

红旗渠畔谱写中医发展壮美诗篇

——记快速发展中的林州市中医院

本报记者 张治平 通讯员 苏伟 文/图

奋进

新征程 建功新时代 这十年·河南卫生健康答卷

风雨三十余载，卷帙著华章。38年，在浩瀚的历史长河中只是短暂的一瞬间，然而，林州市中医院却用浓墨重彩描绘了一幅县级中医医院生机勃勃、蒸蒸日上的发展画卷。2021年，该院顺利通过三级中医医院现场评审，成为国家三级中医综合医院，彻底结束了林州市没有三级中医医院的历史。

长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。回望林州市中医院走过的风雨历程，从筚路蓝缕到雄姿初现，一代又一代中医院人不忘初心、牢记使命，开拓进取、奋发有为，用蹄疾步稳、勇毅笃行的蓬勃力量，书写了百舸争流、奋楫者先的崭新篇章。

基础设施 翻天覆地

近年来，林州市中医院不断加大基础设施建设和医疗设备投入力度，持续提升患者就医体验。

该院总投资2.3亿元，设计楼层11层，建筑面积45679平方米的门诊医技综合楼、医养结合楼即将投入使用。该大楼设计新颖、功能齐全、设施完备，将极大改善林州市人民群众的就医体验和满意度。

同时，该院加大技术设备的提档升级力度，先后购置了西门子1.5T超导核磁共振、西门子128层螺旋CT、GE（美国通用电气公司）530大型血管造影机、医科达直线加速器、GMM（意大利通用医疗器械公司）数字胃肠机、飞利浦DR（数字化X线摄影机）、奥林巴斯电子胃肠镜、GE四维彩超、腹腔镜、胸腔镜等大型设备，新引进美国GE3.0磁共振成像系统、西门子双源CT、西门子双板DR和移动DR，今年年底将投入使用。届时，当地群众即可就近享受优质医疗资源和服务。

涅槃重生，经过多年的艰苦奋斗，如今的林州市中医院已从建院初期的大门诊部发展成为拥有在岗职工780人、开放床位800张、业务用房9.5万平方米、年门诊患者26万人次、住院患者2万余人次的一所集医疗、教学、科研、康复、保健于一体的中西医结合发展的三级中医综合医院。

人才学科 日新月异

医院要发展，人才是关键。多年来，林州市中医院把人才培养作为医院发展的主要抓手，请进来高技能人才，送出去业务骨干，推动医疗管理双提升。目前，该院在职工中，高级职称人数为63人，中级职称人数为180人，硕士研究生人数为13人，林州名中医人数为3人，林州市管专家人数为3人，打造了一支老中青相结合的精英队伍。

该院把学科建设作为事业发展和满足群众就医需求的主线，该院脑病科是河南省特色中医专科，脑病科、儿科是河南省区域中医专科诊疗中心，该院是林州市心血管病治疗中心。此外，该院还积极引进新技术、新项目，先后开展林州市首例心脏导管造影、支架植入术和射频消融术，独立

开展经皮肺穿刺活体活检术、经皮肝穿刺活体活检术、肾脏穿刺术、肿瘤冷冻消融术等，填补了院内多项业务空白。

作为中医医院，该院坚持“发挥中医优势、创建特色医院”的办院方针，着力应用中医特色技术、创新中医特色服务，开展针灸、推拿、拔罐、耳穴压豆、穴位注射、中药足浴等中医医疗技术项目，治未病中心为群众提供健康状态辨识、风险评估、健康咨询与指导、健康干预等服务，全力构建“以治病为中心”向“以人民健康为中心”的健康服务新模式。

精细管理 日臻完善

业精于细，而胜于管。多年来，林州市中医院树立精细化管理理念，运用科学的组织架构、完善的管理制度、规范的服务流程、建立责任明确、管理规范、运行高效、监督到位的长效管理机制。

该院围绕提高医疗质量和确保医疗安全两大主题，健全医疗质量管理与控制体系，持续开展质量检查、考核和评价工作，全面提高医疗检查救治能力，为人民群众提供安全、可靠、高效的医疗卫生服务。

近年来，该院坚持以人为本，充分利用现代化信息技术，不断加强智慧医院建设，今年成功创建了河南省数字化医院B级，并先后完成4级电子病历系统复验收，更新HIS（医院信息系统）、LIS（医院检验科实验室信息管理系统）、PACS（影像归档和通信系统）、电子病历，升级院感、合理用药、不良事件报告系统。该院完成了“掌上医院”一期工程，实现网上挂号、业务查询、自动转账、网上缴费等功能。超声、核磁共振、CT、DR等影像检查结果及病理资料可在全院实时共享、自助打印，真正做到“让数据多跑路、让患者少跑路”。

贴心服务 人文关怀

患者无小事，枝叶总关情，让就诊患者感受到家的温暖，是林州市中医院致力实现的目标。

作为林州市紧密型县域医共体牵头单位之一，为满足广大群众多元化的



林州市中医药发展服务中心主任、林州市中医院院长刘先富（左四）在听取科室建设汇报



技能培训

健康需求，该院通过上联省市医院、下帮基层医院的方式，建立县、乡、村三级卫生服务体系，构建远程会诊、远程影像、远程检验、远程病理、远程心电图、消毒供应和院前急救七大共享中心，实现优质医疗资源下沉，缓解基层群众看病就医难题。

在服务患者就医上，该院积极推出志愿服务、急诊陪护、电话回访、收费价格公示、患者满意度评价、办理限时等服务措施。该院志愿服务站长期为患者提供咨询、费用查询、开水、轮椅、担架车、雨伞、针线等便民服务，并开设夜间儿科门诊、周末门诊服务，打通医疗服务“最后一公里”。

公益本色 金字招牌

该院始终坚持将公益性作为医院文化建设的主旋律，在健康教育、健康促进、急诊救治、弱势群体帮扶、疫情防控和突发公共卫生事件应急处置等方面主动承担社会责任。

每年该院都会多次组织业务骨干深入边远山区开展健康教育、义诊服务

等，缓解群众看病难、看病贵问题。工作之余，该院广大干部职工积极参与文明交通、文明旅游、清洁家园、帮扶弱势群体、爱心捐款等公益活动，彰显新时代医务工作者大爱无疆的情怀。在抗击新冠肺炎疫情阻击战中，该院上下闻令而动，白衣执甲，从支援郑州、洛阳、滑县到3个隔离点管理、安林高速卡点值守、全民大规模核酸检测、新冠病毒疫苗接种、转运隔离人员和入户核酸检测等，中医院人用“白衣之躯”构筑起守护群众健康的坚实防线。

初心如磐，方能乘风破浪，展望未来，载梦扬帆远航！谈及未来的规划和未来，林州市中医药发展服务中心主任、林州市中医院院长刘先富坚定地告诉记者：“站在新的历史起点上，林州市中医院人将以创建省内首批县级三甲中医综合医院作为医院“十四五”发展目标，将以永不懈怠的精神状态和一往无前的奋斗姿态，用真情和奉献精神谱写新时代国医杏林的壮美诗篇，为建设健康林州、守护百万群众健康持续贡献中医院力量！”



林州市中医院外景

食品安全与合理膳食

新冠肺炎疫情防控期间 家庭食品安全提示

夏秋季节，细菌等微生物滋生处于活跃期，也是食源性疾病的多发时期。新冠肺炎疫情防控期间，家庭食品安全应注意以下事项。

食品采购和接收

选择正规超市或市场采购食品，不要采购来源不明的食品。坚决不吃野味。

读懂标签，关注食品生产厂家、生产日期、保质期、储存条件、进口食品检疫等相关标签信息。

采购食品时要做好个人防护，如正确佩戴口罩、保持手部卫生等，注意避免直接接触冷链食品。

网购食品时需谨慎，要选择在有资质的平台购买。收到食品后，做好防护，仔细查验，若发现食品有腐败变质、有异味、表面发黏、颜色异常等情形时，切勿食用，防止食用后引发中毒。

食品安全检查步骤

用感官初步鉴别。已经腐败变质、油脂酸败、霉变、生虫、污秽不洁、混有异物或者有其他感官性状异常的食品，切勿食用。

挑选食品时看包装。观察包装物有没有破损，印刷是否正规，避免买到受到污染或假冒伪劣食品。

注意看说明和标签。按照《中华人民共和国食品安全法》规定，预包装食品的包装上应当有标签。标签上应当标明：名称、规格、净含量、生产日期；成分或者配料表；生产者的名称、地址、联系方式；保质期；产品标准代号；贮存条件；所使用的食品添加剂在国家标准中的通用名称；生产许可证编号；法律、法规或者食品安全标准规定必须标明的其他事项。特别是婴幼儿和其他特定人群的主辅食品，其标签还应当标明主要营养成分及其含量。

家庭科学储备食品

适量科学储备食品，不要一次采购过多保质期较短的食材。

合理规划食用顺序，对于熟食和容易腐败变质的食物，应及时冷藏或冷冻，并尽快食用完。

储存食物温度要适宜。购买回家的预包装食品，要按照标签说明的贮存条件和温度进行存放，并在保质期内食用。食物原辅料要根据其不同特点和要求，选择在常温、通风、冷藏（-5摄氏度~0摄氏度）或冷冻（-18摄氏度）条件下储存。

生热食品要分开放置。生食和熟食应避免接触，分别放入专用的密闭容器或包装袋中分开存放。需冷冻储存的食物应尽量使用独立小包装，避免反复融化和冷冻导致营养流失和变质。

不同类别的食品要采用不同的储存方式

主食类食品的储存：米面的储存，应用洁净、干燥容器装好，放在室内阴凉、通风、干燥处，避免高温、光照。速冻食品应存放在冰箱冷冻室，食品包装破损或者已拆封的需放入食品袋，先扎紧袋口再放入冷冻室。

果蔬类食品的储存：绿叶类蔬菜是在各种食材中最不耐储存的，放冰箱冷藏存放，尽量不囤积，要尽快吃完；圆白菜、胡萝卜、番茄、茄子、豆角、青椒、洋葱、马铃薯、苹果、梨等储存性较好的根茎类蔬菜和水果，可根据食用情况在室内阴凉处存放或冰箱冷藏。

肉、蛋、海鲜、奶或豆制品的保存：生鲜肉和鱼虾，建议新鲜食用，如当天不食用，简单分割后装入保鲜袋放入冰箱冷冻保存；鸡蛋保质期受温度影响较大，温度不超过15摄氏度时保质期30天左右，冰箱冷藏时保质期可为40天~60天；牛奶分为常温奶和低温奶，常温奶可室温存放，低温奶应

贮存在冰箱冷藏，注意看包装说明，豆制品很容易滋生细菌，储藏不当容易变质。豆腐、豆浆等生鲜豆制品应放冰箱冷藏保存，如果豆制品发酸、豆腐、豆干变质，切勿食用。

家庭烹饪和就餐

保持清洁：洗手应经常进行。家庭烹饪之前、期间、之后和饭前，都要用流动水、洗手液或肥皂洗净双手。厨房用具用后要及时清洗或消毒。

生熟分开：生食和熟食要分开，处理生食和熟食的用具，如刀、砧板、使用器皿等也要分开。

安全煮熟：食物要完全煮熟透熟，特别是肉、禽、蛋和水产品类等微生物污染风险较高的食物；即食食品尽量一次吃完；熟食再次加热要彻底。

使用安全的水和食材：使用安全的水处理食物以保证安全；挑选新鲜和有益健康的食物；不吃超过保质期的食物。不食用平时很少或没食用过的食物，避免发生过敏症状。

改善饮食习惯为习惯：家庭实行分餐制，养成使用公勺公筷的好习惯。

特殊人群多关注：老年人、孕产妇、儿童青少年、有基础疾病人群和免疫力低下者等特殊人群，更要注意食品安全和针对性膳食营养。

再次提醒消费者，疫情防控期间，安全营养的饮食十分重要，为了大家的健康，在严格遵守各项疫情防控要求的前提下，一定要绷紧食品安全这根弦，从我做起，防止食源性疾病的发生。

（本报记者依据国家卫生健康委官方网站内容整理）

科 普专家话健康

秋季，天干物燥，不仅要小心火灾，还要警惕呼吸道疾病。正所谓“一场秋雨一场寒”，入秋后早晚温差加大，气温像过山车，不仅正常人容易感冒，对于体质弱的人来说，感染流感的概率则更大。

那么，什么是流感？与普通感冒有啥区别呢？在日常生活中，我们应怎样做才能预防流感？

流感是一种由病毒感染导致的急性呼吸道疾病，传染性极强。流感有三种类型：甲型、乙型及丙型，其中以甲型较为常见。流感的症状有：发热、咳嗽及喉咙痛、头痛、肌肉疼痛等全身症状，常伴有干咳、鼻塞、流涕、食欲减退，通常病情较为轻微，部分以呕吐、腹泻、腹泻为特点，常见于感染乙型流感的儿童患者。

流感主要通过空气飞沫传播和直接接触传播，流感患者是主要传染源。病毒存在于病人或隐性感染者的鼻涕、痰液等呼吸道分泌物中，通过说话、咳嗽、打喷嚏等飞沫进行传播，易感者吸入后即能发生感染。也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触进行传播。接触被病毒污染的日常生活物品，也可引起病毒的传播。

全人群对流感病毒普遍易感。而2岁以内的儿童、65岁以上的老年人、妊娠期女性，以及心血管系统疾病、代谢及内分泌系统疾病患者属于感染流感病毒后易发生重症的高危人群。

流感相对于普通感冒来讲，体温更高，持续时间更长，全身症状更重，并发病和病死率也更高。一般流感患者病程呈自限性，通常发病3天~4天后高热症状会逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需要1周~2周。一部分重症流感患者可出现持续性高热，伴有剧烈咳嗽、咯痰、血痰，或胸痛；呼吸困难，口唇发绀，严重呕吐、腹泻，出现脱水表现；反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥等。

流感虽然传染性强，但是没必要担心，只要正确应对，完全可控。那么，在日常生活中，人们该如何有效预防流感呢？

首先要注重个人卫生，勤洗手，特别是就餐前和如厕后，尽量用洗手液或肥皂、流动水洗手；在流感高峰期，尽量减少到人员密集、空气流通情况欠佳的公共场所；日常饮食一定要规律，要均衡地搭配蛋白质脂肪等合理膳食，保持充足睡眠，不要熬夜，提高自身免疫力；要根据天气变化，适时增减衣服，合理安排适合自己的体育锻炼，比如散步、跑步、打球等，提高抵御病毒侵袭的能力。

此外，接种流感疫苗是最好的预防办法。除特殊情况（年龄小于6个月、对鸡蛋过敏及其他不适合接种的疾病等）外，均建议接种流感疫苗。需要特别提醒的是，如果家里有半岁以上幼儿、65岁以上的老年人，或贫血、糖尿病、心脏病、肝病等慢性病人，更应及时接种流感疫苗。接种流感疫苗后，可产生大量抗体，起到减少接种者感染流感病毒的作用。接种疫苗后，一般两周内见效。每年接种一次疫苗，免疫力可以维持一年，因此每年都需要接种流感疫苗。要注意的是，感冒发热期间不要接种流感疫苗。流感疫苗的注射必须配合季节，一般在每年9月~10月流感季节来临前接种，以便较早起到预防效果。

（作者供职于河南省疾病预防控制中心）

警惕秋季感染呼吸道疾病

苏佳

