

地震无情人有情

市中医院为灾区捐款

信阳消息(张 军)一方有难,八方支援。四川雅安芦山县发生7.0级地震,灾情牵动着信阳市中医院职工们的心。近日,该院举行了捐款活动,领导和党员干部率先捐款,数百名医护人员踊跃参加,有的医护人员外出进修不能亲自到场便委托同事将自己的爱心献上,有的退休老同志听到捐款的消息后匆匆赶来献上自己的爱心。

医院院长姚少清表示,灾害无情人有情,救死扶伤是医护人员的天职,灾区人民受灾让我们也感同身受,向灾区捐款,是为了更好地弘扬中华民族的传统美德,更好地弘扬人道主义精神,发挥医护人员白衣天使的奉献精神。医院共捐款金额7705元。

平桥区卫生局

举行庆祝“5·12”国际护士节义诊活动

平桥消息(杨 非)为充分展示白衣天使良好的精神风貌和职业风范,在每年的“5·12”国际护士节来临之际,平桥区卫生局组织医疗卫生单位在五里店郝堂村举行庆祝“5·12”国际护士节暨健康服务进家庭大型义诊活动,用实际行动弘扬“南丁格尔”精神。

5月10日上午,区人民医院、区妇幼保健院、区疾控中心、区执法所和平桥、五里店社区卫生服务中心的医务人员早早来到郝堂村养老服务中心,在院内摆放健康教育知识展板,设立咨询服务台,准备好医疗设备和各类健康教育知识宣传资料。很快,咨询台前就围满了村民。医务人员耐心地现场每一位村民开展健康咨询,传播健康理念,讲解健康知识,倡导村民们养成良好的生活习惯,并免费为村民测血压、测血糖、做心电图,填写健康档案,深受村民们的欢迎和称赞。

光山县

举行纪念5·8世界红十字日大型义诊活动

光山消息(李 勇)为纪念第66个“5·8”世界红十字日,大力弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,10日上午,县红十字会、县卫生局组织县直各医疗卫生单位及县博爱医院在司马光宾馆门前举行大型义诊宣传活动,并开展为雅安地震灾区募捐活动。

活动通过现场发放展板、发放宣传单、接受群众咨询及开展免费义诊服务等形式,向全县市民广泛宣传健康教育、急救救护、食品安全、新农合政策、人体器官捐献、造血干细胞捐献等方面知识。

据统计,活动现场累计向市民发放《健康处方》、《器官捐献常识》、《创建省级卫生县城健康教育知识读本》、《预防和控制人感染H7N9禽流感防控知识》等各类宣传资料7000多份,接待义诊150余人次,现场接受咨询500多人,共为雅安灾区现场募集善款7000余元,衣物折合人民币3000余元。

县委副书记陈恺、县卫生局局长饶明胜、县红十字会会长吴德洲也参加现场活动并捐款。



5月9日上午,第四次全国中药资源普查罗山县普查队普查工作启动仪式在罗山县铁铺乡举行,这项工作的开展对全面调查罗山县中药资源现状,掌握资源变化情况,实现中药资源可持续合理利用,推动中医药事业发展具有积极的作用。图为罗山县卫生局局长张绪彬向普查队队长授旗。

袁琪玉 摄

信阳市中心医院隆重举行

纪念“5·12”国际护士节暨新护士授帽仪式活动

信阳消息(杨 竞 唐 车)5月7日下午,信阳市中心医院隆重举行了纪念“5·12”国际护士节暨新护士授帽仪式活动。全体院领导、各支部书记、行政后勤职能部门负责人和临床医技科室主任以及护理前辈参加了此次庆祝活动。

副院长常建军首先向辛勤耕耘在护理岗位上的全体护士致以节日的问候,高度赞扬了护理工作者的辛勤劳动,并激励大家不断强化学习,奉献爱心,切实提高主动服务的自觉性、以争创“三级甲等医院”为契机,立足岗位,服务患者,为医院再立新功。

表彰大会上,党委副书记吕晓红宣读《信阳市中心医院关于表彰优秀护士优秀护士长的决定》,副院长常建军宣读《信阳市中心医院关于表彰“十大满意护士”的决定》,院长、党委书记周沛兴等与会院领导为李豫等20名优秀护士和洪克秀等8名优秀护士长颁发奖杯和荣誉证书。普外科张颖护士长代表受表彰的同志作精彩发言,表达了作为一名护理人的自豪和心声。

会上,举行了庄严而神圣的授帽仪式,该院护理老前辈亲手为100名新护士戴上圣洁的燕帽,传递代表“燃烧自己,照亮他人”的红烛,新护士们在护理先驱南丁格尔的画像前庄严宣誓,决心把毕生精力奉献给伟大的护理事业。

最后,副院长常建军以“再论优质服务”为主题作精彩的讲座。常院长图文并茂地从护理工作的重要性、优质护理服务的含义、护理的经济效益和社会效益、未来的体制与理想等四个方面阐述了对优质护理服务的深入认识和理解,并强调护理工作在保证医疗安全方面发挥的重要作用,使全院护士再一次深刻领会了优质护理服务的内涵和意义。

链接>>相关新闻 1



在今年“5·12”国际护士节来临之际,信阳市第一人民医院举办了“我的风采、我的感言”、“摄影作品大赛”以及“优秀护士评选表彰”等一系列活动,旨在发扬“南丁格尔”精神,凝聚和团结全院护理工作更好地投入医院发展建设。 芦元芳 摄

链接>>相关新闻 2



5月8日下午,信阳职业技术学院附属医院在四楼会议室举行了“5·12国际护士节庆祝活动暨十大优质护理明星护士表彰会”,共同庆祝护士们的节日。 邓冬梅 朱晓红 摄

颈椎病不可轻易按摩

信阳市中心医院疼痛科 罗华

现在患颈椎病的人越来越多,上班需要电脑来工作,上下班途中的地铁、公交车上玩手机,iPad,下班后回家还要上网玩游戏。无论是打电脑还是玩手机,头颈都固定维持在一个体位很长时间,加上平时运动少,从而导致颈肩部肌过度疲劳,最终累及颈椎,患了颈椎病。

颈椎病的治疗方法分手术和非手术两种,非手术治疗包括药物的内服或外贴、静脉点滴、颈椎牵引、物理治疗、手法按摩等。其中,手法按摩最为大众接受又简便有效。

但是,颈部是大脑与四肢躯干连接的唯一通道,里边有非常重要的组织结构,肩负着“上传下达”的重任,倘若胡乱折腾就会“上下失去联络”,严重的会导致瘫痪,甚至死亡。

以下情况的颈椎病患者禁止手法按摩:

1.脊髓型颈椎病

2.有明显的颈椎节段性不稳定
3.颈椎病伴有发育性颈椎管狭窄
4.强直性脊柱炎
5.颈椎结核、肿瘤
6.颈椎病伴有骨折,严重老年性骨质疏松症

7.颈椎病伴有急性传染病、急性化脓性炎症、皮肤病

即使是适宜手法按摩治疗的颈椎病,也要“该出手时才出手”,如果在急性期或炎症渗出期也不可以手法按摩,因为此时按摩会令症状加重,反过来影响以后的治疗。炎症渗出期,首先要用药物控制炎症,待急性期过后,才能按摩,否则会越按越痛。颈椎病患者保健三注意

颈椎病就算治疗好之后,如果不注意巩固疗效和预防保健,也容易反复发作,这时,还应注意:

1.适当的体位

平时要注意端正坐姿,上班休息期间不要趴在桌面上睡觉。回家后也不要放任自己做“懒骨头”,更不要侧卧在沙发上看电视、蜷缩在被窝里玩手机等。

2.适宜的运动

适合预防颈椎病的运动有游泳、颈肩保健操等,游泳以蛙泳最佳。很多人平时工作时头部多往前探,应该工作一小时后站起来活动一下,注意伸颈仰头,向后收肩,可预防颈肩劳损。另外,双手十指交叉扶颈后部,少许向前方用力,而头部则往后倾,坚持6秒,重复3次-5次。

3.适合的枕头

颈椎病患者对枕头的要求应更严格。枕头的高度要注意,睡觉仰卧时枕头高度应等于立起来的拳头高度,而侧卧时枕头高度应等于一拳半的高度。这样仰卧能维护颈椎原有的生理曲度,侧卧时又能维持颈椎呈一条水平直线。枕头质地要软硬适中,对头颈部有承托力。

保护青少年视力,家长不容缺位

眼睛是心灵的窗户,是打开未来世界的一扇门。时下,由于一些家长缺乏用眼卫生常识,日常对孩子眼睛的保护不科学、不到位,以致孩子打得眼睛受到损伤。据了解,全世界目前约有3700万人目盲,1.24亿人视力低下,其中,四分之三的盲症病例是可以治疗或预防的。世卫组织预测,如果不采取行动,到2020年,全球盲人总数将增至7500万。目前,青少年视力问题日益严重,并呈现低龄化发展趋势。为此,专家建议中青少年应定期检查视力,做到早发现、早治疗。

作为家长,对孩子的健康成长负有不可推卸的责任。要想保护好孩子的视力,必须具有一定的常识,学会判断和辨别孩子是否患有视力障碍,这就要求父母注意有以下情况:一、经常用手揉眼。二、头部经常向前倾斜

来注视眼前的物体。三、看远距离物体、皱眉或眯着眼睛。四、因一只眼视力差,看东西时总喜欢把头扭向一侧。五、看书时将书本靠近双眼。六、从表面上看眼睛有斜视(俗称斗鸡眼)。七、眼睛周围呈现红色、眼睛充满泪水等。以上这些都属于不正常现象,说明孩子的视力已经发生了变化,应及时到医院检查。

那么,我们又如何防范呢?一定要定期检查视力。每年检查视力和眼睛,最好从新生儿开始,生后即做眼科检查,可及时发现先天异常或遗传眼病。家中最好挂一幅视力表,及早教会孩子辨认视力表,因为判定孩子视力的好坏,主要是靠视力检测手段,只要孩子耐心的教,一般三岁左右的孩子是可以较准确地看清视力的,这样就能尽早发现孩子的视力问题,及时治疗。二要教育引导孩子养成良好

的习惯。家长应注意孩子画画、看书时的姿势,给与正确的引导,教育孩子从小不要养成趴在桌子上歪着头看书、画画以及躺在床上看书的习惯。保证宝宝在读书时光源充足,由左方照射,防止强光直接刺激眼睛。画画、看书时间一次不能太长,一般不超过1小时。平时要经常带宝宝到户外活动,看青山绿水、蓝天白云,既可以培养宝宝热爱大自然的情操,又能放松眼肌,恢复眼睛疲劳,对保护宝宝的视力大有益处。三要减少观看电视和使用电子产品的时间。

青少年视觉发育和保健关系着他们一生的健康和幸福,保护好他们的眼睛需要方方面面的综合措施。相信,只要每一位家长都重视起来,学一些保护青少年眼睛的基本知识,就一定能使孩子的眼睛得到很好地保护!(程丽娜)

欢迎投稿 投诉 咨询

信箱:xyrbwsjk@163.com

联系人:唐 车 18638380857