

市疾控中心

关爱眼睛健康 守护“睛”彩视界

本报讯(记者 史书杰)近日,周口市疾控中心联合各县(市、区)医疗机构开展“全国爱眼日”主题宣传活动。

活动采取设置宣传展板、发放科普手册、开展知识问答等形式进入校园普及科学用眼知识。同时,活动邀请眼科医院资深医生

围绕“科学防控近视”主题,向在校师生详细讲解科学用眼知识、常见眼病预防知识等。

“左眼 4.8,右眼 4.6,建议每三个月复查一次。”在郸城县某中学筛查现场,医务人员正为学生小宇(化名)分析视力数据。活动中,医务人员为在校学生提供公益性视

力筛查服务,筛查项目包括裸眼视力检查、戴镜视力检查、电脑验光初步检查等。

活动制作了“全国爱眼日”主题公益宣传短片,通过市疾控中心、市教体局及各学校的官网、公众号广泛传播,线上播放量达 49 万次,转发量 2.1 万次,有效扩大宣传覆盖

面。

据了解,此次活动直接惠及学生及家长 26648 人。市疾控中心相关负责人表示,此次主题活动通过线上线下联动,实现了科普宣传、筛查干预、资源整合的有机结合,为构建“家—校—医—社”联防联控机制作出有益探索。



视觉新闻

6月5日晚,周口市眼科医院(周口市第七人民医院)在中心城区举办“明眸健康夜市”公益活动,吸引众多市民热情参与。

记者 李鹤 摄



市第二人民医院

开展爱心义诊 普及健康知识

本报讯(记者 李鹤 通讯员 李瑜涵)近日,周口市第二人民医院(周口市老年医院)分别在六一路院区、七一路院区门前开展义诊活动。

活动现场,医务人员为居民

免费提供量血压、测血糖、中医推拿按摩以及健康咨询等服务,并耐心解答居民的健康疑问。不少居民表示,此次义诊活动让他们在家门口就能享受到便捷的医疗

服务。

市第二人民医院相关负责人介绍,此类惠民义诊活动已成为医院的常态化工作,旨在向居民普及健康知识,增强公众

的健康意识,倡导合理膳食、适量运动等健康生活方式。未来,医院将继续扩大义诊范围,深入更多社区,让优质医疗服务惠及更多市民。

关注癔症 重视心灵求救信号

本报讯(记者 李鹤)近日,张女士突然晕倒,被紧急送往周口市第六人民医院,经医生诊断,她患了癔症。

据了解,张女士性格敏感要强,长期独自承担育儿压力。事发当日,因与丈夫争吵,张女士突然晕倒,四

肢紧绷,嘴角不停抖动,对外界的呼叫没有回应。

张女士被送往医院后,市第六人民医院早期干预科主任魏海燕结合诱因和症状表现,确诊张女士患了癔症。经过半小时的心理疏导,张女士

逐渐恢复意识。

“这是心理创伤的身体呐喊。”魏海燕解释,癔症并非主观伪装,而是重大刺激引发的精神障碍。患者发病与心理因素、社会文化因素、个体性格特征密切

相关,通常表现为神经系统功能丧失,如肢体麻痹、失语、失明等。

魏海燕提醒,当发现亲友出现反常躯体症状时,应保持环境安全,避免刺激性语言,并及时送医。

健康周刊

夏季如何预防蚊虫叮咬

夏季是蚊虫活动的高发季节,蚊虫不仅会带来瘙痒和不适,还可能传播各种疾病,如疟疾、登革热、乙脑等。因此,了解如何有效预防蚊虫叮咬,对于保护自己和家人的健康至关重要。

环境治理

蚊子最喜欢在积水中产卵,需检查家中的花盆托盘、水桶、水缸等容器,确保没有积水。定期清理家中的垃圾和杂物,避免蚊虫有藏身之处。房屋要安装纱门和纱窗,可以有效阻止蚊虫进入室内。

个人防护

尽量穿长袖长裤,减少皮肤暴露,选择浅色衣物,因为蚊子更喜欢深色。在皮肤上涂抹驱蚊剂可以有效防止蚊虫叮咬,使用时,要按照说明书正确使用,避免接触眼睛和嘴巴。蚊子对某些香味特别敏感,尽量避免使用香水、发胶等带有香味的

产品。

物理防护

电蚊拍是一种非常有效的物理防护工具,使用时要注意安全,避免触电。在睡觉时使用蚊帐,可以有效防止蚊虫叮咬。在室内使用蚊香和驱蚊液可以驱蚊,使用时,应放在通风良好的地方,避免直接接触皮肤。

应急处理

被蚊虫叮咬后,首先要用肥皂和清水清洗叮咬部位,减少蚊虫唾液对皮肤的刺激。用冰块或冷毛巾敷在叮咬部位,可以减轻瘙痒和肿胀。避免抓挠叮咬部位,以免引起感染。如果瘙痒难忍,可以涂抹一些止痒药膏,如氢化可的松乳膏等。如果出现发热、头痛、皮疹等症状,应及时就医,排除蚊媒传染病的可能性。

通过以上方法,可以有效预防蚊虫叮咬,保护自己和家人的健康。

(周口市疾控中心 梁凌霄)

婚育健康

健康吃零食 拯救“小肚腩”

孩子喜欢吃零食是令很多家长头疼的问题。那么,如何在不影响孩子健康的情况下控制其零食摄入、预防肥胖呢?

选择健康零食

优先为孩子准备新鲜水果、低糖或无糖酸奶、奶酪、原味坚果、全麦饼干、煮玉米等健康零食。这类零食富含维生素、蛋白质和膳食纤维,能填补正餐营养缺口。孩子吃零食时,家长要注意控制其食用量,这样既能缓解饥饿,又能避免影响正餐。选择零食时,家长要尽量挑选配料表简单、无添加剂或添加剂少的产品,避免购买高糖、高油的谷物类零食,如薯片、夹心饼干等。

制定科学的零食食用规则

家长可以和孩子共同制定零食时间和食用量规则,帮助孩子养成饮食习惯。比如,每天固定在上午 10 时和下午 4 时左右吃零食,其他时间尽量不吃,同时根据孩子正餐的进食情况

灵活调整零食量。此外,建议家长建立非食物奖励机制,当孩子遵守零食规则或一段时间内没有过度索要零食时,用亲子活动作为奖励,如带孩子去公园玩、看一场电影、购买一本书等,让孩子明白遵守规则能获得更有意义的回报,而非将零食作为奖励。

培养健康饮食习惯与认知

家长的饮食行为对孩子有直接影响,日常生活中,家长应以身作则。同时,家长要注重对孩子的饮食教育,向孩子解释为什么有些零食不健康,如油炸食品、高糖饮料等含有过多的油、糖和添加剂,会对身体造成伤害,导致肥胖、蛀牙等问题。家长可以通过绘本故事、动画片等孩子易于接受的方式,帮助他们理解健康饮食的重要性,提高其对零食的辨别能力,使其逐渐自觉远离不健康零食。

(据《健康报》微信公众号)



市中心医院

助先心病患儿重获“心”生

本报讯(记者 普淑娟)“多亏了顺丰公益项目、阜外华中心血管病医院范太兵教授和市中心医院心脏大血管外科吴留广主任团队,孩子得到及时治疗。”6月5日,在周口市中心医院心脏大血管外科病区,先天性心脏病患儿静静(化名)的妈妈张女士高兴地说。

据了解,13岁的静静在剧烈活动后出现胸闷、气促等症状,张女士带着静静来到周口市中心医院就诊。经过系统检查,静静被确诊为罕见先心病。然而,高额的医疗费让静静的家庭难以承受。

作为我市“顺丰暖心——儿童医疗救助项目”牵头人,范太兵在了解到静静的困难后,为静静申请了基金救助。5月29日,范太兵亲自带领市中心医院心脏大血管外科吴留广主任团队成功为静静实施了手术。目前,静静已经能够正常活动。

据悉,静静是周口市中心医院引入“顺丰暖心——儿童医疗救助项目”的第一位受益儿童。该项目专项资助贫困家庭先心病患儿,资助范围覆盖手术及治疗费用,切实减轻患儿家庭经济负担。

市中医院

建设胸痛中心 筑牢健康防线

本报讯(记者 刘伟)为提升对急性胸痛患者的救治能力,优化救治流程,提高患者生存率和生活质量,6月5日,周口市中医院召开胸痛中心建设启动会。

会议详细介绍了胸痛中心建设的标准、流程 and 关键环节,分享了先进的胸痛救治理念和经验。会议指出,胸痛中心建设是一项系统工程,需要医院各科室紧密合作,建立完善的区域协同救治网络,实现院前急救与院内救治的无缝对接。

会议明确了胸痛中心的组织架构、职责分工和工作流程。胸痛中心将以急诊科为核心,整合心血管内科、重症医学科、介入科等多学科力量,建立 24 小时值班制度,

确保胸痛患者能够在第一时间得到有效救治。

会议强调,建立胸痛中心是医院提升综合救治能力、造福广大患者的重要举措。胸痛中心要加强与周边医疗机构的合作,建立区域协同救治网络,实现信息共享、资源互补,共同提升区域内胸痛救治水平。

此次胸痛中心建设启动会的成功召开,为市中医院胸痛中心的建设和发展奠定了坚实基础。市中医院院长毛国璋表示,医院将以此次启动会为契机,整合多学科资源,优化救治流程,建立高效的胸痛救治体系,为患者提供全方位、全流程的优质医疗服务。

市妇幼保健院

加强流感监测 提升防控能力

本报讯(记者 郑伟元)为进一步提升流感监测工作质量,6月5日,河南省疾病预防控制中心流感监测现场评估小组到周口市妇幼保健院开展 2024 至 2025 年度周口市流感监测现场技术评估活动。

在评估座谈会上,评估组组长介绍了本次评估的目的、内容及要求,强调了流感监测工作在公共卫生领域的重要性,并对本次评估的具体流程作了详细说明。

随后,评估小组采取听取汇报、查阅资料、交流座谈、现场检查等方式,对周口市妇幼保健院流感监测工作的组织管理、样本采集、数据上报、实验室检测等方面进行了全面

细致的量化评分。评估小组对该院流感监测工作的规范性和数据质量给予了充分肯定,同时对细节优化提出了专业指导意见。

周口市妇幼保健院相关负责人表示,医院始终高度重视流感防控工作,严格按照国家和省级要求落实监测任务,持续优化流程、提升质量,为全市流感疫情预警和科学防控提供了有力支持。此次评估不仅是对医院流感监测能力的一次全面检验,也为下一步工作提升指明了方向。医院将以此次评估为契机,持续强化流感监测体系建设,提高监测敏感性和准确性,为保障妇女儿童健康贡献力量。

周口骨科医院

矫治脊柱侧弯 守护儿童健康

本报讯(记者 史书杰 通讯员 李壮)脊柱作为身体的主要支撑,承载着生命的重量。脊柱侧弯已成为继肥胖症、近视之后,危害我国儿童和青少年的第三大“杀手”。近日,周口骨科医院康复医学科开展青少年脊柱侧弯夏季矫正训练活动,为脊柱侧弯患者提供个性化治疗方案。

据介绍,此次活动内容包括脊柱侧弯筛查、体态评估、康复治疗等项目。该院康复医学科医生、治疗师会对青少年的体态进行全面评估,检查青少年是否存在高低

肩、含胸驼背、富贵包、高弓足、扁平足等问题,根据筛查和评估结果,制订包括专业运动训练、姿态调整、物理治疗在内的个性化矫治方案,帮助患者矫治脊柱侧弯,恢复脊柱健康。

周口骨科医院康复医学科护士长张智慧介绍,该科于 2023 年 6 月成为河南省脊柱侧弯康复诊疗联盟分中心,此后积极参与青少年脊柱健康维护工作。2024 年,该分中心医务人员深入我市中小学开展脊柱侧弯校园筛查活动,为我市青少年脊柱健康保驾护航。



健康服务热线

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