

搭建合作平台 提升诊疗水平

随州市医学会耳鼻咽喉科专业委员会成立

随州日报讯(通讯员徐敏)为进一步推动随州市耳鼻咽喉头颈外科医学发展,搭建良好的学术交流平台,近日,由随州市中心医院耳鼻咽喉头颈外科主办的随州市医学会耳鼻咽喉科专业委员会、随州市医师协会耳鼻咽喉科分会、随州市耳鼻咽喉科医疗质量控制中心成立大会暨低温等离子手术培训班顺利举办。

及基本概况,代表市中心医院对随州市医学会耳鼻咽喉科专业委员会、随州市医师协会耳鼻咽喉科分会、随州市耳鼻咽喉科医疗质量控制中心的成立表示祝贺,他表示,希望专业委员会能够促进随州市耳鼻咽喉学科的建设和发展,增强领域内的学术交流与合作,并拓展与其他相关学科的合作。

中心会议室举办,全市20余家医疗机构从事耳鼻咽喉相关专业人员近100人参加。培训班上,与会专家分别讲授了“分化型甲状腺癌的诊疗策略”“等离子技术在头颈外科中的应用”“喉癌内镜下微创手术”“难治性鼻窦炎内镜手术治疗策略”“气管插管与声带运动障碍”“儿童阻塞性睡眠呼吸暂停指南(2020)解读”“吸引等离子刀治疗鼻出血”“中耳炎临床分类和手术分型指南”,会议秉承“规范精准诊疗、协作创新发展”主题,共同推进耳鼻咽喉头颈外科低温等离子手术新进展。

本次培训班为随州地区的学术交流、科研协作、合作共赢搭建了新的平台,突出临床及科研实用性,强调手术讲解与实时讨论互动,紧紧围绕耳鼻咽喉头颈外科前沿热点深度探讨,营造了浓厚的学术氛围,对进一步提高我市耳鼻咽喉头颈外科诊疗水平,开拓随州地区耳鼻咽喉头颈外科专业新局面起到积极的推动作用。

广水一医院 “组团”帮扶医共体医院

随州日报讯(通讯员何亚凌、王琪)近日,广水一医院组织4名医疗专家下沉余店镇卫生院,对医共体医院开展“组团式”帮扶。4名医疗专家分别来自广水一医院妇产科、心血管·呼吸内科、糖尿病科和康复科等科室,这是按照余店卫生院的专业实际设置对接帮扶的。在今后的时间里,广水一医院每月农历十三将派这4个专业的权威专家下沉余店卫生院开展查房、手术、授课、病案讨论和病历规范化书写等对口帮扶,帮助卫生院和村卫生室提升医疗水平、综合管理水平及综合服务能力。

目前,该院牵头对接有8家医共体单位,除“组团式”帮扶外,医院医共体还将以柔性帮扶、同质化管理检查等相结合的形式,定期组织专家对医共体医院进行帮扶与指导,认真落实分级诊疗和双向转诊,与医共体医院达到“一家人、一本账、一盘棋”,全面推动医共体建设持续健康发展,让老百姓真正地能够享受到紧密型医共体实施的好处、带来的实惠,切实帮助解决基层群众的看病难、看病贵问题。

曾都医院 组织开展中医药知识与技能培训

随州日报讯(通讯员蒋立杰)为贯彻落实《中共中央国务院关于促进中医药传承创新发展的意见》,提高基层中医药诊疗水平和服务能力,曾都区卫生健康局、曾都医院组织开展全区基层卫生技术人员中医药知识与技能培训,12月26日培训班在曾都医院临床教室开班。培训方式为采取中医理论培训和临床实践相结合的方式;培训内容包括中医知识:中医理论基本知识、中医诊断基本知识、中药基本知识、方剂基本知识、针灸疗法;中医临床:临床部分、预防保健、新冠肺炎疫情中医药疫情防控、临床实践(临床实习);中医适宜技术:推拿、拔罐、耳穴压痛、刮痧疗法及其它疗法等内容。

此次培训班由具有丰富临床经验的中医骨干专家授课,为期10天,并在结束后进行结业考核。

随县中医医院 进校园普及急救知识

随州日报讯(通讯员喻红专)为普及卫生健康和急救知识,提高全民防灾减灾、自救互救能力,近日,随县中医医院组织6名医务人员到厉山镇第三中学,为该校800余名在校师生开展急救知识培训。学校操场上,同学们按班级整齐排列依次落座。随县中医医院护士长王晶晶等现场演绎讲课,为师生们讲解急救知识步骤和急救注意事项。学生们在浅显易懂的演示中很快学会抢救要点,有的同学主动上台演示急救手法,有的跟着做心肺复苏动作,有的同学和同伴配合演示气道异物梗阻急救,有的同学跟着喊复苏按压次数,同学们对急救知识表现出浓厚的学习兴趣。学校相关领导高兴地表示,在演练中学到的急救知识增加了同学们的知识面,对自己对他人对社会都有帮助。

随县新街镇卫生院 提升服务质量

随州日报讯(通讯员晏凯)近日,随县新街镇卫生院内科医生李春华和姜明喜先后收到患者送来的锦旗,感谢两位医生精湛的技术和热情的服务为他们治疗多年的病痛。据悉,随县新街镇卫生院今年作为随县五家“优质服务基层行”活动创建乡镇卫生院之一,一直在致力于提高医院管理水平和提升效能。通过“优质服务基层行”创建和“双评双促”活动的开展,医院管理水平得到进一步提升,服务质量明显改善。截至目前扫码评议千余人无一差评,医院领导也表示将对市“优质服务基层行”考核反馈问题进行持续改进。

健康导航

冬季如何养生

随州市中医医院 何妍

一、保持室内空气流通:1、在冬季,人们习惯把房子的门窗关得紧紧的,如此会造成室内二氧化碳浓度过高,若再加上汗水的分解产物,消化道排除的不良气体等,将使室内空气受到严重污染。2、人在这样环境中会出现头昏、疲劳、恶心、食欲不振等现象。3、另外,冬季是一氧化碳中毒事件的好发季节,因此一定要保持室内空气流通、新鲜。

二、调节饮食:1、冬季膳食的营养特点应该是:摄取充足的、与其曝寒和活动程度相适应的热能。2、营养素的构成,以蛋白质、脂肪和碳水化合物,分别占15~23%、25~35%、60~70%为宜。矿物质的摄入量也应较平时需要略高一些。维生素的部分,应特别注意增加维生素C的需要量。摄取足够的动物性食品和大豆,以满足优质蛋白质的需求,适当增加油脂,其中植物油最好达到一半以上,此外,蔬菜、水果和奶类得摄入量也需充足。

三、敛阴护阳:1、冬季,由于自然界阴盛阳衰,寒气袭人,极易损伤人体的阳气,所以冬季养生应从敛阴护阳出发。首先要尽量早睡早起。冬季早睡早起,保持较长的休息时间,可使意志安静,人体潜藏的阳气不受干扰,这是冬季保健首先要考虑的。2、其次,要十分注意背部的保暖。背部是阳中之阳,风寒等邪气极易透过人体的背部侵入,引发疾病。老人、儿童及体弱者冬日要注意背部保暖,避免阳气受到伤害。

四、适度进补:在此要特别提出的是,冬令进补最好能遵循医师谘询,以免误用不适当的药才,反而造成身体的不适。例如:肠胃有问题的人,一定要小心选择适当的药膳,否则过于滋腻辛辣的补药,容易造成肠胃的损伤。最好可以请中医师调配适合个人肠胃的药方,炖煮不同口味的药膳,如此不仅可以达到冬令进补的目的,还有健脾开胃之功。

预防流感 请接种流感疫苗

随州市疾病预防控制中心 肖静

一、流行性感冒流行特征:冬季是呼吸道传染病的高发季节,是流行性感冒的高发期,大部分流感出现在11月到次年2月。人群对流感病毒普遍易感,儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群更容易被感染。

措施:而接种流感疫苗是流感防控策略的重点和重要措施。

二、流行性感冒防控措施:接种流感疫苗是预防流行性感冒病毒引起流行性感冒的一种常用手段,在流感流行高峰前1—2个月接种流感疫苗,能更有效发挥疫苗的保护作用,在流感流行开始以后接种也有预防效果。预防流感除接种流感疫苗外,还应每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜,环境清洁卫生。养成良好的个人卫生习惯,勤洗手。尽量少去人群聚集的公共场所,佩戴口罩并定时更换。打喷嚏或咳嗽时用纸巾遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。注意均衡饮食,加强体育锻炼,保证充足睡眠,增强自身免疫力及抵抗力。

四、流感疫苗接种即将全市开展:2021年1月流感疫苗接种将在全市范围内开展,同时鼓励23价肺炎疫苗与流感疫苗联合接种,减少就诊次数。流感疫苗接种对象为3岁以上人群,23价肺炎疫苗接种对象为2岁以上人群。在中小学、托幼机构、各医疗机构医务人员(工作)人员为重点接种对象,其他需要接种人员均可接种。接种对象可到各镇卫生院、社区卫生服务中心预防接种门诊进行疫苗接种。流感疫苗为非免疫规划疫苗,接种遵循“知情同意,自愿自费”的原则。

五、哪些人群不宜接种流感疫苗:已知对疫苗所含任何成份,包括鸡蛋、辅料、甲醛、硫酸庆大霉素等过敏者;患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期、感冒和发热者;妊娠期妇女;未控制的癫痫和其它进行性神经系统疾病者均不宜接种流感疫苗。

三、新冠肺炎常态化防控形势下预防流行性感冒重要性:流行性感冒主要临床表现有发热、头痛、全身乏力,多伴有呼吸系统的症状如流涕、干咳、咽痛,同时并发心肌炎和心包炎。其临床表现与新冠病毒肺炎类似,既增加了疾病鉴别诊断的难度,又干扰了疫情的防控,更威胁着大众的健康。因此加大流感疫情的防控力度,是降低新冠肺炎与流感疫情交织、叠加效应的重要

六、流感疫苗接种后注意事项:接种对象接种后需在接种地点观察15分钟到30分钟,无不适才离开。接种部位24小时内要保持干燥和清洁,尽量不要沐浴。如接种部位发红,有痛感、酸痛、低烧等,这些情况均属正常,一般24小时之后会自然消失;出现红肿可冷敷接种处,若出现硬结可热敷接种处。如果出现持续发烧等现象,可以就近到医院就医,并向接种单位报告。



▲ 近日,随县洪山医院组织医疗检查小分队来到随县第二高级中学,为该校高一学生进行健康体检工作,为他们的身心健康发展保驾护航。

(随州日报通讯员 徐军 赵杨摄)

健康指南

献血小知识,你了解多少?

随州市中心血站 徐勇斌

一个成年人的身体里约有4.5升血液,而200毫升的血液,或许就可以挽救别人性命。但目前在我国,献血人次仅约占我国人口的1%。甚至部分人群对献血很排斥,认为献血对身体有害。献血真的会“伤元气”吗?献血可能会感染疾病?献血后会发胖?关于献血的这些知识你了解多少?

1. 献血有害健康吗? 一般每次献血量(200毫升或400毫升),约为人体总血量的5%~10%,并不会损害健康。献血后,平时贮存在肝、脾等脏器的血液,此时会被“派遣”出来维持供血量。同时骨髓等“造血工厂”会加速造血。研究表明,一般2周左右,身体各种血液成分就会恢复到献血前水平。

2. 献血会传染疾病吗? 《献血法》规定,血站采集血液必须严格遵守操作规程和制度,采血必须由具有采血资格的医务人员使用一次性采血器材,用后必须销毁,确保献血者的身体健康。

3. 献血会上瘾吗? 就人体生理而言,献血只是少量失血的过程,并不存在“成瘾”的任何机制和原因。

4. 献血后会发胖吗? 献血后正常饮食并不会引起

发胖。但有些献血者认为自己献血后需要进补,过分摄入,导致营养过剩,这可能是“献血后发胖”的真正原因。

5. 为什么鼓励“成分献血”? 血液中有红细胞、血小板等多种成分。不同病人需求的成分有所不同。成分献血是指指由细胞分离机单独采集某一种血液成分的过程(国内普遍为血小板单采),其它成分会安全地回输到体内。

6. 献血后需要静养和进补吗? 献血后24小时内不要进行强度较大的体力活动,注意饮食均衡,但没必要额外“大补”。少数人会感觉疲倦,应注意休息,保证充足睡眠。通常,献血后1~2天即可恢复日常生活。

健康时评

经常熬夜不可取

付彪

心力衰竭、心肌梗死和脑卒中等疾病。有资料称:90%的年轻人猝死、脑溢血、心肌梗塞都与熬夜有关;超过70%的年轻人有熬夜的习惯,仅有30%的人熬夜是真正的加班。

不可否认,随着电子产品的普及、越来越丰富的夜生活,年轻人们的生活作息越来越不规律。尤其是很多人习惯于睡前玩手机,刷微博、聊微信、网购、追剧,虽然在他们的看来,白天辛苦之后,晚上时间是自己的,希望能做自己喜欢的事情,放松心情,补偿自己,但这种“用健康换取自由”的方式,实在得不偿失。因为它会让人在不知不觉中熬夜到很晚,并且使得自己入睡变得困难,睡眠变浅、质量变差,久而久之势必危害身体健康。

专家称,现在越来越多的年轻人加入“熬夜大军”,为了能有更多属于自己的时间,强迫自己熬夜,这在心理学上被称为“强迫性熬夜综合征”。笔者以为,这也是一种过度补偿的行为,年轻人白天对自己的自由时间没有得到满足,于是便利用夜晚来实现自己白天没有获得满足的需要。在他们看来,“强迫性熬夜”正是在补偿失去的时间,证明自己依然是自由的;是在补偿白天不如意的生活,在黑夜中探索到让自己满意的存在方式。

不能不说,这种“强迫性熬夜综合征”折射出的,是当代年轻人在健康观念上的错误认知。这种错误的健康观,很可能透

支他们的身体,造成一些人的“未老先衰”。近年来,年轻人猝死的消息屡见报端,不少人仍以为这离自己还很远。殊不知,所有以付出完好生命为代价的熬夜,都是对自己健康和生命的“惩罚”,其危害不亚于吸食毒品。

“用健康换取自由”事关年轻一代的价值取舍,也考验着整个社会对于当代年轻人的关怀。这需要不断完善制度机制,从根本上改变工作侵蚀生活、侵占公休的现状,也需要年轻人自觉树立正确的健康观,别再以牺牲健康为代价换取所谓的“生活快感”,别再以为这样的熬夜能得到短暂的自由,而实际上是在惩罚自己不按照“规则”好好地活着。