

# 用心服务优质高效 企业接连赠送锦旗

本报讯(记者刘地委 通讯员王俊丽)“多谢你们及时为我们办理了营业执照,我们公司才能顺利进行招投标的工作……”近日,我市一家企业的相关经办人将一面写有“办事认真效率高 服务热情素质好”字样的锦旗,送到了许昌市市场监管局魏都分局驻魏都区市民之家大厅的窗口,对工作人员的优质高效服务表示感谢。

该公司为我市一家企业的分公司,经营范围只能申请一般项目,但该公司却想申请后置许可项目,许昌市市场监管局魏都分局的工作人员向经办人讲清了原因,并帮其查询经营范围。

在得知该公司当天要进行招投标,急需营业执照时,工作人员在完善相关手续后,及时帮其提交申请,并打印营业执照,使该公司能够顺利进行招投标。

无独有偶,9月初,想开办餐饮公司的宋女士来到该局办事窗口咨询业务。工作人员向宋女士详细讲述所需

流程,宋女士表示自己回去慢慢操作。但第二天宋女士又来了,因其是第一次申请开办公司,希望工作人员能现场指导她完成审核。于是,该局工作人员登录平台查看,向宋女士详细讲解填报有误的信息,并助其完成全部流程。看到事情办理得又快又好,宋女士特意送去锦旗,以表感谢之意。

这只是许昌市市场监管局魏都分局驻魏都区市民之家大厅窗口工作人员坚持用心为群众提供高质量服务的一个缩影。

据了解,该窗口平均每天需要接听咨询电话250余次,现场受理咨询约180人次,审核业务约220余件。为使更多商户企业留下来、发展好,该局全面深化政务服务改革,不断提升政务服务能力,对符合条件的申请能提前办就尽量提前办,获得企业、群众频频点赞,感谢信接连不断。

“一面面锦旗,凝聚着企业和群众的认可,服务没有最好,只有更好。今



送锦旗现场 资料图片

后我们仍将坚持‘多说一句话,让群众少跑一趟路;宁愿解释多次,不让群众为难一次;麻烦多次,不让群众麻烦一次;晚下班,只要当时能办结的,就不让

群众再跑第二趟’的办事原则,全心全意服务好每一个企业、每一个群众。”许昌市市场监管局魏都分局相关负责人表示。

## 青少年患腰椎间盘突出 脊柱内镜“微创”除病痛

许昌市人民医院提醒:青少年要保持良好的生活和学习方式

□ 记者 张炜华

近日,许昌市人民医院骨外一科应用脊柱内镜,为一名13岁青少年解除腰椎间盘突出病症。记者获悉,临床上腰椎病正日益呈现低龄化趋势,久坐不动成为主要原因。许昌市人民医院骨外一科副主任医师孙英杰指出,预防脊柱疾患应从改变不良生活习惯入手,保持正确的坐姿、避免久坐、减少电子产品的应用、多做运动等。

一年前,李明(化名)因腰腿疼到当地医院就诊,被确诊为腰椎间盘突出。李明的父母考虑到孩子还小,担心手术对孩子未来的生长发育造成伤害,决定进行保守治疗。牵引、打针、吃药……一年下来,李明的症状不但没有减轻,反而加重了。半个月前,李明开始出现腿麻无力的症状,甚至出现跛行。

李明的父母急了,上网查资料、向亲朋好友打听、到医院咨询……最终,他们决定到许昌市人民医院骨外一科为李明进行治疗。

10月中旬,李明的父母慕名来到该科主任石新成的门诊。详细了解李明的病史和检查结果后,石新成建议尽快进行手术治疗:“孩子的症状已经造成肌力改变,如果不尽快手术,病情可能会严重影响孩子的生活。”



日常手术 资料图片

“这是目前我们遇到的年龄最小的腰椎间盘突出患者。”孙英杰说,孩子年龄小,在局麻的情况下进行手术,必将提高手术的难度,但凭借丰富的脊柱内镜下治疗经验,孙英杰顺利为李明实施脊柱内镜腰椎间盘突出髓核摘除术。术后第二天,患者可下床走路,术后第三天顺利出院。出院一周后,孙英杰进行了电话随访,李明的父母开心地说,

李明恢复得很好。

“腰椎间盘突出髓核摘除术是微创手术,该技术具有创伤小、花费少、恢复快的特点,更重要的是不破坏骨质和韧带生理结构。”孙英杰告诉记者,不管是保守治疗,还是手术治疗,最终目的是缓解症状或解决当前的腰椎问题,而非一劳永逸。如果不注意术后保养,腰椎间盘突出症仍然可能复发。

要想巩固治疗效果,关键是改变不良的生活和学习方式。

“现在的孩子学习任务重、课时多,上网课、玩电子产品不同程度地增加了他们久坐及形成不良坐姿的机会。”孙英杰说,近年来,在临床常常能碰到年轻的腰椎间盘突出症患者,腰椎病呈现低龄化趋势,久坐不动是主要诱因。

“长时间的学习,对青少年颈椎和腰椎带来了沉重的压力。坐着的时候,腰部承担的压力是站立时的2倍至4倍。”孙英杰说,为了避免颈椎及腰椎疾病的出现,青少年要养成良好的坐姿习惯,且避免保持长时间低头。此外,增加体育锻炼,对于预防腰椎疾病、颈椎疾病都有很好的效果。

为了让更多的人了解骨病、预防骨病,许昌市人民医院骨外一科还开通了“大医精诚妙手治骨”微信公众号进行科普。“希望每个人都能有健康的骨骼。”孙英杰说。



## 科学防癌从良好的生活习惯做起

生活中,癌症的高发病率和死亡率让人谈“癌”色变。其实,癌症并没有想象中可怕,只要养成良好的生活习惯,增强防癌意识,是可以减少癌症的发病率的。

癌症是一种细胞无法控制变化和生长的疾病。癌症的种类超过100多种,最常见的有乳腺癌、胃癌、肺癌、食管癌、卵巢癌等。癌症的起源是基因突变,5%遗传突变,95%来自生活习惯和环境原因的后天突变。

美国肿瘤学家斯特因说“几乎60%到80%的癌症是人为的”。因此,减少或

消除这些人为因素就能预防60%到80%的癌症。

致癌物质广泛存在于人们的生活、工作环境和食品用品之中,所以预防癌症的措施也很多,归纳起来可以从以下三个方面预防癌症:

一、病因预防:养成良好的生活习惯,戒烟限酒,按时吃饭睡觉,避免熬夜,积极参加体育锻炼。

二、饮食防癌:提倡科学饮食,合理安排饮食结构,摄入含有能增强体质,能抑制、阻断、破坏致癌物,能促进受损细胞修复的各种有益物质的食品,对预

防癌症具有重要意义。

多吃富含维生素A(或胡萝卜素)丰富的食物,这与预防肺癌、食道癌、喉癌、膀胱癌等的发病率有帮助;多吃富含维生素C丰富的食物,可以阻断致癌物亚硝胺的合成,有预防胃癌、食道癌,对抗烟酒致癌效应的的作用;常吃十字花科蔬菜,如芥蓝菜、包菜、卷心菜等,可以阻止致癌物致癌;多吃含纤维素丰富的食物,可以减少肠癌的发病率;基本上不吃高度腌制食品和加工食品的地区胃癌发病率较低;坚持低脂肪饮食习惯的人群,乳腺癌、结肠癌、前列腺癌、子

宫内膜癌的发病率低;不吃霉变食物,可以降低肝癌的发病率;不酗酒可以降低肝癌、口腔癌、食道癌、胃癌的发病率。

三、积极治疗癌前病变:经久不愈的溃疡、组织异常增生、息肉、黏膜白斑、具有明显变化的色痣和疣,极易转变为癌,称为癌前病变,应积极治疗防止癌变。

总之,预防大于治疗。早诊断、早发现、早治疗,保持良好的心情,乐观的心态,有益于预防肿瘤的发生。

(许昌医院李彦丽 供稿)