

健康提醒

# 以健康的身心拥抱春天

近期市民要重点防范新冠病毒感染病毒、诺如病毒性腹泻、人呼吸道合胞病毒感染和登革热这四种疾病

本报融媒体记者 谢海芳

春天,万物复苏,也是传染病高发的时节。商丘市疾控中心提醒,近期市民要重点防范新冠病毒感染病毒、诺如病毒性腹泻、人呼吸道合胞病毒感染和登革热这四种疾病,以健康的身心拥抱春天。

目前,我市各类学校、托幼机构均已开学,需高度重视校园疫情防控,应加强师生日常健康监测,出现相关症状时,不带病到校工作或学习。新冠病毒感染主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,发病后,主要症状有发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、腹泻等。目前,全国整体疫情已进入低流行水平,各地疫情保持稳步下降态势。

诺如病毒性腹泻全年均可发生,冬春季节高发,主要经消化道传播,最常见症状为呕吐和腹泻,易在学校、幼儿园、医院等人群密集场所暴发疫情。预防诺如病毒感染要做到勤洗手,注意饮食、饮水卫生。

人呼吸道合胞病毒(HRSV)常发于冬春季,各年龄段人群均可感染,主要集中在儿童、老年人和免疫功能低下人群。HRSV可通过接触传播和飞沫传播。感染后,主要表现为鼻塞、流鼻涕、咳嗽和声音嘶哑等,少部分可以发展为毛细支气管炎或肺炎,多见于2岁以下婴幼儿。预防HRSV感染要注意勤洗手,避免不洁净的手触摸眼、口、鼻,养成良好的个人卫生习惯,规范佩戴口罩,减少出入人员密集场所。

登革热是热带及亚热带国家和地区常见的传染病,通过蚊子叮咬传播,主要症状包括发热、头痛、眼眶痛、关节

肌肉痛等,重症病例会出现出血、休克、器官衰竭甚至死亡。我国优化调整防疫政策后,因旅游、商贸等出境的频率大幅增加,旅行者前往东南亚、非洲、加勒比海地区、中美洲和南美洲、太平洋岛国以及澳大利亚旅行时均有感染登革热的风险。

人们前往相关国家和地区时,应密切关注疫情动态,出行务必做好防蚊措施,境外来(返)商人员,如出现登革热相关症状应及时就诊,并主动将境外旅居史告诉医生。

近日,商丘市中医院妇产科张艳芹主任团队再次完成一例腹腔镜下改良广泛子宫切除术+双侧输卵管切除术+盆腔淋巴结切除术+双侧卵巢高位悬吊术。目前,患者恢复良好。

据张艳芹介绍,该患者为40岁女性,体检时做宫颈癌筛查发现宫颈为高级别病变,经阴道镜活检后确诊,行宫颈锥切手术,手术后病理报告结果显示早期宫颈癌。张艳芹主任团队通过专科检查及影像学检查,并结合多年临床经验评估诊断为子宫鳞状细胞癌IA2期,与患者及患者家属沟通后,为其行腹腔镜下改良广泛子宫切除术+双侧输卵管切除术+盆腔淋巴结切除术+双侧卵巢高位悬吊术。

张艳芹说,宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一,发病率在我国女性恶性肿瘤中居第二位。近年来,宫颈癌的平均发病年龄在逐渐降低,有年轻化趋势。因此,女性宫颈癌筛查十分必要。

如何早期确诊宫颈癌呢?张艳芹说,可以通过宫颈癌筛查宫颈HPV、阴道细胞学涂片检查、阴道镜宫颈活检。宫颈发生癌变的过程,HPV感染是最关键的环节,在妇女一生中,感染高危型HPV(如HPV16、HPV18、HPV31、HPV33、HPV35、HPV39、HPV45、HPV51、HPV52、HPV56、HPV58、HPV59、HPV68型)的概率达70%以上,但80%的妇女HPV感染为一过性,只有不到10%的妇女发展成宫颈癌或宫颈上皮内瘤变(CIN)。外源性的行为危险因素包括初次性生活开始年龄小、多个性伴侣或性伴侣有多个性伴侣、性卫生不良、早婚早育、多孕多产、经期/产褥期卫生不良、吸烟、自身免疫性疾病或者长期免疫抑制、营养状况不良等。

宫颈癌前病变发展到宫颈癌大约需要10年时间,宫颈癌前病变和宫颈癌早期可以没有任何症状,随着病变严重程度的增加,会出现性生活后出血、异常白带以及阴道异常排液和其他组织或器官受侵犯的症状,由于阴道流血,未及时治疗的患者可能会出现贫血,出现头晕乏力、虚弱感、心慌气短、皮肤苍白等症状;如果伴有感染,还可能出现发热、四肢酸痛等症状;由于盆腔肿瘤压迫和肿瘤本身的原因,患者容易发生下肢深静脉血栓,导致下肢水肿、疼痛、皮炎等,或发生肺栓塞而危及生命。

张艳芹提醒,为了早期发现,在体检或妇科检查发现有慢性宫颈炎、宫颈糜烂、宫颈裂伤、宫颈不典型增生、白带增多、白带稀薄如淘米水、白带淡红色有腥臭味,或原本月经长、月经周期缩短、月经量增多、老年妇女停经后又重新来经者,在验血测出感染到HPV致病毒者,要警惕宫颈癌,建议有性生活女性,定期宫颈筛查,早发现、早诊断、早治疗。组织病理学是诊断宫颈癌的金标准。

“随着现在人们生活节奏加快、工作繁忙,已婚女性定期妇科检查必不可少,但只有早发现、早诊断、早治疗才是治疗疾病的最佳时机。”张艳芹说,针对早期宫颈癌,手术是临床采用的主要治疗方法,开腹手术具有切口长、创伤大、出血量较多、恢复速度较慢的缺点,同时缺乏清晰的视野暴露,会对后续治疗造成不良影响。近年来,在妇科恶性肿瘤的诊断及治疗中,商丘市中医院妇产科紧跟医疗技术发展变化,不断更新腹腔镜技术,在临床得到了日益广泛的应用,同时中医配合手术、化疗与放疗来减轻不适症状,减少手术、放疗和化疗的副作用,扶正为主,帮助患者尽快康复。



## 早发现早治疗 远离『红颜杀手』

本报融媒体记者 谢海芳

## 我市连续23年荣获“全国无偿献血先进市”称号

本报讯(记者 谢海芳 通讯员 王峰娟)日前,国家卫生健康委员会、中国红十字会总会、中央军委后勤保障部卫生局联合下发《关于表彰2020—2021年度全国无偿献血表彰奖励获奖者的决定》(国卫医急发〔2023〕3号)文件,我市再获“全国无偿献血先进市”称号,已连续23年获此荣誉称号。

目前,我市有135人获得“全国无偿献血奉献奖终身荣誉奖”,620人获得“全国无偿献血奉献奖金奖”,1022人获得“全国无偿献血奉献奖银奖”,2331人获得“全国无偿献血奉献奖铜奖”,46人获得“全国无偿献血志愿服务奖”,睢阳区卫健委余猛获得“全国无偿献血促进奖个人奖”。

2020—2021年度,我市共有141724人次参与无偿献血,捐献全血261891单位,单采血小板18720.5个治疗量,全部来自自愿无偿献血。2021年千人口献血比例达到9.36%,固定献血者比例达到49.67%,充分保障了全市医疗急救用血需求和临床用血安全,为我市创建全国文明城市、全国文明城市作出积极贡献。

2月16日,商丘市中医院召开2023年度工作会议,总结2022年度工作成绩,表彰先进集体和先进个人,部署2023年开局工作,凝聚医院发展合力,为我市中医药事业发展贡献力量。

本报融媒体记者 谢海芳 摄



2月16日,商丘市中医院召开2023年度工作会议,总结2022年度工作成绩,表彰先进集体和先进个人,部署2023年开局工作,凝聚医院发展合力,为我市中医药事业发展贡献力量。

## 糖尿病足的护理和预防

商丘市第一人民医院内分泌科主管护师 张玮

糖尿病病人脚部出现7种症状需警惕糖尿病足。

1. 脚部感觉下降,不要小看这一症状,很多糖尿病足的患者都是因为脚部感知迟钝,受伤而不知,最终发展成糖尿病足。
2. 一年四季脚部冰凉怕冷,甚至下肢都是冰凉怕冷,到了冬季寒冷感加剧。
3. 脚部出现伤口后感染,且伤口不仅难以愈合,而且越来越大。
4. 脚部皮肤颜色发生变化,比如局部出现了紫红色。
5. 运动时感觉脚部麻木疼痛,甚至明明是在休息,睡眠中也出现脚部有明显的麻木疼痛症状。
6. 脚部有异物感或者感觉脚底像踩棉花,从脚部延伸至下肢出现蚁行感、发热感、酸胀感等异常症状。
7. 出现间歇性跛行症状,走路困难,无法长时间走路。

如果您出现了以上7种症状,需警惕糖尿病足了,下面教您如何护理和预防:

1. 每日洗脚,水温不宜过高(38°C—40°C),不宜长时间泡脚,洗净后用柔软吸水浅色毛巾擦干每个趾缝,皮肤干燥后涂抹润肤霜,如

有足部皮肤破损、神经缺血性病变同时存在,有足癣、胼胝变黑色,禁忌泡脚。

2. 请家人或自己用镜子检查足底和趾缝,看看有没有破皮、水泡、足癣或鸡眼,有趾甲真菌感染的患者出现趾缝间皮肤变白、破损、有痒感,有灰趾甲时,要在医生的指导下,使用抗真菌药物治疗,鞋袜清洗后在阳光下暴晒。
3. 足部按摩每日早、中、晚各1次,每次10分钟,动作轻柔,应从下往上按摩,以改善足部微循环。
4. 散步、爬楼梯、游泳、骑车等有规律的运动可促进血液循环,并缓解双脚的压力。卧床患者可在床上模拟骑自行车的动作,以改善腿部血液循环,防止肌肉萎缩。
5. 买鞋时,应选择下午买,两只脚同时试穿,需穿着袜子试鞋,穿鞋时动作要慢;穿鞋前,应检查鞋里是否存在粗糙的接缝或异物;不要穿漏脚趾的凉鞋,也不要赤脚穿鞋、赤脚走路或穿袜子走路;要选大小合适、圆头、防滑、透气性好的鞋,鞋底不宜太薄,应考虑给足趾充分的空间。
6. 对于新鞋,穿20—30分钟后应脱下来检查双脚是否有压红的区域

或摩擦的痕迹,从每天穿1至2小时开始,逐渐增加穿鞋时间,确保及时发现潜在的问题。

7. 选用浅色、无破损的棉袜,袜口勿太松或太紧。每天更换袜子,必要时可选用5趾袜。
8. 修剪指甲时,平剪成“一”字即可,不要斜剪,趾甲的两侧边缘不可修剪过深,剪后需要磨平,不可去修脚店修剪,趾甲畸形的患者去糖尿病足专科门诊处理。
9. 预防外伤,切忌使用热水袋、电热毯、暖脚垫等取暖物品,勿烤火、拔火罐、艾灸,以防烫伤。
10. 戒烟,应注意足部保暖和控制血糖、血压、血脂。
11. 出现小伤口或水泡,尤其合并感染时,当下肢出现麻木、刺痛、感觉消失时,当脚感发凉、趾头变色、疼痛或有鸡眼、胼胝时,不能自行处理或去非正式医疗机构处理,必须到正规医院治疗。

医卫简讯

市疫情防控指挥部

## 召开“一办九专班”研判会

本报讯(记者 谢海芳)2月17日,市疫情防控指挥部召开“一办九专班”研判会,深入学习贯彻中共中央政治局常务委员会会议精神和2023年中央一号文件关于提升基本公共卫生服务能力的政策规定,听取各专班近期工作情况,研究部署下一阶段疫情防控工作。

会上,各专班负责人汇报了近期工作情况和存在的问题。市疫情防控指挥部相关负责人对各专班工作取得的成绩进行了肯定,对存在的问题提出了指导意见。

会议强调,各专班要认真总结3年来我市抗击新冠疫情取得的成绩、亮点工作、经验做法、问题不足和工作建议,“一办九专班”全体成员和卫健系统相关科室、医疗机构,要认真学习会议精神,达到学习全覆盖、贯彻全覆盖,人人皆知,人人执行。

针对下一步工作,会议要求,要抓好春季新冠病毒反弹、诺如病毒等重大传染病防控,抓好学校、医院、养老机构等重点场所、重点机构疫情防控;抓好农村地区疫情防控,重点加强乡村医生业务培训、救治药品储备、设施设备购置等,全面提升农村医疗机构服务能力;充分利用传统媒体、新媒体等多种传播渠道,广泛开展健康知识和疫情防控知识宣传,牢固树立自己是健康第一责任人的理念;广泛开展爱国卫生运动,积极推广健康科普教育,广泛开展清洁家园行动,巩固国家卫生城市创建成果,争创卫生单位、卫生家庭,努力营造良好的卫生环境。

市卫健委召开2023年度工作会议

## 聚力谋新篇 实干促发展

本报讯(记者 谢海芳)2月15日,市卫健委召开2023年度工作会议,传达学习习近平总书记近期重要讲话精神,部署推进2023年各项工作。

市卫健委各科室负责人结合省、市重点工作目标任务和科室实际,对2023年工作进行了谋划,进一步明确了全年各项工作的目标和方向。市卫健委党组书记、主任李德怀对委机关各科室工作逐一点评并作总结讲话。

会议指出,过去的一年,全市卫生健康系统广大干部职工秉承忘我的奉献精神奋战在疫情防控救治一线,为全市常态化疫情防控和防控措施平稳转换作出了积极贡献。同时,全市医药卫生体制改革、卫生人才队伍建设、医疗服务质量和能力等各方面工作均得到显著提升。

会议强调,2023年是全面贯彻落实党的二十大精神的关键之年,是实施“十四五”规划承上启下的关键之年,委机关全体人员要迅速把思想和精力转移到本职工作上来,按照各自职能,精心安排和部署好本部门、本科室的各项工作,抢抓机遇,务实创新,扎实工作,为圆满完成全年各项工作任务开好局、起好步;要充分发扬敢为、敢闯、敢干、敢首创的“四敢”精神,以“开局就是决战、起步就要冲刺”的奋进姿态,进一步增强责任意识,按照市政府工作报告确定的工作目标和主要任务,切实把思想和行动统一到市委、市政府的工作部署上来,紧盯目标,强化措施,确保实现各项工作的“开门红”。

会议要求,要以“能力作风建设年”活动为契机,紧盯重点,抓住关键,扎实推进2023年各项工作,以最坚决的态度、最扎实的工作作风、最完善的推进措施、最有力的组织领导,大力推动各项工作取得扎实成效,确保各项工作任务实现“全年红”。

会议还对市卫健委委机关党风廉政建设和作风建设提出新的要求。

关于无偿献血的十万个为什么

主办:商丘市中心血站

### 无偿献血的意义

外伤性出血、产后大出血、严重烧伤、各种血液病以及实行外科手术的伤员,需要靠输血量来救治。由于血液不能人工制造或是用其他的物质代替,只有靠广大健康的、适龄的公民献血来获取。所以,无偿献血就意味着帮助了需要血液的病人。(商丘市中心血站供稿)

商丘市中心血站

无偿献血咨询电话:3258169  
成分血捐献咨询电话:2532323

稀有血型联系电话:3258169  
血浆费咨询电话:3258119

献血服务网点地址	服务时间	联系电话
市区凯旋路爱心献血屋	周一至周日	2532323
团结路与归德路交叉口向南200米路西志愿者服务广场	周一、二、三、六、日	
“商丘好人”主题公园献血屋	每周二、四、五、六、日	17539862017
永城市人民医院大门东侧献血屋	周一至周日	
夏邑建设路与中和街交叉口	每周二至周六	
虞城木兰大剧院对面献血屋	每周二至周六	
柘城县人民医院南院区北门爱心献血屋(原妇幼保健院)	每周一至周日	15237007789
宁陵老石马广场	每周一、三	
睢县北湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	

市中医院 健康服务台

科普知识