

健康指南

疾控专家提醒

现在接种流感疫苗仍为时不晚

本报融媒体记者 张博

“‘流感’是流行性感冒的简称，它是由流感病毒引起的对人类健康危害严重的一种急性呼吸道传染病，一年四季均可发病，在北方地区以冬春季为主。”近日，市疾病预防控制中心副主任医师刘怀印在接受记者采访时表示，进入冬季，伴随着寒冷空气到来的还有呼



市民在市区一家疫苗接种点接种流感疫苗。
本报融媒体记者 张博 摄

吸道病毒的活跃，流感病毒作为呼吸道病毒的其中一种，人们对其普遍易感，婴幼儿、老年人、孕妇和慢性病患者等人群感染流感后出现严重症状的风险较高，甚至会导致死亡。学校、托幼机构和养老院等人员聚集的场所均易发生流感暴发疫情，如何防控流感成为了公众关注的热点话题。

对于如何预防流感，刘怀印指出，国内外大量研究实践证实，接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的最为经济、最有效的手段，是预防流感的第一道防线。

“我去年接种过流感疫苗，今年还要接种吗？”记者走访了解到，接种过流感疫苗的市民普遍存在这样的疑问。对此，刘怀印提醒，流感疫苗每年都需要接种，这是因为流感病毒很容易发生变异，每年流感病毒都可能发生变化，导致之前通过自然感染或者接种流感疫苗形成的抗体，难以有效中和流感病毒。同时，人体对感染流感病毒或接种流感疫苗后获得的抗体会随时间推移而减少，因此，我们需要每年接种一次。

“流感有明确的高发季，一般会在冬春季出现高发流行，即每年的11月到次年3月，接种流感疫苗1个月后抗体水平达到高峰。因此，我们需要在每年的流感季

到来前1个月接种流感疫苗，也就是10月左右打流感疫苗是最佳选择。”刘怀印说。

刘怀印提醒，所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗，尤其是医务人员；60岁及以上的老年人；患有一种或多种慢性病者；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；孕妇；6—59月龄的儿童；6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员；托幼机构、中小学校和监管场所人员等是重点人群，更需要及时接种流感疫苗。“但是患有急性疾病、在严重慢性疾病或慢性疾病的急性发作期以及发热患者，建议痊愈或者病情稳定后接种，对疫苗中所含成分过敏者或有过流感疫苗接种严重过敏史者，禁止接种。”刘怀印说。

有些市民担心接种流感疫苗会有副作用，对其是否安全仍持怀疑态度。对此，刘怀印强调，接种流感疫苗是安全的，接种流感疫苗时个别会出现一些低热、乏力等不良反应，这些反应通常是轻微的、自限的，一般在1—2天内会自行消退，极少会出现重度反应。他呼吁广大市民积极主动参与流感疫苗接种，虽然现在已经过了最佳时机，但当流感增多时，接种流感疫苗后还是能产生抗体起到保护作用。

医卫简讯

市第一人民医院

3个专科获批2023年省级临床重点专科

本报讯（记者 张博 通讯员 谷晴）日前，记者从市第一人民医院获悉，在河南省卫生健康委下发的《关于公布2023年河南省临床重点专科名单的通知》中，该院骨科、消化内科、心血管内科顺利通过终期评审，获批成为河南省首批临床重点专科。

一直以来，该院高度重视学科发展，以加强内涵建设为重点，从专科规模、医疗技术、诊疗模式、管理方法等多维度不断提升医疗服务能力，收到了明显成效。目前，该院有心血管、神经疾病、儿童3个省级区域医疗中心，神经病学、神经外科学、医学影像学、重症医学、眼科学、护理管理学、小儿内科学为河南省医学重点学科，实验诊断学为河南省医学重点培育学科，新生儿科为河南省新生儿保健特色专科，医学检验科、分子生物实验室、病理科为河南省免疫相关疾病医学重点（培育）实验室，内分泌实验室、眼科分子实验室、辅助生殖技术实验室、呼吸病学实验室为商丘市医学重点实验室。

此次获批标志着该院学科建设又上新台阶，综合实力再攀新高度。下一步，该院将进一步加强学科建设，高起点规划学科发展，调整科室结构，强化学科融合和专业细化，建立重点学科动态调整机制，加大对省级医学重点学科和特色专科的扶持力度，打造河南省重点学科群，争创国家级重点专科，持续提升医院的核心竞争力，为人民群众提供更加优质、高效、便捷的医疗服务。

省级督导组

莅临市第三人民医院检查指导

本报讯（记者 张博）近日，河南省东南片区免费“两筛”民生实事质控督导组莅临市第三人民医院，对该院开展的免费产前筛查、新生儿筛查工作进行督导检查和技术指导。

督导组深入该院遗传咨询门诊、超声筛查室、医学检验科、新生儿听力筛查室等科室进行现场查看，通过核查系统、查阅资料等方式，对工作人员资质、服务环境、设施设备、操作流程及方法、高风险管理、随访、信息系统使用、组织管理等进行现场质控，查阅了相关工作资料和各项筛查原始资料留存情况等。检查结束后，督导组对此次检查情况进行了反馈，指出了该院工作中的亮点，同时提出了一些建议，并对工作中的问题进行指导。

该院相关负责人表示，将针对督导组提出的建议召开专题会，保证各项工作落实到位，进一步提高免费“两筛”暨产前诊断民生实事工作管理水平，规范流程、提高筛查和产诊质量，为全市妇女儿童的健康保驾护航。

永城市中心医院

省级技能大赛获佳绩

本报讯（记者 张博）近日，记者从永城市中心医院获悉，该院医务人员刘珂在2023年河南省民政行业职业技能大赛暨养老服务技能大赛中获得健康照护师（为老服务）二等奖。

据了解，此次大赛是河南省民政行业领域的一次技能比赛，以“关爱一老一小、出彩技能河南”为赛事主题，旨在以赛促训、以赛促学，发现人才、锻炼队伍，激发广大养老服务人才和儿童护理人才学技术、练本领、比技能的热情，推动我省民政事业高质量发展，全省144名优秀选手在养老护理、健康照护师（为老服务）、家政服务员（家庭老人照护）和孤儿儿童护理员四个赛项同台竞技。经过激烈角逐，刘珂在比赛中荣获健康照护师（为老服务）二等奖。

近年来，该院高度重视医养结合模式的探索，聚焦老年群体康复、护理以及医养结合服务，注重人才培养，发挥医疗专业优势，推进“互联网+医疗健康”“互联网+护理服务”，努力打造全链条医养结合模式。

中西医结合 解决『头等大事』

本报融媒体记者 张博



“最近工作压力大”“这段时间心情不好”……不少患者在被医生询问脱发原因时会给出这样的回答。近日，记者在市中医院皮肤一科了解到，升学、工作、生活等各种压力以及不健康的生活习惯，都是导致人们脱发的主要因素。

如何解决“头等大事”，让自己重新拥有一头秀发，成为脱发人群的迫切需求和关注的健康焦点。

“一般情况下，人们每天掉60—100根头发都属于正常范围，如果每天掉发的数量超出这个范围，就说明存在明显的脱发问题。”市中医院皮肤科主治医师李晶晶表示，脂溢性脱发是我们生活中最常见的一种脱发类型，这种脱发是由于雄性激素分泌过多，导致毛囊出现微小性变化而引起的，因此又被称为“雄性激素源性脱发”。针对这种常见的脱发类型，市中医院皮肤一科采用了多种方式为患者诊疗，帮助脱发患者解决了“头等大事”。

在患者刚开始脱发时，头发表现为两三天不洗会有油腻的感觉，部分会伴有头皮屑的反复出现，或头皮瘙痒，或头皮出现潮红、丘疹，甚至是脓头。这时，头发虽有较明显的脱落，但是头皮的发缝并未出现很明显的变宽现象。对于这种轻度脱发，该科会给患者用些外洗的中药，让患者回家浸泡头皮几分钟，再进行头部清洗，同时让患者服用除脂生发丸，或服用丹参酮胶丸清热解毒，补充一些B族维生素，服用一些补肝肾或气血的中成药。

如果患者出现明显的头发稀疏，该科会让男性患者加服非那雄胺，女性患者加服螺内酯。在外治方面采取常规定期梅花针叩击、低能量激光照射。在中医方面采用头皮部埋线、PRP头皮中胚层注射等疗法，使多种生长因子直接刺激微缩的毛囊，使之重新进入生长期。

“当患者脱发面积较大，因某些因素又不想长久治疗，而是想快速让头发生长出来，我们也开展了相应的治疗手法——微针毛发移植术。”李晶晶介绍，比如很多男性脱发患者鬓角上移，M形态明显，就可以从患者后枕区微针取毛囊，然后把这些取下来的毛囊种植到两侧额角。在移植期间，将PRP注射至患者的移植区，促进新发的生长，同时用一些生发的中药，帮助更多的移植发成活。

通过这些中西医结合的治疗措施，许多脱发患者取得了不错的治疗效果，解决了自己的“头等大事”。



业务指导

为提高基层医疗机构的业务水平和救治能力，近日，市第五人民医院选派医疗专家赴李寨镇卫生院进行业务指导。图为市第五人民医院医疗专家指导医务人员规范书写病历。

本报融媒体记者 张博 摄

义诊服务

市中心医院肾病科专家张剑峰为群众讲解用药注意事项。近日，该院选派医疗专家赴梁园区水池铺镇张王李村开展义诊活动，为当地群众提供健康咨询、用药指导、身体检查等一系列诊疗服务。

本报融媒体记者 张博 摄



《百年医院 爱满人间——听我们讲商丘市第一人民医院的故事》栏目(第四季)征稿启事

《百年医院 爱满人间——听我们讲商丘市第一人民医院的故事》(以下简称《讲故事》)栏目(第四季)开办在即,我们继续向广大读者朋友征集故事素材。

《讲故事》栏目由商丘市第一人民医院和《京九晚报》联合打造。《讲故事》栏目(第一季)于2016年5月27日至2018年5月4日在《京九晚报》编发故事100期(1—100期),《讲故事》栏目(第二季)于2018年9月17日至2021年3月9日在《京九晚报》编发故事100期(总第101—200期),《讲故事》栏目(第三季)于2022年3月23日至2023年12月29日在《京九晚报》编发故事100期(总第201—300期)。

《讲故事》栏目自开办以来,每期讲述的都是商丘市第一人民医院的好人好事,这些故事和故事中的人物也许平凡,但他们犹如一滴水、一缕阳光、一颗种子,

给予患者心田一种滋养、一束光亮、一个希望;这些故事和故事中的人物也许极不平凡,大名鼎鼎,但他们视病人如亲人,只有一份责任和担当。

通过讲述者如实的讲述,我们看到医者们高尚的医德、高超的医术、胸怀病人的善良、殚精竭虑的勤奋、一丝不苟的精神和默默无闻的奉献。他们如一颗颗螺丝钉,无条件地坚守在工作岗位,不分昼夜,不分节假日,坚持“以病人为中心”,为患者提供最优质的服务,让患者感受到家一样的温暖。他们一个不经意的微笑、一句温暖的问候,也许都会对患者的身心起到药物无法替代的作用,他们用无微不至的关怀帮助病人战胜疾病、解决困难。

通过一个个感人的故事,我们看到的是医务工作者的任劳任怨、勤勤恳恳和平实的外表下那颗金子般的心。他们在救死扶伤时迸发的正能量,自然而然地,打动人心,温暖社会。故事里的

事,体现了商丘市第一人民医院“以病人为中心”的服务理念已根植于每一位医务工作者的心中;故事里的人,扛起了医院的口碑和品牌。百年医院的爱心故事层出不穷,百年医院的爱心故事感人至深。《讲故事》栏目曾荣获健康报社“2018年度品牌活动优秀案例奖”“2020年度健康传播最佳案例奖”、河南省医院协会医院文化专业委员会全省“十佳文化亮点”。

应广大读者朋友要求,商丘市第一人民医院将于近日启动《讲故事》栏目(第四季)的采访报道,继续讲好医院故事,传播好医院声音,丰富医院文化,助力医院高质量发展。

商丘市第一人民医院是一家有着丰富历史文化内涵的百年老院,是商丘市唯一一家三级甲等综合性医院。该院“重德、精业、求实、创新”的院训一直是每个职工的行动指南。“患者需求至上 团队合作”的医院核心价值观始

终激励着每一个职工为患者服务。

2023年以来,商丘市第一人民医院认真贯彻落实河南省“便民就医少跑腿”七大举措,在为患者提供温馨服务、亲情服务、感动服务、精细服务的实践中,涌现出了众多感人至深的人物和事迹。如果您曾经是一名患者或者是患者的家属和朋友,在商丘市第一人民医院接受过良好的医疗服务或知道一个让人感动的医院故事,请将故事的时间、地点、人物线索告诉我们,让我们去挖掘、来讲述。

本栏目采访记者:

刘辉 13603709608

戚丹青 13781400267

张博 18337009670

您也可以将故事线索提供给商丘市第一人民医院宣传科(电话:3256936 联系人:窦心雅 15090698919)

商丘日报社卫生工作室
2024年1月8日

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

献血有助血液新陈代谢

一个成年人血液的总量约占体重的8%，一次献血200—400毫升，约占总血量的二十分之一，不仅不会影响健康，还可以刺激身体产生新的血细胞，增强造血活力，有助血液的新陈代谢，增强身体免疫力。
(商丘市中心血站供稿)

商丘市中心血站

无偿献血咨询:3258169 成分血捐献咨询:2532323 招募二群码关注我们

稀有血型联系电话:3258169 无偿献血电话: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房	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)	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