质健康知识和医疗服务送到群众身边,为健康周口建设贡献力量。



市中心医院

高压氧治疗室启用

本报讯(记者 普淑娟)为更好地满足群众就医需求,进一步提高全院医疗能力和诊疗水平,近日,周口市市中心医院文昌路院区高压氧治疗室正式启用。

据了解,市中心医院文昌路院区高压氧治疗室的高压氧舱采用国际领先的智能化控制系统,能够精准地调节舱内压力和氧浓度,确保患者在治疗过程中的安全与舒适。同时,其宽敞明亮的舱内空间和人性化的设施设计,有助于缓解患者的紧张情绪。

据介绍,高压氧治疗室的治疗项目包括:气态导致的疾病(如减

压病、气栓症),急性一氧化碳中毒、氰化物中毒,挤压伤、断肢(指、趾)术后血运障碍,坏死性软组织感染、气性坏疽、难治性骨髓炎、颅内脓肿等感染性疾病,放射性组织损伤及神经系统疾病等。

高压氧治疗室的正式启用,开启了该院现代化医疗服务的崭新篇章。周口市市中心医院将充分发挥现代化医疗设施的技术优势,结合多学科协作诊疗模式,为急危重症救治、康复治疗等提供强有力的支持,让更多患者在家门口就能享受到优质的医疗服务,切实为人民群众的健康保驾护航。

市妇幼保健院

先天性心脏病专科门诊开诊

本报讯(记者 李鹤)日前,周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)先天性心脏病专科门诊正式开诊。

据了解,该门诊采用心脏超声、经皮氧饱和度检测、专科查体等筛查常见先天性心脏病,如房间隔缺损(ASD)、室间隔缺损(VSD)、动脉导管未闭(PDA)、法洛四联症(TOF)等。该门诊可协助患儿家庭申请先天性心脏病救助基金、医保报销等,降低治疗费用,并为筛查结果为阳性的患儿提供个性化诊疗方案,避免延误治疗。此

外,该门诊与上海市儿童医院心脏中心建立协作转诊机制,病情复杂的患者可通过绿色通道快速转诊,简化流程,优先安排专家会诊及手术。

市妇幼保健院先天性心脏病专科门诊医生张慧慧提醒,有以下情况的孩子建议接受先天性心脏病筛查:属早产儿、有先天性家族史、喂养困难(吃奶时频繁中断、大汗淋漓)、体重增长缓慢、发育迟缓、反复患肺炎、易疲劳、运动能力差(跑步、爬楼梯后气促明显)、口唇、指甲青紫(尤其在哭闹或活动时)。

市中医院

以评促改 以督提升

本报讯(记者 刘伟)连日来,周口市中医院开展了病历质量提升系列活动,通过精准施策,为构建高质量医疗服务体系提供持续动力。

督导组要求,要对存在的问题立行立改,务求实效,对照反馈清单建立动态整改台账,明确责任人和完成时限,对问题整改做到闭环管理。要强化培训,夯实基础,制订系统的业务学习计划。要完善机制,长效管理,建立科室病历质量分析例会制度,定期开展病历质量点评,持续提升病历质量。

6月13日至14日,该院组成专项督导组,深入普外一病区、普外二病区、心病一病区、心病二病区、心胸外科病区等,开展现场病历质量分析与问题反馈工作。

督导组针对病案首页填写、病程记录、医嘱开立、合理用药、医保政策执行、中医适宜技术应用、高值耗

材使用、抗菌药物使用前病原学送检、术前预防用药时机时长及指征、核心指标数据对比分析等多个关键环节开展细致分析和规范指导。

此次病历质量提升系列活动聚焦病历书写规范、内容完整性与逻辑严谨性,持续深化病历内涵建设,进一步推动医疗质量再上新台阶,为该院实现高质量发展提供了有力保障。

项城市第一人民医院

完善质控体系 提升服务水平

本报讯(记者 郑伟元)6月13日,项城市第一人民医院组织项城市各级医疗机构护理质控工作负责人召开护理质量控制指导评价反馈会。

会上,多位护理质控工作负责人对一季度护理工作整体情况进行梳理和反馈,指出了工作中的成绩与不足,并围绕日常检查中发现的共性问题开展典型事件开展深入分析。同时,与会参会人员分享了好的护理经验和做法。

会议指出,护理质量与安全是医院护理工作的基石,参会人员要高度重视此次会议反馈的

问题,将整改措施切实落实到日常工作中。要进一步加强护理团队建设,持续改善护理服务质量,推动护理事业高质量发展,为保障人民群众的身体健康作出更大贡献。

此次会议是对护理质量管理工作的一个重要总结与提升,通过问题反馈有效加强了项城市各级医疗机构之间的交流与合作,提升了护理人员的质量意识和业务水平。下一步,项城市第一人民医院护理团队将以更高标准、更严格要求推进质控管理,助力医院服务水平再上新台阶。

健康周口

关注夏季精神卫生

当气温超过35℃、每日日照时长超过12小时,湿度高于80%时,人们可能会情绪不稳定,莫名其妙地发脾气,因小事发生口角,甚至出现古怪行为。

夏季常见心理问题

抑郁症。夏季高温会使人出现食欲不振、失眠、焦虑等症状,造成生物钟紊乱,心理承受能力较弱的人就容易被抑郁症缠上。

焦虑症。夏季高温本身就很容易让人情绪烦躁,此时若再加上工作压力、经济压力、情感问题等,人很容易陷入焦虑情绪。

失眠。夏季日照时间变长,高温持续,许多人会出现失眠问题。长期入睡困难、睡眠质量低下、睡眠时间明显减少,都是失眠的表现。

神经衰弱。神经衰弱是一种以脑和躯体功能衰弱为主要特征的心理疾病。其症状包括头痛、头晕、烦躁等。夏季人体新陈代谢加快,身体负担加重,

再加上心理压力,使得神经衰弱的症状更为明显。

应对策略

保持良好生活习惯。规律作息至关重要,每天早睡早起,按时入睡。合理饮食,少吃冰冷及辛辣食物,多摄入具有清热解暑功效的食物。定时定量补充水分。

学会调节情绪。可通过听音乐、阅读、冥想等方式缓解压力、解除焦虑。培养兴趣爱好,转移注意力,减轻心理压力。

改善睡眠环境。保持卧室通风良好,使用遮光窗帘,避免睡前使用电子产品。合理调节室内温度。

积极参加社交活动。多与家人和朋友交流,分享自己的感受和困扰,寻求支持和帮助。

寻求专业帮助。如果心理问题持续存在或加重,应及时寻求心理咨询师或精神科医生的帮助。

(周口精神康复医院 孙伟)

夏季养生要顺应天时

夏天是万物快速生长的时节,正是调养身体的重要时机。此时养生需遵循“夜卧早起,使志无怒”的原则,以顺应夏季养长之道,逆之则伤心脏,甚至影响秋冬体质,故需借天时调补身心。

补阳气:借夏阳之力固根本

晒背(天灸):上午9时晒背15~30分钟,借日光清除寒湿,疏通气血。需注意头部防晒,晒后及时补水避风,处于经期及孕期者不宜晒背。

踩地(地灸):上午9时或下午5时光脚踩温热地面15~30分钟,可温阳驱寒,促进气血循环。注意避开高温时段以防灼伤。

艾灸:夏季阳气旺盛,毛孔开泄,艾灸温经散寒、活血通络之效优于冬日,可借天阳之力增强驱寒效果。

排湿邪:顺天时之机调体质

适度运动:选择散步、瑜伽

等,可改善气血,促进湿邪排出。避免剧烈运动以防耗气。

热水泡脚:盛夏以热水泡脚,可刺激足阳明经、足太阳膀胱经等经络,达到健脾祛湿、通经利水之效,兼能调和阴阳、补中气。

饮食调养:清补为先忌生冷。忌生冷:冷饮、凉菜、冰品等易伤脾胃阳气,导致食欲不振、腹胀,更易使寒邪入侵,增加肾脏负担。

宜清补:选鸭肉、鸽肉、豆腐、番茄等清补食物,养阴生津;吃苦瓜、苡苳、莲子、苦丁茶等,泄心火、健脾胃;多喝冬瓜绿豆汤、银耳莲子羹、荷叶粥等,既生津止渴,又补养身体。

夏季养生的核心在于“冬病夏治”,借天地阳气充盈之时调补阴阳,不仅能安然度夏,更可为秋冬健康储备阳气。顺应天时,调养身心,方能在炎夏中筑牢体质根基。

(周口市市中心医院 张艺舒)



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505

18222960521 15538663780

电子信箱:zkrbwsb@126.com