

“河南孕产妇新生儿救治地图”上线

为母婴急救提供精准导航

本报综合消息 日前,河南省卫生健康委、河南省交通运输厅联合发布通知,“河南孕产妇新生儿救治地图”正式上线。该地图整合了全省 228 家经政府认证的危重孕产妇救治中心与危重新生儿救治中心信息,覆盖 18 个地市。其中,周口市共有 16 家医院被收录,可实现“精准定位、一键导航、实时查询”,为急需医疗救助的家庭提供清晰指引。

母婴安全是全民健康的重要组成部分。作为人口大省,河南省每年孕产妇分娩量近百万,保障母婴安全任务艰巨。遇到突发紧急情况时,“哪里能救治”与“如何最快到达”,成为

影响抢救黄金时间的关键。为打通急救“最后一公里”,河南省卫生健康委、河南省交通运输厅联合高德地图,共同打造了集信息透明、定位精准、服务便捷于一体的“河南孕产妇新生儿救治地图”。

据了解,周口市被收录的 16 家医院包括:周口市中心医院(人民路院区)、周口市妇幼保健院、周口市第一人民医院、川汇区妇幼保健院、郸城县人民医院、郸城县妇幼保健院、沈丘县人民医院、沈丘县妇幼保健院、太康县人民医院(新院区)、周口永善医院、扶沟县人民医院、商水县人民医院、鹿邑县人民医院、西华县人民医院、项城市第一人民医院、项

城市妇幼保健院。用户可通过高德地图 APP 快速访问该地图。

方式一:打开高德地图 APP,进入“更多工具”→“小程序广场”→“公益地图”板块,点击“河南孕产妇新生儿救治地图”进入。

方式二:在高德地图 APP 首页搜索关键词“产科急诊”“儿科急诊”或“河南孕产妇新生儿救治地图”,即可直接进入专题页面。

地图中清晰标注了各救治中心的地理位置,并提供接诊电话、服务时间、医院等级等关键信息,支持一键导航至最近的定点医院。

近年来,河南省持续加强母婴

安全保障工作,重点推进危重孕产妇和危重新生儿救治中心建设,规范急救转诊网络,逐步形成分级负责、上下联动、应对有序、运转高效的危重孕产妇和危重新生儿急救、转诊与会诊体系。

从胎盘早剥的 10 分钟生死竞速,到呛奶窒息宝宝的紧急施救,这些惊心动魄的救援场景,更凸显了高效急救指引的重要性。截至目前,全省共设立危重孕产妇救治中心与危重新生儿救治中心 228 家。多层次、广覆盖的救治网络日益完善,孕产妇和新生儿危急重症救治能力得到持续提升。

(记者 李鹤 整理)



省级名医工作室落户市中医院

本报讯 (记者 李鹤)12 月 19 日,周口市中医院举行“河南省人民医院冯光教授名医工作室”揭牌仪式暨学术讲座。这标志着该院神经重症学科建设迈入新阶段。

揭牌仪式上,周口市中医院党委书记史卫东与冯光教授共同为工作室揭牌。冯光教授在致辞中强调了神经重症学科在急危重症救治中的核心作用。他表示,名医工作室将通过深度协作,加速人才培养,推动市中医院神经重症诊疗规范化发展,助力提升周口及周边地区的神经重症救治水平,为巩固区域医疗安全体系,保障群众健康注入新动力。

随后举行的学术讲座中,冯光教授以“神经重症诊疗的规范化路径与创新实践”为主题,结合典型病例分享了精准诊疗经验。河南省人民医院专家栗艳茹、李阳阳、王炬,分别围绕镇痛镇静、气道管理、昏迷促醒等专题进行了讲解。讲座内容兼具理论深度与实践指导性,赢得与会人员的一致好评。

史卫东表示,冯光教授是神经外科重症领域的权威专家,擅长脑血管病微创治疗与重症监护。其工作室的成立,将搭建起一个高层次的学术交流与人才培养平台。医院将借此契机,依托“传帮带”机制,提升专科技术水平,让优质医疗资源更好惠及群众。

市人民医院

深化医联体建设 提升医疗服务水平

本报讯 (记者 史书杰 通讯员 张欢欢 马鑫锐)12 月 19 日,河南大学第一附属医院与周口市人民医院消化内科联盟合作签约暨揭牌仪式在周口市人民医院举行。此举标志着两家医院在深化医联体建设、推动优质医疗资源下沉方面迈出关键一步。

签约仪式上,周口市卫生健康委医政医管科科长李峰代表市卫生健康委致辞,对双方合作表示祝贺。李峰表示,此次医联体建设是响应国家深化医改政策、优化医疗资源配置的重要实践。周口市人民医院要珍惜机遇,主动学习,着力

打造区域医疗服务标杆。在与会人员见证下,河南大学第一附属医院副院长宋志明与周口市人民医院院长赵高洋共同签署了医联体合作协议,并为“消化内科联盟”揭牌。根据协议,双方将在学科建设、人才培养、科研创新、医院管理等领域开展全方位合作。

周口市人民医院院长赵高洋表示,该院将以此为契机,着力提升核心竞争力,持续深化合作内涵,提升区域医疗服务水平,为保障人民群众健康作出更大贡献。

市第六人民医院

助患者摆脱“职场焦虑”

本报讯(记者 李鹤)日前,35 岁的基层职员周某因长期超负荷工作引发重度焦虑,经周口市第六人民医院(周口市精神卫生中心)系统治疗后,症状显著缓解。

据了解,周某在基层岗位工作多年。近半年来,他的工作任务持续加重,令他身心俱疲,陷入“焦虑—拖延—更焦虑”的循环。他逐渐出现入睡困难,并伴有胸闷、心悸等躯体症状。自我调节无果后,他在家人建议下前往医院就诊。

该院早期干预科主任魏海燕接诊后,经过详细检查,确诊周某为适应障碍伴重度焦虑。魏海燕介绍,职场焦虑多是生物、心理与社会因素

共同作用的结果。长期高压会使人体持续处于“应激状态”,若个体本身存在追求完美等认知特点,则更容易引发焦虑等情绪问题。针对周某的情况,魏海燕团队为其制定了综合干预方案。经过一段时间的系統干预,周某的睡眠质量得到明显改善,工作中的紧张感和过度担忧也大幅减轻。

魏海燕提醒广大职场人群,若出现持续的失眠、心悸、注意力难以集中,或因焦虑情绪出现行为拖延、回避工作等情况,且持续时间超过两周,经自我调整效果不佳者,应及时前往精神卫生机构就诊。

健康周口

顺应“冬藏” 科学健身

《黄帝内经》强调“冬三月,此谓闭藏”。现代生理学与之呼应:寒冷环境中,人体代谢率会自然调整,肌肉弹性降低,心血管系统负担加重。因此,冬季健身的首要原则不是追求高强度突破,而是维持运动惯性,强化身体基础,提升御寒能力与免疫力,为来年春天的活力迸发储备能量。

时机选择:优选 9 时至 11 时或 15 时至 17 时,此时环境温度较高,人体状态更佳。

热身与恢复:充分热身 15~20 分钟,通过动态拉伸(如高抬腿、关节环绕)提升心率。运动后及时进行 5~10 分钟低强度放松活动,并更换汗湿衣物,避免受凉。

运动类型:室内有氧运动可选

跳绳;户外可择机进行慢跑、快走。

强度与频率:中等强度运动,每周 3~5 次,每次 30~60 分钟。

着装智慧:遵循分层管理原则,内层选速干面料,中层侧重保暖,外层兼顾防风防水。

营养与补水:运动前 1~2 小时摄入易消化食物;运动后及时补充“碳水化合物+蛋白质”。定时少量饮用温水,避免脱水。

高血压、冠心病等慢性病患者者在冬季运动风险增加,务必遵医嘱,避免清晨时段运动。呼吸系统敏感者接触冷空气时可能诱发气道痉挛,建议佩戴口罩或优先选择室内运动。如果在运动中出现胸痛、头痛、眩晕、呼吸困难,须立即停止运动,必要时就医。

(周口市疾控中心 徐永光)



孕育新生,莫忘护骨

妊娠期和哺乳期是女性生命中的重要阶段,此阶段发生的骨质疏松症是一种常被忽略的疾病。

在妊娠晚期至产后哺乳期,特别是产后第一年,女性骨密度显著下降,骨质疏松增加,甚至在轻微外力(如抱孩子、弯腰、咳嗽)作用下就可能发生骨折。最常见的是脊柱压缩性骨折,表现为腰背部剧烈疼痛、身高缩短、脊柱后凸(驼背),活动(如起床、翻身、久坐后站起)时疼痛加剧,严重者可致行走困难,影响正常生活。

产后骨骼变“松”的常见原因

激素变化:分娩后及哺乳期,女

性雌激素水平急剧下降。哺乳期催乳素分泌增加,会抑制卵巢功能,导致雌激素水平持续处于低位,从而加速骨量流失。

钙与维生素 D 缺乏:胎儿骨骼发育需要大量钙,若孕期钙摄入不足,母体会动用骨骼中的钙储备优先供给胎儿。哺乳期女性每日通过乳汁分泌 200 毫克~300 毫克钙,钙需求进一步增加。若同时存在维生素 D 缺乏(多因日照不足或膳食摄入不足),则会影响钙的吸收,加重骨骼问题。

常见高危因素:骨质疏松症家族史、多胎妊娠、高龄妊娠等,均会增加

患病风险。

科学预防要点

营养均衡:在孕前、孕期及哺乳期,均应保证足量的钙和维生素 D 摄入。可多食用牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等富含钙的食物。哺乳期女性每日钙的推荐摄入量 1000 毫克~1200 毫克,维生素 D 为 800~1200 国际单位(IU)。

充足日照:冬季每日保持 1~2 小时的日光照射,有助于皮肤合成维生素 D,从而促进钙的吸收。

合理运动:产后在医生指导下,进行适度的抗阻训练和负重运动,有

李道生:基层守“胃”人

□记者 郑伟元 文/图

在太康县阳夏街道,有一位深耕中医领域四十余年的医师李道生。今年 63 岁的他,扎根于太康县棉纺织厂卫生所,从医以来始终坚守在中医临床一线。

李道生早年曾担任小学教师。恢复高考后,他于 1980 年考入原周口地区卫生学校中医士专业,开启了系统学习中医的历程。1982 年,他有幸师从周口名医邵宝善先生,潜心研习,深得真传,尤其在脾胃病和不孕症诊疗方面奠定了坚实基础。1983 年毕业后,他被分配到太康县棉纺织厂职工门诊,从此扎根基层,再未离开中医临床岗位。1985 年,他撰写的《小柴胡汤的分量论的临床效果观察》一文发表。同年,他荣获太康县先进科技工作者称号,其专业能力获得认可。

“脾胃为后天之本,气血生化之源”是李道生坚守的核心诊疗理念。他主张治疗应“立足脾胃,兼顾整体”“调和气血,平衡阴阳”,不拘泥于表象,善于抓住根本病机。在脾胃病诊疗中,他注重精准辨证,辨析虚实、寒热、湿滞,兼顾肝、肾等脏腑的关联,灵活运用疏肝和胃、健脾化湿、温补脾胃等治法。他以四君子



李道生在为患者把脉。

汤、参苓白术散、柴胡疏肝散等经典方剂为基础,根据个体差异精准化裁,用药精简平和,时刻顾护胃气。同时,他重视“治未病”,向患者强调饮食宜忌、情志调摄的重要性,形成个性化的综合调养方案,有效降低了疾病复发率。

在不孕症治疗上,李道生提出“调脾胃以资化源”的诊疗思想,认为脾胃健旺方能气血充盈,从而为孕育奠定基础。他坚持男女同诊同治。对女性患者,侧重调经、促排卵及改善子宫容受性;对男性患者,则

注重补肾填精与调理脾胃并举。同时,他善于运用中医月经周期疗法,顺应生理规律分期用药。更为难得的是,他注重情志疏导,帮助患者缓解焦虑,以达到有利于受孕的身心状态。

