

# 一封感谢信 见证为民情

■记者 詹岩  
通讯员 谢同银

本报讯 “办得是真快，点赞点赞……”11月13日，市政务服务中心卫生健康委窗口收到12345便民热线平台转来的一封感谢信，一位公共场所经营者对该窗口高效办事给予点赞。

一封简短的感谢信，一句真挚的赞

叹，既是企业和群众对窗口工作人员服务态度、工作效率的肯定，也是市卫生健康委窗口多年来秉承“以人民为中心”服务理念，持之以恒抓“放管服”改革取得成效的见证。

自2018年11月起，市卫生健康委窗口在全省率先开展公共场所卫生许可告知承诺制改革试点工作，并迅速推开拓展面。目前，窗口年平均为500家公共场

所经营者按照告知承诺制方式办理卫生许可证，办件审批所需材料不断压减，审批过程从过去的五个工作日办结、至少跑两次窗口，压缩成现在的立等可取，为经营单位和个人提供了极大的便利，办事群众满意度不断提升。

窗口工作人员还持续梳理分析审批服务开展情况，对业务办理过程中出现过的堵点、痛点、难点问题一一进行排查，并

及时、全面开展清理优化，不断提高审批服务效率。近年来，窗口先后推出了全程网办、帮代办、部门联办、绿色通道加速办等多种便民服务方式，想方设法方便企业和群众办事。

下一步，市卫生健康委窗口将持续深化改革，拓展便民服务渠道，为群众提供更加优质贴心的服务，进一步提升办事群众的幸福感和获得感。

## 医学知识讲座进校园



11月21日，西街道邀请淮北矿工总医院中医科医生在市第三幼儿园开展诺如病毒、流感病毒等医学知识讲座。

活动现场，医生为家长和孩子们讲授了一些简单的中医推拿手法，如擦膻中、擦肩胛以应对小儿受凉咳嗽，掐揉四横纹治疗积食、便秘等常见病症，这些手法简单易学便易操作。

■摄影 记者 冯树风  
通讯员 徐晓艳 张群

## 市妇幼保健院科普巡讲进企送健康

■记者 俞晓萌 通讯员 张娉婷

本报讯 11月19日下午，市妇幼保健院“五进”科普巡讲走进安徽淮北国家粮食储备库有限责任公司，为广大员工普及急救系列知识，进一步提升企业在自然灾害和意外伤害发生时的应急处置意识和能力。

安徽省健康巡讲专家、市妇幼保健院

重症监护科护士长张翠英围绕如何有效利用“黄金4分钟”为需要急救的患者实施正确的心肺复苏术、不同人群在出现食道异物梗阻时如何正确实施海姆立克急救法，进行了生动的理论授课；急诊科志愿者丁静静、刁婉婷配合理论授课，现场进行了规范的心肺复苏和海姆立克急救法操作示教。淮北市健康巡讲专家、市妇幼保健院急诊科医生闫宇晴，围绕创伤现

场急救的四项基本技术进行了通俗讲解，并现场进行了止血、包扎、固定等方法的操作示教。广大职工纷纷参与其中，在医务人员实时检查与指导下，借助人体模型等急救用品认真地进行实训，确保急救操作的准确性和规范性。

本次健康“五进”科普巡讲活动不仅为职工普及了应急救护知识和自我互救技能，市妇幼保健院妇科副主任赵娜、体

检中心副主任朱浩还为企业广大女职工进行了女性健康科普与生殖问题解答，为体检后职工进行体检报告解读与日常生活指导。

今后，市妇幼保健院将持续推进健康“五进”科普巡讲活动，将应急救护、女性健康、生殖健康、儿童健康等知识送到社区、学校、农村等更多的地方，惠及更广泛的民众。

## 市中医院护理门诊全新升级

■记者 俞晓萌  
通讯员 曹雪芹

本报讯 近日，市中医院护理门诊在众人的期待中全新升级亮相，为患者提供更多专业、系统、全面的护理服务，进一

步提升医疗服务水平。市中医院高度重视护理门诊的建设，配备了专业的护理团队和先进的护理设备。为满足广大患者日益增长的护理需求，升级后的护理门诊集健康咨询、专科护理干预、中医疗护技术治疗、情志调

近年来，市中医院不断深化“以患

者为中心”的服务理念，临床基础护理不断加强。“我们相信，在医院的精心管理和护理团队的共同努力下，护理门诊将成为医院一张亮丽的名片，为我市医疗卫生事业增添新的活力。”市中医院有关负责人表示。

## 远离疼痛 与舒适同行 东街道供电社区开展健康知识宣讲活动

知识宣讲活动，社区30余名居民参加活动。

活动现场，淮北矿工总医院疼痛科医生围绕常见疼痛健康问题及处理措施，从“疼痛病因”“食物多样，合理搭配”“如何锻炼改善”等方面进行讲解，通过图片及通俗易懂的语言、生动详实的案

例，教大家如何预防疼痛的发生，如何应对急慢性疼痛，明明白白搞清楚疼痛来源。接着，医生对居民提出的问题进行一一解答，并结合居民的病情，给出合理的建议。随后，参加活动医生带领大家一起做起了颈椎保健操，简单、易学、有效的动作，让居民随时随地都能锻炼

身体，增强体魄。

此次活动，不仅普及了疼痛疾病的常识和防治方法，为居民减轻了身体疼痛，也进一步提高了居民的健康意识，倡导每个人做自己健康的第一责任人，引导公众建立健康生活方式，传递健康火炬。

## 心衰防控 你我同在 濉溪县医院呼吁市民关注心脏健康

随着人口老龄化和生活方式的改变，心力衰竭的发病率逐年上升，已成为一个不容忽视的公共卫生问题。

濉溪县医院专家指出，预防和管理心力衰竭需要我们从日常生活的点滴做起。首先，健康饮食是预防心力衰竭的基石。应减少盐分、脂肪和糖分的摄入，增加蔬菜、水果、全谷类和富含健康脂肪食物的比例。同时，保持适度的体重和充足的水分摄入，有助于减轻心脏负担。

其次，良好的生活习惯对于心脏健

康至关重要。戒烟限酒、避免过度劳累、保证充足的睡眠，都是维护心脏功能的有效措施。此外，适度的运动如散步、游泳、骑自行车等，可以增强心脏功能，提高身体的耐力和适应性。

再者，定期体检和及时就医是预防心力衰竭的重要手段。通过心电图、超声心动图等检查手段，可以及早发现心脏问题并采取相应的治疗措施。对于已经有心力衰竭的患者，要严格按照医生的指导进行治疗和随访，避免病情恶化。

濉溪县医院专家还特别提醒，老年人、高血压患者、糖尿病患者等心力衰竭的高危人群，要加强防护意识，定期进行心脏健康检查。同时，也要关注心理健康，保持积极乐观的心态，这对于心脏健康同样具有重要意义。

濉溪县医院将持续开展心力衰竭防治的科普宣传活动，为市民提供科学的指导和帮助。同时，也呼吁社会各界共同努力，推动心力衰竭知识的普及和传播，为构建健康、和谐的社会贡献自己的力量。

## 我市开展食品安全企业标准备案宣贯培训班

■通讯员 王昱晓 汪蔚

本报讯 近日，市卫生健康综合监督执法支队开展2024年淮北市食品安全企业标准备案（食品安全标准跟踪评价）宣贯培训会以及专家座谈会。

本次培训内容包括食品安全标准备案相关政策规定、食品安全标准备案的申请程序、注意事项以及其他细节，同时邀请徐州市卫生监督所专家介绍了江苏省的经验。

在宣贯培训结束后，市卫生健康综合监督执法支队还邀请市场监管部门、农业部门、疾病预防控制机构及相关行业企业专家，对我市承担的两项专项调查和九项常态调查的食品安全标准中可能存在的问题提出意见。

通过培训，参训人员对食品安全标准跟踪评价的理解有了新的提高，为全面完成我市食品安全标准跟踪评价工作任务奠定了坚实基础。

## 患者感恩送牌匾 点赞“医德双馨”好医生

■记者 詹岩  
通讯员 杨家运

本报讯 “感谢医护人员对我的关心和照顾，现在我和宝宝都很健康。”11月13日上午9时许，产妇张女士在丈夫的陪同下，将一块印着“医德双馨”的牌匾送到了淮北矿工总医院妇产科主任臧学利的手中，感谢臧学利在她怀孕和分娩期间给予的帮助和关照，以及守护自己分娩的产科团队。张女士和丈夫特意定制了一块牌匾送给臧学利以表谢意。

原来，今年年初，张女士在臧学利的指导下如愿怀上了她与丈夫的爱情结晶。自怀孕以来，张女士一直在淮北矿工总医院产科进行产检。由于是双胞胎，张女士在孕期遇到任何疑问都会第一时间向臧学利进行咨询，而臧学利每一次都会耐心为其答疑解惑。

10月9日，怀孕不足31周的张女士出现宫膜早破的突发情况，急诊入住淮北矿工总医院妇产科。臧学利医疗团

队立即为其制定了详细治疗方案，对张女士进行保胎治疗。经过9天的治疗后，张女士于10月18日进行了剖宫产，顺利产下一对双胞胎宝宝。为了感谢陪伴自己安然度过整个孕期的臧学利，以及守护自己分娩的产科团队，张女士和丈夫特意定制了一块牌匾送给臧学利以表谢意。

“感谢孕妇及家属对我们工作的认可和信任。守护母婴健康是我们的职责和使命，保障母婴健康我们一直在路上。”收到牌匾的臧学利表示，今后我们将一如既往为患者提供高质量的医疗技术服务，不辜负患者的信任。

据了解，淮北矿工总医院妇产科经常会收到感谢的牌匾和锦旗。每一块牌匾和锦旗的背后，都是一个个医患情深的故事，饱含着孕产妇对产科团队工作的认可和肯定，也承载着孕产妇对淮北矿工总医院妇产科的信任。医院也将努力提升患者的就医体验，为广大群众的健康保驾护航。

## 世界慢阻肺日 专家告诉您如何预防慢阻肺

■记者 黄旭  
通讯员 王丹

本报讯 2024年11月20日是第23个世界慢阻肺日，今年的主题是“知道你的肺功能”。当天，市人民医院呼吸与危重症医学科主任医师孙伟、副主任医师丁静做客市传媒中心《名医直播间》栏目，和大家一起聊聊如何预防慢阻肺，并在线为群众答疑解惑。

近年来，通过微信、短视频及电视等多种途径，听到一些呼吸病专家或医生提到一个新的名词叫“慢阻肺”，这是一种什么病？丁静介绍说，慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病，也就是老百姓口中的老慢支、肺气肿，是一种常见的、可防可治的慢性气道疾病，主要有慢性咳嗽、咳痰、胸闷、喘息等症状，晚期或加重期出现上述症状加重，严重者可伴有呼吸困难、呼吸衰竭，亦可有乏力、体重下降、食欲减退等肺外症状。该病通常与烟雾等有害气体吸入有关，好发于中老年，且秋冬等寒冷季节尤易发病或加重。

其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限，通常与显著暴露于有害颗粒或气体引起的气道和(或)肺泡异常有关。近年来，通过微信、短视频及电视等多种途径，听到一些呼吸病专家或医生提到一个新的名词叫“慢阻肺”，这是一种什么病？丁静介绍说，慢阻肺全称为慢性阻塞性肺疾病，也就是老百姓口中的老慢支、肺气肿，是一种常见的、可防可治的慢性气道疾病，主要有慢性咳嗽、咳痰、胸闷、喘息等症状，晚期或加重期出现上述症状加重，严重者可伴有呼吸困难、呼吸衰竭，亦可有乏力、体重下降、食欲减退等肺外症状。该病通常与烟雾等有害气体吸入有关，好发于中老年，且秋冬等寒冷季节尤易发病或加重。其特征是持续存在的呼吸系统症状和气流受限，通常与显著暴露于有害颗粒或气体引起的气道和(或)肺泡异常有关。

慢阻肺有哪些典型症状？如何诊断慢阻肺？孙伟介绍，慢阻肺的典型症状包括，1、呼吸困难：慢阻肺最重要的症状，早期仅在体力劳动时出现，后期逐渐加重，日常活动甚至休息时也会感到气短。2、慢性咳嗽：常晨间咳嗽明显，夜间阵咳或排痰，随病情发展可终身不愈。3、咳痰：通常会咳少量黏液痰或浆液性泡沫痰，偶可带血丝，清晨排痰较多，当发生感染时，痰量会增多，常有脓性痰。

4、喘息和胸闷：部分患者有明显的胸闷和喘息，此非慢性阻塞性肺疾病特异性症状，常见于重症或急性加重患者。5、其他症状：如体重下降、食欲减退、外周肌肉萎缩和功能障碍、精神抑郁和(或)焦虑等。慢阻肺诊断主要根据吸烟等高危因素史、临床症状、体征及规范的肺功能检查等综合分析确定。肺功能检查确定持续气流受限是诊断的必备条件。吸入支气管舒张剂后 $FEV_1/FVC < 70\%$ 为确定持续气流受限的界限，若能排除其他已知病因或具有特征病理表现的气流受限疾病(如哮喘、支气管扩张)，可明确诊断为慢阻肺。

慢性阻塞性肺疾病的预防措施有哪些？丁静表示，预防慢性阻塞性肺疾病，要加大戒烟宣传及科普力度，倡导公众戒烟，同时避免二手烟暴露。要做好室内外空气污染防治，提倡厨房通风改造和炉灶改造，雾霾天气要减少外出或佩戴口罩。要加强职业防护，改善工作场所劳动条件，减少职业环境中粉尘或者有害气体、重金属颗粒暴露。要注意预防婴幼儿和儿童期的呼吸道感染，减轻支气管-肺发育阶段的异常损伤。要及时接种流感疫苗、肺炎疫苗等，降低呼吸道感染发生率，避免慢性阻塞性肺疾病发生急性加重。当慢性阻塞性肺疾病患者出现气促、胸闷、咳嗽加重、发热、痰量增加、颜色和(或)黏度改变等，提示可能发生了慢性阻塞性肺疾病急性加重，需尽快到医院就诊。