

2016 年度“如东卫计好人”当选公示

2016 年度“如东卫计好人”经媒体寻找、群众推荐、组织申报和评审委员会评审,医疗卫生计生各单位先自行评比推荐了 62 位人选,经过县卫计党工委两次评比、筛选,最后确认了 15 位参加县里评比。近期,将在《如东日报》上对他们的事迹进行公示,欢迎社会各界监督。

如东县卫生和计划生育工作委员会
2016 年 6 月 17 日

捍卫生命防线 续写生命乐章

——记县人民医院重症医学科医生徐朝晖



徐朝晖是如东县人民医院一名重症医学科的普通医生。多年来,他始终坚持病人的利益高于一切,把解除患者躯体和心里的病痛作为最高目标,用实际行动和同事们努力捍卫着生命的最后一道防线,续写了一篇又一

篇生命乐章。

2001 年,徐朝晖从南京医科大学临床医学系毕业后来到如东县人民医院工作,次年进入新组建的重症医学科。2010 年在东南大学附属中大医院进修,系统地学习了国内外领先的治疗技术,2011 年通过了中华医学会重症医学专科资质培训,熟练掌握急诊与重症医学理论知识,熟练操作生命体征监测、呼吸机、血液净化等医疗设备,具备重症感染、严重多发伤、各型休克等危急重病的救治能力,并掌握了机械通气、血液净化等常用的临床技能。他先后数次参加院、科危重病人会诊和抢救,多次被评为县人民医院十佳满意医师、获县人民政府嘉奖。2014 年,在南通市紧急医学救援院前急救处置能力技能竞赛中取得第一名的好成绩,2015 年被授予南通市“五一劳动奖章”,获得南通市“五一创新能手”称号。

徐朝晖秉持着最新的重症医学理念,日复一日、年复一年地治疗、守护着最危重、最复杂的病人,捍卫着生命的最后一道防线。



兰花,出幽谷而香气袭人,临风飘散,香远益清。因之,兰有“四君子”之一的美誉。在双甸卫生所,袁建兰就是这样一株飘香的幽兰。

作为一名基层公共卫生工作者,袁建兰始终牢记“性命相托,健康所系”的誓言,一直立足本职岗位,干一行爱一行,用自己的实际行动争做一名优秀的公共卫生工作者。

在做好公益活动的同时,袁建兰认真做好孕产妇和儿童两个系统的管理工

最是“兰”香能致远

——记双甸卫生所袁建兰

作以及妇幼卫生工作。做好孕期保健,使早孕率、建卡率、定期产检率达到高标准。并督促乡村医生做好产后家访工作,保证家访工作的质量。指导妇产科医生做好妊娠的筛选工作,对筛选出来的高危孕妇能够做好专案管理,同时做好产后健康检查,并注意加强保健指导。对 0-3 岁婴幼儿进行系统管理,认真对每个婴幼儿进行体格检查,对体弱儿、高危儿能及时发现、及时立案、管理并治疗。近 5 年来共体检婴幼儿 18000 多人次,共发现先天性心脏病 10 多例,脑瘫儿 4 例等,并使他们及时得到了治疗和康复。每月去幼儿园协助保健老师管理好幼儿园的账册,并向老师和保育员宣传卫生保健知识。每个季度对辖区内医院进行质控、督查,对乡村医生做好每季一次的培训,督促他们做好妇幼保健的相关工作包括叶酸发放等。对各种账册能认真、及时、准确填写,做好每月报表及时上

报,保证报表数据与原始资料一致,并且做好三网监测工作,同时做好新生儿听力筛查动员和发育筛查工作,以及早发现异常,及时采取干预措施。

工作之余,袁建兰能加强学习,提高素质,做一名与时俱进的求知者。加大业务培训 and 继续再教育力度,不断学习新知识、新理论、新技能,及时掌握妇幼卫生信息及发展动态,工作有思路,能够有效地指导和推进本镇妇幼保健工作,近几年在全县妇幼保健工作目标考核中位居前列,在接受省、市妇幼保健工作考核时,也受到了上级领导的好评。

袁建兰还是一位心存大爱,乐于助人的人的好人,他先后帮助多名困难学生摆脱贫困,帮助一些辍学儿童重新回到了校园。

袁建兰,就是这样一位爱岗敬业,奉献爱心的天使。她如同一株兰草,时时释放着幽香。

县、镇联合开展计划生育服务资质检查



日前,县卫生监督所计划生育监督科及曹埠卫生所行政执法人员对曹埠镇辖区三家改制医院进行了计划生育诊疗工作专项检查,检查内容包括医院《医疗机构执业许可证》的“计划生育服务”项目注册情况、《母婴保健技术服务执业许可证》许可项目以及“计划生育”诊疗科目开展情况、从事“计划生育服务”人员是否具有相应资质等。检查人员对检查发现的存在问题现场提出了整改意见并下发了监督意见书。

(蔡杰)

老人手抖该如何治疗？

老人手抖是怎么回事？

1、生理性震颤:有时候手抖并不代表是疾病的征兆,在很多时候就算是年轻人也会出现手抖的情况,这种情况一般在肢体、头部及舌等部位比较常见。这种现象通常都是发生在精神紧张、惊恐、情绪激动、疲劳等情况之后,这是生理性震颤,只要多加休息便能马上恢复,并不需要治疗。

2、特发性震颤:特发性震颤,就是常说的家族性震颤,这种情况一般在患者 25 岁前就会发病,随着年龄的增加其震颤的情况会越发的严重。这类患者其震颤多在双手、头部或发音时,尤以双手震颤为多见。

3、震颤性麻痹:帕金森氏病的病症最主要的症状就是手不停的抖动。帕金森氏病是脑锥体外系病变所致,震颤特点为静止性震颤,同时还非常的有节律性,手指震颤呈“搓丸样”,与此同时还会伴有肌张力增强和运动减少,面部缺乏表情等情况。

老人手抖如何治疗？

注意用脑卫生,加强脑的锻炼,可推迟脑细胞衰老,延缓小脑萎缩的进程。适量运动,加强关节、肌肉锻炼,可以增强体内的新陈代谢,使组织器官充满活力,有助于各关节、各肌肉群之间的相互协同运动,推迟衰老的进程。

据医学研究发现,食用蚕豆、咖啡,可有效地控制震颤。家人可以适当给老人多吃这两种食物。

另外推荐一些老人手抖食疗偏方:

1、糯米红枣山药汤:糯米 10 克,红枣 20 枚,山药 50 克。将糯米、红枣、山药(切片)洗净一同入锅,加适量清水,用小火煮至汤变稠时即可食用。以上食物适用,对防治中枢神经系统变性所致的颤证有较好的功效。

2、参归猪心汤:人参 3 克,当归 9 克,猪心 1 个。猪心剖开洗净,将人参、当归装入猪心,放入锅内加适量水,用小火煮至猪心熟烂,去掉当归,吃猪心,嚼人参汤。人参可改善中枢神经系统的活动功能,增强大脑的灵活性;当归有补活血血之功效;猪心能补心益气,同用具有宁心益智、健脑止颤之效。

3、首乌当归鸡汤:何首乌、当归各 15 克,枸杞子、山萸肉各 10 克,母鸡 1 只。鸡宰杀去毛、内脏洗净。将上述四味中药洗净,装入鸡腹中,放入沙锅内,加适量清水,用小火炖至鸡肉酥烂,加食盐调味,吃鸡肉喝汤,此款药膳具有补肾益肾、健脑止颤的功效。

养肾套餐:黑豆+涌泉

一穴加一食养出好五脏

五脏的主要功能为化生和贮藏人体精气,所以,养好五脏对于养生意义重大。五脏怎么养其实很简单,记住一套五脏养生“组合拳”,一种食物配合一个穴位,吃吃喝喝、揉揉按按,轻轻松松养五脏。

养肾套餐:黑豆+涌泉
入肾经,《本草纲目》记载,黑豆能“治肾病,利水下气”。黑豆怎么吃最养肾?明代药学著作《本草汇言》指出:“煮汁饮,能润肾燥,故止盗汗。”所以,最简单的黑豆食疗方就是黑豆豆浆。做法:干黑豆浸泡一夜,与清水的比例为 1:20,打浆后充分煮沸即成,食用前加适量白糖调味。要提醒的是,慢性肾病、高血压肾病、糖尿病肾病合并肾功能不全、血肌酐、尿素氮升高者,不宜过多食用黑豆及其他豆制品,以免加重肾脏负担。

补肾的穴位有很多,不得不提的就是涌泉穴。涌,外涌而出也;泉,泉水也。顾名思义,这个穴位对于滋肾阴、补肾水意义重大,尤其适合肾虚型腰痛者。涌泉穴位于脚掌中线的 1/3 处,将拇指放在该穴上,用较强的力搓揉 20~30 次,双脚都要按摩,晨起和睡前按摩,养肾效果较好。

养脾套餐:大枣+足三里
《素问》记载,“枣为脾之果,脾病宜食之,谓治病和药,枣为脾经中药也。”《神农本草经》认为红枣“安中养脾,助十二经。通九窍,和百药。”这里推荐一个健脾补血的食疗方——花生

衣红枣汁。做法:花生米 100 克,温水泡半小时,取其红衣,与干红枣 50 克同煮半小时,加适量红糖调味,一日内分三次服用。适用于产(病)后血虚、营养性贫血、血小板减少性紫癜,癌症放疗、化疗后血象异常等症。大枣虽然是进补佳品,但过量食用亦有害。由外感风热引起的感冒、发烧及腹胀气滞者,不宜食用大枣。

足三里穴属胃经合穴,是一个能防治多种疾病、强身健体的重要穴位。气虚体质的人免疫力低,容易疲劳和生病。时常按摩足三里穴,可以健脾补气。足三里穴位于腿部,外膝眼向下四横指(将食指、中指、无名指和小指并拢,以中指中节横纹处为准)。

养肺套餐:白果+太渊
《本草纲目》中说白果“熟食温肺益气,定喘嗽,缩小便,止白浊。”《本草便读》记载白果能“上敛肺金除咳逆,下行湿浊化痰涎”,尤其适合虚寒咳嗽者。这里介绍一款白果养肺的食疗方——白果鸡丁。原料:去皮和芯的白果 10 枚,鸡脯肉 200 克,青椒 50 克,葱白 15 克,鸡蛋清 1 个,干淀粉 15 克,水淀粉 50 克,鲜汤 50 克,精盐、料酒、香油适量。制法:将鸡脯肉切成 1.5 厘米的方丁,用精盐、料酒拌匀入味 5 分钟,再加入鸡蛋清、干淀粉抓匀上浆;青椒、葱白洗净切小丁;银杏入沸水中焯熟,鸡丁用四成热的油快速滑炒捞出;葱丁炸香,放入青椒、鸡丁、白果和鲜汤,翻炒均匀,水淀粉勾

强化学校卫生监督,构建健康和谐校园

为了加强学校卫生工作,提高学生的健康水平,日前,丰利卫生所卫生监督人员对辖区内 6 家学校、幼儿园进行了监督检查。检查人员查看了学校因病缺课监测、学生体格健康检查档案、健康教育开展等情况,对检查中发现的存在问题与被查单位进行了交流。并要求各

单位认真执行《中华人民共和国传染病防治法》、《学校卫生工作条例》等法律、法规,加强学校卫生管理,培养学生养成良好的卫生习惯,同时注重环境卫生、教学卫生、体育卫生、饮食卫生、饮用水卫生,预防和控制疾病的发生,保障师生员工的健康与安全。

丰利卫生所普及健康膳食知识

近日,丰利卫生所儿保科联合健康教育科走进丰利阳光幼儿园,对即将上学儿童普及幼儿膳食营养知识,针对儿童生长发育所需的营养如何从膳食中科学摄取,微量元素缺乏有什么表现,如何预防微量元素缺乏的方面予以指导。同时他们还指导幼儿园保健老师如何制定带量食谱,让宝宝们如何科学的吃好,并且跟家长进行面对面的交流,解答家长保健老师们在生活中遇到的实际问题,获得家长老师们的一致好评。(周兰兰)



河口卫生所为中考卫生安全保驾护航



为做好河口镇辖区中考考生的卫生安全工作,河口卫生所对三所中学进行了食品安全、生活饮用水卫生、学校周边环境卫生、传染病防控、公共用品用具的消毒、宿舍的通风消毒等情况进行了检查,强化各项卫生及安全措施制度的落实到位,对以往存在的薄弱环节重点检查,同时配合县疾控中心对生活饮用水进行采样,确保广大考生的卫生安全。

洋口卫生所特邀专家进行冠心病知识讲座



为了提高对冠心病的认知度,日前,洋口卫生所特邀了南通大学附属医院顾卫东主任对洋口镇辖区内的 22 家卫生室以及 4 家医院的医生进行了冠心病主题知识讲座。

冠心病具有病程迁延、反复发作的特点,疾病发作多数发生在医院外,且与患者的平素生活、锻炼方式有关。讲座主要围绕着冠心病的发生、治疗、预防三个方面开展,通俗易懂,让乡镇卫生室和医院医生对冠心病知识有了更深层次的认识,取得了较好的效果。

(符彩梅)