

中牟县人民医院与医联体成员单位座谈会召开

6月12日下午,中牟县人民医院院长白金娥与班子成员会同医联体成员单位负责人召开座谈会,会上针对分级诊疗和

对口支援工作展开讨论,广泛征求各成员单位的建议和意见,尽可能满足基层诉求,从技术、管理、设备、人才上给予最大

程度的支持。
另外,孔秀珍副院长系统介绍了脑卒中防治中心的成立及卒中救治工作。科

教科武国兴科长介绍了近年来新业务、新技术、新设备的开展情况。
中牟播报 谢鹏飞 通讯员 张志磊

平安教育,我们同行

6月14日上午,“平安教育,我们同行”中牟县中小學生安全教育活动启动仪式在新圃街小学举行启动仪式,为使安全教育工作落到实处,使学生和家長均受到安全教育,使全社会形成良好的交通、防溺水、消防等安全防范氛围,中牟县教体局精心设计、印制了14余万份《平安教育,我们同行》安全教育宣传彩页,达到全县学生人手一张。
中牟播报 李淑娟 通讯员 闫小可

孩子为主体,教师为主导

6月12日至13日,中牟县狼城岗镇丰滩幼儿园在全园开展了教师听课评课活动。活动中,教师适时地启发、引导,及时地表扬、鼓励,让孩子们兴趣十足、自信满满。活动结束后,大家聚在一起进行了认真的教学研讨,首先上课教师对自己本次教学活动目标的达成度、教学环节的设计、课堂教学的组织及存在的问题进行了认真的反思,然后全体教师又进行了集体评议,对每一节活动中的亮点给



予了充分肯定,同时对活动中出现的不足也进行了深刻的剖析,提出了改进的方法,老教师的经验、新教师的创新,大家畅所欲言,互相取长补短。
中牟播报 李淑娟 通讯员 吴慧敏

醉驾获刑 公开审理意在警示教育

6月3日,中牟县法院对一起危险驾驶案进行了公开审理,被告人崔某某因犯危险驾驶罪,被依法判处拘役一个月,并处罚金人民币8000元。

被告人崔某某,饮酒后驾驶小型客车上路行驶,被公安机关查获。经鉴定,其静脉血醇含量为233.57mg/100ml,达到醉酒驾驶标准,涉嫌危险驾驶罪。在庭审中,经过公诉人与辩护律师进行举证、质证、法庭辩论及被告人最后陈述等环节,法庭依据案件事实和证据情况,一审判处被告人崔某某犯危险驾驶罪,判处拘役一个月,并处罚金人民币8000元。

据了解,中牟县公检法三部门通过办案调查发现,随着夏季的到来,酒后驾车人数逐渐增多,危险驾驶案件发案数量逐步呈上升趋势。因此县法院联合县检察院决定以公开审理、公开报道的方式,为法制意识淡薄、喜爱饮酒并驾驶车辆的人们打个心理“预防针”。

公诉人表示,本案实效性強,警示作用明显,希望通过案件庭审过程,全面展现被告人的犯罪过程及心路历程,既有利于扩大普法宣传效果,又能有效地起到威慑作用,达到“审理一案,教育一片”的普法目的。
记者 张朝晖 通讯员 刘振

民俗风情进校园特色课程成果展示

近日,中牟县韩寺镇古城小学开展了“民俗风情进校园”的成果展示活动。一张张色彩艳丽的民族服饰绘画作品、一篇篇文字隽秀的童趣短文、一盘盘具有民族特色的美食在校园中吸引着众多孩子的围观。特色班的孩子在伴随着老师们的辛勤付出与关爱,尽情展示着自己的自信与乐观,他们健康快乐地成长在古城小学这个温馨的大家庭中。

通过此次成果展示,会进一步激发老师们开发特色课程的工作热情,以高度的责任心、创新教学方法,更好



地开发特色课程,打造品牌特色,构建“民俗风情进校园”而奋发努力。
中牟播报 李淑娟 通讯员 刘文峰

“老师,你是我们心中最美的!”

近日,青年路小学六年级教室里,面对即将结束的小学生活,充满了留恋和感激,大家利用课间,给曾经教过自己的老师写信,一行一字,字字表达了对曾经教过自己老师的怀念与留恋。

“您对工作认真负责,对我们班上每一位同学的细心教导,你把您所有的经理都用在了我们身上!”

“课堂上,您是我们最敬重的老师,课下您使我们最信赖的朋友,在我们有困难时您是我们最亲爱的妈妈……”这是六年级张文慧同学给姚爱玲老师的信。

姚爱玲老师当了一辈子的小学老师,今年也是她退休的最后一年,收到这些特别的礼物,她也激动地说:“孩子们长大了,懂事了,我心里也踏实了。”

中牟播报 李淑娟 通讯员 李继昌

多彩校园



骨质疏松:健康“隐形杀手”

随着社会老龄化进程的不断加速,骨质疏松症已经成为老年人常见疾病之一,严重影响了老年人的健康和生活质量。那么什么是骨质疏松呢?骨质疏松症是以骨量减少,骨质量受损及骨强度降低,导致骨脆性增加、易发生骨折为特征的全身性骨病。具体表现为:周身疼痛、身高降低、驼背、脆性骨折及呼吸系统受影响等。

预防或缓解骨质疏松,首先是要会“吃”:钙是形成骨组织的主要成分,只有摄入足量的钙才能有效促进骨形成,补钙是骨质疏松治疗最常用的办法,每个患者每天至少摄入钙1200mg和维生素D 400~800 U。我国老年人群维生素D水平降低,而其缺乏会影响钙质的吸收及利用,并可以激发甲状旁腺功能亢进。因此,补钙的同时,必须注意补充维生素D。若膳食不能满足每天摄入量的要求,则需要口服药物(钙剂、维生素D片等)。

目前骨质疏松症的治疗主要以药物治疗为主,医院中常常使用的是二磷酸盐和降钙素;二磷酸盐是人工合成的化合物,不仅用来治疗绝经后骨质疏松的一线药物,而且能预防和逆转由皮质激

素所导致的骨质的丢失,是治疗骨质疏松安全有效的药物。降钙素是人体内正常分泌的调节钙代谢的激素之一,其使用形式包括猪降钙素及合成的人、鲑和鳗鱼降钙素。它能强力抑制骨吸收。降钙素可短时间迅速抑制破骨细胞的活性,可使破骨细胞数量减少,从而达到抑制骨吸收。降钙素还能有效地减轻骨质疏松性脊柱压缩性骨折引起的骨痛。降钙素同时它具有中枢神经镇痛作用,所以降钙素是治疗骨质疏松性骨痛的首选药物。

骨质疏松的饮食疗法是什么?

1.控制饮食结构,避免酸性物质摄入过量,加剧酸性体质。大多数的蔬菜水果都属于碱性食物,而大多数的肉类、谷物、糖、酒、鱼虾等类食物都属于酸性食物,健康人每天的酸性食物和碱性食物的摄入比例应遵守1:4的比例。壳寡肽为一种动物性活性碱,能迅速排除人体体液偏酸性物质,能维持血液中钙浓度的稳定,保持人体弱碱性环境是预防和缓解骨质疏松。

2.吸烟会影响骨峰的形成,过量饮酒不利于骨骼的新陈代谢,喝浓咖啡能增加尿钙排泄、影响身体对钙的吸收,摄取过多

的盐以及蛋白质过量亦会增加钙流失。日常生活中应该避免形成上述不良习惯。

3.运动可促进人体的新陈代谢。进行户外运动以及接受适量的日光照射,都有利于钙的吸收。运动中肌肉收缩、直接作用于骨骼的牵拉,会有助于增加骨密度。因此,适当运动对预防骨质疏松亦是有益处的。

4.防止缺钙还必须养成良好的生活习惯,避免酸性物质摄入过量,加剧酸性体质。如彻夜唱卡拉OK、打麻将、夜不归宿等生活无规律,都会加重体质酸化。应当养成良好的生活习惯,从而保持弱碱性体质,预防骨质疏松症的发生。

5.不要食用被污染的食物,如被污染的水,农作物,家禽鱼蛋等,要吃一些绿色有机食品,要防止病从口入。

6.保持良好的心情,不要有过大的心理压力,压力过重会导致酸性物质的沉积,影响代谢的正常进行。适当地调节心情和自身压力可以保持弱碱性体质,从而预防骨质疏松的发生。

对于骨质疏松的复查,一般建议间隔时间为一年,病情发生变化或为调整治疗方案可半年复查一次。骨代谢的各种生化指标变化,可以三个月复查一次。

中牟县人民医院骨二科 刘开杰 主治医师



1998年毕业于河南省中医学院骨伤专业,2005年在同济医院进修骨科,2010年在郑州市骨科医院进修下肢关节专业,擅长四肢骨折与脱位、脊柱疾病及烧伤诊断及治疗。

刘开杰,主治医师,于1998年毕业于河南省中医学院骨伤专业,本科学历,河南省郑州市医师协会骨科专业委员,郑州市中医药学会骨坏死专业委员会委员,先后在湖北省同济医科大学、郑州市骨科医院等医院进修学习。擅长四肢复杂骨折,脱位手法复位及手术治疗,对股骨头坏死关节置换、脊柱疾病及烧伤诊断治疗也颇有心得。