

世界卒中日：体医融合预防卒中

本报记者 朱晓娟 通讯员 史尧

10月29日是第19个世界卒中日，宣传主题是“体医融合，战胜卒中”。

当天，河南省人民医院脑血管病医院组织34名医护专家，在门诊东区开展卒中防治义诊宣教活动。在现场，脑血管病专家为卒中患者提供了健康咨询与筛查服务，旨在提高群众对卒中早期识别的意识与技能，帮助大家树立“运动是良医”的健康理念。

科学运动预防卒中

卒中(俗称“中风”)是一种急性脑血管疾病，是由于脑部血管突然破裂或阻塞引起脑组织损伤的疾病，通常分为缺血性卒中(即脑梗死)和出血性卒中(即脑出血、蛛网膜下腔出血等)两大类。卒中是人们生命健康的“头号杀手”。

卒中中可干预危险因素包括高血压、高血脂、糖尿病、心脏病、吸烟、过量饮酒、超重、心理因素、不合理膳食、运动缺乏等。

国内外研究表明，适量运动不但有助于保持健康的体重，还能降低患高血压、卒中、冠心病、2型糖尿病、结肠癌、乳腺癌、骨质疏松等慢性病的风险。

适量运动有助于调节心理平衡，消除压力，缓解抑郁和焦虑症状，还可以改善睡眠。

河南省人民医院脑血管病医院副院长、卒中中心主任朱良付说，近年来，随着专业团队对卒中高危因素筛查和识别科普宣教活动的广泛、深入、扎实、有效开展，越来越多的人意识到低成本防治疾病的方式，就是运动。例如，五禽戏、八段锦、太极拳，这些都是很好的锻炼方式，中青年人群可以适当选择慢跑或者快走。

朱良付说，定期锻炼可以提高最大耗氧量，控制血脂，降低静息心率，减少肥胖，降低血压，延长寿命，提高心肌力量和效率，减少某些癌症风险，增加慢波睡眠，增强免疫功能，控制血糖，减少消极情绪等。卒中重在预防，健康的生活方式可以大幅降低卒中发生的风险。养成适量运动、合理膳食、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式，坚持定期进行卒中危险因素筛查，做到“早预防、早发现、早诊断、早治疗”。

另外，有相关疾病的卒中患者，如高血压病患者，需控制血压，坚持按医嘱服用降压药物；

高血脂症患者应控制胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白胆固醇，坚持按医嘱服用降血脂药物；糖尿病患者及糖尿病前期人群，应遵照医生建议，采取饮食、运动、药物等综合措施控制血糖；心脏病(包括心房颤动)患者，应控制心脏病相关危险因素。

卒中“盯上”了年轻人

《中国脑卒中防治报告(2023)》指出，在中国卒中首次发病年龄构成中，40岁至64岁年龄段占比超过66%，年轻化趋势明显。

朱良付说，在快节奏的现代生活中，30多岁就患上脑血管疾病的青年人越来越多。尤其是常说的卒中，已经“盯上”了这类人群。除了心源性疾病和血管畸形等因素外，这与青年人生活方式有很大关系，一方面是人们的生活水平提高了，像高血压病、糖尿病、高血脂等疾病的患病年龄都在前移；另一方面是许多年轻人的生活方式不规律，导致青年卒中的发生。

朱良付举例说，有位男性患者，34岁已经卒中两次。他同时患有糖尿病、高血压病等疾病，存在肥胖、缺乏运动、抽烟、

喝酒的情况，不接受家人及医务人员科学健康宣教。如果这位患者不提升自我健康管理意识的话，卒中可能还会突然降临。目前，卒中的年轻化趋势已经不容忽视，年轻人应该从自身做起，养成良好的生活习惯，定期体检，及时发现并治疗潜在的危险因素，只有这样，才能有效预防卒中，保护自己的健康和未来。

朱良付提醒，90%的卒中是可以避免发生的，一旦发生身体不适，通过“中风120”可以快速分辨。“1”代表看到1张不对称的脸，“2”代表2只手臂是否出现单侧无力，“0”代表聆听讲话是否清晰。如果自己或他人突然出现以上任何一个症状，则有可能是卒中，要立刻拨打急救电话。无论是缺血性卒中还是出血性卒中，时间就是生命，越早发现，越早治疗，效果越好。

卒中防治一直在行动

在义诊现场，专家团队耐心地解答每一位就诊人员的健康问题。

“卒中防治科普宣教工作任重而道远，但我们一直在行动。”在义诊现场，河南省人民

医院脑血管病医院总护士长冯英璞对记者说。

河南省人民医院脑血管病医院护理团队于2021年7月成立科普助力脑健康工作室，在冯英璞的带领下，开展以卒中预防为中心的短视频科普宣传。系列视频节目取名为《科普话聊三人行》，主要通过聊天的方式，用真实案例，用通俗易懂的语言、精炼的知识点，向群众传播卒中相关科普知识。

据冯英璞介绍，以前讲科普的只有3个人，现在河南省人民医院脑血管病医院所有的护士、健康管理师全都参与进来，已经发展成为300多人的科普宣教队伍。截至目前，《科普话聊三人行》视频节目已完成160期并发布，前100期是围绕卒中的识别、诊断、治疗、康复等知识进行科普，第二个100期围绕卒中患者案例展开宣教。目前，累计观看量达40万次。

热点

聚焦



凡人亮点

廖康庆是太康县张集镇卫生院的慢病科主任，已经在基层工作10多年了。2015年，廖康庆从山东杏林科技学院毕业后应聘到开封一家卫生院。

“我离家太远，爱人在太康一家卫生院药剂科上班，我们长期两地分居，很不方便。”廖康庆说。2019年年底，廖康庆通过河南的“369人才计划”考试，分配到张集镇卫生院。

张集镇有高血压病患者3346人、糖尿病患者1315人，张集镇卫生院把医务人员分成6个组，每个组负责5个~6个村，和在村的乡村医生一起为签约群众服务。

“我们这个组签约5个村，户籍人口是6000多人。”廖康庆说，“不少老年患者不愿意来医院，我们就要进村，每年给老年患者进行一次体检。”此外，他们定期对签约家庭进行科普宣传，保证一年4次随访教育。

“慢病科收治的患者很多是70岁以上的老年患者，需要耐心进行说服工作。”廖康庆说，不少老年患者认为没症状就是病好了，就把药停了，严重影响了治疗效果。廖康庆每天坐诊，接诊30多人，很多是慢性病患者来开药。“治病不是关键，最重要的工作是做科普宣传。我每次都会花费大量的时间给老年患者讲解用药知识和健康知识。”

廖康庆的手机号是公开的，既是签约群众的健康热线，也是患者心中的急救电话，患者可以随时联系。老年患者的时间概念不是很强，有时是凌晨打来的。“老年患者一般身边备的有药物，但是晚饭后发病时经常不知道如何处理，一急就会给我打电话。”

五保老人程祥(化名)患有慢阻肺、脑血管病，由于年事已高，记忆力差，开的药他通常吃了上一顿就忘了下一顿怎么吃，凌晨打电话寻求廖康庆的帮助已成家常便饭。

成了患者的急救电话 他的手机号

本报记者 高玉元 通讯员 李峰



↑10月25日，在叶县人民医院，医务人员正在为培训学员演示急救方法。据悉，由叶县卫生健康委主办、叶县人民医院承办的“2024年叶县院前急救知识及实践技能培训”在叶县人民医院举行。该培训班分为两期进行，叶县各级各类医疗机构共300余人参加培训。

濮阳持续推进蚊蝇消杀工作

本报讯(记者张琦)2024年，濮阳市积极开展以清洁环境治理滋生地为主、药物消杀为辅的集中消杀活动，蚊、蝇等病媒生物密度明显下降，

是农贸市场、城乡结合部、垃圾中转站、食品加工点的病媒滋生地治理和集中消杀；对宾馆、饭店、商场、超市、食品加工点等“七小”门店灭蚊蝇设置消杀设施；深入村、社区指导基层群众开展以翻盆倒罐、清理水体为主要内容的蚊、蝇预防环境治理。今年6月~10月全市共交办并整改落实问题579项。

截至10月底，濮阳市共组织12次集中消杀活动，动员近50万群众参与环境治理，8000人次开展专业消杀，投入消杀设备4500台次，对重点部位喷洒消杀药品7.5万千克，清理积水6000处，清理积存垃圾1.5万立方米，维护防护设施3000处，新增扑蝇笼、灭蚊灯、防蝇帘、灭蚊器等设施1500个，重点场所蚊、蝇阳性率下降至5.5%。全市各机关单位通过组织病媒专题培训，组织群众参与集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

是农贸市场、城乡结合部、垃圾中转站、食品加工点的病媒滋生地治理和集中消杀；对宾馆、饭店、商场、超市、食品加工点等“七小”门店灭蚊蝇设置消杀设施；深入村、社区指导基层群众开展以翻盆倒罐、清理水体为主要内容的蚊、蝇预防环境治理。今年6月~10月全市共交办并整改落实问题579项。

截至10月底，濮阳市共组织12次集中消杀活动，动员近50万群众参与环境治理，8000人次开展专业消杀，投入消杀设备4500台次，对重点部位喷洒消杀药品7.5万千克，清理积水6000处，清理积存垃圾1.5万立方米，维护防护设施3000处，新增扑蝇笼、灭蚊灯、防蝇帘、灭蚊器等设施1500个，重点场所蚊、蝇阳性率下降至5.5%。全市各机关单位通过组织病媒专题培训，组织群众参与集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

濮阳各级督导人员将蚊、蝇消杀知识，良好生活习惯养成，居所蚊蝇防护相关知识通过短视频、小动画等形式发送至单位、村(居)工作群，每个集中消杀日各级病媒专家、工作人员提前发布工作提醒，手把手跟进业务指导，确保消杀工作科学有效；持续对城乡蚊、蝇消杀活动开展业务指导和考核认定，尤其

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

6 污水处理站运行要求

6.1 运行总体要求

6.1.1 污水处理设备应根据工艺要求及维护保养计划，定期对构筑物、设备、电气及自控仪表进行检查维护，确保处理设施稳定运行。设施、设备的使用与维护应严格按照设施、设备的操作规程和维修保养规定执行。

6.1.2 污水处理设施的运行应达到以下技术指标：运行率应大于95%(以运行天数计)；达标率应大于95%(以运行天数和主要水质指标计)；设备的综合完好率应大于90%。

6.1.3 操作和维护人员应按要求进行巡视检查设施、设备、管线的运行状况并做好记录。设施、设

备应保持清洁，对各种设备连接件应定期检查，并应定期更换易损件。

6.1.4 保持污水处理站整洁，对建筑物护栏、爬梯、管道、井盖、支架、桥架、照明、防雷电、暖通等设备应定期进行清洁、维护及防腐处理。

6.1.5 对低压电气设备、电缆桥架、控制柜(箱)应由专业电工进行定期检查、检测和清洁，并应保证其性能完好。

6.1.6 仪表的测量范围、精度、灵敏度应符合工艺要求。室外仪表箱(柜)应有防腐措施，并做好维护，保持清洁。各类仪器、仪表需定期进行校准，属国家强制范围的仪表应按周期报技术监督部门进行标定。

6.1.7 自控系统的软件、程序

应按要求存档，并应定期备份运行数据。中央控制系统的显示参数应与现场设备、仪表的运行状况相符。

6.1.8 污水处理设施因故障减少污水处理量或停止运转时，应事先向环保部门报告，批准后方可进行。由于紧急事故造成停止运行时，应立即报告当地环保部门。

6.1.9 电气设备的运行与操作应执行供电管理部门的安全操作规程；易燃、易爆的场所应按消防部门要求设置消防器材。

6.1.10 应提高污水处理设施对突发卫生事件的防范能力，设立应急的配套设施，如临时排水泵、发电机和应急消毒投药装置等，或预留应急改造的空间，具备应急改造的条件。

6.1.11 鼓励委托具有运营资质的单位运行管理。

6.2 特殊性污水处理要求

6.2.1 各种特殊排水，如含重金属废水、含油废水、洗印废水等应单独收集，分别采取不同的预处理措施后排入污水处理系统。

6.2.2 放射性废水应设置单

独的收集系统，含放射性的生活污水和试验冲洗废水应分开收集，收集放射性废水的管道应采用耐腐蚀的管道，一般为不锈钢管道或塑料管。

6.2.3 排放含有放射性污水的管道应采用机制含铅的铸铁管道；水平横管应敷设在垫层内或专用防辐射吊顶内，立管应安装在壁厚不小于1500毫米的混凝土管道井内。

6.2.4 衰变池井口应设置专业防护井盖，并在适宜位置设置取样孔。

6.2.5 放射性试验冲洗废水可直接排入衰变池，粪便生活污水应经过化粪池或污水处理池净化后再排入衰变池；放射性废水在衰变池中的停留，应超过废水中最长半衰期同位素的10个半衰期后，方可排放，与其他医疗污水合并处理。

6.2.6 间歇衰变池在排放前监测，连续式衰变池每月监测一次；排放控制指标为：衰变池出口的总α≤100贝可/升；总β≤10贝可/升。

6.2.7 收集处理放射性污水

的化粪池或处理池每半年清掏一次，清掏前应监测其放射性达标后方可处置。

6.3 有限空间作业

6.3.1 污水处理设施中的污水管井、格栅渠、污泥池、阀门井、管沟(廊)以及具有水池盖板的全部污水处理构筑物均视为有限空间，进入其内部进行的检查、检修及维护作业均须严格执行有限空间作业管理规定。

6.3.2 必须严格执行作业审批制度，严禁擅自进入有限空间作业。

6.3.3 必须做到“先通风、再检测、后作业”，严禁通风、检测不合格作业。

6.3.4 必须配备个人防护用品等防护装备，设置安全警示标识，严禁无防护、监护措施作业。

6.3.5 必须对作业人员进行安全培训，严禁教育培训不合格上岗作业。

6.3.6 必须制订应急措施，现场配备应急救援，严禁盲目施救。

(内容经河南省卫生健康委提供)

