



随州市中医医院招聘人才 提升医疗服务水平

随州日报讯(通讯员何娟、喻军)近日,随州市中医医院第二场人才招聘见面会在该院学术报告厅举行,本次招聘见面会有20名高端人才前来现场展示,涉及中医、中药、检验、金融、文秘、临床医学等专业。

“中医药弘扬仁心仁术,凝聚前行力量,为抗击疫情展现了中医特色,并结合实际情况,打出了中西医结合救治新冠肺炎的组合拳。中医诊疗强调因人、因时、因地制宜,即根据不同的人、地理环境、季节气候等特点调整治疗策略,体现为辨证施治,着眼调整致病因子作用于人体后整体功能失调的状态。正是因为如此,我要以我所学,投身中医事业,传承精华守正创新。”一名湖北中医药大学毕业的研究生如是说道。

据了解,目前随州中医院上半年的招聘已经告一段落,但该院相关负责人介绍,他们将继续面向社会招聘高端医药护技专业技术人才,开展“中医人才培养工程”,通过医、教、研协同发展,为各层次人才搭建多样化创新平台,提供阶梯式成长空间,提升中医综合发展和可持续发展能力,为随州市中西医结合专科医院、中医院新院区、医养结合中心储备优质人才梯队,为随州人民健康保驾护航。

广水地区首家“儿童哮喘标准化门诊”落户广水一医院

随州日报讯(通讯员王琪、何亚凌)8月4日上午,广水一医院成功举行“儿童哮喘标准化门诊”授牌仪式。

“儿童哮喘标准化门诊”项目是由中华医学会变态反应学分会儿童过敏与哮喘学组、中华医学会儿科学分会呼吸学组哮喘协作组主办。广水一医院儿科于2015年开设“儿童哮喘”专科门诊与门诊雾化中心,大力发展对儿童呼吸道感染、慢性咳嗽的规范化治疗,以及对呼吸急救和过敏性疾病的防治,始终坚持在本地推广规范的儿童哮喘急性控制和长期预防管理工作。经过多年努力,兼有2019年武汉大学人民医院儿科专家刘雷博士来院进行技术支援,经过专家评审合格后,正式获得授牌许可。

曾都医院康复医学科 成功开展咽喉造影检查

随州日报讯(通讯员曾言、蒋立杰)近日,曾都医院康复医学科与放射科联合完成了咽喉造影检查。此次检查项目的成功开展,标志着曾都医院评估手段逐渐成熟完善,康复评定工作迈上一个新台阶。

随县中医医院掀起《民法典》学习热潮

随州日报讯(通讯员喻红专)《民法典》是新中国成立以来第一部以“法典”命名的法律,在法律体系中具有重要地位,是一部固根本、稳预期、利长远的基础性法律。

随县中医医院为营造尊法守法用法浓厚氛围,开展了形式多样的宣传宣讲活动。利用晨会交班学习民法典相关内容,由业务院长进行民法典普法宣讲,让职工知晓民法典新规定新精神;结合工作实际,制定民法典知识试卷分发到科室考核学习结果,让职工了解从出生到去世,民法典的对个人守护作用;利用电子屏将与生活息息相关的民法典条款进行滚动播放;将民法典相关内容制成宣传专栏,展放在临街人口密集处,扩大群众知晓率。

通过系列宣传学习,民法典中坚持主体平等、保护财产权利、促进家庭和谐、追究侵权责任等系列新规定内容深入人心,医院职工对民法典守护美好生活的章节鼓掌称赞,大家表示,一定会养成自觉守法意识,形成遇事找法的习惯,用法解决问题。

为不孕不育家庭点亮希望

市中心医院夫精人工授精(AIH)项目顺利通过校验评审

随州日报讯(通讯员徐敏)日前,随州市中心医院夫精人工授精(AIH)项目顺利通过校验评审,将有效促进随州地区辅助生殖技术规范健康发展,更好地服务随州及周边地区不孕不育患者。

夫精人工授精技术现场校验评审工作。随州市中心医院院长钱进向专家组成员介绍了医院概况,并表示,生殖医学中心务必认真记录专家组在评审过程中提出的意见建议,在日后的工作中认真整改落实,从而更好地为不孕不育家庭服务,稳步提升妊娠率。

员情况、科室新技术新项目开展情况、夫精人工授精技术开展至今总体情况及对生殖医学中心未来发展等四个方面进行了工作汇报。

为该院生殖医学中心开展的夫精人工授精技术管理规范,符合人类辅助生殖技术管理的有关要求,经评审专家组评定为合格。市中心医院生殖医学中心顺利通过夫精人工授精(AIH)项目校验。评审专家组还对临床诊疗、伦理规范、质控等方面存在的一些问题提出了指导性意见。



立秋后仍要防暑

立秋刚过,“秋老虎”威力依然十足。立秋后应该注意些什么,养生进补是否正当?市中医医院中医专家建议,立秋后养生应与长夏季节生活起居有所不同。贴秋膘宜在秋分后,很多人都认为立秋后就要开始进补贴膘,以弥补夏季造成的身体损耗,其实,此时进补为时尚早。

在进补时,三类人群需要多加注意。首先是脾虚患者,脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄,进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。

少辛增酸减寒凉。立秋后白天炎热,但早晚寒气将会渐盛,虚弱人群要避免寒凉侵袭。因此,寒凉类的食物如西瓜、黄瓜、苦瓜不能像盛夏一样毫无顾忌地大吃特吃了。清热解暑类食品既能消暑、敛汗补液,还能增进食欲。因此喝些绿豆汤,或者吃些莲子粥、百合粥和薄荷粥很有益处。多吃一些新鲜水果蔬菜,既可满足所需营养,又可补充经排汗而丢失的钾。特别提醒的是,爱吃辛辣刺激食物的人也要克制一下了。夏季吃些辛辣食物可以增加食欲,但是立秋后要适当减少。因为秋天要敛肺气,而辛辣太盛则伤肺。“增酸”的目的是为了增强肝脏的功能,所以要多吃酸味的水果和蔬菜。

老年人吃出健康

在中国古代就有“医食同源”的学说和理论,老年人与青年人比较,基础代谢率降低,活动量减少,能量消耗量下降。为保持新的能量平衡,防止“能量过剩、营养不足”,摄食物种类、数量和进食方法都要遵循科学。

一、老年人的膳食平衡 1、合理膳食原则 ①平衡膳食;②粗细搭配;③易于消化;④充足的蔬果;⑤适度体力活动保持能量平衡;⑥注意食品的色香味形和硬度。

2、每日膳食构成 老年人一日三餐的合理膳食组成应包括:谷类250g;瘦肉、禽类及鱼类50~100g;蛋40g;豆类及其制品适量;新鲜蔬菜250~300g,烹调用油20~30g;有条件者还可选用鲜乳、新鲜水果等。此外,经常食用花生、核桃、芝麻、海鱼、紫菜、贝类等,对预防血管硬化和血栓形成有益。

二、老年人营养需求 1、蛋白质类 蛋白质对老年人极为重要。老年人由于消化功能降低,肾脏功能减退,过高的蛋白质会加重肝、肾负担,还会增加体内胆固醇的合成。因此老年膳食中应多供给优质蛋白如鱼肉、羊肉、牛肉和牛奶。

2、脂肪类 由于老年人胆汁分泌量减少,脂酶活性降低,脂肪代谢减慢,消化脂肪的能力下降,所以老年人膳食脂肪摄入量应减少。减少动物性脂肪摄入量,增加亚油酸摄入量,以防脂肪细胞退化。

3、糖类 老年人应控制精制糖的摄入量,能量应主要来自谷类中的大分子碳水化合物。为防止便秘,老年人应适当吃些粗杂粮、蔬菜和水果,以增加膳食纤维的摄入量。

4、维生素类 老年人需要充足的维生素,不少老年性疾病的发生与维生素摄入不足有关。维生素A具有抗癌、抗癌作用;维生素D对预防老年性骨质疏松尤为重要;维生素E为抗氧化剂,可以保护细胞膜不受脂质过氧化而破坏。此外,老年人对维生素B12、叶酸的供给也必须引起重视。

三、抗衰老、延年益寿的天然食品 虽然目前人们还未发现一种食物或药品能使人“长生不老”,但人们在防老抗衰的研究中却发现了许多可延年益寿的天然食品。

(1)碱性食物:豆类(大豆、红豆)、蔬菜(萝卜、番茄)、海藻(海带、紫菜、绿藻)、水果(橘子、草莓、柠檬、香蕉、葡萄)及不加糖的果汁。

湖北随县“万步有约”激励大赛开赛

随州日报讯(通讯员程兴容、陈洪英)近日,湖北省第五届“万步有约”激励大赛随县赛区健走赛,在随县神农国际学校拉开序幕。本次活动由随县疾控中心按照湖北省疾病预防控制中心和万步网的要求发起和倡导,由县委、县政府主办,县总工会牵头组织、县卫健局、县文旅局配合共同承办。

该县相关负责人以及来自全县各机关企事业单位的33个代表队共600名精英队员参加了启动仪式。

据了解,“万步有约”健走激励大赛活动,由中国疾病预防控制中心和万步网共同发起和倡导,旨在通过坚持贯彻“健康中国2030”规划纲要和《中国防治慢性病中长期规划(2017—2025年)》重要精神,落实《全民健康生活方式行动方案(2017—2025年)》和《国家慢性病综合防控示范区建设管理办法》相关工作,不断推进“健康中国”建设,号召更多的职业人群参与科学健走运动。

随县今年是随州市创建省级慢性病综合防控示范区之一,承担着创建健康城市和国家级慢性病综合防控示范区的任务。通过开展健走活动,营造群体健康文明生活方式氛围,探索慢性病运动干预的适宜技术。活动引入“互联网+健康”理念,借助机关、企事业单位的“团队”监督激励作用,帮助参赛人员养成日行万步的健康生活习惯,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”的理念,增强体质,预防控制重大疾病,从而改善身体健康指标和人群生活质量。

据随县疾控中心负责人介绍,本次比赛由参赛队员通过佩戴比赛专用运动计数器,记录每天的健走数据,并将数据上传至大赛网络系统,以健走步数与健走强度累计计算积分,进行为期50天的职业人群健走比赛,推广中等强度运动干预技术。在赛前、赛后对参赛人员进行一次体质成分检测和身高、体重、腰围、臀围、血压五项测量,凡自愿参赛的干部职工,须有持续健走的意愿和恒心,填写知情同意书后方可参赛。启动仪式之后,全县各代表队在健走竞赛的同时,配合开展线上线下参与式活动,直至比赛结束。届时,大赛组委会根据国家、省级、县级评奖标准推荐参加国家、省级、奖励对象,审定县级奖励对象。

随县今年创建省级慢性病综合防控示范区之一,承担着创建健康城市和国家级慢性病综合防控示范区的任务。通过开展健走活动,营造群体健康文明生活方式氛围,探索慢性病运动干预的适宜技术。活动引入“互联网+健康”理念,借助机关、企事业单位的“团队”监督激励作用,帮助参赛人员养成日行万步的健康生活习惯,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”的理念,增强体质,预防控制重大疾病,从而改善身体健康指标和人群生活质量。

随县今年创建省级慢性病综合防控示范区之一,承担着创建健康城市和国家级慢性病综合防控示范区的任务。通过开展健走活动,营造群体健康文明生活方式氛围,探索慢性病运动干预的适宜技术。活动引入“互联网+健康”理念,借助机关、企事业单位的“团队”监督激励作用,帮助参赛人员养成日行万步的健康生活习惯,倡导“每个人是自己健康的第一责任人”的理念,增强体质,预防控制重大疾病,从而改善身体健康指标和人群生活质量。



▲8月7日,市卫健委党组成员、工会主席、市疾控中心党委书记徐俊秋以“深入学习贯彻党的十九届四中全会精神,为随州疾控事业发展谱写新篇章”为主题,结合疾控体系改革发展,为党员干部上了一堂生动的党课。



←近日,随州市中心血站相关负责人带队携带价值近3万元的夏日防暑解渴饮品前往驻随武装警察部队、军分区、工兵团、消防支队及其下属的各执勤中队等十多个单位逐一进行慰问。

随县洪山医院 加挂“随县第二人民医院”院牌

随州日报讯(通讯员徐军、赵杨)近日,经随县卫生健康局同意,随县编办批准,随县洪山医院加挂“随县第二人民医院”的院牌,这标志着洪山医院在医疗卫生事业的征程上迈上新的道路。

此次随县洪山医院加挂“随县第二人民医院”院牌,对未来发展重点特色专科、对外技术交流、人才、项目、设备引进、提高医院知名度等工作搭建了更高的平台。医院将牢牢抓住此次

发展机遇,不断创新,增强实力,为提高城镇居民的医疗保障水平作出更大的贡献。

下一步,在该院干部职工的共同努力下,“随县第二人民医院”的名字将让更多广大人民群众所熟知。医院将继续秉承为患者提供更专业更优质的诊疗服务,持续为随县医疗卫生事业的发展尽心竭力,让广大患者就近接受治疗,做离人民群众最近最专业的综合型医院。

随县新街镇卫生院 积极开展世界母乳喂养周活动

随州日报讯(通讯员黄超琼)2020年8月1-7日是第29个“世界母乳喂养周”,为保护、支持和促进母乳喂养,提高人口身体素质,近日,随县新街镇卫生院开展了以“支持母乳喂养,守护健康地球”为主题的系列宣传活动。

为使此次活动开展得有声有色,新街镇卫生院公共卫生科通过现场悬挂宣传横幅,拍摄微信小视频、发放宣传资料、摆放宣传展板、现场咨询、现场讲解等宣传母乳喂养相关知识,内容涉及母乳喂养的

益处,给妈妈带来的多重益处,正确的喂奶方法、坚持服用叶酸等,旨在促进社会和全民对母乳喂养正确性的认识和支持母乳喂养。本次活动共150余名群众接受咨询,发放宣传彩页及健康手册200余份。

通过此次宣传周活动,该院广泛宣传了母乳喂养核心知识,使广大群众了解到母乳喂养的优点,深刻认识到母乳喂养的重要性,提高了群众对建立母乳喂养和持续哺乳的知识。

健康随州周刊

主持人:王松 QQ:29953476 设计:向红

主办单位:随州日报社、随州市卫生健康委员会 共建单位(排名不分先后):随州市中心医院、随州市中医医院、随州市疾病预防控制中心、随州市中心血站、随州市曾都医院、随州高新区医院

(曾都区中医医院)、广水市第一人民医院、随县中医医院、随县洪山医院、随县尚市镇卫生院、随县小林镇卫生院、随县万山镇卫生院、随县新街镇卫生院、随县安居镇卫生院、随县淮河口

卫生院、随县柳林镇卫生院、随县均川镇卫生院、随县高城镇卫生院、随县殷店镇卫生院、随县唐县镇卫生院、随县吴山镇卫生院