

# 向节能要效益

## ——市人民医院创建资源节约型医院纪实

本报记者 朱传胜 本报通讯员 宋 霖

临近年底,一个数据在市人民医院职工中引起强烈反响:今年下半年,该院在保持高速发展的前提下,水电开支与往年同期相比,节省了数十万元。

对此,该院院长李全民高兴地说:“这只是医院开展‘开源节流、节能降耗’活动取得丰硕成果的一个侧面!”

### 消除“隐性浪费”招招妙

作为我市最大的综合性三甲医院,市人民医院拥有一份庞大的“家业”,开支稍不细心,就会产生较大的“隐性浪费”。为此,该院以创建资源节约型医院为目标,在今年年初开展了“开源节流、节能降耗”活动,并想方设法向“隐性浪费”宣战。

今年5月份,市供电公司对该院高压、低压配电柜进行了一次安全检测。检测中,检修人员发现该院二号高压柜开关损坏,需要更换或进一步整修。经业内人士测算,更换新的开关需要3万余元,整修费用需要1.1万元。

得知此事后,该院总务科电工房的工作人员并没有为省事一换了之,而是从医院利益着想,决定降低成本,对二号高压柜开关进行整修。经多方联系、比较,他们和新乡市一家变压器厂合作,对损坏的高压柜开关进行了整修,最后维修费仅花了2000元。

同样的情况还出现在该院供应室。今年7月份之前,该院使用热电厂供应的蒸气进行杀菌消毒。当时,该院每天10个小时消耗7吨蒸气,每吨蒸气为150元,如此以来,该院每天此项支出为1050元。为了减少此项支出,该院总务科多方查阅资料得知,使用电蒸气发生器提供的热蒸气同样能够杀菌消毒,且成本大大降低。在该院领导的支持下,今年7月份,该院购买一台64千瓦电蒸气发生器投入使用。据测算,该院供应室每天使用电蒸气发生器所产生的费用仅为460.8元。

该院总务科科长程容真说,一些隐性的、不易被常人所观察到的能源消耗,囿于管理者专业知识所限或节能意识不强,造成了本来可以避免的浪费,从而大大地增加了医疗成本。总务科在医院开展“开源节流、节能降耗”活动以来,严格控制各科室的成本支出,有统筹、有计划、有目标、有重点地开展,不断调整采购费用性价比等方面的成本控制,规范采购管理制度,完善仓库进出仓的规范化登记管理,做到有章可循,并拓宽多种进货渠道,采取多方对比,严把质量关,杜绝出现残次品和高价品,有效堵塞环节漏洞,为医院节省更多的资金。

### 巧改妙装来降耗

为了多渠道、多途径地寻求节能、降耗、增效的方法,该院总务科

还充分发挥集体技术优势,自行解决、排除设备故障;从小处着手,科学管理、合理调配,降低设备的运行成本和设备损耗、维修等费用。

据了解,以前该院中央空调系统在各方面耗费较多。为了更好地节约能源,该院总务科空调班积极攻关技术难题,对病房楼中央空调系统进行了有效的节能改造,并在运行过程中实现有效的管理模式,从而建立了有效的节能体系。

该院总务科空调班的工作人员通过改造,将病房北楼和病房南楼的中央空调相连接,达到共同运行的节电效果,其中通过环境温度的变化,适时调节制冷主机。经估算,每小时冷冻水泵运行将节电240千瓦时,若24小时不断运行,每天可节电5760千瓦时。

而像这样通过自身技术力量攻关降耗的实例还有很多。为了避免临床出现二次污染,今年3月份,该院总务科为部分科室更换了肘触式水龙头,费用为105元。但使用了一段时间后,由于使用频率较高,损坏现象十分严重。为了节约成本,总务科管道班通过反复研究实验,决定在地面安装角阀,用脚来控制进水开关,费用为12元。

值得该院总务科工作人员自豪的还有“更换座便盖塑料螺栓”一事。今年3月份,该科工作人员发现,新病房楼里的卫生间多个座便盖塑料螺栓出现了损坏。由于座便盖属于原厂配件,在市场上根本找不到与之匹配的塑料螺栓,而厂家只提供全套座便盖,更换费用较高。为此,该科管道班工作人员经过仔细观察、悉心摸索,通过采用质地坚固耐用的金属螺栓并加装金属垫圈来代替原厂的座便盖螺栓,每个配件仅花费6元便解决了问题,不仅美观环保,还为医院节约了一笔数额不小的资金。

### 变废为宝效益高

此外,该院总务科千方百计回收资源,并积极利用再生资源变废为宝,此举不仅降低了能耗,还创造了可观的效益。

在病房病房里,一些病床及呼叫器由于使用率较高,损耗十分明显。为了减少这方面的开支,仓库的工作人员对废旧及损耗设施进行翻新整修。据统计,该院近期共翻新病床55张,每张病床维修费仅为150元,而购买全新病床,每张则需要2000元;维修床头128个,每个床头维修费为20元,而购买全新床头,每个则需要500元。更值得一提的是,仓库的工作人员还利用休息时间对病房南楼的呼叫器进行了维修。为了进一步节约维修成本,他们积极寻找可替代的零件,在没有任何资金花费的前提下,共维修呼叫器80多个,而购买全新的呼叫器,每个则需要30元。

李全民说,要真正创建资源节约型医院,就必须把它当做一项全院性的工作,大家一起行动起来,相互协助、相互配合,从点滴着手,从身边做起,使之规范化、制度化,并在实践中不断加强管理,采取技术上合理可行的解决措施,从能源生产到消费的各个环节,降低能耗、制止浪费,让节能意识真正深入人心。

## 健康小贴士

### 五招防静电

1. 室内要保持一定的湿度。除了经常通风换气外,要勤拖地、勤洒些水。使用取暖设备时,旁边最好放几条保持湿润的旧毛巾,从而保持室内空气始终含有一定的水分。
2. 尽量避免穿化纤的衣服,建议秋冬季穿纯棉的衣服。
3. 使用保湿性能好的护肤品,以保证皮肤的水分;勤洗澡、勤换衣服也能有效消除人体表面积聚的电荷和带电尘埃。
4. 在摸门把手或水龙头等导电物品之前用手先摸一下墙壁,将体内静电“放”出去。赤足有利于体表聚集的静电释放,在家休息时,可以在防滑的前提下赤足行走。
5. 电视机工作时,荧屏周围会产生静电微粒,微粒又大量吸附空气中的浮尘,这些带电浮尘对人体及皮肤有不良影响。因此,电视机最好不要摆放在卧室。

小 静

## 健忘还是早衰?

专家:警惕脑部亚健康



要有良好的脑功能。大脑健康的标准表现为睡眠好、反应快、行为好等方面。

专家指出,大脑会随着年龄的增长开始衰老,反应速度开始放慢。可是现在很多人都长期处于紧张、焦虑、抑郁、健忘、失眠的状态,使大脑提前“衰老”了。所以,如果你出现健忘、情绪焦虑、反应迟钝、注意力下降等现象,说明你的大脑已经处于亚健康状态了。

现在很多人除了工作压力大以外,生活、工作、娱乐方式都不是很健康。有的人吸烟酗酒,尼古丁与酒精中毒都会引起脑萎缩,易患老年性痴呆症;睡眠是大脑消除疲劳的主要方式,脑细胞若没睡够,会因过度疲劳而加快凋亡,聪明的人也会变得糊涂起来;有的人常常不运动,这样做不利于全身血液循环,无法保证大脑的供血充足。

“因此,良好的情绪非常有利于神经系统与各器官、系统的协调统一,使身体各机能处于最佳状态。”专家提醒,在日常生活中,应及时调整心态,随时化解压力,同时可以多培养一些记忆习惯,比如对一定要记住的事情写在笔记本上或便条上。此外,保持良好的生活规律;合理而又健康的饮食习惯,如多吃一些新鲜蔬菜、杏仁、核桃、香蕉、葡萄、橙子、海藻、鱼、蛋黄、卷心菜等食物可以提高记忆力,少吃甜食和咸食;多做运动改善大脑的兴奋与抑制过程,促进脑细胞的新陈代谢,使大脑的功能得到充分发挥,从而延缓大脑衰老。今报

“如今,面对快节奏的生活和高强度的工作,越来越多的人发现自己的脑袋不够用了,出现了诸如健忘、疲惫、焦虑等各类由神经系统引发的亚健康状态。”专家说,但很多人都觉得只要没有出现脑中风、脑萎缩、老年痴呆症等病症,就代表大脑是健康的,其实脑部健康不仅是没有脑疾病,还



## 八旬老人心脏膨大异于常人 中西医结合治疗转危为安

本报记者 王鹏飞

日前,我市一位身患罕见风湿性心脏瓣膜病的八旬老太到市中医院就诊时,医生发现她的心脏大小竟然是正常人的两倍。随后,经过市该院心内科专家的精心治疗后,她的病情得到了控制和缓解,不依靠别人的搀扶就能下床走路,并于近日顺利出院。

现年81岁的王老太家住我市中站区,在年轻的时候就被检查出患有风湿性心脏病,因为当时病情并不严重,不影响正常工作和生活,她就没有在意。5年前,她感到在走路或上楼时,就会出现胸闷、气促、呼吸困难等症状,而稍微休息一会儿后,就恢复了正常。由于经济原因,王老太的病一直没有得到很好的治疗,病情

依然是反复发作。而随着病情的逐渐加重,王老太丧失了活动和自理能力,即便是坐在床上,呼吸也变得十分困难。

无奈之下,家人紧急将王老太送到市中医院心内科就诊。该院心内科副主任医师李杰接诊后,通过拍胸片和彩超检查,发现王老太的心脏占据了整个胸腔的64%,严重压迫了肺脏。同时,王老太还合并有主动脉瓣和二尖瓣关闭不全,且左心房内有一个23毫米×24毫米的附壁血栓,因此被确诊为风湿性心脏瓣膜病。

由于患者的心脏明显膨大,导致心脏收缩功能降低,且左心房里有血栓,若不及时治疗,随时都有生命危险。但如果采用传统的手术治疗,直接切除心脏瓣膜,置换人工瓣膜,对于心脏明显增大的王老太来说,增大的心脏很

难恢复正常,心脏功能也无法逆转。

李杰在仔细研究了患者的彩超、胸片等检查结果,并与科室医生一起会诊,最终确定了通过采用中西医结合的治疗方案。李杰首先通过西药抗凝和改善循环,控制和缓解了患者的血栓病情;随后,又针对患者出现的消化道出血和皮下紫绀等症状,通过采用全虫、三七、桃仁、红花、蜈蚣等中药进行通经活络、活血化痰等治疗,有效地改善了患者的病情。经过治疗,王老太不但很快能够进食,而且还像正常人一样下床活动,身体也逐渐恢复了健康。

李杰说,正常人的心脏左心室内直径为50毫米,最多不超过55毫米,如果心脏过大说明此人的心脏有病变。而风湿性心脏病是目前最常见的心脏病,在成

人心血管疾病中,风湿性心脏病约占40%。因此,风湿性心脏病患者在获知患病后,应该尽早接受治疗,避免病情恶化到危及生命时才接受治疗。

李杰表示,手术治疗风湿性心脏病并不能抵御其他瓣膜不再受侵害,因此只有从根本上消除导致心脏瓣膜病变的病因,才能使心脏瓣膜免于再受致病菌的侵袭,中西医结合疗法就是根据患者的病情变化,有效地清除致病因素,从本质上消除心脏瓣膜受损的根源,标本同治,从而达到治愈风湿性心脏病的目的。



焦作市中医院 主办

临床上,哮喘、慢性支气管炎等呼吸道疾病一直是让患者痛苦不堪的顽症。很多患者都有为治好病而四处求医的经历,虽然钱花了不少,病却没有治好,病情依然反复发作,久治不愈。但是,在市二医院呼吸内科,每年却有越来越多的气管炎、哮喘病患者慕名到这里就诊。那么,究竟是什么原因吸引了如此多的患者纷至沓来?面对众多的治疗方法,患者该如何选择?昨日,记者特别采访了市二医院呼吸内科主任郭莲香,请她来帮助患者探寻治疗呼吸道疾病的良方。

## 冬季,谨防呼吸道疾病侵袭

本报记者 王鹏飞

连日来,大范围的雾霾天气笼罩了我国华北大部分地区,我市也因受浓雾天气的影响,导致到医院就诊的呼吸病患者人数骤增。

“雾霾天气,空气里会悬浮着大量的可吸入颗粒物,而这些颗粒物被吸入人体后,不但会停留在呼吸系统,而且很容易诱发或加重哮喘、气管炎、咽喉炎等病症。”郭莲香说,“这种天气,就连成年人都会感觉到呼吸道不舒服,何况孩子的呼吸系统正在发育,不良天气对他们的影响更大。尤其是有哮喘病史的孩子要尽量待在室内,不适合进行户外活动,因为雾天会加重对呼吸道的刺激,有可能诱发哮喘或者导致哮喘症状加重。”

### 儿童哮喘要早治

近年来,我国哮喘病的发病率不断上升,尤其是儿童的患病率更高,约为成年人的10倍,这主要是因为儿童气道娇嫩,外界很小的刺激就可引起气道狭窄。

儿童哮喘,医学上称之为哮喘性支气管炎,也叫做小儿支气管哮喘,多发于冬春季。由于吸入冷空气、花粉、尘螨等过敏原,从而引发儿童出现喘息、气急、胸闷,并伴有干咳和鼻炎等小儿过敏性哮喘症状。

郭莲香说,哮喘可发生在任何年龄段,但是大多数儿童患者开始发病时,年龄都在5岁之前。哮喘虽是一种常见病,但在频繁发作之后,若没有及时治愈,不但会影响到儿童的肺功能,也会影响到孩子的将来,有时还会危及生命,所以必须引起家长的高度重视,一般越早治疗,治愈的机会就越大。

郭莲香介绍,儿童过敏性哮喘的治疗方法主要有环境控制、药物治疗、免疫疗法。环境控制即是远离过敏原,如果家里孩子患有哮喘病,一定要减少过敏原,特别要防止花粉过敏;改善居住环境,家里装修越简洁越好,不要有地毯、毛绒玩具和宠物;药物疗法可以基本有效地治疗过敏,但患有哮喘的患者多属小孩、老人等体弱者,长期使用药物在一定程度上会给患者带来一些副作用;免疫疗法虽然治疗时间长,但其治疗效果已经得到了国内外专家的高度肯定。

### 老人雾天勿晨练

生活中,很多老年人都有晨练的习惯,并且长年坚持,风雨无阻。为此,郭莲香提醒,这种做法是不科学的,尤其是遇上大雾天气时一定要停止室外晨练。因为人们在晨练时,人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。

郭莲香说,遇到这种天气,老年人可以改在太阳出来后再锻炼。因为即使再大的雾,遇到太阳也会在很短的时间内消散。如果雾天太阳一直不露面,取消一次锻炼计划也是可行的,还可以改为室内锻炼。

当遇到浓雾天气时,老年人要尽量减少外出,如果不得不出门时,最好戴上口罩。口罩对于患有

过敏性哮喘的人来说可以防止一些尘螨等过敏原进入鼻腔,起到一定的防护作用。外出归来后,应立即清洗面部及裸露的肌肤。

哮喘病患者一定要坚持按时服药,以免发病,同时要养成定期到医院检查的习惯,在平日生活中,一旦身体有不适感,应立即到正规医院就医。

此外,每天要开窗换气,因为污浊的室内空气同样会危害呼吸道健康。郭莲香提醒,大家可以选择在中午阳光较充足、污染物较少的时候开窗换气,尽量避免在上下班高峰期和晚上大型汽车进入市区等污染物浓度最高的时间段开窗换气。

### “量身定做”选方案

“治疗哮喘,首先得要弄清病因,然后才能对症下药。”郭莲香说,“目前最有效的治疗方法,就是采取个体化治疗。”

目前,市二医院呼吸内科在治疗哮喘疾病时,会根据患者的具体情况,包括了解诱发因素以及以往疾病的发作规律,然后为患者“量身定做”,专门制订一套正规、完整、适合患者自身的治疗方案。同时,还会给患者一套可行的预防措施,包括如何避免接触过敏原(变应原)、如何防止哮喘发作、如何保持病情的长期控制和稳定。

郭莲香介绍,在激素类药物中,吸入型糖皮质激素是目前最强的局部抗炎药物,也是目前治疗哮喘的最好方法,吸入的药物可以在较高浓度的情况下直接到达病变部位,达到起效迅速的目的。

但需要注意的是,使用哮喘药物的频率与患者的哮喘严重程度以及症状出现的频率有关。比如,患者的症状只在每年过敏原多的季节出现,那么患者只需要在此期间使用药物控制症状;如果患者病情不稳,反复发作,那么就需要每天使用药物。

“对于用吸入药物治疗方法不能有效控制哮喘发作,而又是由过敏原导致的哮喘患者,可以考虑用标准化脱敏治疗。”郭莲香介绍,“脱敏治疗是迄今为止对过敏性疾病进行病因治疗的最直接方法,如果是由狗毛、猫毛、蟑螂、霉菌与花粉类等过敏原所引起的哮喘都可以采用这种方法。”

郭莲香说:“值得患者注意的是,治疗哮喘需要长期坚持,一般接受哮喘治疗需要6个月至2年,患者在病情不稳、反复发作时直接接受治疗,但病情一旦控制,对生活没有什么影响时,常常就忘了继续治疗。特别是儿童患者在哮喘病没有发作时能吃能玩,家长就掉以轻心了,正是因为不去坚持治疗,才会导致患儿病情反反复复,难以治愈。”



## “市民看医院”本周六走进市妇幼保健院

本报讯(记者金珊珊)由焦作日报社传媒经济部健康工作室推出的“市民看医院”第二季大型实地走访活动精彩继续,12月17日将带你走进全新装修后的市妇幼保健院。

市妇幼保健院是我市唯一一家集妇幼保健、医疗、预防、教学、科研为一体的二级甲等医院,承担着全市妇幼保健业务的指导任务,是河南省“十佳”妇幼保健院、省新生儿重症救治网络焦作分中心、市孕产妇网络管理中心、市妇女儿童心理咨询治疗中心、妇女病防治中心、全市唯一的生殖医学中心。

近年来,该院坚持以保健为中心,以保障生殖健康为目的,实行保健与临床相结合,面向群体、面向基层和预防为主”的办院方针,走出了一条“特色办院、改革强院、科技兴院”的专科发展之路。该院的生殖医学中心为省级培育学科,儿科、小儿神经内科、妇科、产

科、生殖医学科为我市医学重点学科;新生儿科、儿童心理科为市级重点培育学科。目前,该院的孕产妇、儿童系列管理门诊、心理咨询、儿童感觉统合失调训练、胎儿大学、婴幼儿危重症抢救、新生儿重症监护抢救、小儿脑瘫康复治疗、生殖辅助(人工授精)等技术均已走在全省前列;围产期监护技术、微创手术、输卵管介入治疗、高危妊娠监护、无痛分娩、婴儿游泳等技术处于全市领先水平。

为了给患者营造一个舒适的环境,近日市妇幼保健院对病房进行了全面装修。12月17日,本报将邀请15名市民代表和记者一起走进市妇幼保健院,每个参与者还将获得精美礼品一份。

报名电话:18790205360(赵先生)  
13333916333(金女士)

## 宝宝因“蒙被综合征”夭折

### 专家:捂汗退烧不可取

前段时间,7个月大的西西(化名)因为患上了肺炎到当地一家医院就诊。经过治疗,孩子的病情却没有好转,西西的父母挺着急的,考虑到路途遥远,而且天气寒冷,西西的父母生怕她着凉,就把孩子里三层外三层地包裹严实,坐车来到了南京市儿童医院。

“孩子来的时候包得像一个粽子,身上盖了3件包被,穿了6件衣服,其中贴身衣物已经被汗水浸透了。”参加抢救的医生说,“而此时孩子已经神志不清,呼吸不规则,四肢冰凉、口唇紫绀,依靠下颌呼吸,我们立即对孩子进行心肺复苏,并进行输液治疗,但是由于孩子本身就患有疾病,再加上捂得太厚导致脱水、电解质紊乱、体内酸碱平衡失调。”虽然经过医护人员50分钟的

抢救,西西还是离开了人世,成为今年降温以来南京儿童医院首位因“蒙被综合征”而不幸夭折的孩子。

据儿科专家介绍,有些家长对孩子穿衣服、盖被子存在误区,其实孩子并不是穿的或者盖的越多越好,有的家长怕孩子着凉,外出时里三层外三层,身上捂得严严实实。其实,孩子并没有大人想的那样怕冷。如果孩子手心脚心出汗、脑门发烫就证明保暖过度了。

冬天孩子容易发烧,有的家长认为发烧后多穿点,只要捂出汗来就能退烧,其实这种做法是错误的。正确的方法是将孩子的衣扣稍微解开,以便充分散热,同时做到手脚保暖,因为捂热过度可引起孩子多器官、多系统功能衰竭,从而出现脑水肿、心力衰竭、血压降低、呼吸衰竭、



杨子