

医疗经纬

助失眠患者睡上安稳觉

市中心医院睡眠医学中心正式成立

随州日报讯(通讯员龚雪瑶、陈红玉、黄闪闪)人的一生大约有三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠是人类不可或缺的基本生命活动之一,充足的睡眠更是健康的基础。随着现代生活节奏的加快、生活方式的改变,睡眠问题逐渐增多,据《2019年国民健康洞察报告》显示,我国83%的公众都存在睡眠困扰,而成年人失眠发生率高达38.2%,有超过3亿人有睡眠障碍,这个数据仍在逐年攀升中。

为了让随州地区众多的睡眠障碍患者得到规范、科学、有效的治疗,随州市中心医院睡眠医学中心正式成立。该中心是集睡眠障碍预防、监测、诊断与治疗于一体,为患者解决各类睡眠问题的综合诊疗中心。

市中心医院龙门、季梁、文帝三个院区及随县医院均开设有睡眠医学门诊,涵盖了心身医学科、精神心理科、心血管内科、呼吸与危重症医学科、耳鼻喉头颈外科、中西医结合科、神经内科等,充分发挥多学科联合诊疗团队的力量。各门诊可相互转介,为相关学科的疾病诊断提供有力依据,帮助更多有睡眠问题的患者找到合适就医途径,制定个性化的精准治疗方案,并提供药物治疗、物理治疗、心理治疗、中西医结合治疗等全方位“一站式”诊疗服务。

睡眠医学中心开放病床30张,设置于季梁院区心身医学科内,配备多导睡眠监测系统(PSG)、重复经颅磁刺激治疗仪、团体生物反馈治疗仪、失眠治疗仪、心理CT等先进设备;设有睡眠监测室、心理测量室、物理治疗室、个体心理治疗及团体心理治疗室,可开展放松治疗、正念冥想及认知行为治疗等多样化治疗服务。

据介绍,市中心医院睡眠医学中心的诊治范围包括:失眠;入睡困难、频繁觉醒、早醒、睡眠时间短、眠浅多梦、睡眠药物依赖、睡眠卫生不良、青少年行为失眠等;精神心理疾病相关睡眠障碍;抑郁症、焦虑症、躯体形式障碍等精神疾病伴发睡眠障碍;睡眠呼吸障碍:鼾症、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、中枢性睡眠呼吸综合征等;白天过度嗜睡;发作性嗜睡病、周期性过度睡眠、特发性过度睡眠等;睡眠相关运动障碍:不宁腿综合征、周期性肢体运动障碍等;异态睡眠:梦游、梦境相关的暴力行为、磨牙、噩梦、夜惊、遗尿等;昼夜节律性睡眠障碍:入睡时间晚,过早醒,倒时差、倒班工作等;其他睡眠障碍:如冠心病、脑中风、肿瘤、手术后等伴发的睡眠障碍者,药物或物质滥用所致的睡眠障碍者。

市中心医院急诊医学科成功救治窒息幼儿

随州日报讯(通讯员杨丽曼)“谢谢你们救了我家孩子的命,真的太感谢你们了……”近日,随州市中心医院急诊科护士郝乾成功抢救了一名被糖果导致异物梗阻窒息的患儿,挽救了患儿的生命。

2月27日晚上7时,医院急诊科大门方向突然传来一阵撕心裂肺的哭喊声:“救命,救命啊,孩子没气啦。”

预检护士郝乾听到呼叫,迅速跑到大门口,往家长指引的方向,飞奔到患儿身旁,查看患儿情况的同时询问病史。只见患儿神志不清,面色紫绀,呼之不应,并得知患儿约10分钟前边吃零食边玩耍,突然不能语言,呼吸窘迫。

郝乾凭借专业知识,根据患儿的症状及母亲的描述,初步判断为气道异物梗阻导致窒息!立即行海姆立克急救,快速有力地冲击多次之后,孩子哇的一声大哭,成功地将一颗红色糖果异物排出,患儿呼吸通畅,面色转为红润,抢救成功,一颗悬着的心才稍稍放下,随后将患儿送入抢救室进行观察。

市中心医院急诊医学科致力于“绿色通道”畅通无阻,为挽救危急、重症患者的生命赢得抢救时间,医护人员严阵以待随时投入到危急重症患者抢救工作中,确保患者得到有效的医疗救治服务。

随州市妇幼保健院“家长学校”正式开课

随州日报讯(通讯员周荣媛)近日,随州市妇幼保健院“家长学校”开课,为家长朋友们,尤其是新手爸妈们开辟了一条了解宝宝健康成长相关知识的绿色通道。

第一期课程由该院儿保科主任雷涛授课,通过线上线下方式为家长朋友们讲解预防接种的重要性、接种流程、注意事项及疫苗种类和各类疫苗的预防作用等内容。线下以互动的形式,面对面解答家长提出的疑惑,现场气氛活跃,深受各位宝妈爸爸们的好评。线上通过医院视频号平台进行直播,为无法亲临现场的家长朋友提供了便利,85名家长朋友亲临现场参与了学习,线上参与350余人次。

课程结束后,一位带着小宝贝来接种疫苗的家长向雷涛表达了感谢和支持,她说:“这次的家长课堂真的太有帮助了。通过学习,我对孩子的保健和预防知识有了更深入的了解,还明白了均衡饮食、充足睡眠和适量运动对孩子健康的重要性,同时也了解了如何预防常见疾病。”

“家长学校”的开设增进了医护人员与家长的沟通,为家长及时解决养育孩子过程中的困惑搭建了平台,更为护航宝宝健康提供了一些帮助和思路。随州市妇幼保健院将定期推出以保障儿童健康为主题的“家长学校”课程,助推呵护妇幼健康之路越走越稳。

医联体无缝对接 共同完成生命接力

随州日报讯(通讯员张厚琪)2月28日,一场惊心动魄的“接力赛”在曾都医院与紧密型医联体单位武汉大学中南医院之间展开,多学科联手成功挽救了一名PICC导管断裂的患者,再续“生命航线”。

当日下午4时,曾都医院感染科接诊一名因胸闷、咳嗽来院治疗的患者。入院时,患者自诉左上臂留有一根输液用PICC导管,但接诊护士发现这根PICC导管神秘失踪了。经询问,患者于20多天前在家自己不小心拔断PICC导管,未见出血便未做处理。

科室考虑患者导管断裂,且时间较长,遂立即对患者行胸部X线检查。结果显示PICC导管残端已随血流游离到右心至肺动脉,随时可能引起肺动脉栓塞,导致窒息或猝死。

时间就是生命。根据以往的救治经验,结合患者身体条件,该院医疗团队决定即将患者转往武汉大学中南医院行介入手术。经与患者及家属充分沟通,并与武汉大学中南医院心血管外科医疗团队联系妥当后,患者当晚转至武汉大学中南医院,并迅速在急诊介入下顺利完整取出44cm长导管残端。术后转入心胸外科继续治疗。

在这场高效的生命“接力赛”中,曾都医院医疗团队对患者病情的精准把控,以及紧密型医联体内的上下联动和紧密协作,让患者得到了及时有效的治疗。

自曾都医院和武汉大学中南医院结成紧密型医联体以来,医院成立了专门的管理部门,明确专人负责转诊、会诊工作,对于危重症或具有上转指征的患者通过转诊“绿色通道”,及时转往武汉大学中南医院得到有效救治,病情趋于平稳的患者再转回曾都医院进行继续治疗,极大营造“市县里解决不了,医联体接力”的就医格局,诊疗成效显著,切实为老百姓带来了高效、安全、便捷的医疗服务。

李店镇卫生院真情关怀暖人心

随州日报讯(通讯员朱娟娟)元宵节期间,广水市李店镇卫生院医护人员将浓浓“爱心”的汤圆送到住院患者及家属的手中,为他们送上浓浓的节日祝福。

“汤圆真甜,吃得心里暖暖的,医护人员亲切周到,像家人一样,特别舒心,你们卫生院太有爱了,谢谢你们!”住院患者陈奶奶高兴地说道。一碗汤圆,象征着团团圆圆;一声问候,温暖着整个卫生院。每个碗里都满载着医护人员对患者的关怀,同时还有对患者早日康复的美好祝愿。

该院在不断提高医疗质量和服务水平的同时,也不断完善人性化服务,元宵佳节慰问住院患者已成为李店镇卫生院的传统,既拉近了医护人员与患者的距离,使医患关系更融洽,又尽可能给住院患者营造浓厚的节日氛围和家一样的感受,得到患者及家属的一致好评。

医疗动态

曾都医院分享经验促共同进步

随州日报讯(通讯员张厚琪)近日,曾都医院在临床教室一楼召开“支部树品牌、科室树特色、个人树专长”经验分享会,该院支部党建品牌创建、科室特色树立成效突出的党支部和科室代表进行了经验分享。

急诊党支部为进一步提高广大市民应对突发事件的能力,以急诊科牵头成立的“星星小分队”为品牌,深入企业、学校、社区普及急救知识技能,提高自救、互救能力。

内分泌科以“人无我有、人有我精、人专我特”为主题讲述了内分泌科的发展史,对科室广泛开展的糖尿病科普教育成果进行了分享,并详细介绍了以MDT理念治疗糖尿病足取得的成效。

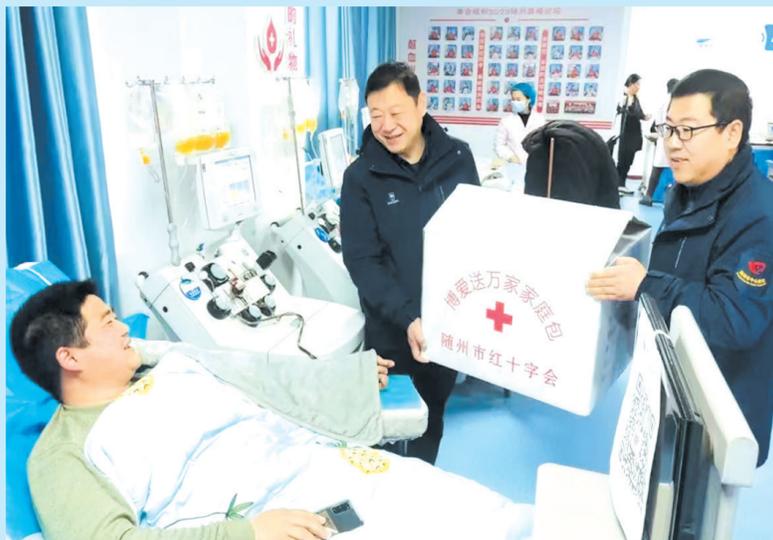
泌尿外科党支部党建和业务两手抓、两不误,以精湛的专业技术、高质量的服务能力、浓厚的科内学习氛围,打造科室特色服务品牌。

精神心理科党支部依托省级临床重点专科建设,充分发挥支部战斗堡垒作用,通过提升医疗服务能力、落实绩效奖金、推进科研项目、建设亚专科和推广心理健康科普五个方面,逐步提升人民群众生活幸福感。

财务科、肿瘤科、康复医学科、检验科中层干部结合本科室情况,谈了学习感受,并对下一步科室特色创建计划进行了汇报。

该院负责同志表示,此次的经验分享会是医院全面开启“支部树品牌、科室树特色、个人树专长”活动的序幕,旨在激励全院干部职工牢记宗旨,坚定信念,以奋发有为、昂扬向上的精神状态和工作热情,进一步解放思想,务实拼搏,促进党建与业务在工作理念、工作举措、工作制度中的深度融合,树立名院、名科、名医品牌,夯实人才、技术、服务三大支撑,抓牢专科建设和学科发展两大重点,推进医院高质量发展大跨越迈进。

该院强调,要向分享经验的支部和科室学习,统一思想认识,理清管理思路,制定长远规划,全力打造一批“立得住、叫得响、见实效、推得开”的党建品牌和科室特色。全院干部职工要不断学习,不断提高自身综合素质,发挥专业特长和兴趣爱好,打造个人IP标签,从学习榜样到成为榜样。



近日,随州市中心血站一行赴随县、广水走访慰问长期坚持无偿献血者代表,感谢他们为我市无偿献血公益事业作出的贡献。

(随州日报通讯员 王青竹摄)

健康导航

随州疾控提醒:不要带病上班上学

随州市疾控中心 唐心敏

冬春季是呼吸道传染病高发季节,随着春节后返岗复学,学校、托幼机构、养老机构等单位人员密集、内部相对封闭,呼吸道传染病传播风险上升。市疾控中心温馨提示:做好健康防护,加强健康监测,不要带病上班上学。

■ 广大居民朋友要做到
(一)做好自我健康监测,关注重点人群

要时刻关注自身及家人的身体状况,出现发热、咳嗽等流感样症状,注意多休息,症状加重时及时就医服药,不建议带病上班上学。

老人、体弱人群及孩子要注意个人防护,尽量不到人多拥挤、空气流通不畅的场所;鼓励老年人、免疫功能低下等符合接种条件的市民积极主动接种新冠疫苗和流感疫苗。

(二)注意防寒保暖,养成良好卫生习惯

近期气温低、雨雪多,温度波动幅度大,要根据温度变化适时增减衣物,注意防寒保暖;遇到冻雨、大雪等恶劣天气,道路湿滑,外出时注意安全。

做到勤洗手,每天开窗通风,做好居家环境清洁卫生,乘坐公共交通工具、进入公共场所时,建议佩戴口罩,注意咳嗽礼仪,保持社交距离。

离。
(三)保持健康生活方式,增强抵抗力

作息规律、均衡膳食、控烟限酒,适当体育锻炼,增强机体免疫力和抵抗力,保持心情舒畅。

■ 学校、托幼机构要做到
(一)强化症状监测,严格做好病例管理

持续严格落实中小学校、幼儿园晨午检制度、传染病疫情报告制度、因病缺勤缺课追踪登记制度,做好师生症状监测,确保师生不带病上班上课,及时关注学生精神状态和健康状况,发现学生出现发热、咳嗽等身体不适时,应及时与家长联系,做好防护,及时就医。出现疑似或临床诊断的呼吸道传染病病例的班级应加强症状监测、病例管理、消毒、通风等措施。

(二)保持环境卫生,按时通风消毒

教室、宿舍、食堂、图书馆、厕所等重点区域要保持环境卫生,落实通风消毒,保持室内空气流通。

(三)适时开展科普宣教,提升防病意识

采取多种形式做好冬春季传染病防控知识宣传,引导学生主动做好手卫生,养成良好卫生习惯,提高师生防病意识和能力。

■ 养老机构、社会福利机构要做到

(一)严格病例登记管理,规范外来人员管理
发现老人出现发热、咳嗽等症状时,应及时就医诊治,做好病例登记,避免参加集体活动和进入公共场所。

加强外来人员管理,规范家属探视制度,建议家属不带病进入养老机构。

(二)做好环境清洁消毒,保持良好生活方式

适时增加环境清洁频次,对生活区、活动区、食堂、厕所等重点区域要及时清扫消毒,保持环境卫生清洁;对房间、食堂等人员集中场所应进行不定期空气消毒,根据天气情况开窗通风,保持场所内空气流通。

加强对患有基础疾病的老人的护理,注意防寒保暖;注意均衡饮食、适量运动,保证充足睡眠,多晒太阳,帮助老人提高抵抗力。

(三)积极接种疫苗

积极组织符合接种条件的老年人接种新冠、流感及肺炎等疫苗,预防呼吸道传染病。

鼓励工作人员接种新冠、流感等疫苗,减少养老机构内老年人发病风险。

健康随州

主持人:王松 QQ:29953476
设计:向红

主办:随州日报社、随州市卫生健康委员会 协办:随州市中心医院、随州市妇幼保健院
共建(排名不分先后):随州市疾病预防控制中心、随州高新区医院、随州市中心医院、随州市曾都医院、广水市第一人民医院、随县中医医院、随县洪山医院、随县万和镇中心卫生院、随县小林镇卫生院、随县新街镇卫生院、随县安居镇卫生院、随县高城卫生院、随县殷店镇卫生院、随县吴山镇卫生院、随县尚市卫生院、随县均川卫生院、随县柳林卫生院、曾都区北郊办事处社区卫生服务中心、曾都区府河镇卫生院