

疼痛，别强忍硬撑

本报记者 朱晓娟 通讯员 李伟博

每年10月的第三个星期一为世界镇痛日，我国将这一周定为中国镇痛周，今年的主题是“关注疼痛的性别差异”。

在河南省人民医院疼痛科门诊，每天都可以听到很多对疼痛的描述——胀痛、酸痛、抽痛、像撕扯、像挤压、像针扎、像电击一样的痛……继呼吸、脉搏、体温、血压之后，疼痛成为人类第五大生命指征，而面对这种不愉快的感受，有些人选择强忍硬撑。

有些疼痛也是病

每周一，是河南省人民医院疼痛科主任、主任医师夏令杰的门诊时间。

在找到夏令杰之前，小雨(化名)因浑身疼，两年间辗转多家医院看病，该做的检查都做了，结果显示没有异常，这让她很郁闷。因为查不出病因，家人认为她是没事找事，这让小雨更难受。

“主任，我是真的疼！”

“我相信你。”

一句话，就让小雨落下泪来。

她哽咽，边讲述病史，十多分钟才讲完。经过详细的查体和针对性的测试，夏令杰判断小雨患上的正是纤维肌痛综合征。

纤维肌痛综合征是一种中枢神经系统相关疼痛障碍，以全身广泛性疼痛为主要特征。女性发病率约为3.4%，远高于男性的0.5%。由于没有明确病因和器质性病变，我国纤维肌痛患者首诊误诊率高达87%。

夏令杰给小雨开了一些治疗中枢敏化类的药物，并给她制订了针对性的配套方案，建议她遵医嘱执行，一个月后复查。

人们真的了解疼痛吗

有些疼痛，有明确的病因和器质性病变，如带状疱疹、三叉神经痛等。但有些疼痛，查不清病因，如在女性群体中多发的纤维肌痛。

夏令杰发现，来疼痛门诊的患者，多数疼痛分级在中度(4分~6分)以上。这些患者疼得吃不下饭、睡不着觉，才想到上医院。但

是当医生给出住院治疗的建议时，许多人还是会打退堂鼓，觉得不需要住院治疗。

数据显示，大多数患者疼痛分级达到7级以上，才会选择住院。疼痛科主治医师、邢秀芳介绍，病区里三叉神经痛、带状疱疹后神经痛和癌痛患者占比较高。

对于三叉神经痛，河南省人民医院疼痛科医务人员采用经皮穿刺微球囊压迫术进行治疗，只要10多分钟，就能即刻缓解95%以上的疼痛。截至目前，疼痛科已累计为1.5万余名三叉神经痛患者解除病痛。

患上带状疱疹时，84岁的汪女士正在ICU(重症监护室)治疗重度肺炎。疱疹病毒损伤神经引发的剧痛令她整夜无法入睡。疼痛科专家为她实施脊髓电刺激疗法后，效果显著。

疼痛科护士长杨光宇介绍，通过类似的治疗，疼痛科每年为近1000例带状疱疹患者解除病痛，其中绝大多数是老年人。

在疼痛科病区，大多数患者的疼痛很快可以缓解，人均住院天数仅为5.5天。“只有不被关注的疼，没有解不了的疼。”夏令杰说，规范、有效的缓解疼痛的手段有很多。治疗疼痛的困难之处不是疼痛本身，而是人们的观念。

疼痛也有男女差异吗

10月22日，河南省人民医院疼痛科在门诊东区举行中国镇痛周义诊活动，主题为“关注疼痛的性别差异”。

夏令杰介绍，在疾病的种类、疼痛的耐受度、治疗策略等方面，都存在男女差异。在以疼痛为症状的疾病中，痛风多发于男性，类风湿性关节炎则高发于女性。有些止痛药的药效也因性别而不同，如布洛芬、阿片类药物，女性需要更高的剂量才能达到和男性相同的止痛、缓解效果。

夏令杰呼吁，疼痛治疗，需要人们再确认。疼痛是病，别再强忍，别再硬撑。

「有患者的地方，就是我的「阵地」

本报记者 朱晓娟 通讯员 张丽 薛晓苹

“各位旅客请注意，现在6号车厢有位旅客突发疾病，如果您是医生或护士，请您到6号车厢，我们需要您的帮助……”10月12日12时许，一则紧急寻医播报，打破了K2045次列车车厢内的宁静。

听到广播后，正在火车上的灵宝市第一人民医院急诊医学科医生李贵星火速赶往现场。李贵星到达现场后，发现一名十八九岁的女孩面色苍白，皮肤湿冷，处于晕厥状态，情况十分危急。李贵星立即为女孩进行查体、询问情况。根据多年的急救经验，李贵星判断女孩应该是贫血、低血糖导致的晕厥。他迅速行动，一边为女孩进行中医穴位按摩，一边让列车工作人员及热心乘客喂女孩含糖量高的水。女孩症状稍缓解后，李贵星在列车员的协助下，陪女孩到餐车车厢休息，其间一直耐心地给女孩进行中医穴位按摩和心理疏导，直到女孩情况完全好转。

李贵星救人的场景，被列车上的其他乘客用手机和相机记录下来，并上传到网上。返回工作岗位的李贵星像平时一样，投入紧张的急救工作中，没有向单位及身边人提起此事。直到他在列车上救人的视频和照片被医院同事看到后，他的救人事迹才被大家所知道。

谈及在列车上的救人经历，李贵星说：“作为一名急诊医生，我的职责就是治病救人。有患者的地方，就是我的‘阵地’。”

新乡：常态化卫生整治扮靓城市“颜值”

本报记者 张琦

现在，家住新乡市红旗区洪门镇的李女士每天早上起来的第

雷厉风行 破解爱国卫生工作难题

2024年以来，新乡市相继开展了“迎双节 清洁家园”“春风行动”“夏日行动”“八小场所搬家式大扫除”等专项活动，并启动了废品回收站环境整治、建筑工地环境整治、黑臭水体治理、城市清洁等十大攻坚行动，持续推动解决“脏乱差”问题。

近年来，新乡市将爱国卫生工作常态化，聚焦爱国卫生工作的难点、痛点精准发力，不仅提升了整个城市的卫生环境，而且激发了大家共建美好家园的积极性，大大提升了全市爱国卫生工作质量。

精准施策 高效开展爱国卫生工作

2023年5月，新乡市正式成立爱国卫生运动促进机制，由新乡市人民政府副市长、公安局局长朱东亚任指挥长，市公安局副局长王宗仁专职一线督导。

爱国卫生运动促进机制对新乡市城区内的城中村开展督导工作。当发现新乡市孟营三村因区划划分问题导致无人监管时，爱国卫生运动促进机制迅速组织相关负责人召开协调会，刘清贵任、明确目标，解决了孟营三村卫生长期无人监管的问题。

全民共建 提升爱国卫生工作质量

为了贯彻落实爱国卫生工作，始终坚持走群众路线的客观要求，新乡市政府聘请48名市级爱国卫生监督员，加强群众监督机制，动员群众参与爱国卫生运动。

现在，在新乡市高新区丰华街餐饮聚集区，饭店工作人员将垃圾收集后，城市管理部门安排专人在晚上将垃圾统一运走。白天，人们几乎见不到餐饮垃圾。以“爱护环境、清洁家园为荣，以损害环境、污染家园为耻”的理念逐渐深入人心。

爱卫创建 与健康建设

漯河推进托幼一体化工作

10月17日，在开封市鼓楼街一家宾馆，卫生监督员让工作人员签署卫生监督意见书。近日，开封市鼓楼区卫生监督所开展文旅市场住宿业品质提升专项行动，提升辖区住宿业经营服务能力。

张治平 李国梅/摄



医疗和疾控机构 后勤安全生产工作管理指南(2023年版)

(节选)

第5部分 给排水系统安全管理指南

- 5.2.2 水泵房
- 5.2.2.1 泵房内应整洁，严禁存放易燃、易爆、易腐蚀及可能造成环境污染的物品。泵房应保持清洁、通风，确保设备运行环境处于符合规定的湿度和温度范围。
- 5.2.2.2 泵房环境噪声应符合《声环境质量标准》(GB 3096)和《民用建筑隔声设计规范》(GB 50118)的要求。
- 5.2.2.3 泵房内电控系统宜与水泵机组、水箱、管道等输配水设备隔离设置，并应采取防水、防潮和消防措施。
- 5.2.2.4 泵房的内墙、地面应选用符合环保要求、易清洁的材料铺砌或涂覆。
- 5.2.2.5 泵房应设置排水设施，泵房地面应有不小于0.01的坡度坡向排水设施。
- 5.2.2.6 泵房应设置通风装置，

- 保证房间内通风良好。
- 5.2.2.7 水泵基础高出地面的距离不应小于0.1m(米)。
- 5.2.2.8 泵房内应有设备维修的场地，宜有设备备件储存的空间。
- 5.2.2.9 泵房宜采用远程监控系统。
- 5.2.2.10 应设定就地自动和手动控制方式，可采用远程控制。
- 5.2.2.11 二次供水设施中的水泵应符合下列规定：
 - 低噪声、节能、维修方便；
 - 采用变频调速控制时，水泵额定转速时的工作点应位于水泵高效区的末端；
 - 用水量变化较大的用户，宜采用多台水泵组合供水；
 - 应设置备用水泵，备用泵的供水能力不应小于最大一台运行水泵的供水能力；
- 5.2.2.12 每台水泵的出水管上，应装设压力表、止回阀和阀门，

- 必要时应设置水锤消除装置。
- 5.2.2.13 二次供水设备宜有人机对话功能，界面应汉化、图标明显、显示清晰、便于操作。
- 5.2.2.14 二次供水控制设备应提供标准的通信协议和接口。
- 5.2.3 二次供水传输水箱(池)
- 5.2.3.1 对二次供水传输水箱(池)进行全面清洗、消毒，并对水质进行检验，应≥1次/年，及时发现和消除污染隐患，保证生活饮用水的卫生安全。
- 5.2.3.2 传输水箱(池)所使用的消毒剂应取得相关行政管理部门的卫生许可(不需要许可的应有卫生安全评价报告)。
- 5.2.3.3 传输水箱(池)周围10m以内不应有渗水坑，不应有垃圾等污染源。水箱周围2m内不应有污水管线及污染物。
- 5.2.3.4 传输水箱(池)应当加盖上锁，加网罩，设隔离护栏，钥匙由专人保管。
- 5.2.3.5 传输水箱(池)应有液位控制装置和压力变送器，超高液位时应自动报警，超低液位时应自动停机。
- 5.2.3.6 设计水箱或蓄水池：饮用水箱或蓄水池应专用，设置在建筑物内的水箱其顶部与屋顶的距离应大于80cm(厘米)，水箱

- 应有相应的透气管和罩，人孔位置和大小要满足水箱内部清洗消毒工作的需要，人孔或水箱入口应有盖或门，并高出水箱面5cm以上，并有上锁装置，水箱内外应设有爬梯。水箱必须安装在有排水条件的底盘上，泄水管应设在水箱的底部，溢水管与泄水管均不得与下水管道直接连通，水箱的材质和内壁涂层应无毒无害，不影响水的观感性状。水箱的容积设计不得超过用户48h(小时)的用水量。
- 5.2.3.7 高位水池(箱)与最不利用水点的高差应满足用水点水压要求，当不能满足时，应采取增压措施。
- 5.2.3.8 水池(箱)应有液位控制装置，当遇超高液位和超低液位时，应自动报警。
- 5.2.4 供水管线
- 5.2.4.1 高层建筑采用减压阀供水方式的系统，阀后配件件处的最大压力应按减压阀失效情况下进行校核，其压力不应大于配水件的产品标准规定的水压试验压力。
- 5.2.4.2 二次供水管道应有标识，标识宜为蓝色。
- 5.2.4.3 严禁二次供水管道与非饮用水管道连接。
- 5.2.4.4 根据当地的气候条件，

- 二次供水管道应采取隔热或防冻措施，室外明设的非金属管道应防止暴晒和紫外线的侵害。
- 5.2.4.5 应根据管径、承受压力及安装环境等条件，采用水力条件好、关闭灵活、耐腐蚀、寿命长的阀门。
- 5.2.4.6 阀门应设置在易操作和方便检修的位置。
- 5.2.5 设施日常使用的卫生要求
- 5.2.5.1 设施的管理部门负责设施的日常运转、保养、清洗、消毒。
- 5.2.5.2 管理部门对设施的卫生管理必须制订设施的卫生制度并予以实施，管理人员每年进行一次健康检查和卫生知识培训，合格上岗。
- 5.2.5.3 管理部门每年应对设施进行一次全面清洗、消毒，并对水质进行检验，及时发现和消除污染隐患，保证居民饮用水的卫生安全。
- 5.2.5.4 发生供水事故时，设施的管理部门必须立即采取应急措施，保证日常生活用水，同时报告当地卫生部门并协助卫生部门进行调查处理。

(内容由河南省卫生健康委提供)

安全生产指南