

“四个明确” 为提升农村人居环境贡献“卫健”力量

——许昌市卫健委扎实推进小城镇和农村人居环境综合整治工作侧记

□本报记者 张炜华 通讯员 李辉

最近,许昌市卫健委推进小城镇和农村人居环境综合整治工作开展得如火如荼,“四个明确”为提升农村人居环境贡献“卫健”力量。

产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕,是党中央提出的乡村振兴总要。今年以来,河南省委办公厅、省政府办公厅下发了《关于开展农村人居环境集中整治行动的通知》(以下简称《通知》)要求,通过集中整治“六乱”、开展“六清”,尽快扭转农村环境“脏乱差”的局面,使全省农村尽快净起来、绿起来、亮起来、美起来,增强群众的幸福感和获得感。

自全市小城镇和农村人居环境综合整治工作开展以来,市卫健委根据市委、市政府的决策部署,围绕“净起来、绿起来、亮起来、美起来”的工作目标,切实做到“四个明确”,全力推动全市卫健系统小城镇和农村人居环境综合整

治“清脏治乱拆违增绿”集中攻坚行动取得实效。

明确责任分工。市卫健委主要领导高度重视,在全市小城镇和农村人居环境综合整治集中攻坚行动电视电话会议后,迅速召开了党组扩大会议,专题研究部署该项工作,建立了主要领导亲自抓、分管领导具体抓、相关责任科室按照承担任务全力抓的工作机制,并将责任压实到各县(市、区)卫健委,形成了一级抓一级、层层抓落实的工作格局,确保责任到岗、人员到位、任务到人。

明确方案标准。市卫健委制订下发了《许昌市卫健委小城镇和农村人居环境综合整治“清脏治乱拆违增绿”集中攻坚行动方案》(许卫办〔2021〕151号),制定了健康乡镇评分细则、健康村庄评分细则、卫生镇(乡)考核评分标准、卫生村考核评分标准、村卫生室验收评分标准等五项考评细则,具体对任务进行分解、安排,确保工作扎实有序

推进。

明确任务落实。市卫健委按照承担的任务,全力推进工作落实,确保工作取得实效。在卫生健康创建方面,市卫健委根据县市联动、城乡同创的原则,深化国家卫生城市(县城)、乡(镇)创建成果,不断提升城乡公共卫生环境设施建设和管理水平,改善城乡人居环境;同时,加快推进健康乡镇、健康村庄等细胞工程建设,培育一批健康细胞建设示范样板。在农村卫生服务体系建设方面,市卫健委以村卫生室标准化建设为抓手,把加强村卫生室标准化建设作为完善农村卫生服务体系的基础,科学规划布局,完善政策措施,确保公益性质,增强服务功能,进一步改善广大农民群众的就医环境。在指导开展农村户厕改造粪污无害化处理方面,市卫健委积极配合农业农村局开展农村改厕的技术指导,依托市疾控中心成立了专家指导组,在全市农村指导建设具备

有效降低粪便中生物性致病因子传染性设施的卫生厕所,包括三格化粪池厕所、双瓮漏斗式厕所、三联式沼气池厕所、粪尿分集式厕所、双坑交替式厕所和具有完整上下水道系统和污水处理设施的水冲式厕所等,对粪便进行无害化处理,预防肠道传染病和寄生虫病等传染病疾病的发生流行。

明确宣传督导。市卫健委积极发挥基层医疗卫生系统的作用,加大政策宣传力度,引领广大人民群众积极参与创建,形成人人参与支持创建的良好氛围;联合市纪委监委驻市卫健委纪检组定期对各地工作开展情况进行专项调研督导,建立通报排名制度,发现问题及时下发通报,督促限期整改,强力推动工作深入开展。

下一步,许昌市卫健委将持续细化梳理排查、营造良好氛围、加强督导检查,持续发力,主动作为,确保全市小城镇和农村人居环境整治工作取得实效。

“许昌市医疗保障局” 微信公众号开通

本报讯(记者 刘地委 通讯员 宋文峰)为及时发布医疗保障方面的新政策、新资讯、新动态,提供政策解读,回应民生关切,方便市民查询和办理业务,12月21日,“许昌市医疗保障局”微信公众号正式上线,市民微信搜索“许昌市医疗保障局”就可找到。

“许昌市医疗保障局”微信公众号设有信息发布、政务公开、办事指南等三个板块,涉及新闻中心、通知公告、媒体报道、县(市、区)信息、机构职能、政策文件、打击骗

保、全市办事指南、市直办事指南等9大栏目,方便群众及时了解医保工作进展。

许昌市医保局党组书记、局长刘明君表示,医疗保障工作事关百姓切身利益,社会关注度高,政策性强。今后,许昌市医疗保障局将进一步加大平台建设力度,充分发挥平台优势,积极挖掘、整合资源,向老百姓提供及时、有用、易懂的医保知识,让信息多跑路、群众“少跑腿”,从而使广大参保人员享受更加贴心、便捷的医保服务。

冬季寒冷 警惕慢阻肺找上门

□本报记者 张炜华
通讯员 毛树存

随着冬季的到来,很多肺部问题开始显现。有人认为,冬季慢性咳嗽、咳痰只是感冒、支气管炎,殊不知这很可能是慢阻肺找上门了。到底什么是慢阻肺?慢阻肺有哪些症状和表现呢?被确诊为慢阻肺后有哪些治疗手段?12月21日,记者采访了许昌市疾控中心健康教育学负责人王辉。

王辉告诉记者,慢阻肺全称是慢性阻塞性肺疾病,它是一种常见的慢性呼吸疾病,主要是由于吸烟等原因引起气道狭窄或肺气肿等结构改变,导致呼吸气流受阻,感到呼吸费力或透不上气,常伴有咳嗽、咳痰等不适。人们常说的“慢性支气管炎”“肺气肿”等就属于这个范畴。

随着时间的推移,慢阻肺呈慢性进展的趋势,并可能造成肺功能的持续下降,最终导致肺心病、呼吸衰竭,引发多种并发症。但因为慢阻肺患者没有明显的不适,因此很少就医,当有症状就医时,往往已出现气道狭窄,治疗效果不好。

王辉说,定期进行肺功能检查非常重要。肺功能检查是无创检查,也是慢阻肺诊断、划分严重程度分级的“金标准”。40岁以上人群,如果存在以下高危因素的,应尽早到医院进行肺功能检查:长期吸烟或吸二手烟、长期接触粉尘及有害气体、先天性肺发育不良、有儿童期反复呼吸系统感染史、有慢阻肺家族史等。

目前,慢阻肺没有特效药,但是慢

阻肺是可以预防 and 治疗的,通过积极的自我管理,可以让疾病得到很好的控制,更好地提高患者的长期生活质量。

戒烟。吸烟是导致慢阻肺的主要危险因素。因此,治疗慢阻肺,不去除病因,单凭药物治疗难以取得良好疗效。因此,阻止慢阻肺发生和进展的关键措施就是戒烟。

减少室内空气污染。避免在通风不良的空间燃烧生物燃料,如烧柴做饭、在室内生炉火取暖、被动吸烟等。

防治呼吸道感染。感染是影响慢性呼吸系统疾病发展的重要因素,在秋冬季节注射流感疫苗和肺炎链球菌疫苗,可以有效预防呼吸道感染,降低呼吸系统相关疾病的发生率。

加强锻炼。根据自身情况选择适合的锻炼方式,如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳舞等。

呼吸功能锻炼。治疗慢阻肺过程中,一个重要的目标是保持良好的肺功能。只有保持良好的肺功能,才能使患者有较好的活动能力和良好的生活质量。因此,呼吸功能锻炼非常重要。患者可通过做呼吸瑜伽、呼吸操、深慢腹式阻力呼吸功能锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等进行肺功能锻炼。



许昌市疾病预防控制中心 协办

冬季养生有道 这些“坑”不要踩

《黄帝内经——四季调神论篇》曰:“春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也,人亦应之。”根据冬季“闭藏”的自然规律,冬令进补能使营养物质更好地吸收,滋养五脏,养精蓄锐。中医认为,药食同源。冬季养生,多通过药补和食补,吃对了,才能于健康有益。养生有道,避免踩“坑”是关键。

药补:膏方虽好,要辨证食用

膏方将药材的有效成分几乎全部提取出来,让药材的浓度达到最大、最高,易吸收,故药效佳,滋补调治效果持久,有“一勺膏方,十碗药”之说。

膏方进补提倡“一人一方”,要在医生指导下辨证食用。不论何病,都要按照辨证论治的方法去分析。以证为切入点,则慢病均可以用膏方治疗,或以膏方为主,或汤剂与膏方合用,或膏方与其他疗法合用,皆可受益。如阴虚体质者,可服用滋阴固本膏;而养血驻颜膏则适用于气血亏虚所致面色萎黄、月经不调等。

膏方的适用对象主要有五类人群:

一是亚健康状态者。由于快节奏、高强度的工作,生活不规律,还有饮酒、吸烟等问题,出现疲劳、失眠、感冒等“亚健康”状态者,进补膏方可增强体质,恢复健康状态。

二是慢性病患者或身体虚弱者,如有脾胃病、风湿病、颈肩腰腿痛、皮肤病、易感冒等人群,服用膏方可提高免疫力,治疗疾病,改善体质。

三是特殊人群,如气血衰退、脏腑功能低下的老年人,气血不足的女性,以及食欲不振、脾胃虚弱的儿童和部分青少年。尤其是畏寒肢冷、面色差、

更年期综合征等女性,通过膏方进补,可恢复脏腑气阴阴阳平衡。

四是如阳虚、气虚、阴虚、血虚等偏颇体质者。

五是肿瘤及手术后患者,服用膏方可补益气血,扶正固本,改善身体状况。

不过,膏方虽好,不是所有人都适宜,一些急性病、新近患病者,如感冒、咳嗽急性期、急性感染等,不宜选择膏方进补;体质强健的青少年也不需要选择膏方进补。

食补:羊肉虽好,勿与茶同食

冬季食补,很多人会想到羊肉。中医认为,羊肉性温、味甘,有暖中补虚、开胃健脾、滋肾气、养肝明目、健脾健胃、补肺助气等功效。羊肉味甘不腻,易与多种食材、药材配伍。不过,羊肉也有食用禁忌。

首先,羊肉不能与茶同食。茶水是羊肉的“克星”。这是因为羊肉中蛋白质含量丰富,而茶叶中含有较多的鞣酸。吃羊肉时喝茶,会产生鞣酸蛋白质,使肠的蠕动减弱,大便水分减少,进而诱发便秘。

其次,羊肉不宜与醋同食。羊肉有益气补虚、温中暖下、补肾壮阳、生肌健力等功效。醋中含有醋酸、乳酸、琥珀酸等多种有机酸,其性酸温,有消肿活血、杀菌等作用,与寒性食物配合效果较好,与羊肉这类温热食品相配则不宜。

此外,肝炎患者也要少吃羊肉。这是因为羊肉甘温大热,富含蛋白质和脂肪。肝炎患者大量摄入羊肉后,不能全部有效地分解、吸收其中的营养物质等,会加重肝脏负担。 (综合)

注销公告

个体工商户霍世敏(注册号:411002604045900),经研究决定注销。凡涉及本商户的单位和个人,自本公告发布之日起,请在45天内提

交有关证明材料申报债权债务,逾期视为自动放弃,本商户不再承担任何经济和民事法律责任。联系电话:13849880556。地址:许昌市魏都区七里店街道办事处孙庄社区一组。

霍世敏
2021年12月27日



12月24日,许昌市中心医院首届冬令进补膏方节正式开幕,群众在活动现场向专家进行咨询。当日上午,该院多位中医专家齐聚,开展了专家问诊、体质辨识、健康咨询、膏方试吃等活动。据了解,此次活动至12月28日17时结束,群众可到该院鹿鸣湖院区各诊室就诊,量身订制属于自己的膏方,活动期间免收辅料费和膏方加工费。马晓非 摄

许昌市中心医院开设眩晕专科门诊

“一站式”治疗 让你不再“天旋地转”

□本报记者 张炜华

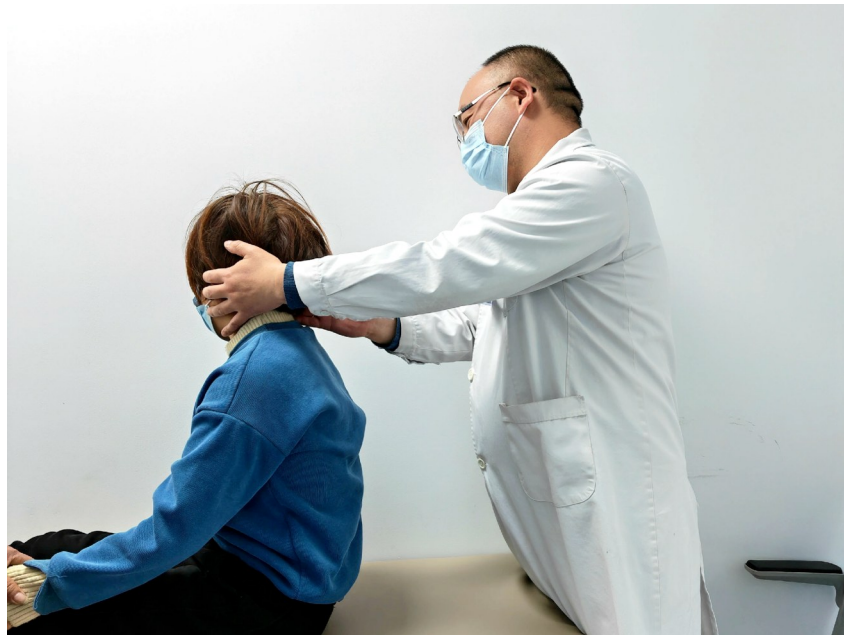
“真的不晕了,谢谢你,李医生!”12月21日,在许昌市中心医院眩晕专科门诊,60多岁的患者宋先生对许昌市中心医院脑病医院神经内科二病区副主任医师李青华的手法赞不绝口。

在日常生活中,头晕、眩晕大多数人并不会感到陌生。“以眩晕为主诉的患者,在神经科门诊中约占5%—10%,在住院病例中约占6.7%;在耳鼻喉科门诊中约占7%,在老年门诊中占81%—91%。”李青华说,随着社会的发展和生活节奏的不断加快,眩晕疾病发生率逐年提高,是困扰各年龄段人群的常见问题。

由于病因复杂、诊治困难且涉及多个学科,头晕、眩晕患者往往辗转于多个科室,却得不到准确有效的诊治。作为许昌市唯一一家三级甲等公立医院,许昌市中心医院坚持“以人民为中心”,确保公立医院的公益性,让科室围着患者转,于日前开设眩晕专科门诊,让患者可以精准就医,“一站式”解决“天旋地转”的问题。

眩晕专科门诊设在该院鹿鸣湖院区门诊F区二楼神经内科,目前每周二开诊,由李青华出诊。

一名患者长期被眩晕困扰,但一直没有找到病因。后来,该患者到许昌市中心医院眩晕专科门诊就诊,被查出是“耳石症”引起的眩晕。“正常情况下,耳石是附着于耳石膜上的,一些致病因素会导致耳石脱离,当人体头位变化时,脱落的耳石刺激半规管毛细胞,导致眩晕。”李青华说。经过手法复位治疗,该患者眩晕症状得到缓解。欣喜不已的患者,没过几天就带着妻子再次找到李青华:“我妻子



李青华为“耳石症”患者做手法复位

也头晕,您帮她看看。”

李青华告诉记者,许昌市中心医院在治疗眩晕方面有着非常丰富的经验。早在眩晕专科门诊成立之前,该院已经成立了由神经内科、耳鼻喉科、神经外科、全科医学科、康复科、影像科等专家组成的眩晕MDT(多学科协作)团队,为诊断不清、治疗效果不好、病程长、病因复杂的患者进行MDT会诊。眩晕专科门诊成立后,患者不仅可以有明确的就诊方向,而且可以享受综合、全面、专业、规范的诊疗。

除了眩晕MDT(多学科协作)团队外,在许昌市中心医院建立张天宇耳鼻喉科专家工作站的张天宇教授也定期到该门诊指导工作。

为了精准诊断出头晕、眩晕病因,除了磁共振、极致CT、DSA造影等检查外,眩晕专科门诊还引入了先进的眼震电图,开展扫视试验、平滑跟踪试验和视动性眼震试验、凝视试验、静态位置试验、动态位置试验和冷热试验、1.5TMRI检查、听力检查、视频头脉冲检查(v-HIT)、听觉诱发电位(AEP)、外耳道内窥镜检查等功能检查。

李青华介绍说,眩晕症多为突然

