

市中心医院“一站式服务”打通就医堵点

本报讯(记者 郑伟元)为深入贯彻落实党的二十大精神,切实落实“便民就医少跑腿”七大举措,近日,周口市中心医院将服务窗口前移,推行“一站式服务”,破解群众就医难问题,打通百姓就医堵点。

5月23日上午,在市中心医院人民路院区门诊楼,患者张女士正在办理住院手续。只见张女士用就诊卡轻轻一刷,通过微信预付费用,医院系统就已办好手续,打出了住院患者腕带。随后,工作人员输入张女士的身份证号,她的医保也随即

完成了登记,整个过程不到2分钟。办理住院如此快捷,让张女士很满意。“以前住院,要拿着门诊开的单子到住院部登记,再到窗口支付费用,才能在住院部完成入住。人多的时候要排队等候好长时间,现在真是方便多了!”张女士说。

“让患者感受到极大便利的还有住院输血费用直补办理。献血者用血费用减免是以往的‘老大难’问题,患者需拿着医院的单据到中心血站,有可能因手续不全难以办理,让患者来回跑。”医院综合服务中心

护士长刘娟娟介绍,一站式服务中心现已接入中心血站的系统对外窗口,患者在本院就可完成住院输血费用直补单据提交,当场就能拿到补贴款项,有效解决了患者报销费用难的问题。

门诊办卡、证明盖章、清单打印、检查预约、病历复印……自今年3月份以来,在医务、护理、财务、信息中心等部门的协调和努力下,该院一站式服务中心不断进行整合,截至5月23日,已完成51项业务的统一办理。同时,一站式服务中心也在优化窗口服

务流程,缩短患者办理时间,切实打造“只跑一次、一次办好”的服务模式。

“目前,人民路院区的一站式服务中心门诊业务的日办理量多时有2700余人次,出入院业务的日办理量也有500余人次,有效减少了以往门诊大厅排队现象,极大提升了患者就医体验及满意度。”刘娟娟表示,一站式服务中心还将持续整合院内服务项目,进一步打破部门之间的壁垒和工作流程中的堵点,提高工作效率,让“便民就医少跑腿”举措真正落地生效。②15



明确分工 压实责任 巩固“创卫”成果

本报讯(记者 刘伟)5月22日,周口市中医院召开巩固国家卫生城市工作推进会,安排部署迎接国家卫生城市复审工作,进一步动员全院广大干部职工提高认识,积极参与,再掀国家卫生城市创建高潮,以优良的创建实绩迎接国家卫生城市复审工作,同时总结经验、肯定成绩,巩固“创卫”成果,防止反弹。

会议通报了《周口市巩固国家卫生城市省级暗访反馈问题清单的通知》,要求各科室依据“创卫”任务分工压实责任,针对暗访反馈的问题做到举一反三,及时整改。

市中医院院长程维明表示,“创卫”是全市大事,要高度重视,压实责任,进一步提高对国家卫生城市创建工作的认识,把创建为民、创建惠民作为创建工作宗旨,对标对表,紧盯问题清单,逐一整改。要加大宣传,做到全覆盖、全知晓,推动形成全民参与的良好氛围。要加强院内控烟管理、环境卫生管理,加强发热门诊、肠道门诊、营养科、院内食堂规范作业。要扎实做好迎接复审各项工作,确保我市国家卫生城市复审高标准、高质量通过。②15

高考在即 如何缓解考前焦虑

近日,市第六人民医院早期干预科接诊了两位高三学生。面对高考,他们出现了明显的紧张、焦虑情绪。医院早期干预科通过对症治疗,有效缓解了他们的焦虑,让他们以积极的心态应对考试。

“他们来的时候说话声音很小,不停地有小动作,并自诉近一个月来很难控制自己的情绪,晚上入睡困难,上课时注意力不能集中,学习成绩明显下降。”早期干预科主任魏海燕介绍,“同时他们说自己在模拟考试时出现手抖、心慌、冒汗、大脑一片空白等症状,我根据他们的情况和检查结果,诊断他们患了‘考前焦虑’。”

早期干预科将两名学生收治后,对其进行了认知思维重建等心理治疗,并辅以药物、物理治疗。最终,两名学生逐渐改变了对考试的错误认识,缓解了考前焦虑,精神状态和睡

眠质量也得到了好转。那么,为什么会出考前焦虑,如何缓解考前焦虑呢?魏海燕进行了解答。

出现考前焦虑有哪些原因

1. 对前途的担忧
成绩的好坏关系到学生今后的发展,无形中给学生造成了很重的思想负担和精神压力。
2. 担心别人的评价
有的学生一直以来成绩都很好,常受到邻居和朋友的夸奖,担心考差了,他人对自己的评价不好。
3. 不能承受成绩的起伏
大部分学生对自己的考试成绩或者年级排名会有一个自我定位,当自己的努力不能从这些定位中体现的时候,就会产生强烈的挫败感。
4. 缺乏有效的自我调节技巧
许多学生能够感觉到自己状态

不好,需要进行休息,但又生怕一休息学习就跟不上了,以致身心疲沓。

5. 受家长的影响

一些家长担心孩子不够重视高考,就夸大成绩与未来生活的关系,制造出一种“不拿高分就会失去一切”的舆论态势,从而让孩子产生压抑和焦虑的情绪。

可以缓解考前焦虑的建议

1. 保证充足的睡眠
晚上不可睡得太晚,建议在睡前食用一些可促进睡眠的食物,但尽量不要服用药物来帮助睡眠。
2. 接受适当的焦虑
适当的焦虑能提高学习效率。当出现焦虑情绪,不要害怕,想象它在帮你集中注意力、提高学习效率,不要被焦虑影响。
3. 自我暗示
肯定自己所取得的成绩,回想生

活中的既往成功经验,鼓励自己。

4. 适当运动

适当的运动是消除大脑疲劳的有效方法,可根据自己的实际情况进行运动,放松心情。

5. 转移注意力

在紧张的学习后做一些兴趣爱好,如唱歌、看报、听音乐等,可以消除疲劳,远离考前焦虑。

6. 合理宣泄情绪

情绪宣泄是缓解压力、保持心理平衡的重要手段。可以向亲人或朋友倾诉,也可以找一个适宜的地方放声大哭或大笑,释放自己的苦恼。

7. 构建和谐的家庭氛围

家长应树立科学的教育理念,在生活中营造和谐的家庭气氛,促进孩子身心全面发展。②16

(记者 史书杰)



为进一步落实《全区卫生健康系统健康教育“六进”活动实施方案》文件精神,5月23日上午,川汇区中医院宣传科、健康教育科工作人员走进周口市五一路小学,开展健康知识讲座,向师生普及青少年近视防控知识,增强学生的自我保护意识。讲座以“我的视力我做主 健康用眼每一天”为题,详细讲解了眼睛构造、青少年近视的原因、近视的危害等,引导大家养成良好的读写习惯。②18

记者 史书杰 摄

关注母乳喂养 呵护孩子健康

本报讯(记者 郑伟元)5月20日是第33个“全国母乳喂养日”,为呼吁全社会关注和支持“母乳喂养”理念,当日上午,市妇幼保健院孕妇学校举行母乳喂养知识讲座,到场的准妈妈及其家属进行母乳喂养健康科普。

讲座中,市妇幼保健院孕妇学校校长吴依讲了母乳喂养对母亲和婴儿的好处、促进母乳喂养成功的关键要素、母乳喂养的正确姿势等内容,并现场对一些孕家庭进行了母乳喂养评估及个体化指导。课后,她还向一些准妈妈解答了母乳喂养

常见问题。

据介绍,母乳被誉为婴儿的第一剂疫苗,可以为6个月内的婴儿提供生存和茁壮成长所需的全部营养。在预防感染性疾病方面,母乳喂养和预防接种共同发挥着强大的作用,为婴儿抵御常见疾病侵袭撑起健康保护伞。

“很多新生儿的父母对产后初期的母乳喂养知识要点知之甚少,希望这次知识讲座能让更多的父母了解到坚持母乳喂养是双赢的选择,不仅能给宝宝带来营养和保护,还能增进母子之间的爱和交流。”吴依说。②15

救治贫困患者 助力乡村振兴

本报讯(记者 郑伟元 通讯员 张欢欢)近日,周口市人民医院副院长李春卫与乡村振兴办工作人员、志愿者一行,到川汇区金海办事处党庄村开展大病集中救治患者巡诊及入户志愿服务活动。

五保户李德力是川汇区大病专项救治贫困患者,脑梗塞后遗症,行动不便,生活无法自理。在李德力家中,随行医生为李德力检查身体并制订治疗方案。医护人员、乡村振兴办人员与志愿者一起为老人打扫卫生,整理院子。李春卫还自费为李德

力的屋子换上崭新的窗纱,并为他购买营养品。李德力感动地拉着大家的手说:“谢谢你们惦记我,这么关心、帮助我,让我感受到党和政府还有社会的温暖。”

李春卫表示,市人民医院将持续开展大病集中救治患者巡诊活动,全力救治川汇区大病专项救治贫困患者,为患者送医送药送健康,也送去党和政府以及社会的关怀,改善患者生活环境,持续巩固脱贫成果,为助力乡村振兴做出贡献。②15



接种疫苗 预防 HPV 感染

HPV 病毒也叫人乳头瘤病毒,目前已知有 250 多种型别。HPV 病毒可引起人体皮肤黏膜上皮增生,主要通过密切接触或性生活传播。

根据致病性,HPV 病毒分为高危型和低危型。低危型有 HPV6 和 11 等,不致癌。高危型有 HPV16 和 18 等,可引起恶性肿瘤。

HPV 感染是宫颈癌及癌前病变的必要条件。目前,已明确 99% 以上的宫颈癌都与 HPV 持续感染有关。研究表明,除宫颈癌外,88% 的肛门癌,50% 的阴茎癌,43% 的外阴癌等癌症的发生与高危型 HPV 持续感染有关。

感染 HPV 不一定得宫颈癌

据报告,女性一生中感染 HPV 的概率达 80%。感染后 8 个月至 1 年内,80% 以上的感染者可依靠自身免疫力清除病毒,只有持续感染高危型 HPV,才有可能引起宫颈癌前病变及宫颈癌。

因此,感染 HPV 不一定会得宫颈癌,只要定期复查,及时发现癌前病变并适当干预,就很难发展为宫颈癌。

为什么要接种 HPV 疫苗

HPV 感染现已成为严重威胁女性健康的公共卫生问题。HPV

疫苗接种是防控 HPV 感染相关疾病的一级预防措施,也是预防 HPV 感染的有效方法。

世卫组织建议:9 岁~14 岁是接种 HPV 疫苗的黄金年龄。“尽早、尽小”接种 HPV 疫苗才能达到更好的保护效果。

二价、四价、九价疫苗有什么区别

目前市面上有二价、四价、九价 HPV 疫苗,“价”指病毒的类型,价数越高,能够预防的病毒种类越多。

尽管九价 HPV 疫苗能够预防更多类型的病毒,接种二价 HPV 疫苗也可以有效预防宫颈癌。适龄女性应根据实际情况尽早接种,避免延误最佳接种时间。

哪些情况不能接种 HPV 疫苗

1. 出现发热或处于疾病急性期的。
2. 注射第一针后,出现严重过敏反应的。
3. 孕妇或计划怀孕的女性。
4. 凝血功能障碍或血小板减少等进行肌肉注射会引起出血的。
5. 乳胶过敏者不能注射二价疫苗。
6. 酵母过敏者不能注射四价、九价疫苗。②18

(周口市中心医院 史娟娟)



孕育聪明健康宝宝 婚检孕优不能少

为预防出生缺陷,提高出生人口素质,国家出台了一系列惠民政策,免费婚前医学检查和免费孕前优生健康检查是其中最重要的两项,它们是预防出生缺陷的第一关口。

免费婚前医学检查

婚前医学检查指在结婚前对男女双方进行体格检查和实验室检查,是以检查对婚育有影响疾病为主体的体格检查,包括详细询问病史、全身体检、生殖器官检查以及血常规、尿常规、血谷丙转氨酶、阴道分泌物滴虫、艾滋病、梅毒、乙肝检查等。医生会对患有影响婚育疾病的服务对象明确提出医学意见,并进行指导治疗、预防。

申请条件:男女双方或一方户籍在周口市的新婚对象,可携带结婚证、身份证或户口簿到婚前优生科办理。

国家免费孕前优生健康检查

孕前优生健康检查就是在计划怀孕之前所做的身体检查。遵照知情选择的原则,计划怀孕的夫妇可在怀孕前 3 至 6 个月到妇幼保健服务机构接受规范的孕前

优生健康检查,包括基本信息和病史采集、体格检查、实验室及必要的影像学辅助检查,如血型、血糖、血常规、肝肾功能、妇科、白带、B 超、乙肝五项、梅毒、风疹病毒、巨细胞病毒、弓形体、甲状腺功能 j 检查等,以识别影响生育的危险因素。

申请条件:符合法定生育条件并计划怀孕夫妇,包括新婚夫妇、已婚待孕夫妇、准备生育二孩的夫妇,携带结婚证、身份证或户口簿到婚前优生科办理。

注意事项

1. 婚检男女双方需携带身份证原件及复印件、户口簿原件及复印件、一寸近期免冠照 3 张,孕检双方需携带身份证、户口簿、结婚证。
2. 检查时间应在女方月经排净后 3 至 7 天,月经排净后禁止性生活及阴道用药,确保女方未孕的情况下到医院检查。
3. 检查当日早晨空腹,抽血后方可进食。体检前 3 天禁酒,宜清淡饮食,避免高糖、高脂肪、高蛋白饮食,避免使用对肝肾功能有影响的药物。②18

(周口市妇幼保健院孕产群体检科 王锐)

抽血化验检查有哪些

1. 血常规检查

血常规为常规检查,主要包括白细胞、红细胞、血小板等,可以初步分析患者有无炎症,有无贫血、白血病、血小板减少等血液系统疾病,同时对细菌、病毒感染有一定提示作用。

2. 生化检查

常规生化检查项目包括肝功、肾功、血脂、血糖、心肌酶、淀粉酶、脂肪酶、钾、钠、氯、钙检查等,除了以上常规项目以外,还有风湿 3 项、肿瘤标志物检查等,用于判断是否有风湿免疫系统疾病、肿瘤等相关疾病。

3. 免疫检查

免疫检查一般包括乙肝、丙肝、梅毒、艾滋、免疫球蛋白、淋巴细胞亚群、自身抗体、血清补体检查等,初步判断患者是否患有常见传染病。其中,乙肝、丙肝、梅毒、艾滋检查又被成为“术前四项”,一般为患者做手术或侵入性操作前必须要做的检查。

4. 凝血功能检查

凝血功能检查最常做的是凝血四项检查,包括血浆凝血酶原时间

(PT)、活化部分凝血活酶时间(APTT)、凝血酶时间(TT)和纤维蛋白原(FIB)检查等。有不明原因出血及手术前,一般会进行凝血功能检查。

另外还有 D 二聚体检查和血栓弹力图检查,用于血栓性疾病的诊断、疗效的评估。

5. 内分泌功能检查

内分泌功能检查包括甲状腺功能、性激素、皮质醇、胰岛素、C 肽检查等,用于判断是否有甲状腺功能异常、激素水平异常、高血压因素、胰岛功能异常等相关性疾病。

6. 血型检查

血型检查可以检查出血液中红细胞表面的抗原类型,也就是人们熟知的 ABO 血型及 Rh 血型等,当需要紧急输血、做手术时,明确血型就很重要。

需要注意的是,进行肝功能、肾功能、血糖、血脂等生化检查时,应保持空腹,通常要求至少禁食 8 小时,以禁食 12~14 小时为宜。另外,采血前 24 小时不宜剧烈运动,检查当天应避免情绪激动,采血前静息至少 5 分钟。②16

(周口市中心医院 申林)



健康服务热线

健康热线:13949993566 13592285505

电子信箱:zkrbwsb@126.com