

项目建设成为高质量发展引擎

□本报记者 马晓非 张炜华

1月28日,春节假期结束后的第一个工作日,许昌市公共卫生医疗中心二期工程项目工地上一派热火朝天的施工景象。工人们正争分夺秒地施工作业,全力奋战“开门红”,确保各项工作顺利推进。

“项目建设是高质量发展的重要引擎。近年来,我们坚持以健康许昌建设为主线、以项目建设为抓手,全市医疗卫生重点项目有序推进,通过项目建设推动全市卫生健康事业高质量发展。”许昌市卫健委党组书记、主任冉高垒对记者说。

2022年,我市重点抓好许昌市公共卫生医疗中心、许昌市中医医院改建、许昌市中心医院鹿鸣湖院区发热门诊、许昌市妇幼保健院发热门诊、许昌市妇幼保健院辅助生殖中心、许昌市疾控中心实验室改造、县级“三所医院”、灾后恢复重建等20余个医疗卫生项目,成为许昌卫生健康事业高质量发展的引擎。

最近一个多月时间里,可以深刻感受到我市医疗卫生项目建设的“速度与激情”。

2023年1月9日,许昌市妇幼保健院发热门诊正式开诊。



项目建设稳步推进 资料图片

2022年12月28日,许昌市中医医院3号楼投用,下一步将启动1号楼、门诊楼改造。

2022年12月26日,许昌市公共卫生医疗中心一期工程发热门诊和感染病房楼正式开诊。

2022年12月9日,许昌市中心医院鹿鸣湖院区发热门诊正式开诊。

人和0.16人。

为保障项目建设稳步推进,许昌市卫健委坚持台账管理制度,对每个项目明确年度、月度建设任务,倒排工期、挂图作战、销号管理,确保按时序进度逐项落实;坚持重点项目日报、周例会、半月调度制度,及时掌握项目进度;坚持实地督导,每月至少2次到许昌市、鄢陵县实地督导灾后重建项目,不定期督导市公共卫生医疗中心、市中医医院改建等项目,全市卫生健康系统形成了争先创优、“一天当作两天干”“困难面前有我们,我们面前没困难”的浓厚氛围,有效推动了项目进度,切实把医疗卫生项目建成民心工程、标杆工程。

谋项目就是谋未来,抓项目就是抓发展。许昌市卫健委将继续接力奋斗,全力推进医疗卫生项目建设,努力让广大人民群众共享改革发展成果,不断增强人民群众的健康获得感。



春节我在岗

编者按

新春佳节,本是阖家团圆、探亲访友、休闲娱乐的日子,可医护人员却没有休息,甚至比平常更加忙碌。对他们来说,更重要的是守护人民群众的生命安全与身体健康。这些“白衣天使”的身影,成为春节期间一道独特且温暖的风景。



1月21日,农历除夕,许昌市中心医院重症医学科医护人员成功抢救了一名心脏骤停患者。重症医学科是个特殊的科室,节假日期间责任更重。春节期间,该科医护人员打起十二分精神,始终坚守在危重患者床边,努力为他们赢得一线生机。他们说:“用我们的坚守换来患者的健康,用我们的不回家换来患者早日回家,是非常值得的。”

马晓非 摄



春节假期期间,许昌市人民医院神经内六科主任谢胜彪值了两天班——农历大年三十和农历大年初六。他像平常一样,查房、做手术……没有值班的时候也会赶到医院对危重患者进行救治,全力为患者健康保驾护航。他说,治病救人是不分节假日的,只要患者需要,他随时准备着。图为谢胜彪(左二)查房。

马晓非 摄



新年卯兔迎吉祥,瑞兔迎春福满堂。农历大年初一到农历大年初六,共有81名新生儿在许昌市妇幼保健院(许昌市儿童医院)诞生。一个又一个“兔宝宝”的到来,传递着生命的朝气与希望。春节期间,该院医护人员坚守岗位,用实际行动肩负起医者使命,保障母婴健康。他们说:“每一个新生命的诞生都承载着希望,我们必须全力以赴。”

马晓非 摄

假期后,如何帮助学生做好心理调适?

□本报记者 张炜华

春节已经过完,寒假也快结束。因为疫情的原因,很多地方去年“十一”假期结束后不久就陆续开始居家上网课,接着就直接放假了。学生们不在校园已经3个多月了。临近开学,很多家长开始焦虑,担心学生无法适应学校的学习。

现在离开学还有一周左右的时间,怎样才能让学生在开学后迅速地适应学校学习的节奏呢?就此,近日,记者采访了许昌市建安医院心理咨询中心副主任王辉。

“这段时间,学生可以从以下几个方面开始调整。”王辉说。

要调整作息。学生在家的几个月,虽然有网课和父母的督促,但是很多人的作息是不规律的,甚至是混乱的。现在开始,学生应开始调整自己的生物钟,定闹钟睡觉和起床。

要合理饮食。由于春节和不规律的作息,很多学生会暴饮暴食的情况。现在开始,学生应一日三餐按时进餐,不要吃太多太饱,也不要贪食冷饮。

要合理分配时间。假期期间,很多学生可能过度使用网络和手机,以及放纵地玩儿。现在开始,学生应合理分配玩的时间和学习的的时间,让自己慢慢适应上学的生活节奏。

要积极面对学习。有的学生会担

心自己上学期网课没有好好学习,担心开学后无法跟上学习。其实,适当担心是可以有的,它可以促使我们更加努力学习。

要接纳情绪。临近开学,有的学生会出现消极情绪,甚至胡思乱想。出现这些恰恰说明他们正在调整自己,面对未来的生活。这时,学生们可以允许消极情绪的出现,用合适的方式表达自己的感受、用合理的方式宣泄情绪。

要建立心理支持同盟。学生们要积极和同学们联系交流,互相给予心理支持,同时主动和父母沟通。

王辉提醒,家长们帮助孩子,要避免以下行为: 急刹车。由于假期期间,很多学生

处于松弛状态,突然改变他们的生活方式,会给他们带来强大的心理冲击,导致其情绪低落、抵触和恐惧等心理。

强制、直接没收手机,停止一切娱乐活动。这样容易导致孩子的逆反情绪。

严厉责骂。有的家长可能已经忍受孩子很久了,看不惯他们假期期间晚上不睡早上不起、天天拿着手机等。临近开学,家长就爆发了,对孩子严厉责骂。这样则会适得其反,让学生们更加无法调整状态。

开学前和开学后的一段时间,都是缓冲期,所以家长和学生不必过分紧张,学生们要相信自己,家长们也要给予充分信任。

一腔热血护健康

——许昌市中心血站2022年亮点工作回眸

□本报记者 刘地委 文/图

45233人次参与无偿献血,献血量达88883单位;

为医院提供红细胞类血液83400.5单位、血小板5385个治疗量;

支援外地红细胞类血液4363.5单位、血小板382个治疗量,受到了上海市血液中心、省红十字血液中心等多家省内外单位的一致好评;

全年通过多种渠道办理用血报销1663人次,直接减免临床用血费用178.41万元;

……

一串串数字,见证着爱的传递,涌动着文明的力量。

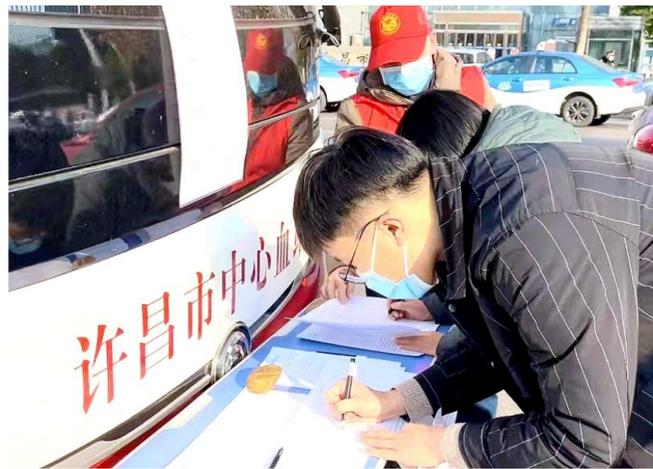
回首令人难忘的2022年,面对“抗疫情·保供血”的压力与挑战,许昌市中心血站党支部抓党建、建机制、抓队伍、保质量,有效破解了血液供需矛盾,在2020—2021年度全国无偿献血表彰奖励“全国无偿献血先进市”拟表彰公示名单中,许昌再次榜上有名。

“血液,取之于民、用之于民。提高血液质量,保证患者用血安全是我们的使命,‘血站人’将竭尽全力筑牢红色血液‘堡垒’,为全市卫生健康事业高质量发展贡献力量。”许昌市中心血站党支部书记、站长郭永峰表示。

整体联动 架起“生命桥梁”

许昌市中心血站发挥自身优势和政府主导作用,建立“政府主导、部门参与、社会支持、适龄人群广泛参与”的整体联动工作机制。

2022年,受疫情影响,我市出现采供血压力。在2022年6月14日第19个世界献血者日前,许昌市公民献血委员会办公室、市直工委、市文明办、市红十字会等联合向市直及驻许各单位发出“热血战疫为爱逆行”无偿献血活动倡议。许昌多家机关企事业单位主动担责,举办献血活动36场,1167人献血44.9万毫升。



2022年12月29日,许昌市卫健委应急献血活动现场。

2022年年底,我市血液库存再次紧张,许昌市新冠病毒感染疫情防控指挥部办公室下发《关于紧急启动应急献血活动的通知》。与此同时,许昌市文明办、许昌市卫健委等联合发起应急献血活动倡议。随后,许昌市卫健委率先举办献血活动,襄城县、许昌市城乡一体化示范区、东城区等多个部门相继行动,共有469位爱心人士捐献热血18.3万毫升,有效缓解了我市的供血压力。

严控质量 筑牢安全防线

血液质量是采供血工作的重中之重,是安全供血的基本保证。许昌市中心血站始终把血液质量作为血液安全供应的“生命线”,严把采集、检测、储存、运输、输血等“五个关口”,持续保持血液安全零事故。

2022年,该站制备各种血液成分制剂10种,其中制备红细胞类84166单位、血浆类84102单位、冷沉淀

18872单位;检验血液样本45282份,初、复检准确率100%,为临床患者提供了高质量、疗效好、针对性强的血液制剂。

除确保血液安全外,该站牢固树立全国一盘棋思想,先后派出检验工作者17人次支援哈密、贵州和我市抗疫工作。

“五支力量” 助力高质量发展

动员社会各界参与献血活动,是推进无偿献血事业高质量发展的有力保障。

近年来,许昌市中心血站在社会各界的大力支持下逐步发展了许昌市直机关党员干部、驻许高校、白衣天使、乡镇居民、爱心企业等“五支力量”,不断推动无偿献血工作迈上新台阶。

2022年,全市共有842位白衣天使捐献热血32.4万毫升,100多家企事业单位、社会团体2793位爱心人士捐

热血106万毫升,944名青年学子捐献热血36.8万毫升,有效缓解了我市采供血工作压力。许昌市中心血站流动献血车先后到达73个村镇(乡),采血10926人次,占全血采集量的39%,成为疫情期间保障临床血液供应最主要的力量。

“五支队伍” 打造应急“铁军”

许昌市中心血站通过多渠道、全方位宣传招募,不断壮大固定献血者、单采血小板应急献血志愿者、稀有血型应急献血者、“部队献血”、志愿服务者等“五支队伍”,为突发应急情况下的临床用血需求提供有力保障。

2022年,我市固定献血者达19592人,占全年献血总数的50%;2674人次捐献单采血小板5323个治疗量;我市共有243位“熊猫侠”献血9.52万毫升;我市先后有200余名无偿献血暨造血干细胞志愿者参与志愿服务,累计时长2000多个小时,助力我市无偿献血工作健康发展。

服务群众 做好用血报销

无偿献血减免工作是无偿献血流程的最后一个环节,与无偿献血的可持续发展息息相关。

本着“让数据多跑路,让群众少跑腿”原则,许昌市中心血站持续提升服务质量,落实“无偿献血者临床用血费用直接减免”等多项服务举措。2022年,该站献血办通过微信、医疗窗口直报等渠道,为献血者及其家庭成员办理免费用血1663人次,直接减免用血费用178余万元,进一步为广大病患减轻了经济负担。

凝心聚力结硕果,奋楫扬帆再出发。如今,越来越多的力量源源不断地注入我市无偿献血的爱心队伍之中,许昌市中心血站将踔厉奋发、勇毅前行,加快构建采供血工作应急保障体系,奋力谱写新时代许昌采供血事业高质量发展新篇章。

研究显示老年女性多走路 有助于降低痴呆风险

据新华社北京1月28日电《参考消息》28日登载美国《科学日报》网站报道《多走路和适当运动可降低患痴呆症和认知障碍的风险》。摘要如下:

美国加利福尼亚大学圣迭戈分校赫伯特·沃特海姆公共卫生与人类长寿科学学院牵头的一项新研究显示,老年女性如果每天能多走路并进行中高强度的运动,可降低患轻度认知障碍或痴呆症的风险。

在这项研究中,研究人员收集了美国妇女健康提倡协会(WHI)两项研究中1277名女性7天内的数据。这些女性平均每天走路3216步、进行276分钟的低强度体力活动和45.5分钟的中高强度体力活动,非活动时间平均为10.5小时。低强度体力活动包括做家务、园艺和散步。中高强度体力活动包括快步走。

研究显示,在65岁及以上的女性中,每天进行中高强度运动的时间每

增加31分钟,患轻度认知障碍或痴呆症的风险就会降低21%。每天多走1865步,相关风险会降低33%。

论文作者拉克鲁瓦说:“鉴于痴呆症的潜伏期长达20年或更长,为推迟或预防老年人认知衰退和痴呆进行早期干预至关重要。”

痴呆症是一种神经功能衰退疾病,会导致人丧失记忆、思考能力、解决问题能力或理解能力等。轻度认知障碍是丧失记忆或思考能力的早期阶段。女性患痴呆症的风险高于男性。

拉克鲁瓦说:“运动是已知可降低患痴呆症和阿尔茨海默病风险的三种最有效方式之一。预防很重要,因为痴呆一旦确诊,就很难减缓或逆转,没有治疗方法。”

研究人员表示,可以鼓励老年人至少多进行一些中等强度的运动,每天多走一些路,以便降低患轻度认知障碍和痴呆症的风险。