

# 提升防控能力 筑牢健康屏障 曾都医院开展秋冬季疫情防控大练兵

随州日报讯(通讯员曾言、蒋立杰、张厚琪)自新冠疫情发生以来,曾都医院始终重视积极应对疫情防控和满足广大患者的就医需求,坚持两手抓、两手硬,严格落实防控措施,在确保防控安全、有效的情况下积极开展医疗诊治、救治工作,尽可能降低感染死亡风险。

在日常工作中,为切实做好医院常态化疫情防控各项工作,进一步提升医务人员传染病防控和应急能力,医院根据省、市、区卫健委相关工作要求和《关于备战秋冬季传染病防控和医疗救治大练兵活动实施方案》,要求各科室科学应对,不存侥幸心理,做到未雨绸缪,让每一位医务

工作者真正掌握各项防控要求和防控措施,做到常态化疫情防控。

9月24日,医院(医务科、院感办)组织对各临床科室人员进行“穿脱防护服”及“洗手”考核。各科室为备战本次考核,高度重视,全员参与,勤学苦练,做到演练与实战相结合,将疫情防控大练兵“常态化”。

此次“穿脱防护服”及“洗手”考核旨在夯实基础护理,巩固提升医院新冠肺炎疫情防控技术水平及应对突发公共卫生事件的能力,同时激发广大护理人员进一步规范标准作业、操作规程,加强岗位练兵、刻苦钻研业务的热情。

## 健康指南

### 健康生活要“减油”

随州市疾控中心慢病所 刘焰东

(一)油是人体必需脂肪酸和维生素E的重要来源,有助于食物中脂溶性维生素的吸收利用,但摄入过多会影响健康。

(二)植物油和动物油摄入过多会导致肥胖,增加糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病等慢性病的发病风险。

(三)建议健康成年人每天烹调用油量不超过25克。

(四)烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式,使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器,可减少用油量。

(五)家庭使用带刻度的控油壶,定量用油,总量控制。

(六)高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸摄入量,每日不超过2克。

(七)少吃油炸香脆食品和加工的零食,如饼干、糕点、薯条、薯片等。

(八)购买包装食品时阅读营养成分表,坚持选择少油食品。

(九)减少在外就餐频次,合理点餐,避免浪费。

(十)从小培养清淡不油腻的饮食习惯。

### 适龄健康人群 定期献血更有益健康

随州市中心血站 徐勇斌

大量科学研究证明,献血者在为社会奉献爱心的同时,也改善了自己的身体状况,为自身的健康进行了“投资”。

科学家运用血液流变学与血液动力学对血质与献血的关系作了研究,发现定期适量献血,特别是单献红细胞和血小板等有形成份,可使血液粘稠度明显降低,加快血液流速后,脑血流量提高,从而达到缓解或预防高粘血症,使人感到身体轻松、头脑清醒、精力充沛。

献血对减少心脑血管病的发生也具有积极的作用。芬兰一研究小组对2682名42-60岁的男性进行调查,其中两年里至少献过1次血的人在5年内发生急性心肌梗塞的比例,比未献过血的低86%。美国一心血管病研究小组的研究亦表明,在3年中,献血者(男性)患心脑血管病的危险仅为未献血者的一半。

男子献血还可减少癌症的发生率。《国际癌症》报道,体内的铁含量超过正常值的10%,罹患癌症的几率就提高,适量献血可以调整体内铁

含量,预防癌症。该文还提到,中青年女性因月经周期性失血损失了一定的铁质,故未发现这类女性的含铁量与癌症发生有明显关系。

有研究表明,定期献血的人比不献血的人更不易衰老,一旦遇到意外事故也有较强的耐受力 and 自我调节功能。曾有学者对66岁以上的332人(献血者)与同年龄、性别的399人(未献血者)作前瞻性对照研究,结果显示,献血组平均寿命为70.1岁,高于未献血组的平均67.5岁;遇到意外事故,献血组的存活率为67%,高于未献血组的40%。从上述分析来看,献血者由于血液新陈代谢较未献血者旺盛,其寿命会延长。

大量研究表明,健康的情绪可通过神经、体液、内分泌系统沟通大脑及其他组织与器官,使其处于良好的状态,有益于人体免疫力的增强,抵抗力的提高。而献血是救人一命的高尚品行,献血者在助人为乐、与人为善的同时,情绪也处于最佳状态,对健康有益。

## 广水一医院 成功开展心律失常射频消融术

随州日报讯(通讯员王琪、何亚凌、卢亮元)近日,广水一医院心血管内科为二例患者成功开展“三维指导下心律失常射频消融术”。该项技术的成功实施,填补了广水地区心律失常治疗领域的技术空白,标志着广水一医院心血管内科在对心律失常的微创介入治疗领域实现了新技术突破。

患者杨某,应某均因出现无诱因头晕心慌前往广水一医院心血管内科,入院后完善检查,确诊为“阵发性室上性心动过速”。该疾病传统治疗方法多为药物控制,短期有效但易反复发作,无法

根治。经过对患者病案的反复研究讨论,最终选择了三维指导下心律失常射频消融术为患者根治疾病。

经过与患者及其家属反复沟通讲解,广水一医院心血管内科副主任医师卢亮元技术团队为两位患者实施手术。术中在心脏电生理解剖三维标测系统指导下,将电极导管经静脉血管送入心腔特定部位,释放射频电流阻断心律失常异常传导束和起源点,从而达到治疗目的。经导管向心腔内导入的射频电流损伤范围在1~3mm,不会对机体造成危害。

术后两位患者的心律失常彻底治愈,复查心电图均恢复正常。

据了解,心律失常不仅可引起胸闷、心悸、胸痛、头晕、乏力等临床症状,还可引起心力衰竭、心绞痛和脑卒中等严重并发症,严重者可导致心脏性猝死,我国每年因心脏性猝死的人数超过50万人。心律失常射频消融术是一种微创介入治疗技术,创口小、恢复快、成功率高、复发率低,无需进行全身麻醉,术后第二天即可下床活动,患者舒适度良好,手术安全性极高,是目前各种快速性心律失常最有效的根治性方法。



近日,随县吴山镇卫生院聚焦党风廉政、行业作风、医疗管理三大领域,通过开展价值观讨论、行风整治、隐患排查、联合监督检查等举措,找问题、促整改、抓落实,持续加强医院管理,规范医疗行为,塑造风清气正的行业新形象。图为该院职工在承诺书上签字。

(随州日报通讯员 岳庚 汪娟媛)

## 随县中医医院 开展人体器官捐献工作培训

随州日报讯(通讯员张明才、杨丽)为更好推动人体器官捐献工作的开展,加强对重点人群特别是医务人员

的知识培训,拓宽潜在捐献者的信息来源,近日,随县中医医院举办人体器官捐献专题培训会议,来自医院科室负责人、心血管科、急诊科、脑病科、外科医师以及市红十字会、县卫健局领导,总计80余人参加了培训。

会上,市红十字会有关领导介绍了湖北省、随州市省人体器官捐献工作情况,对随县中医医院完成全县首例人体器官捐献工作给予充分肯定,强调做好五个一:强化宣传,建立队伍,健全机制,制定政策,完善服务,逐步形成了科学、公正、高效的长效工作体系,让群众的认知度和接受度逐步提升。湖北省同济医院人体器官捐献驻随管理中心围绕人体器官捐献法律法规、规范政策、人体器官捐献工作流程等进行了专题授课,系统介绍了人体器官捐献的目的、意义。随州市中心医院专家对冠心病诊疗知识进行培训,随县卫生健康局医政股股长张明才做了动员讲话,并期望随县中医医院再接再厉,为人体器官捐献这项功德无量的大爱事业继续努力。

通过本次培训,医务人员对人体器官捐献的意义、工作流程有了进一步的认识,也汲取了宝贵的经验,为今后人体器官捐献工作的开展打下坚实基础。

## 随县人民医院 赴万和镇中心卫生院 开展义诊活动

随州日报讯(通讯员刘欢)近日,随县人民医院专家组一行13人,来到万和镇开展“随县人民医院健康扶贫”义诊和“随州市城乡居民分级诊疗惠民服务实施方案”解答活动,活动现场人头攒动,诊疗桌前,群众有序排队等待,专家对前来咨询的每一位群众都给予了专业的服务,并针对患者情况给予详尽的解答。

义诊结束后,神经外科专家耿翰升、内科专家张建强、外科专家胡显桥分别到内、外科病房及康复理疗科病房,为正在接受住院治疗的患者进行了教学查房,并针对一些病例展开讨论,同时向值班医生提出了一些建议,协助他们进一步完善治疗方案。

来自随县人民医院内科、外科、眼科的专家分别就《危重患者早期识别》《外科急腹症》《眼科急诊的处理》对医务人员培训,万和镇中心卫生院50余名医务人员聆听了此次讲座。

## 吴山镇卫生院 助力文艺演出展示志愿风采

随州日报讯(通讯员邱家璇)9月28日,随县吴山镇成功举办“中国农民丰收节”迎中秋、庆国庆文化惠民活动。随县吴山镇卫生院一群身着红马甲的志愿者成为了关注的焦点。

为做好演出疫情常态化防控,他们为入场的每位观众测量体温,免费提供口罩,搀扶腿脚不便的老人、提醒群众文明观看,忙的不亦乐乎。“虽然没有能好好观看演出,但是能为惠民演出服务,我感到更开心!”演出结束后,志愿者刘玲说道。

据了解,随县吴山镇卫生院志愿服务队成立以来,现有注册志愿者50人,该服务队主要开展公共场所人员体温检测、困难帮扶、健康宣讲、洁美家园、垃圾分类等活动,截至目前,已累计服务群众60000余人次。

## 安居镇卫生院 开展“高血压日”宣传活动

随州日报讯(通讯员张汉西)10月8日是全国第23个高血压日,今年的宣传主题是“18岁以上知晓血压”。为提高公众对高血压的认识,增强公众积极预防高血压的能力,随县安居镇卫生院内科医生和居民档案室工作人员在医院公共卫生科门诊外广场开展宣传活动。

在活动现场设立服务台,为广大居民免费测量血压、发放宣传资料;积极宣传合理膳食、适量运动、每人每天食盐摄入量不超过5克;健康体检、健康血压;定期到服务室测量血压等核心知识。

活动中,医院各辅助科室医生及档案室工作人员还将免费为辖区内65岁以上老年人免费进行体检,普查高血压、糖尿病、心脑血管疾病等多种慢性病并建立健康档案。

吸烟、饮酒过度、高盐饮食、缺乏运动等不良生活方式以及肥胖、遗传因素,再加上现代生活节奏快、年轻人压力大、不爱运动,对健康的关注度低,因此,高血压开始呈现年轻化趋势。针对这一现象,安居镇卫生院负责人表示将在全国高血压日前后组织开展系列宣传活动,广泛动员各科室力量,共同营造群防群控的高血压防治宣传。

## 医学常识

# 认识老年人

随州市中心医院老年医学科 董健

随着生理机能的逐渐衰退,老年人的大脑功能也有不同程度的退化性改变,老年人的生理和心理变化特征表现在如下几个方面。

### 一、运动反应迟缓

老年人的反应速度较比青年和成年人的反应速度减慢20%-30%,可以出现显而易见的迟缓现象。视觉和触觉等感官接受到外界给与信号后的瞬间,便向大脑传输针对性极强的感官信号,再经大脑皮层分析处理后,将反馈信号传输给运动系统,出现一系列动作。老年人的感官系统随着机体的衰老,将发生反应迟缓,传输信号减慢或减低,而这样的变化常常表现在老人们的行走、持物动作,发音等方面。

### 二、记忆力的错位

人的记忆力在45岁之后将进入逐渐衰退的阶段,达到70岁之后又将进入另一

个记忆力明显降低的阶段。因此记忆力降低是老年人一个显著的特征。其特点如下:(1)理解记忆保持较好,机械记忆明显衰退。(2)回忆能力衰退明显,再认能力衰退不明显。(3)记忆速度明显减慢。(4)短记忆能力明显下降。(5)远事记忆良好,近事记忆衰退。

### 三、思维衰退速度较慢

年老过程中思维的衰退出现较晚,尤其是熟悉的专业有关的思维能力在老年时仍能保持。但老年人由于感知和记忆力方面的衰退,在概念、逻辑推理和问题解决方面的能力有所减退,而其中尤为明显的则是思维的敏捷性、流畅性、灵活性、独特性以及创造性。

### 四、人格的改变

老年人的价值、信念较少改变,因而常给人一种保守的印象;老年人由于生理功能衰退,表现出心理能量的减少,在

生活中表现出一种被动、退缩和迟缓的印象,这不是消极的,而是一种主动地自我保护,老年人学会了将有限的生活能量用在最有效的生存活动上,是一种适应性变化。老年人由于生理功能减退和慢性疾病发病率高使其常常体验到躯体不适,因而容易产生抑郁感和孤独感。

### 五、老年人的情绪特点

(1)老年人更善于控制自己的情绪 调查结果表明,老年人比青年人和中年人更遵循某些规范以控制自己的情绪,尤其表现在控制自己的喜悦、悲伤、愤怒、和厌恶情绪方面。

(2)老年人的情绪体验比较强烈而持久 就情绪体验而言,由于老年期中枢神经系统有过渡活动的倾向和较高的唤醒水平,老年人的情绪呈现出内在、强烈而持久的特点,尤其是对消极情绪的体强

度并不随年龄的增长而减弱。老年人由于比较理性,往往通过认知调节来减弱自己的情绪反应,但老年人对于负性应激事件所引发的情绪体验要比青年人和中年人持久得多。

(3)有些老年人容易产生消极情绪 由于个性、环境条件等多种因素的影响,有些老年人容易产生消极情绪,如,有的老年人由于职务地位变化引起失落感和疑惑感,有的因为健康问题等引起的焦虑、抑郁和孤独感,还有的容易产生不满情绪。

(4)绝大多数老年人有积极的情绪体验 对老年人生活满意度调查表明:从总体看,各年龄段的老年人对生活很满意或满意的占绝大多数。老年人的积极情绪体验表现为轻松感、自由感、满足感和成就感。