

## 我市一家技术质控中心揭牌

本报讯(记者 刘伟)5月27日,周口市中西医结合学会消化内镜专业委员会成立大会暨周口市中西医结合(中医结合)内镜诊疗技术质控中心揭牌仪式在周口市中医院隆重举行。河南省中医院、周口市卫健委、周口市中医院相关负责人及我市消化内镜专业同仁参加会议。

(中西医结合)内镜诊疗技术质量控制中心进行了揭牌,并公布了周口市中西医结合学会消化内镜专业委员会第一届委员会名单。

据了解,该委员会及技术质控中心将着力发挥学会的桥梁纽带作用,搭建互相学习的平台,营造团结协作、奋发进取的良好氛围。积极推广新技术新理念,举办消化内镜专

业培训和学术交流活动,帮扶基层医院规范诊疗标准,提高服务水平,实现优质资源共享,建设高素质人才队伍,不断开拓专科发展新局面。将坚持学会办会宗旨,全面提升慢性病防治水平,把消化内镜事业做得更好,用优质的服务增进群众健康福祉。

周口市中医院党委书记史卫东

表示,这一专业委员会的成立和技术质控中心的揭牌,标志着我市在消化内镜领域迈出了重要的一步,希望从事消化内镜的医务工作者加强沟通交流,团结一致,进一步提升消化内镜专业整体诊疗水平,推动全市消化医学事业再上新台阶,为助力健康周口、健康河南做出新贡献。②



## 市中心医院 走进帮扶村开展“三夏”主题党日活动

本报讯(记者 郑伟元)为切实做好“三夏”期间帮扶工作,5月26日,周口市市中心医院党员志愿者们到结对帮扶村——沈丘县石槽集乡邵庄村,开展“助力三夏 情系邵庄”主题党日活动。

在邵庄村村室,志愿者们详细了解当前小麦成熟程度、收割进度和收购价格。之后,志愿者们走进邵庄小学,看望慰问师生,赠送了书包、文具、红领巾等用品,并祝孩子们健康快乐、茁壮成长,早日成为国家的栋梁之才。

校园慰问结束后,志愿者一行来到小李营村,看望慰问了吴建厂一家,送去了慰问品,并鼓励他坚定生

活信心,依靠双手勤劳致富。

当日下午,志愿者们走访慰问了邵庄“三夏”防火指挥部一线防火人员,向他们宣传安全用火、防火防盗、秸秆禁烧等相关知识,还捐赠了价值近千元的矿泉水、方便面,确保“三夏”生产工作顺利,扛牢扛稳粮食安全责任。

市中心医院党委委员、副院长陈国峰表示,此次主题党日活动不仅拉近了党员干部与农户的距离,还进一步增强了党员干部的党性修养和党支部的凝聚力。下一步,医院还将持续开展主题党日活动,以党建引领助力乡村振兴。②

## 考前容易出现哪些心理问题

距离2023年中高考越来越近,许多同学开始出现焦虑不安的情绪。近日,记者采访了市第六人民医院早期干预科主任魏海燕,为大家介绍容易出现的问题及应对方法。

### 一、考前有哪些常见心理问题

1. 焦虑抑郁情绪  
许多学生担心分数和自己的未来,极易产生焦虑的心理情绪。

### 2. 自卑心理

部分学生因模拟考试成绩不太理想,产生严重的自我怀疑心理,甚至逃避考试、抵触考试。

### 3. 注意力不集中

部分学生在课堂上出现心不在焉、注意力不集中等状态。

### 4. 浮躁

一些成绩较好的学生存在胜券在握的心理,进而浮躁不安,放松复习。

### 5. 失眠

部分学生担心在考试中出现失

误,进而失眠。

### 6. 来自家长的担心

一些家长过度紧张,从而使孩子也产生紧张心理。

### 7. 敷衍应付

部分成绩不好的学生不愿意参加考试,于是走过场、敷衍了事。

### 8. 网络成瘾综合征

部分学生将注意力转移到网络,从而成瘾。

### 二、考前如何调节情绪

#### (一)学生

1. 调整自我认知,提高自信心  
正确对待挫折,克服消极情绪,分数不代表一切。

2. 从思维的呆板性和惰性中挣脱出来

根据自己的能力、兴趣及平时考试的实际分数,选择恰当的学习模式。

#### 3. 压力分解

回顾学习情况,分析哪一门课程

比较有把握,哪一门课程压力比较大,分解压力,焦虑就会有所减轻。

#### 4. 积极的自我暗示

肯定自己所取得的成绩,回顾以往的成功经验,自我鼓励。

#### 5. 正确看待考试结果

正确看待考试结果,不过分高兴,也不过分失落,认真努力,厚积薄发,就会有取得好成绩的那一天。

#### 6. 劳逸结合

在狠抓专业知识复习的基础上,对自己的应试能力要有客观的估计,尊重规律并确定自己的目标和期望值,以便正确定位。

#### 7. 学会放松自我

将注意力集中在呼吸、声音、运动、想象等方面,降低对周围的感应能力,以减轻交感神经的活动,使肌肉松弛,思想放松。

#### 8. 考前心理准备

要承认焦虑是不可避免的,学会

接受它,而不是害怕它。

### (二)家长

1. 面对面交流  
和孩子面对面交谈,让他们感觉到重视、尊重。

### 2. 多关心孩子

在孩子休息期间可以陪着孩子去游玩、逛街等,给予他们温暖和关心。

### 3. 寻求专业机构帮助

当家长发现孩子或者自己出现一些心理问题,通过沟通和转移注意力等方式无法改善时,应及时寻求专业心理卫生机构的帮助。

### (三)学校

1. 应配备专业心理咨询师或治疗师

### 2. 开展心理健康讲座

3. 在各学科中渗透心理健康教育

### 4. 自我教育的培养 ②16

(记者 史书杰 整理)



## 视觉新闻

近日,为保证产检顺利进行,避免空腹检查对孕妇造成不适,周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)设立“免费爱心早餐车”,为空腹产检的孕妈妈们提供免费爱心早餐,让她们再也不用担心产检后饿肚子。②18

记者 刘伟 摄



5月30日,为让生病住院的小朋友们也能开心过“六一”,市第六人民医院儿科病区医务人员精心准备了泡泡液、小汽车、防蚊手环、卡通贴等礼物,并在查房时送到孩子们手中,鼓励他们勇敢战胜病魔,祝福他们早日康复,健康快乐成长。

记者 史书杰 摄

## 这样防治蚊虫更有效

随着气温升高,室外环境树木成荫、百花齐放,在赏花观景之时,难免会有蚊子叮咬,导致雅兴尽失、心中不畅,同时也增加了虫媒传染病感染的风险。那么我们如何在日常生活中防治蚊虫呢?

一、治本清源,防蚊孳生。蚊虫属节肢动物门昆虫纲双翅目蚊科,是完全变态昆虫,蚊虫生长发育共分四个阶段,即卵、幼虫、蛹、成虫。我市主要的蚊种为淡色库蚊和白纹伊蚊。淡色库蚊主要生活在污水沟(池)、坑洼积水等水体中,习惯于在夜间刺叮吸血,黄昏和黎明是活动高峰期,是典型的人室吸血骚扰蚊虫。白纹伊蚊又称“花蚊子”,多孳生在人工和植物容器积水中,如各种缸、罐、坛、盆、瓶、轮胎、竹筒、树洞等,该蚊种主要是白天吸血。所以,翻盆倒罐、处理小型积水是防治蚊虫的第一步。

二、保护环境,物理防治。家庭灭蚊可采用物理防治法,如使用电蚊拍灭蚊。门窗破损要及时更换,休息时使用蚊帐。庭院水养花卉的储水每隔3天应更换一次。外出时尽量穿长袖衣裤和长裤,避免皮肤暴露。有水景喷泉、水池以及水养植物的庭院可饲养柳条鱼、金鱼、鲤鱼、中华斗鱼、非

洲鲫鱼等鱼类,既能起到观赏作用,又能够让鱼吞食蚊类幼虫,从而达到灭蚊目的。

三、科学施药,避免滥用。化学药物的使用对外部环境会造成一定的污染,但对于某些成蚊密度较高或者已经造成虫媒传染病传播风险的区域,需采用快速、高效的化学方法,迅速降低蚊虫密度。实施药物喷洒要在专业技术人员指导下,对重点部位选用高效低毒的触杀药物进行消杀蚊虫。目前,市场上常用的药物主要有有机磷类、氨基甲酸酯类和菊酯类药物。家中如果发现成蚊,可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊,使用应严格按照说明书进行。外出时,可使用驱避剂涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,同时避免药物进入眼睛和嘴里。一般驱避剂作用时间可达4小时,但要注意不要用于出生2个月内的婴儿。

四、妥善处理,避免感染。蚊虫叮咬后的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等。如果发生局部肿胀、感染,甚至出现发热、皮疹等症状,应及时去医院就诊。②15

(周口市疾病预防控制中心 于学华)

## 婚检到底查什么

一些年轻人认为,工作单位每年都会组织体检,自己的身体没什么毛病,没必要在结婚之前再做一次检查。其实,婚检与普通体检并不一样。

北京大学第一医院妇产科主任廖秦平提及婚检的重要性时强调,婚检重在检查遗传病、性传播疾病及男女双方的器质性疾病(如肿瘤等)以确保出生儿健康,主要包括以下项目:

### 1. 传染病检查

如检测乙肝、梅毒、艾滋病等。一般的抽血检查只是查血常规,查不出这些病,必须单独另做检查。

### 2. 生殖器官检查

检查有无畸形、有无疾病,可以发现无生育能力或需要暂缓生育等情况。

### 3. 遗传病筛查

如地中海贫血检测、G6PD缺乏症(蚕豆病)检测,主要是为了保证宝宝的健

康。广东、广西、四川、重庆、海南是地贫高发区,尤其要注意。

### 4. 病史询问

了解双方的血缘关系及既往病史,比如,是否有过影响婚育的精神病、传染病、遗传病、先天性缺陷等。

### 婚检,也是健康守护者。

复旦大学附属中山医院教授葛均波认为,应当考虑建立“自愿与强制相结合,自愿与免费相结合”的婚检机制,明确哪些指标或项目列入婚检强制项目,哪些是自选项目。

同样的,让每一对适婚男女充分了解婚检,让接受婚检成为准新人步入婚姻殿堂前的一种理念、一种自觉、一种习惯,不仅是组建一个幸福家庭的必备要素,也是未来家庭和谐、社会稳定的重要一步。

新婚夫妇自觉接受婚检,既是对自身健康负责,也是对即将组建的新家庭及下一代健康负责,更是对社会负责。②15

(据健康孕育服务)

## 病房里面过生日 真情温暖患者心

本报讯(记者 郑伟元)“祝您生日快乐,祝您生日快乐……”5月22日是周口市人民医院康复科患者张某68岁生日,当日,康复科医护人员将蛋糕送到他的病床边,并送上生日祝福。

据了解,张某家住川汇区城北办事处万庄村,因脑出血需要恢复入住该院康复科。值班医生经过检查后制定了治疗方案,给予他偏瘫肢体综合训练、穴位针灸、电子生物反馈恢复肌肉正常运动功能等康复治疗。在张某办理入院时,康复科的医护人员偷记了他的生日,并向该院便民服务中心上报。

“谢谢,谢谢你们的关爱与照顾,

让我过了一个不一样的生日!”张大爷吃着蛋糕,笑得合不拢嘴。他的家人紧紧握着医护人员的手,既惊喜又感动。

为患者过生日仅仅是该院开展优质服务工作中的一项。据介绍,周口市人民医院一直秉承“以人为本、以病人为中心”的服务理念,开展了形式多样的优质服务活动。“中心城区患者免收120出车费,行动不便或无人照顾的老人享受免费陪诊服务,每日9时前空腹抽血的门诊患者享用免费早餐……我们力争将人文关怀、主动服务、暖心服务落到实处,构建更加和谐的医患关系。”市人民医院康复科主任苑伟灵说。②18

## 眼睛里的结石

很多人都知道肾结石、胆结石、尿道结石,但对眼睛长结石知之甚少。眼睛结石通常指结膜结石,不同于常规意义上因胆固醇结晶、草酸钙、磷酸钙沉积形成的内脏结石,结膜结石是脱落的结膜细胞和代谢产物等堆积形成的凝集物。

结膜结石表现为睑结膜有分散或聚集的黄色颗粒状固体,如碎米般大小不一,镶嵌于睑结膜下的结石一般无明显症状,凸出于睑结膜面的结石则可能引起异物感。结石凸出严重者可引起角膜或球结膜擦伤。结膜结石常见于沙眼、慢性结膜炎等眼病的患者眼中。慢性炎症刺激易引起结膜细胞脱落,促进结石的形成。

出现结膜结石不用过于担心,没有明显不适感可以先观察,部分结石可随新陈代谢自行脱落排出,有明显异物感时需前往医院眼科就诊,进行挑结石治疗。

结膜结石挑出后仍可能再长出,需定期复查,患有沙眼、慢性结膜炎等眼病患者应在医生指导下及时用药治疗,防止结膜结石的产生。

日常生活中也应注意用眼卫生。不要用脏手揉眼睛。佩戴隐形眼镜,美瞳时应洗净双手。注意休息,防止用眼过度。饮食要均衡清淡等。保障眼部健康,才能远离结膜结石困扰。②2

(周口市眼科医院 王晓岭)