

市一医院实行“云胶片”管理

本报讯 为响应“最多跑一次”改革号召，8月13日起，市一医院全面实行“云胶片”管理服务，让患者影像数据“云”储存，随时可调阅，解决了患者遗失或往返来回跑腿的烦恼。

市民徐先生前一阵子因外伤到市一医院检查，拍了好几个部位，一下子有4张片子。别的不说，拍片子要等，拍完片子拿报告还要等，一来二去从上午拍片到下午拿报告，一整天都在医院里。“最后我拿了胶片回家，可到了家里，这

东西扔也不是，不扔也不是。”徐先生苦恼地说。

然而，这次市一医院推出的“云胶片”，市民可以选择不用胶片，不仅节省费用，还避免了资源浪费。假如一张胶片20元，一次检查有4张胶片，患者选择不打印而使用“云胶片”则节省了80元。当然，患者拥有胶片的选择权，可以不要胶片，也可以另外付费打印胶片。

据市一医院副院长相鹏介绍，以往医院检查打印出来的胶片，很多患者都没有取走，

以致于医院要专门腾出空间堆放保存，即浪费又占用空间，且传统的胶片含有感光材料、塑料等材质，其生产和使用过程需要消耗较多的资源，不利于环境保护和资源节约。实行“云胶片”管理，省钱便捷又环保，患者用手机就可以下载、随时调阅，便于随身携带，尤其能减少不必要的重复检查，对患者来说，是实实在在的便捷。

（通讯员 赵志勇）

深化“最多跑一次”改革

注重实践操作演练 夯实疫情防控基础

我市开展登革热疫情应急处置演练

本报讯 近年来，全球登革热疫情形势严峻，为进一步检验我市卫生应急队伍对登革热等传染病疫情的应急处置能力，夯实卫生应急工作基础，8月14—15日，市疾控中心组织开展登革热疫情应急处置演练活动。

本次演练活动模拟我市某村发生1例输入性登革热病例，采用实景设置、实人参演、实时操作的方式进行。市疾控中心接到疫情报告后，立即派出4支卫生应急小分队到达现场调查处置。4支队伍合理分工，第一、第三小分队负责开展个案调查和病例搜索，划分核心区、警戒区、监控区，开展蚊媒应急监测、风险评估和健康教育工作；第二、第四小分队负责核心区和警戒区蚊媒应急控制。除现场演练外，参加人员还进行了登革热防治知识测试和疫情处置桌面推演，对登革热疫情监测和应急处置等内容进一步讨论分析。

演练宿营地选在寿昌镇绿荷塘林区，这里平时人迹罕至，楠木挺拔，生态环境极好，各类野生动物活跃，两日来大家克服了毒蛇、毒虫的威胁，努力适应野外生存环境。

本次演练进一步检验和提高了我市应急队伍应对登革热疫情的应急指挥能力、现场快速处置能力和协调作战能力，也为今后科学快速应对各类突发公共卫生事件夯实了基础。

（通讯员 曾凡荣）



足球小子绿茵上挥洒汗水

8月20日，在航头中心小学操场上，30多名参加暑期足球社团的学生不惧酷暑，进行了运球、踢球、赛球等基本功练习，力争通过为期10天的集中训练，提高足球技能。

（通讯员 宁文武）

慢跑的正确打开方式

慢跑是世界三大有氧运动（游泳、慢跑、健走）之一，如今更是成为当下人们最喜爱的运动。但需要注意的是，只有姿势正确、时长科学、强度合理，才能取得健身效果。

跑步的益处：

1.有益于长寿。斯坦福大学医学院研究表明，慢跑可有效增加人类寿命，有助于对抗肥胖和保持健康。美国国家癌症研究所研究表明，慢跑和其他类型的有氧运动可以减少肺癌、结肠癌、乳腺癌和前列腺癌等患病风险。

2.增强心肺功能。进行轻松的慢跑运动，能增强呼吸功能，使肺活量增加，提高人体通气和换气能力，慢跑时所供给的氧气较静坐时多8—12倍。氧气对维持人体生命活动是必不可少的，吸氧的能力大

小又直接影响到心肺功能。

3.有助于戒烟。烟瘾是由于尼古丁作用于中枢神经系统所致，人们在跑步时，脑垂体可分泌出一种名为β—内啡肽的“快乐激素”，让人觉得情绪高昂、精力充沛，从而抑制了烟瘾的发作；此外，在坚持锻炼中，人体的心肺功能和骨骼肌功能幅度提高，使血液中氧供应充足，加速了抽烟造成的一氧化碳血红蛋白结合物的分解，减轻烟瘾的发作。

4.减肥塑型。慢跑减肥的方法可以快速的燃烧我们身体的热量，而且不需要太多的形式不需要固定的地点，任何时间都可以进行，慢跑的运动强度是适中，不会让你很吃力但是也能帮助你燃烧脂肪。

适应人群。慢跑适合各类人群，无论是年轻人，上班

族，还是上了年纪的朋友，都适合通过跑步健身强体，尤其是肥胖人士、久坐办公室一族和中老年人。

慢跑姿势。跑步的节奏应该尽可能的维持不变，躯干伸直，双臂弯曲，两手放松，头不能摆动。呼吸同样要有节奏，用鼻子吸气，嘴巴呼气，以避免出现岔气。

慢跑时间与强度。慢跑的时间取决于慢跑者的训练程度。对于初学者或是中断体育运动较长时间的人来说，一开始每次运动最好不要超过10到15分钟，中间可以有一个慢走的过程。慢跑时间可以在一个月内逐步提升到20分钟。慢跑运动的关键在于坚持，平均一周需要3次训练。如果一直坚持下去，4到5年之后可以参加马拉松。

（摘自网络）

半年的皮肤瘙痒 竟然是挪威疥皮疹所致

本报讯 近日，市一医院皮肤科门诊来了一位大爷，全身皮疹，瘙痒明显。一问病史，原来大爷患皮疹已达半年，发病期间，奇痒无比，到了夜间尤为严重，老人经常被折磨得整夜睡不着觉。

皮肤科胡建锋医师接诊后，仔细询问病史，大爷年近80岁，患有高血压多年，4年前因脑出血致右侧肢体偏瘫，生活不能自理。胡医师又细致地检查老人的身体，发现老人全身皮疹，症状和湿疹很相似。结合既往治疗情况，抗过敏治疗和激素治疗效果差，随即考虑这是一种临床上很少见的皮肤病——挪威疥。接下来，胡建锋医师给大爷开了几元钱一支的硫磺软膏，涂抹了3天后，老人全身皮疹消退，瘙痒也消失了。因治疗需2—3个疗程，目前该患者还在进一步治疗中。

据胡建锋医师介绍，挪威疥是一种特殊类型的严重的疥疮，又称角化型疥疮或结痂型疥疮，多发生于身体虚弱或免疫功能低下者。患者多为营养不良、智力不全、个人卫生较差者，或患有肺结核、结缔组织病等患者。其特点是皮肤干燥、结痂，有大量银屑病样鳞屑，皮疹中可查到较多疥螨。这位大爷由于偏瘫，免疫力低下，也属于易感人群。

此外，挪威疥皮疹不典型，且较少见，临床上易误诊，应引起足够重视。治疗上用硫磺软膏全身涂抹杀虫，一般间隔治疗2到3个疗程。治疗期间患者换洗的衣物要煮沸暴晒。接触患者的人也应做好个人防护，因为挪威疥具有传染性。

（通讯员 余潺潺）