

睢阳区积极提升婴幼儿托育服务能力

本报讯（记者 谢海芳 通讯员 曹永宏）5月25日，睢阳区卫健委举行示范性托育机构授牌仪式，对该区星系托育服务、目及婴幼儿照护服务、瑞德托育服务、君迪托育服务、优贝姆托育服务5家示范性托育机构进行授牌，强化示范引领作用，推动全区托育服务能力有效提升。

今年以来，睢阳区持续加强婴幼儿托育服务能力指导，强化规范监督管理，推进安全规范监管，完善服务保障体系，提升全区托育服务能力。

强化托育监督指导。该区婴幼儿托育机构评价专家

组，每年定期对托育机构的环境卫生、设施设备、人员配备、卫生保健等方面加强监督管理，每年对每个机构实地巡查指导；对城乡招收婴幼儿的幼儿园定期排查，督促落实卫生、安全检查登记制度，查看消防安全演练情况，强化托育机构、保育员的消防安全意识，确保师生生命健康安全。

提高托育服务能力。落实托育从业人员职前职中职后一体化培养培训制度，每年至少开展1次托育服务人员培训、科学育儿指导服务人员培训，提升托育机构的服务能力；

适时排查管理超证照许可范围提供托育服务的机构，强化管理指导，规范服务行为。目前，该区托育服务机构在国家托育平台备案34家，提供2150个托位。

提高托育认知宣传。该区妇幼保健婴幼儿照护服务中心4个团队，定期深入相关机构和社区，针对规范托育服务，全方位、多角度宣传，倡导婴幼儿监护人和家长注重婴幼儿健康、营养和安全，提升婴幼儿照护服务发展的认知度，推进婴幼儿照护服务良性发展，营造促进托育服务健康发展的良好社会氛围，推进生育友好型社会建设。

医卫简讯

郑州大学第一附属医院“优质服务基层行”夏邑站启动

本报讯（记者 张壮伟 通讯员 焦华璞）为进一步提高医疗质量和服务能力，促进优质医疗资源下沉，让夏邑百姓不出夏邑就可以享受到省级专家的诊疗服务，5月27日上午，郑州大学第一附属医院“优质医疗服务基层行”夏邑站启动仪式在该县人民医院举行，郑州大学第一附属医院副院长程敬亮带领40余名专家莅临该院开展大型义诊讲学活动。

本次“优质服务基层行”夏邑站活动是深入推进县域医共体学科建设、满足广大群众基本医疗卫生服务需求的良好开端，郑州大学第一附属医院和夏邑县人民医院将以人民健康和分级诊疗为中心，以提升基层医疗服务能力为重点，不断探索、完善合作机制，以有高度、有深度、有广度、有力度、有温度的全方位、全周期的“优质医疗服务基层行”活动为依托，奋力书写两院高质量发展新篇章。

市中医院开展中医药文化进校园活动

本报讯（记者 谢海芳）为弘扬中医药文化，提升学校教职工面对突发事件和意外伤害的应急处置能力，增强自救互救能力，5月25日，市中医院应邀组织多学科医务人员到市第一实验小学开展急救知识讲座和爱心义诊活动。

“心肺复苏是最有效的抢救技术，是针对心跳呼吸骤停所采取的救命技术。”在急救知识健康科普现场，市中医院急诊科主任黄海宁介绍，在4分钟内开展心肺复苏，患者存活率可达50%。因此，心脏骤停后的4分钟是急救的黄金时间，及时进行正确有效的心肺复苏非常重要。此外，医生还为教职工科普了常见急症的院前处理方法和海姆立克急救法等常见急救知识。

“我最近失眠厉害，希望专家通过耳穴压豆给我缓解一下。”“我的右胳膊非常疼，正好让专家给我针灸一下”……义诊现场，市中医院针灸科、外科、妇产科、肛肠科、脑病科、内分泌科、中医护理等义诊台前咨询的教职工排起了长队。专家们通过望闻问切中医疗法，认真为每一位就诊的教职工把脉，普及中医药知识和常见疾病防治知识，通过中医特色治疗，让该校教职工不出校门就体验了中医特色针灸、推拿按摩，弘扬了中医药文化，为教职工送上了一份爱心满满的“健康大餐”。

活动结束后，教职工纷纷表示，参加此次培训不仅了解了急救知识与技能，而且认识到生活和校园中的潜在危险，更重要的是学习了面对意外伤害的急救方法，在遇到紧急情况时可以帮助自己和其他人。市中医院相关负责人表示，该院将继续开展急救救护培训进校园和爱心义诊活动，通过医校协同合作，大力弘扬中医药文化。

市第三幼儿园明伦路校区邀请专家开展健康教育讲座

本报讯（记者 宋云层）5月26日，市第三幼儿园明伦路校区邀请市第一人民医院儿童保健科主任袁向东，来到该幼儿园开展健康讲座，就孩子健康问题与家长进行了交流。

袁向东结合自己的临床经验，用图文并茂的形式，针对就诊时的注意事项及儿童常见传染病的发病症状、传播途径和预防措施等进行了深入浅出的讲解。袁向东提醒家长，除了饮食之外，还应注意孩子的运动和卫生习惯的培养，养成健康的生活方式。

袁向东专业的讲解，让家长们受益匪浅。市第三幼儿园园长赵玉超说，此次讲座，普及了儿童常见病的防控及急症处理知识，有效提高了教师、家长的卫生保健意识，促进了幼儿园卫生保健工作的提高。

高血压是一种慢性病，一般多需要坚持长期给药，不能中断。但是目前临床上很多高血压患者不按医嘱服用降压药，甚至有些患者在症状改善后便认为没有必要再服药，自行减药或停药。因此，很有必要科普服用降压药的小知识。

常用降压药的种类

临床上一线降压药大致分为五类：利尿剂。常用药物有氢氯噻嗪、呋塞米、螺内酯、呋达帕胺等。

钙离子拮抗剂。常用药物有硝苯地平、氨氯地平、非洛地平、地尔硫卓、维拉帕米等。

血管紧张素转化酶抑制剂。常用药物有贝那普利、卡托普利、依那普利、赖诺普利等。

血管紧张素受体阻滞剂。常用药物有缬沙坦、氯沙坦、替米沙坦、厄贝沙坦、坎地

市第一人民医院举行科普义诊活动



健康提醒

应对“二阳” 这些防护措施要注意

近期，有关“二阳”的话题冲上热搜，引起人们的关注。5月28日，就怎样科学应对“二阳”风险，记者采访了市疾病预防控制中心副主任医师刘怀印。

刘怀印说，当前流行的XBB系变异株属于新冠病毒奥密克戎的重组变异株。研究数据显示，与去年流行的其他奥密克戎变异株相比，其传播力和免疫逃逸能力都要强，但致病力没有明显变化。

“嗓子疼不一定是‘二阳’。”刘怀印说，日前，国家卫健委组织专家对“二阳”感染相关问题进行了解答。其实，咽喉痛的原因有很多，感染新冠病毒和流感都有可能，很多细菌感染也有可能，要区别对待。去年年底大量人群感染新冠病毒以后，目前还存在有效的保护，所以即使再次感染，症状普遍是偏轻的。从病程上来看，“二阳”也短，发热的时间、发热的热度都要比初次感染要轻一些，但由于个体差异，每个人的感受也不一样。

刘怀印说，不想“二阳”，大家就要避免去人员聚集的场所，平时注意手的卫生；进入电梯或人员密集密闭空间，注意戴好口罩，保持社交距离；进入医院、养老机构等特殊场所时要做好自身防护，做自身健康的第一责任人。

“要保持健康饮食，最好做到清淡饮食。”刘怀印

科普知识

如何合理服用降压药

睢县妇幼保健院合理用药办公室 张珍

注意择时用药。降压药分为长效降压药和中效、短效降压药，不同药效的降压药服用时间是不一样的。一般长效降压药每天服用一次，可以选择早晨起床后半小时内空腹服用；中短效降压药在空腹状态下口服起效会更快，一般可分早、晚两次服用；缓释剂类降压药（比如维拉帕米）最好在饭后服用。如果在饭前服用则会影响药物释放量，引起胃部不适。另外，该类药物需直接用水送服，一般都不能咀嚼，也不能压碎后服用。尽量不要临睡前服用降压药物，临床发现睡前服用降压药容易诱发脑梗死、心绞痛、心肌梗死等疾病。

坚持长期用药。一旦开始服用降压药就不能擅自停药。因为擅自停药后会使血压很快回升，并超过服药前的水平，这是很危险的。

不宜快速降压。血压降得太快太低会使脑心肾的血流降低，容易诱发心绞痛、肾功能衰竭、脑病、缺血性中风等。因此，服用降压药要从小剂量开始。

定期到医院复查。定期到正规的医疗机构复查，让医生能够了解治疗方案是否有效，及时调整治疗方案。

高血压患者在规范治疗的同时，还要配合随访，并学会高血压的自我管理。合理服用降压药，既能有效降低血压，又能保护靶器官、减少心脑血管疾病的发病风险。

市中医院健康服务台

日前，市中医院内分泌科李留霞主任团队接诊了一例因糖尿病肾病出现肾功能不全的患者刘阿姨。刘阿姨有糖尿病病史4年，平时血糖控制效果一般，空腹时血糖仍达到8—9mmol/L。5月6日，患者无明显诱因出现腹胀伴干呕、头晕、低热（最高体温37.3℃），入住内分泌科后中医诊断为消渴病，中医辨证属气阴两虚兼瘀型，西医诊断1.2型糖尿病、糖尿病肾病，慢性肾衰竭，风湿性心脏病和肝功能损伤。入院当天检测肌酐318.42umol/L，经过中西医结合调理、中药直肠滴入及全科医护人员的精心治疗与照料，5月18日，刘阿姨肌酐降到84.52umol/L，病情得到极大改善。

李留霞介绍，糖尿病肾病是糖尿病常见的并发症，据统计，大约1/3的糖尿病患者会发生糖尿病肾病。糖尿病肾病是一种由糖尿病患者长期血糖控制不佳引起的慢性并发症，主要为肾脏微血管损伤的疾病，它是导致肾功能衰竭的常见原因，早期表现为尿中出现微量白蛋白，患者多无明显症状，逐渐出现肾功能损害、高血压、水肿，最后病情进展至晚期，出现严重肾功能衰竭、尿毒症，需进行透析治疗甚至肾移植，是导致糖尿病患者死亡的原因之一。

糖尿病肾病最直接的危害就是蛋白尿，如不加控制，蛋白尿会越来越明显，晚期出现严重肾功能衰竭、尿毒症，需透析治疗、肾移植等，严重威胁患者的健康和生命。此外，增加心血管事件风险，诱发心衰发作。而且，糖尿病肾病患者的医疗费比无并发症的糖尿病患者大大增加，疾病导致患者的生活质量变差，精神压力加大。

糖尿病肾病早期是有信号的，当出现微量白蛋白尿、腰酸脚肿、尿泡沫多、水肿等症状就要警惕了。出现微量白蛋白尿是肾脏开始损伤的标志，因此，建议糖尿病患者确诊糖尿病后每年应做肾病的筛查，最基本的检查是肾功能和尿微量白蛋白检查。

糖尿病肾病患者平时要注意控制血糖、血压，改变不良生活方式，要戒烟、限酒、控制体重，保持适当运动；饮食上要控制热量，每日摄入的总热量应使患者维持或接近理想体重，限制食盐，注意蛋白质和钾的摄入，保证摄入充足的维生素和微量元素；注意B族维生素、维生素C和锌、钙、铁摄入，蛋白质的摄入以优质动物蛋白为主。此外，还要纠正血脂紊乱。

李留霞说，市中医院内分泌科坚持“两条腿走路”的发展理念，中西医并重，优势互补，既注重眼前血糖的稳定，又兼顾长远并发症的防治。该科汤药、丸药、中药熏洗、中药硬膏、中药直肠滴入、红光、茶饮等中医特色突出，与此同时，西医与时俱进紧跟现代医学治疗糖尿病及并发症的前沿，引进先进的降糖思路，利用胰岛素泵、药物等降糖手段，通过中西医结合达到“强化降糖、综合治疗、标本兼顾、长久获益”的预期，受到越来越多患者的认可和信赖。

中西医结合治疗糖尿病肾病

本报融媒体记者 谢海芳

献

献出一片爱心

关于无偿献血的十万个为什么

主办：商丘市中心血站

献血后要注意什么？

要保护好静脉穿刺部位：献血完毕时，要用止血贴覆盖好穿刺针眼，并用胶布固定，再用3个手指顺静脉走向压迫针眼10—15分钟。穿刺部位止血后不等于完全愈合，至少在24小时内不要被水沁润，也不要被不洁物品污染，更不要在此部位搓揉，止血贴4小时后方可取下。

个人活动要适度：献血当日和次日不要从事重体力劳动、剧烈运动或通宵娱乐等活动。

商丘市中心血站供稿

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169 稀有血型联系电话:3258169
成分血捐献咨询:2532323 血浆报销电话:3258119

微信扫一扫关注我们

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房车	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	
睢县南湖广场	每周二、四	
民权县医院西侧	每周三、四	

无偿献血