

# 县太极拳协会 2017 新春年会暨 涟水县健身气功协会成立仪式举行



县体育局副局长刘卫林致辞并宣布“县健身气功协会”成立

悠久的历史,只要坚持练习,对增强人民体质,提高生活质量都有极大好处。随后刘卫林宣布涟水县健身气功协会正式成立。

县太极拳协会秘书长万成功对协会过去一年的工作做了回顾与总结,他说,2016年,在县体育局的坚强领导和社会各界关心支持下,县太极拳协会紧紧围绕“普及扩面,提高水平,促进全县太极拳运动的开展”这一宗旨,顺应形势发展需求,组织带领会员,积极投身太极拳健身运动,积极参与县、内外一系列重大活动,极大地丰富了广大太极拳爱好者的精神生活。通过努力,协会工

作取得了可喜的成绩,有效地促进了全县全民健身运动的开展。会员代表文秀琴代表我县广大太极拳练习者和爱好者,对协会领导和老师们长期以来的不辞劳苦、辛勤教学的奉献精神表示由衷地感激。

接下来我县太极拳协会各站点的会员表演了杨式、陈式太极拳以及太极剑、功夫扇、气功八段锦等。动静相辅、刚柔相济;节目精彩纷呈,高潮迭起,充分展示了我县太极拳运动的美丽风采。(徐文生)



参加 2017 县太极拳协会新春年会的部分会员合影

## 健康资讯

### 县人民医院

## 努力提高医务人员的素质和水平

本报讯 近日,县人民医院为进一步加强医德医风建设,提高医务人员职业道德素质和医疗服务水平,建立对医务人员规范有效的激励和约束机制。根据省市卫计委的要求,对该院 2016 年度医务人员医德考评工作事宜作具体安排,即:面对全院医护人员围绕救死扶伤,全心全意

为人民服务;尊重患者的权利,为患者保守医疗秘密;文明礼貌,优质服务,构建和谐医患关系;遵纪守法,廉洁行医;因病施治,规范医疗服务行为;顾全大局,团结协作,和谐共事;严谨求实,努力提高专业技术水平;年度省市县或院部表彰的医务人员等八项标准。(蒋耀)

### 县中医院

## 参加县文化科技卫生“三下乡”活动

本报讯 1月14日上午9点,县文化科技卫生“三下乡”活动在成集镇举行。县中医院选派脾胃病科、肺病科、肛肠科、心内科、骨伤科等专家组成的医疗服务队奔赴现场,为当地群众送健康。

资料 200 余份。虽然寒风刺骨,但整个义诊现场却是人潮如涌、热情高涨,专家及工作人员热情接待了每一位咨询群众,现场为其答疑。

医疗服务队的成员们现场为当地群众开展了义诊、健康咨询、健康体检等活动,护理人员免费为群众测血压 60 余人次,发放健康教育宣传

在本次活动中,该院以为群众办实事、办好事为出发点;以增强群众健康意识为主旨;以提高乡镇卫生健康水平为目的。在此次活动中,该院医护人员的热情服务得到了当地群众的普遍欢迎。(王敬)

## 努力突破“微创”骨伤科技难点

县中医院骨伤科是院内重点专科,市级中医临床重点专科建设单位,发展迅速,技术力量雄厚。现有主任医师 1 人,副主任医师 3 人,主治医师 6 人,住院医师 2 人,护理人员 12 人,均曾在南京鼓楼医院、省人民医院、上海第九人民医院、南京市一院等三甲医院进修学习,已成为一支技术精湛、团结协作的团队。现拥有 C 型臂 X 光机,关节镜、移动式床边 X 光机、CPM 机(下肢功能锻炼仪)、骨折愈合治疗仪、防血栓气压治疗仪、骨科手术牵引床、红外光治疗仪、超声治疗仪等先进设备。该科能够熟练开展骨盆骨折、四肢及关节内骨折内固定术、各类脊柱手术、人工髋、膝、肩关节置换术、骨肿瘤及四肢畸形手术。

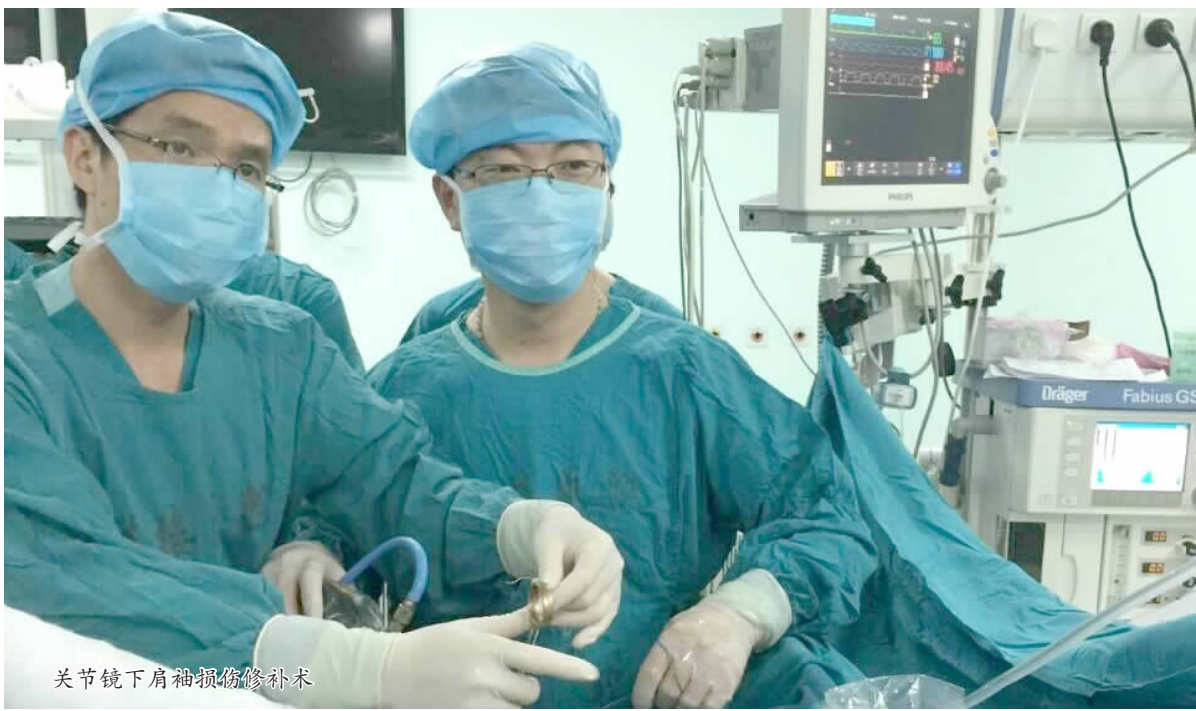
正手术,以及关节镜微创手术治疗肩、膝关节、肘关节常见疾病。

2015 年该科引进关节镜技术,积极选派中高级以上人员到南京市鼓楼医院、省中医院进修学习,目前该科能熟练运用关节镜微创技术治疗膝、髌、肩等关节常见疾病。2015

年 10 月至今,已成功开展 30 余例关节镜手术,患者普遍反映创伤小、恢复快、痛苦小、费用低。

除此之外,该科积极运用骨折及脱位的手法整复、四肢骨折夹板固定等中医药特色诊疗,运用活血止痛膏、接骨膏和顺气散的贴敷疗

法、消炎止痛的烫熨治疗、耳穴埋籽等具中医特色,在降低患者疼痛,促进恢复等方面有明显的效果,均取得了满意的效果。该科将继续秉承“稳固健康支点、尽心尽责服务”的科训,为广大骨伤患者提供优质医疗服务。(王敬)



关节镜下肩袖损伤修补术

### ◆ 特色专科 ◆



近年来,随着我县加大基层医疗卫生事业的投入,全县基层医疗卫生机构建设不断完善,乡镇卫生院的公共卫生服务水平和能力进一步提高。2016 年 1~11 月份,全县基层医疗卫生机构业务收入 1.89 亿元,门、急诊 87.34 万人次。图为梁岔镇中心卫生院医护人员热情服务患者。嵇永新 摄

健康 连水日报社联办 涟水县人民医院

## 冬季如何预防呼吸道传染病

天气变冷后,最经受不住考验的要数我们的呼吸系统。比较常见的冬季传染病包括:流感、风疹、麻疹、流行性脑脊膜炎、腮腺炎等,这些疾病都与干冷空气对呼吸道的刺激有关。若平时不注意锻炼,再加上封闭的室内空气不经常与外面流通,那么疾病很可能会频频光顾。下面就上述常见呼吸道传染病作简单介绍。

1. 流行性感冒 流行性感冒由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,具有很强的传染性,其发病率占传染病之首位。

流感病毒,分为甲、乙、丙三型。同型病毒又分为若干型,如甲 0、甲 1、甲 2、甲 3……流感病毒主要是侵入呼吸道,但其毒素对全身器官也会有广泛的毒性作用。临床上发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽与白细胞减少等症。少数情况下,病毒也可能进入血液累及全身而引起呼吸道以外的病理改变和临床症状。体弱多病者易并发流感病毒性肺炎,最严重的是流感病毒性肺炎继发感染而死亡。

传播途径:流感以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。

预防措施:流感全年均可发病,以冬春季多见。隔离病人是减少传播的有效途径,隔离期为 1 周。流行期间尽量避免公共集会,室内注意通风。流感可通过疫苗预防,常用的疫苗有减毒疫苗和灭活疫苗,对于体弱、老幼、多病者,每年可以加强免疫一次。

2. 麻疹 麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病,冬春季多发,传染性极强。

临床表现:临床以发热、皮疹及两眼发红、流泪、畏光、喷嚏、流涕、咳嗽为主要症状,并以颊黏膜出现麻疹斑为特征。病程中可出现肺炎、喉炎、脑炎等并发症。患病后一般可获得持久免疫力。

传播途径:以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播。所以尽量减少和患者及其患者家属接触是预防麻疹的关键。

预防措施:做好预防保健工作,按时接种麻疹疫苗,室内空气流通,流行季节少到公共场所,锻炼身体,增强抗病能力。如果一旦与麻疹患儿接触,应立即隔离,不得外出,可给予

肌肉注射胎盘球蛋白或丙种球蛋白。患儿应隔离至出疹后第 5 日,给予富有营养、易消化的流质或半流质饮食,忌油腻辛辣食物。

3. 水痘 主要由水痘病毒引起的一种传染性很强的出疹性急性传染病。

临床表现:水痘的潜伏期约 10~23 天,分为潜伏期和出疹期。水痘起病较急,可有发热、倦怠、食欲减退等全身症状,一般 1~2 天内发疹。皮疹首先见于躯干,为 3~5mm 的斑疹,约 12~24 小时左右经皮疹发展成为水疱疹,皮疹一般是成批出现。免疫缺陷的人患此症时症状较严重,常有继发细菌感染及合并各种并发症。

传播途径:患者为主要传染源,从发病前 1 天到全部皮疹干燥结痂均有传染性。

预防措施:水痘主要通过飞沫经呼吸道传播,接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

预防措施:接种水痘疫苗,加强

水痘病人的隔离,隔离期一般为发病至疱疹全部结痂或出疹后 7 天。

4. 风疹 是由风疹病毒引起的急性呼吸道传染病。

临床表现:以低热、上呼吸道轻度炎症、全身散在红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大特征,风疹块的医学名称叫荨麻疹,是皮肤红斑性及水肿性反应。多见于冬春季节,可造成流行。临床经过良好,一般症状较轻,预后良好,可不进行治疗而自愈,若孕妇在妊娠早期感染风疹可能导致胎儿先天性畸形。

传播途径:病人是传染源。传播途径:大多是通过呼吸道飞沫传播,也可通过患儿口、鼻及眼睛的分泌物直接传给接触者。

预防措施:预防风疹病毒的关键是减少与风疹病人面对面的接触,不要与风疹病人面对面地谈话。孕妇应尽量避免去公共场所。预防重点是先天性风疹。因为孕妇在怀孕早期感染风疹后,风疹病毒可通过胎盘传递给胎儿,引起先天性风疹。先天性风疹的可怕之处是导致胎儿的多发性畸形和流产、死产。胎儿感染的严重程度不同,畸形表现不一。预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。

5. 流行性脑脊膜炎 流行性脑脊膜炎是由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。感染起自鼻咽,侵入血液循环,最终达到脑膜或身体其他部分,产生炎症损害。这种主要侵犯脑膜的传染病多发于冬春季节,发病急,传播快,病死率高。

临床表现:病人经过 2~3 天的潜伏期后,最初表现为上呼吸道感染,多数病人无明显症状,一部分病人有咽痛、鼻咽黏膜充血及分泌物增多,这可以表现为鼻炎、咽炎或扁桃体炎,随后病人突然寒战,高热体温可达 40℃,头痛、呕吐反复发作,呕吐呈喷射状,早期皮肤上可见出血点或瘀斑,起病之后有时周出现疱疹,亦可发生于口腔内、额、耳、胸、四肢、生殖器及臀部等处,严重时出现脑膜刺激征,1~2 日内发展为脑膜炎,高热持续不退,头痛剧烈,频繁的呕吐,伴有惊厥,甚至出现昏迷。

传播途径:大多是通过呼吸道飞沫传播而感染。

预防措施:免疫接种是预防流脑的主要措施,接种对象为 1~15 周岁儿童。

6. 肺炎 肺炎是指肺泡腔和间质组织在內

的急性肺实质感染性病变,可由细菌、病毒、支原体、立克次体、真菌、寄生虫等致病微生物以及放射线、吸入性异物等理化因素引起。婴儿和儿童的主要肺炎病原体是病毒,包括呼吸道合胞病毒、腺病毒等,成人最常见的病因是细菌感染。

传播途径:病人是传染源。传播途径:大多是通过呼吸道飞沫传播,也可通过直接接触感染。

预防措施: 1. 增加户外活动,以增强孩子的免疫功能,尤其是呼吸道的抗病能力。

2. 居室经常通风换气,即使是冬天也要定时换气,以保持室内空气新鲜,减少致病微生物的浓度。

3. 多吃富含维生素 A 的食物,能促进呼吸道黏膜的健康。

4. 预防呼吸道传染病,冬春季,尤其是流感流行期间避免带孩子去公共场所。患流感、麻疹等传染病宜引发肺炎。(张军成)

