

# 市中心医院受到通报表扬

**本报讯** (记者 刘伟) 近日,周口市平安建设工作领导小组印发《关于对2021年度全市平安建设工作考评情况的通报》,周口市中心医院被评为“2021年度全市平安建设工作优秀等次单位”,受到通报表扬。

长期以来,该院高度重视平安建设工作,正确树立“大平安”观念,

构建了以患者安全为核心,涵盖医疗安全、控感安全、生产安全、消防安全、环境安全的“大安全”体系。

尤其近两年,该院以建设平安医院为目标,以健全长效机制为核心,认真落实平安医院建设目标管理责任制,层层签订目标责任书,实行安全工作一票否决制。建立人防、物防、技防相结合的院内立体治安

防范网络,有效提升医院安全保障能力。开展安全生产双重预防体系建设,加强安全生产风险辨识和隐患排查治理,从事后的调查处理向事前的预防治理转变,严把安全隐患源头管控。加强医患有效沟通,畅通患者合理诉求渠道,及时化解处理矛盾纠纷。扎实开展各级各类安全培训和应急演练,提高职工应对

突发事件的紧急处置能力,营造了安全稳定的发展环境。

该院负责人说:“今后,医院将继续坚持安全发展理念,全力推进平安医院建设,围绕‘一院两区’战略定位,积极承担为广大人民群众提供优质、高效健康服务的社会责任,为‘平安周口’建设作出新的贡献。”

# 市中西医结合学会糖尿病专业委员会 2022 年年会召开

**本报讯** (记者 史书杰) 11月26日,周口市中西医结合学会糖尿病专业委员会 2022 年年会暨中医药治疗糖尿病新进展学习班在周口市中医院召开。市政协副主席、市中医院院长程维明,市中医院副院长史卫东等出席会议。我市 300 余名一线医疗

工作者在线参会,视频网络点击量 1200 余次。

会议以线上与线下相结合的形式召开,史卫东主持会议。会上,程维明代表医院致辞,并简单介绍了医院基本情况及未来发展前景。市中医院糖尿病科主任王秉新对过去一年的

学会工作作了汇报,阐述了取得的成效,重点分析了周口市糖尿病事业的现状。河南省中医糖尿病医院院长、河南省中西医结合诊疗中心主任庞国明通过远程视频发表线上讲话,肯定了学会取得的成绩,鼓励各位同仁积极加强与协作,为广大糖

尿病患者的健康保驾护航。

市中医院相关负责人表示,通过交流和沟通,加强了与各医院间的学习和联系,对进一步打造更广阔的学术平台具有重大的意义,带动周口市中西医、中医糖尿病临床及科研持续攀登新的高峰。

## 周口市眼科医院

### 获一站式玻璃体腔注药实践基地授牌

**本报讯** (记者 刘伟) 11月23日,首批36家一站式玻璃体腔注药基地在湖南长沙完成授牌。周口市眼科医院一站式玻璃体腔注药基地获得授牌。项目牵头人中华医学会眼底病学组组长许迅教授、中国日间手术合作联盟眼科专委会主任委员魏文斌教授见证并完成了对成员单位的授牌仪式。

据了解,一站式玻璃体腔注药基地由中华医学会眼底病学组、中国日间手术联盟眼科专委会联合牵头,中国初级卫生保健基金会主办,由厦门大学附属厦门眼科中心总院长黎晓新教授、中华医学会眼底病学组组长许迅教授、中国日间手术联盟眼科专委会主任委员魏文斌教授3位专家

作为学术带头人联合发起,旨在解决眼底病患者“预约难、流程烦、等待久”的三大困扰,通过更便捷、更高效、更经济的全流程诊疗管理模式,进一步提升患者满意度及眼科科室的运行效率,推动更多眼科科室实现眼底治疗24小时内问诊到治疗全流程的打通。

该项目自2022年10月启动以来,获得了包括首都医科大学附属北京同仁医院、上海交通大学医学院附属第一人民医院、天津医科大学眼科医院等众多单位的支持,计划明年完成20家示范单位,200家成员单位协作网络的搭建,共同推动全新诊疗模式在全国各地的落地。

## 周口爱尔眼科医院

### 爱心助农在行动 惠农实事暖人心



**本报讯** (记者 史书杰 文/图) 11月24日,周口爱尔眼科医院通过周口日报社联系到商水县魏集镇一位蔬菜销售困难的菜农,立刻伸出援手,购买万斤蔬菜捐赠社区一线工作人员,帮助菜农纾困解难。

“前几天,我看到《周口日报》刊登的公益助农信息后,我抱着试试态度联系了周口日报社,没想到很快就有人联系我购买大批量蔬菜。”张伟兴奋地说。

张伟是商水县魏集镇张庄村的一户菜农,今年承包了60多亩地种植白菜、萝卜等蔬菜。据张伟介绍,今年蔬菜丰收,萝卜亩产精品约6000斤,白菜亩产8000斤左右,品相很好,但由于疫情原因,出现销售困难。萝卜刚销售3万斤左右,还有10多万斤,白菜才刚刚开始销售。

11月24日下午,周口爱尔眼科医院党支部组织党员干部驱车来到张伟承包的菜地,该院党员干部亲自动手装运(如图),购买5000斤萝卜和5000斤白菜。11月25日上午,该院把购买的蔬菜捐赠给川汇区七一路街道办事处李庄社区一线工作人员。

“受疫情影响,我市多地出现蔬菜、水果等生鲜产品销售困难情况,为最大程度降低农户损失,帮助他们早日走出困境,我们医院党支部号召党员干部踊跃参与到爱心帮扶助农行动中,用实际行动给农户带去一份希望,为我市经济发展贡献一份力量。”周口爱尔眼科医院院长彭喜涛说。

## 冬季老年人如何预防心脑血管疾病

冬季是心脑血管疾病的高发时期,此时期要适当调整生活方式,降低发病的风险。那么,老年人冬季应该注意些什么呢?

### 不宜过早晨练和剧烈运动

老年人晨起突然大幅运动,神经兴奋性突然增高,易诱发心脑血管疾病。冬季室内外温差增大,有些老年人喜欢晨练,此时室外温度较低,心脑血管受寒冷刺激剧烈收缩,使得本来较高的血压升得更快,从而增加了心脑血管意外发生的可能性。寒冷季节户外运动最好在下午4时左右进行,可做一些有氧运动,如打太极拳、八段锦等慢而轻柔的运动。运动时间和强度要适当,以身体微汗,不感到疲劳、运动后自感身体轻松为准,而且贵在坚持,每周坚持活动3至5天为宜。

### 日常注意防寒保暖

冬季寒冷,要避免严寒刺激,特别是当寒潮袭来,气温骤降时,要注意及时添衣。心脑血管遇冷容易收缩、痉挛,导致心脑血管供血不足,进一步诱发心肌梗死或脑梗死等意外疾病,因此要注意防寒保暖。尤其有心脑血管基础疾病的老年人勿用冷水洗脸、洗衣,以免寒冷刺激导致血压升高。

### 起床注意“三缓慢”

起夜要慢:很多老年人都有起夜习惯,注意请勿起床太猛,以防因血压波动太大导致晕厥,或夜间视物模

糊而摔倒。

早上起床要慢:老年人睡眠醒来时先在床上躺一会儿,待身体“醒透”后再起床,避免猛起诱发心绞痛、中风等疾病。

起床后排便要慢:老年人用力排便会使腹部压力增高,而增高的腹压会让心脏排血阻力增加,使血压升高,心肌耗氧量增加,从而导致心脑血管病发生,所以排便勿过度用力,排不出来不要勉强,可在医生指导下适当服用通便药物。

### 饮食注意“两多两少”

心脑血管病的主要病因是高血压、高血脂,老年人平时饮食要清淡,减少脂肪摄入,注意“两多两少”,并戒烟限酒。要多吃膳食纤维含量丰富的食物,有降低血清胆固醇浓度的作用。适当多吃豆制品,因为大豆富含多种人体所必需的磷脂。食盐摄入要少,食盐过多容易引起血压升高,专家建议普通人群食盐日摄入量不超过6克;50岁以上人群、高血压病、糖尿病、慢性肾病患者食盐日摄入量应在4克以下。脂肪和胆固醇摄入量要少,脂肪摄入应严格控制,每日不超过30克或占总热量的15%以下。

老年人冬季进补要根据个人体质在医生指导下进行,切忌盲目进补。进餐时以七八成饱为宜,勿暴饮暴食。

(周口市疾病预防控制中心健康教育所 梁峻奇)

## 健康周口

### 心肺复苏术(CPR)操作方法

心肺复苏术(CPR)是针对呼吸心跳停止的急危重症病人所采取的抢救关键措施,即胸外按压形成暂时的人工循环并恢复的自主搏动,采用人工呼吸代替自主呼吸,快速电除颤恢复心室颤动,以及尽早使用血管活性药物来重新恢复自主循环的急救技术。心肺复苏的目的是开放气道、重建呼吸和循环。心脏跳动停止者,如在4分钟内实施初步的CPR,在8分钟内由专业人员进一步心脏救生,死而复生的可能性最大。

根据最新的CPR救治指南,CPR的顺序是胸外按压—开放气道—人工呼吸,缩短了开始心脏按压的时间,有利于鼓励目击者实施CPR。

#### 心肺复苏的具体步骤:

**胸外按压:**检查心脏是否跳动,最简易、最可靠的是颈动脉。抢救者用2至3个手指放在患者气管与颈部肌肉间轻轻按压,时间不少于10秒。如心脏不能复跳,就要通过胸外按压,使心脏和大血管血液产生流动,以维持心、脑等主要器官最低血液需要量。具体如下:1.心脏按压部位:先确定胸骨,然后将左手掌侧放在胸骨下1/3(两乳头连线中点,注意不要左右偏移),右手置于左手手,手指间互相交错或伸展。双肘关节伸直,利用上身重量垂直下压,成人患者下压深度5至6厘米,而后迅速放松,解除压力,让胸廓自行复位。如此有节奏地反复进行,按压与放松时间大致相等,频率为每分钟100至120次。按压时尽量减少中断以达到最佳效果。

**开放气道:**拍摄患者并大声询问,手指甲掐压人中穴约五秒,如无反应表示意识丧失。这时应使患者水平仰卧,解开颈部纽扣,注意清除口腔异物,使患者仰头抬颌,用耳贴近口鼻,如未感到有气流或胸部无起伏,则表示已无呼吸。

**人工呼吸:**在保持患者仰头抬颌前提下,施救者用一手捏闭的鼻孔,然后深吸一大口气,迅速用力向患者口内吹气,然后放松鼻孔。每胸外按压30次给予2次人工呼吸。

(周口市中心医院 ICU 张实秋)

## CT 检查前后注意事项

CT 检查分平扫和增强两种。二者主要区别在于平扫不需要注射对比剂,而增强检查则需要从外周静脉使用高压注射器注射水溶性碘对比剂后在进行CT扫描的一种检查方法,是利用对比剂来直接显示全身各部位的血管病变,如主动脉夹层、动脉瘤、血管内斑块、肺动脉栓塞、冠脉动脉粥样硬化等疾病,也能间接通过显示病灶供血情况来鉴别诊断其良恶性,从而对疾病做出更准确的诊断以及对肿瘤治疗后的疗效的评估。

平扫检查较容易,检查过程较短,由于增强检查需要注射对比剂,则需要提前预留留置针,因需要进行多期扫描(动脉期、静脉期及延迟期),扫描时间较长。平扫检查得到的信息量很多,增强CT还可以观察病变的血供情况,较普通平扫清晰、直观。

检查前后注意事项:(1)患者CT增强检查前需要禁食(不禁水)4小时,严重的心脏病、心功能不全、肝肾功能不全、甲状腺功能亢进、哮喘、糖尿病(服用双胍类药物)患者,慎做增强CT检查。

CT检查时会向患者体内快速注射对比剂,由于对比剂的物理效应会给患者带来不适,使患者容易惊慌,尤其是做冠状动脉CT检查时,会造成患者的心率波动幅度加大,使检查

不完全准确。(2)增强CT使用的是水溶性碘对比剂,检查中和检查后出现轻微的过敏反应如恶心、呕吐、喷嚏、荨麻疹等反应,患者及家属不用紧张,一般会自行消失。如果出现严重的过敏反应如全身严重的荨麻疹、呼吸困难、血压下降、喉头水肿等

症状,应立即停止注射并抬高注射部位,使用抗过敏药物。(3)使用高压注射器注射对比剂不象常规的静脉注射,这个检查要求注射流速快,尤其是血管成像时,容易发生对比剂外渗,外渗后24小时内肿胀会达高峰,比较疼痛,如果发现注射部位出现肿胀严重肤色青紫发黑,一定要及时到皮肤科就诊。

(4)检查后要留观半小时,以免出现过敏反应,之后多喝水、多排尿,(由于造影剂大部分经肾脏排泄)使身体充分水化,促进并加快造影剂从体内排出,对于停用双胍类药物的病患,再停用一天。

(周口市中心医院 CT室 韩静)

