

# 市妇幼保健院获全国三八红旗集体称号

本报讯(记者 刘地委)近日,全国妇联表彰了2019年度全国三八红旗手、全国三八红旗集体。河南省有6家单位荣获全国三八红旗集体称号,许昌市妇幼保健院是其中之一。

许昌市妇幼保健院是许昌市政府主办的公立三级妇幼保健院,在职职工511人,其中女职工426人,占比83.4%,负责全市妇女儿童的健康、保健、康复、健康教育和各县(市、区)妇幼保健院、社区卫生服务中心妇幼保健业务的指导等工作,承担着全市孕期保健、儿童保健等3项国家基本公共卫生服务项目,以及婚前医学检查,预防艾滋病、梅毒和乙肝母婴传播等七大项妇幼卫生

健康服务项目。

该院是省定民生实事“预防出生缺陷产前筛查和新生儿疾病筛查”“乳腺癌和宫颈癌筛查”(以下简称“两癌”筛查),以及市定民生实事“新生儿耳聋基因芯片筛查”“加强妇幼保健机构能力建设”的管理、指导和实施机构,是许昌市首家产前诊断技术服务机构、河南省儿童早期发展标准化基地,许昌市危重孕产妇和危重新生儿救治中心、许昌市产科质量控制中心、许昌市妇幼保健服务能力提升培训基地。

近年来,许昌市妇幼保健院在上级相关部门的关心、支持下,以高质量党建引领医院高质量发展,为保障全市妇

女、儿童身心健康作出了积极贡献。该院先后荣获“全国百家优秀爱婴医院”“全国母婴友好医院”“河南省三八红旗集体”“河南省女职工建功立业先进集体”“许昌市改善医疗服务群众满意医院”“平安医院”等诸多称号。

依托许昌市危重孕产妇和危重新生儿救治中心,许昌市妇幼保健院持续提升危重孕产妇和新生儿救治能力,成功救治760克超低出生体重儿和26周+4天极早早产儿,成功救治多例极危重产后出血及羊水栓塞孕产妇。

截至目前,该院承担的各项民生实事工作圆满完成:全市新增叶酸、“两癌”筛查等全部超额完成目标任务,艾

滋病、梅毒和乙肝各项检测率、药物阻断率均达到国家2020年目标要求。该院通过开设孕妇学校、父母课堂和女性讲堂,积极为妇女、儿童免费普及健康教育知识,不断提升妇女、儿童健康服务能力,持续为全市妇女、儿童的身心健康保驾护航。

许昌市妇幼保健院党总支书记王福安表示,获得全国三八红旗集体称号是一份沉甸甸的荣誉,代表着各级妇联组织对许昌市妇幼保健院的褒奖与期望,见证着该院全体职工尤其是女职工自强不息、创先争优的拼搏精神。这项荣誉将鼓舞该院全体职工不断前进,为建设健康许昌作出更大的贡献。



11月8日,许昌市第三人民医院·许昌红月医院举办“喜迎双‘11’孕妈特惠节”活动。活动现场,孕妇参观了该院温馨、舒适的病房,体验了管家式的服务,还参加了砸金蛋抽大奖活动。不少孕妇表示,参加此次活动,不仅缓解了孕压力,还收获了订房优惠,收获满满。

记者 刘地委 摄

## “双11”熬夜抢购 别抢丢了健康

■记者 刘地委

一年一度的“双11”如期而至,各个电商的促销活动都进入了白热化阶段。尤其是各类限时“秒杀”商品,吸引了不少人守在电脑或手机前。11月10日,许昌市中心医院妇孺国医堂专家李梦阳提醒,市民长时间熬夜网购,伤的不仅是钱,而且是身体。

网购时,市民为了挑选心仪、实惠的商品,难免长时间保持同一姿势。李梦阳介绍,长时间处于某些特定姿势,使颈椎间盘内的压力增大,颈部肌肉长时间处于非协调受力状态,颈椎的韧带容易被拉扯得松弛、劳损,人们容易出现脖子酸痛、头晕、手麻、睡眠质量下降等症状。

如出现上述症状,除了可采用颈部热敷或各种膏药贴敷,加快血液循环,缓解疼痛外,市民可以试试“抱颈过伸”法,使颈部前、后方肌肉得到锻炼,增强头颈部血液循环,达到缓解颈肌紧张,恢复颈椎前屈生理弧度等作用。

熬夜时,人处于紧张状态,造成血管收缩异常,血压比平时高,容易诱发高血压或者加重病情。对于患有冠心病、高血压的人来说,熬夜会加重心脏负荷,导致脑出血、心肌梗死等心脑血管疾病突发,有生命危险。

要补回熬夜的损失,最关键的是补觉。熬夜第二天11时至13时,最好睡个午觉,中医称为“子午觉”,能让身体得到有效休息。接下来的几天别再熬夜,最好在21时前睡觉。因为21时至23时为人体的免疫系统排毒的时间,此时入睡才能保证免疫系统得到休息,提高免疫力,防止患病。

熬夜会对人体的消化系统造成影响,平时肠胃就不好的人尤其需要注意。熬夜后,第二天的早餐应吃得丰富一些,以“蛋奶组合+谷物+蔬菜”的搭配为好。奶制品可选酸奶,因为酸奶中所含的酪氨酸对调节人的情绪和精力有一定的刺激作用,能提高工作效率。

熬夜的女性容易出现手脚冰冷、两眼无神、眼圈发黑等症状。这类人熬夜后可以多吃些山药、绿豆、决明子等,避免上火。早、晚涂抹保养品时,用无名指轻轻叩击眼袋,刺激血液循环,保持血流通畅,缓解黑眼圈症状。上班族可以适当多喝些绿茶,吃石榴或颜色艳一点的水果,富含抗氧化物质的食物可以帮助恢复体力和精神。

如果发现熬夜伤了眼睛,不妨按摩一下攒竹穴、睛明穴、太阳穴这几个保护眼睛的穴位。熬夜的人还可以按摩一下足三里穴,有助于提高机体免疫力和抗病能力,且能调理脾胃,提高大脑皮层细胞的工作能力。

许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心推行“规范诊疗+全程管理”理念

## 医病医心 身心同治

■记者 刘地委 文/图



金俊超(右四)带领护士查房。

近年来,随着生活、工作压力的增大,乳腺疾病的发生率节节攀升,尤其是乳腺癌威胁着女性的健康,也使女人爱美的自信心受到伤害。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心推行“规范诊疗+全程管理”理念,不仅让乳腺癌患者活得更久,而且活得更美丽。

“针对乳腺癌,我们改变以往单一的‘生物学’模式,在规范化诊疗的基础上,全过程、全方位管理患者,从而实现身心同治。”11月9日,许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心主任金俊超对记者说。

金俊超认为,随着乳腺癌诊疗技术的发展,大部分早期患者通过规范治疗可实现临床治愈。有一些需要辅助治疗的患者,可以像高血压、心脏病等慢性病患者一样,长期随访,按需治疗,带瘤生存。将医疗覆盖乳腺疾病的预防、

早筛、早期微创治疗、乳房塑形、后期康复和心理疏导等方面,推行“全程管理”非常有必要。

诊疗不规范将使疗效大打折扣,甚至让患者失去生命。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心恪守乳腺癌诊疗规范,推行规范化、精准化的诊疗技术,根据患者的临床、病理、分子水平检测等情况,采用手术、放疗、内分泌治疗、分子靶向治疗、生物治疗等多种方法,对患者进行个性化治疗,避免乳腺癌手术“一刀切”。

基因突变是导致恶性肿瘤发生的“元凶”,乳腺癌也不例外。在乳腺癌中,Hre-2基因阳性患者是最易发生复发和转移的群体。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心实施的分子靶向治疗以特异性强、疗效显著、毒副作用小等特点,可以大大降低复发、转移的风险。

爱美是女人的天性。对乳腺癌患者来说,肿瘤切除了,生命保住了,但留在心里的创伤难以治愈。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心将乳腺癌的微创和保乳治疗作为主攻方向,采用有乳腺癌改良根治术、乳腺癌保乳根治术、前哨淋巴结活检术、乳房重建术等,在

治疗疾病的同时,帮助患者实现保乳的目的。

“我会以微笑的面容,合适的语言和和行为,让所有来科室的朋友感到轻松、愉快、亲切”是许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心医护人员的行为准则。金俊超说:“人是有感情的。医生不能只拿手术刀和药丸,还要转变角色,成为患者的心理疏导师。乳腺疾病患者大多为女性,有多疑、紧张、敏感等心理特征。有时,一句鼓励的话,可能会帮助患者重燃战胜疾病的勇气,正确面对疾病。”

乳腺癌患者出院后的服药情况、膳食营养状况及个人生活方式与转移复发、无病生存和死亡率相关。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心建立了严格的随访机制,有专业人员监管患者出院后的服药、复查、生活、作息、心理状态,帮助乳腺癌患者走好“全程管理”的康复历程。2019年,该中心成立了乳腺健康之家,定期邀请患者及其家属开展活动,普及乳腺疾病防治知识,传递新的生活理念和生活方式,对患者及其家属进行心理疏导,让患者积极、乐观地面对生活。

不少患者说:“得知患乳腺癌的那一刻,我是绝望的。从绝望到坚强面对,这一切,离不开医护人员对我的鼓励,是他们带给我重生的力量。”

“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰。”是美国医生特鲁多的名言。许昌市人民医院乳腺疾病诊疗中心的医护人员在帮助患者打赢乳腺癌这场“持久战”上,从未止步。