



县卫健委

为客商提供优质医卫服务

本报讯(通讯员 卫轩)深入开展作风整顿、优化营商环境是卫健系统当前一项重要政治任务,关乎我县卫生健康事业高质量发展,日前,县卫健委高度重视,主动作为,深入开展“正风肃纪卫健康”专项行动,着力开展101%优质医疗卫生服务优化营商环境,即坚持“让客商对医疗卫生服务100%满意”和“为客商提供一份便捷温馨的卫生健康服务”。

建立客商医疗服务“绿色通道”。对我县重点企业客商50余人发放了“医疗服务VIP卡”,卡上标注的就医预约电话24小时保持畅通。县院为客商就诊、住院开通了绿色通道,安排专人引导和一条龙跟踪服务。县医院成立101%优质医疗卫生服务客商专家组,从医院22个专科选派41名专家,客商可通过拨打预约电话,由专人协调联系相关科室专家,为客商提供医疗保健或疾病咨询服务。

开展“卫生服务进企业”活动。建立重点企业服务机制,主动为企业发展保驾护航;对企业职业卫生方面遇到的难题,主动联系专家上门服务,帮助企业落实整改措施,排除隐患;选派健康教育专家定期到企业开展健康知识讲座,以送健康版面展览、健康知识日历等形式,指导企业开展健康教育工作,帮助企业联系落实职业病诊断工作。

营造卫生健康产业发展良好环境。消除壁垒束缚,鼓励支持健康产业发展,激发卫生健康领域社会投资活力。严格按照“非禁即入”原则,对符合条件、规划和准入资质的社会办医疗机构,在设置审批、执业登记等方面,不以任何理由限制。推动形成公立医疗机构与社会办医疗机构优势互补、良性竞争、分工协作、健康发展的多层次多样化医疗服务新格局,深入推进“放管服”改革,推行告知承诺的公共场所卫生许可。推广网上业务办理,压缩审批时限,精简审批材料,公示审批程序,受理条件和办事标准,公开办理进度,推进“双随机、一公开”监管和信息归集公示等工作优化准入服务。

县组织医卫人员赴阜宁参观学习

本报讯(通讯员 岳荣荣 赵士艳)为深入贯彻省市《结核病防治规划(2018-2020年)》,全面推进我县结核病防治工作又好又快的发展,日前,我县组织县疾控中心和县人民医院疾病预防控制队伍赴阜宁县人民医院和阜宁县疾控中心进行参观学习。

交流会上,阜宁县疾控中心分管负责人详细介绍了肺结核病人信息化管理、对基层公共卫生经费分配方案、学校结核病防治知识宣教、对定点医院结核病门诊医生建立考核奖惩措施和耐药多药肺结核患者医疗保障政策等项目上先进做法和宝贵经验。随后一行人员分别到阜宁县人民医院预防保健科、信息科、结核病门诊、感染科进行现场参观学习,对重点环节和特色工作都进行了深入的了解。

通过参观学习,工作组成员不仅拓展了视野,还增长了见识。大家纷纷表示一定将学到的先进经验应用到今后的实际工作中去,在全面提升结核病防治服务能力和服务质量上下真功夫,在完善工作机制,提高工作效率,优化工作流程,细化服务管理上想办法、定措施、求突破,确保我县结核病防治工作再上新台阶。

县人民医院

开展导管滑脱应急演练

本报讯(通讯员 嵇先燕)为进一步加强护理安全管理,落实护理重点环节应急管理制度和措施,提高护理人员应急事件的处置能力,5月24日,县人民医院在ICU组织了住院患者发生导管滑脱应急预案演练,ICU全体护理人员参演,护理部主任及各科室护士长约35名参加了观摩。

本次导管滑脱应急演练由ICU医护人员精心策划,编排脚本,分别组织7名医护人员扮演不同的角色,针对设定的场景进行情景模拟演练培训。当日下午3时,随着“演练开始”的指令下达,所有参与人员在护士长的精心组织下,紧张有序的开展了包括发现患者突发导管滑脱、立即清除口腔分泌物、高浓度吸氧等项目演示。演练结束后,参与观摩的护士长纷纷提出了意见和建议。护理部主任尹彩霞进行了归纳和总结,并对今后开展护理应急预案演练提出了进一步要求。

此次演练,以情景模拟的方式把书本上枯燥的应急预案程序变成了“荷枪实弹”的生动演习,充分展示了ICU护士的业务水平及应急处理能力,提高了护士的综合素质,为今后处理类似突发事件打下良好基础。

县二院

特邀妇科专家来院培训

本报讯(通讯员 吴陵)为提升医院妇科医生的临床诊治水平,更好的服务辖区内的百姓,县二院于5月31日特邀上海市第一妇婴医院翁雷主任来院开展妇科肿瘤的防治及新进展培训班,全县各医疗单位妇产科医生共186人参加培训。

翁雷主任围绕“宫颈癌治疗”和“卵巢癌治疗”这两个主题,详细讲解了HPV感染的自然史、年龄与HPV感染率以及宫颈癌发生的关系,常见宫颈的临床症状等专业知识,并和参会人员进行了深入的经验交流,该院副院长潘国华主任医师随后从输血和输血的原则、有效标准、流程等方面阐述了基层医院的产后出血防治。

当天下午,翁雷主任还进行了一对一的问诊。他仔细询问患者的基本情况,认真查看病历和检查报告单,耐心解答患者提出的疑问,并根据患者的病情给予针对性的诊疗方案,受到患者的一致好评。

合兴卫生院

保持环境卫生注重持之以恒

本报讯(通讯员 居文俊)近年来,合兴卫生院以领导带头、渲染氛围、制度保障之守初心,担使命,持之以恒地营造优良医疗服务环境,成效显著。

领导带头示范。该院党政领导成员、中层干部和党团员,以身作则,率先示范,带动全院工人在各自科室每日小打扫、周末大扫除,确保室内外环境整洁卫生无死角,窗明几净无烟蒂,为患者打造干净优良的就医环境。

渲染卫生氛围。在医院门诊、住院部门楣荧屏滚动“开展爱国卫生运动,创造优良医疗环境”等字幕,以渲染人人讲究卫生、个个保护医疗环境氛围。

制度激励约束。该院以《合兴卫生院环境卫生工作制度》激励、约束全院职工主动、自觉、积极开展环境卫生活动。对正常打扫,保持整洁卫生的科室予以适度经济奖励,对环境卫生工作不力的科室给予一定经济惩戒。

警惕夏季“空调病”

本报记者 彭岭

孙医师告诉记者,“空调病”发病机理很简单,夏季外面的气温很高,人们衣着单薄,进入空调房间后处在低温环境中,生物钟的运转突然发生改变。当冷的感觉传递到大脑体温调节中枢时,大脑便指令皮肤外周血管收缩,分布于全身的汗腺,减少分泌,以减少热量的散发来保持体温。同时冷的感觉也促使交感神经兴奋,导致分布在腹腔器官上的血管收缩,胃肠蠕动减弱,因而出现了肢体麻木、皮肤干燥、胃肠不适等症状。

“长时间在空调环境下工作学习的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞、头昏、打喷嚏、耳鸣、乏力、有时还会出现一些皮肤过敏的症状,如皮肤发紧发干、易过敏、皮肤变差等等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”或“空调病”。”孙医师继续说道,“空调病”最好的避免方法就是预防。

首先,家用空调器在每年重新使用前一定要清洗,主要是清洗过滤网。清洗消毒后应开启门窗半小时左右,使用通风功能运行至残存消毒剂挥发完再投入正常使用。也可以经常用吸尘器对室内进行风机电除尘,同时让空调里积存的细菌、霉菌和螨虫尽量散发。有条件的可以请专业清洗人员对空调进行清洗、消毒。

其次,要合理设置空调的温度,夏天空调一般温度设定在比室外温度低3-5度为宜,太大的温差很容易使人身体不适,特别是小孩子很容易得空调病。人体的正常温度需要一个相对稳定的气温环境,室内外的温差太大容易造成身体温度的不平衡。如果空调的温度调得太低,凉风吹的时间太久,会导致周身乏力、头晕眼花,伤风感冒或关节炎复发等疾病。

一般来说,在夏季,空调调到25—27摄氏度比较合适。

最后,要注意湿度的控制。用空调器在制冷的同时,会产生大量的冷凝水,这些冷凝水就来自于空调房间这个有限的空间的空气内,这样就会使室内的空气变得越来越干燥,相对湿度也会随之变化。合适的湿度对于居室的主人来说,其重要性并不亚于温度。所以我们在用空调时空气湿度的控制是非常有必要的。

需要提醒的是,如果工作环境的原因不能避免长时间使用空调或者是不能避免空调直吹身体的话,一定要自己注意身体的防护,穿长裤、长袖的衣服,要注重足部的保暖,必要时可以加盖小毯子防止身体受寒;饮食方面应该注重新鲜蔬菜、水果及谷类食物的补充,以增进机体的新陈代谢。



健康访谈

夏天天气炎热,大家都想呆在有空调的房间里,但是如果长期吹空调的话,就可能使人患上呼吸道、风湿等疾病,就是我们俗称的“空调病”。因此大家在日常生活中,一定要控制好开空调的时间和温度。近日,我们采访了县人民医院门诊部副主任医师孙红英,请她为我们讲一讲如何预防夏季“空调病”。

夏季养生重在「养心」

夏季养生重在「养心」

夏季开始,阳光越来越旺,气候越来越热。专家介绍,夏季开始烈日炎炎,人体新陈代谢旺盛,阳气外发,伏阴于内,因此,在炎热的夏季要注意保护体内阳气,避免暑邪侵袭,热毒积于体内。中医养生强调“春夏养阳”,夏季在五运中对应“心”,因此,夏季养生重在养心。

早起晨练养阳养心。人的作息时间应该“顺应四时”。入夏后,日出早,人就应该早起晨练促进阳气升发。晨起后饮用一杯白开水,再进行短时的晨练,运动不要太剧烈。

午时养心宜小睡。中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力,消除疲劳。午时是指11时-13时,这个时候心经当令,宜小睡30分钟至1小时以养心。即使睡不着,闭目养神对身体也有好处。

下午喝杯养心茶。夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智,清心火、解暑热。用西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲乏力、头晕、口渴、汗多者;对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。

傍晚放松利身心。夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

夜间养心要泡脚。夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤心脾。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲,促进睡眠。按摩涌泉穴还可以激发肾精,滋养心神。

此外,养心还要保持好心情、平和心态。中老年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使人心绪烦躁,注意保持笑口常开,恬淡虚无,可以练书法、听音乐、种花、钓鱼等,以调节烦躁情绪,保持心情舒畅,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,保你健康度过炎夏。

来源:中国中医药报



我县组织县直有关医疗单位在太阳城广场开展宣传教育活动



通洋卫生院在向市民散发相关宣传资料

今年的世界无烟日是主题是“烟草和肺部健康”。烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一。科学研究表明,吸烟及二手烟严重危害人类健康,可以导致肺癌、慢性呼吸系统疾病、冠心病、脑卒中等多种疾病和死亡。日前,我县组织县直有关医疗单位及镇卫生院开展了一系列“世界无烟日”主题宣传教育活动,向广大群众普及吸烟对身体的危害性以及如何戒烟等知识。

中考来临,五招应对考前焦虑



心理趣谈

随着中考日期的临近,精神心理门诊来了不少备考的学生,小李就是其中一个。怕考得不顺利,上不了理想的学校,怕家长、老师失望,怕同学笑话……小李晚上睡不着,白天没精神,记忆力下降,有时还出现心慌、出汗、手抖等现象。

小李的情况是典型的考前焦虑。焦虑是考前最常见的情绪反应,即明显的心理和身体紧张。心理紧张主要表现为产生各种忧虑和担心甚至恐惧的情绪,身体紧张主要表现为口干、出汗、呼吸心跳加快、肌肉紧绷或颤抖、坐立不安以及入睡变慢。可以从以下几个方面来调节。

1.认识到适度紧张有利发挥。考前的紧张是正常且必要的。心理学研究发现,适度紧张有利于能力的发挥,有利于成绩或效率的提升。久经“考验”的学子应该深有体会,紧张是一种必要的准备状态。因此,考前情绪调整的目标不是完全放松,而是适度紧张,可以理解为使自己有斗志又有效能的程度,有迎接挑战的勇气,敢冲上去战斗,同时有打胜仗的信心,还能静下心来运筹。

2.中考只是一次平常的考试。导致我们紧张的原因往往不是事件本身,而是我们对事件的认识和态度。中考的难度可能还比不上某些模拟考试,只不过我们给它附加了很多意义,使它“成为了”一个艰巨的任务。所以,不妨把中考理解成“只是一次平常的考试”,放松心情,坦然面对。

3.缓慢呼吸和肌肉放松可以减轻身体紧张。缓慢呼吸即量化的深呼吸,吸气3秒,呼气3秒,用6秒完成一次呼吸。肌肉放松的原理是让肌肉先绷紧再松弛从而达到放松。考试中,通过简单的颈部、肩部运动和扩胸、伸展等,在座位上完成系列动作使肌肉放松。还有一个小技巧——打哈欠,可以使身体更放松,还能使头脑更清醒。

4.合理安排时间,适当运动。考前作息规律最重要,不要在临考前还熬夜复习,否则得不偿失。以作息规律为前提安排时间,复习时,安排点轻松看看就有用的内容,如作文范文等。还建议每天用1小时左右的时间进行慢跑或其他放松性运动,也有助于减轻紧张。

5.积极心理暗示,就是自己给自己打气,如告诉自己“没有问题,我可以”,或想象一下考试结束后自己轻松愉快的样子,以及丰富多彩的假日安排,会让我们感到快乐舒适,提升动力,缓解紧张。

来源:人民网

合理用药的基本原则

合理用药的基本原则概括地讲就是安全、有效、经济、方便地使用药物,首先在安全的前提下确保用药有效,其次在安全有效的前提下要经济和方便地使用药物。

- 具体包括以下9条:  
1.正确的诊断;  
2.注意病史和用药史;  
3.注意个体化用药;  
4.严格掌握适应症;  
5.注意药物相互作用,因忽视药物相互作用而盲目联合用药所引起药源事故亦有报道;  
6.注意不良反应;

7.全面深入地了解药物的药理学和药理学特点,注意药物的选择(疗效高、毒性低)和用法(合理的疗程和合理的停药);

8.注意方便用药;口服和外用给药不仅方便,而且较肌肉和静脉注射给药安全性高;

9.注意药物经济学;药物经济学就是研究人们对健康水平需求的无限性与国民经济及自然资源的有效性的矛盾问题。

来源:人民网



小常识

每天吃足量蔬果有助防慢病

近日,中国营养学会公布了相关调查数据:2012年我国城乡居民平均每人每日蔬菜的摄入量为269.4克,与2002年相比,总体平均蔬菜摄入量下降,农村居民减少了29.5克。城乡居民每人每日水果的摄入量为40.7克,处于较低水平。专家指出,摄入量足量、合理的蔬果非常重要,可以提供维生素、矿物质、膳食纤维等营养物质。此外,蔬果中还含有植物化学物质,如白藜芦醇、花青素、番茄红素等,对促进人体新陈代谢,预防慢病有积极作用。具体来说,摄入充足的蔬果有以下3点好处:

- 1.减少热量摄入。有意识增加蔬果摄入,主食等

来源:广州日报

健康饮食

夏季养心 试试这三道小麦汤

从中医的角度而言,小麦能清虚热,止烦渴,可以治疗自汗、盗汗等,同时又能补脾益气厚肠胃。专家介绍,民间即是对那些轻症瘦弱的小麦,也没有随意舍弃,反而充分利用,这这小麦叫作“浮小麦”。

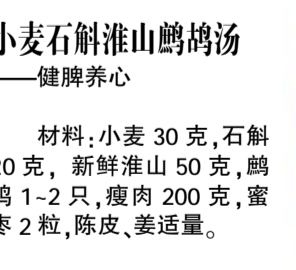
炎炎夏日,想健脾益气,不妨试试这三道与小麦有关的汤水:



甘麦大枣汤

——养心安神

材料:生甘草 10克,小麦 30克,大枣 5-10枚。



小麦石斛淮山鹌鹑汤

——健脾养心

材料:小麦 30克,石斛 20克,新鲜淮山 50克,鹌鹑 1-2只,瘦肉 200克,蜜枣 2粒,陈皮、姜适量。



浮小麦羊肚汤

——健脾益气止汗

材料:浮小麦 50-100克,羊肚 250-350克。

来源:广州日报