

一切为了人民健康

——2022年延安市卫生健康事业发展回眸

通讯员 王玮 记者 宋伟 刘晶

2022年是极不平凡的一年,延安市卫生健康系统在市委、市政府的坚强领导下,以人民健康为中心,统筹疫情防控和卫生健康事业高质量发展,全面推进健康延安建设,取得了较好进展,主要健康指标持续保持全省前列。

坚持不懈筑牢疫情防控防线

应急处置能力不断提升。全系统2.3万多名干部职工全身心、全天候投入高强度的疫情防控工作,承担流调溯源、核酸采样、医疗救治等工作,1652人次支援省内外疫情重点地区,组建运行“三公”流调队401支3657人,核酸检测日单检能力27.85万管,每万人储备隔离房间69间。

医疗救治能力扩容提质。建立2+6+13+54分级分类救治体系。新冠肺炎救治定点医院设置床位1121张,方舱医院储备床位达到5000张以上,救治阳性感染者1000余例,13家黄码医院保障孕产妇分娩、血透、肿瘤和急危重症患者救治,54家发热门诊、171个发热诊室全面开放接诊。

新冠病毒疫苗免疫屏障基本建立。广大市民积极参与疫情防控,213.7万人

接种新冠病毒疫苗,全程免疫接种率95.9%,加强免疫接种率86.17%,累计接种新冠病毒疫苗565.05万剂次。

全面推进卫生健康事业高质量发展

医药卫生体制改革迈上新台阶。第三医疗集团实质性运行,组建31个紧密型县域医共体,率先在全省开展检验检查结果互认工作,二、三级医疗机构分别达到46项、59项,累计减少重复检查8万余人次,直接减轻群众负担530余万元。

医疗服务体系建设迈出新步伐。延大附院获批建设省级区域医疗中心,市中医医院争取国家区域医疗中心,市口腔医院挂牌运行,市人民医院骨科纳入国家重点专科建设,建设9个省级重点专科,140个市级重点学(专)科。13个县级综合医院全部达到二甲水平,96所建制镇卫生院达到规范化标准。

中医药创新发展进入新阶段。开展名老中医评选,推进市中医医院三甲创建,二级以上医疗机构均设置中医科或康复科,所有乡镇卫生院建有中医馆,80%以上村医掌握中医药适宜技术,覆盖城乡的30分钟基层中医药服务圈基本

形成。

努力提升全生命周期健康服务能力

公共卫生服务取得新成效。国家卫生城市(县城)全覆盖,建成健康细胞14.8万个,培育推广示范典型案例500个,多渠道多维度开展健康科普,健康延安微信公众号关注量突破100万,居民健康素养水平达到21.64%,被全国爱卫办评为全国健康城市建设进步最快城市。

“一老一小”服务有了新改善。三孩政策全面落地实施,建成托育服务机构45家,托位数量达到3605个。建成医养结合服务中心28家,60%的医疗机构达到老年友善医疗机构标准,创建全国示范性老年友好型社区3个,发放计划生育奖励扶助和老龄人口补贴1.4亿元,兑现率100%。

支撑保障能力实现新提升。市人民医院、市二院改扩建工程加快推进;引进高层次人才38名,招聘骨干人才418名;建成“1+13”全民健康信息平台,全面推行预约诊疗、移动支付、检验检查结果自助查询,率先在全省实现基本公共卫生线上考核。

毫不动摇推进卫健系统全面从严治党

坚持把政治建设放在首位,全面落实党委领导下的院长负责制,深化“白求恩医疗服务队”党建品牌,累计参与乡村振兴74次,下乡义诊369次,健康宣教3000余次,受益群众近6万余人。扎实推进以案促改,积极开展清廉医院建设,全面开展作风建设专项行动和医疗领域专项治理,把“勤快严实精细廉”的作风落实到岗位上,体现在具体工作中,干部队伍作风能力呈现新气象。

虎岁沉雄踏雪去,兔年吉祥迎春来。市卫健党委书记、主任胡生凡表示,2023年,全市卫生健康系统将深入贯彻落实党的二十大精神,以深化改革提升医疗和公共卫生服务保障能力为重点,深入推进健康延安建设,努力为群众提供全方位多层次的卫生健康服务,不断满足人民群众对幸福美好生活的向往。

盘点 2022

医疗前沿

延大附院急诊人:所有的付出只为守护每一个生命

通讯员 崔永平

急诊科,一个病患数量最多,病种最复杂,抢救任务最重的科室。疫情社会面放开后,平日里就争分夺秒抢救生命的急诊科,也进入了鏖战时刻。延大附院急诊科,作为延安市急诊患者救治的排头兵,医护人员每日高强度、满负荷运转,顶着巨大的身心和心理压力,用高超的医术和医者仁心的信念,扛下了当下最艰难的“一波冲击”。

急诊患者激增

延大附院急诊科的每名医护人员,全面放开后,必定会有大量患者就诊,尤其是合并基础疾病的老年人、慢性病患者容易发展为重症病例,这对整个医院,尤其是急诊科是严峻的考验。虽然科室提前做了充分准备(包括身体上和心理上),但当就诊的队伍一直从急诊接诊室门口排到急诊大厅外时,当各县区及邻近地区的120不断转运来急危重症患者进入急诊科时,当楼道和病房此起彼伏地传来患者痛苦的呻吟声还有患者家属的催促声、哭泣声时,当病区里监护仪、微量泵、呼吸机很快就不够用了时,急诊科的医护人员忘记了白天、忘记了黑夜,他们一直在接诊、转运、抢救中循环往复。即使这样,急诊科的医护人员们仍倾尽全力保障发热患者和急危重症病人的救治,守护来院患者的诊疗安全。

直面战斗性减员

在急诊患者指数激增的同时,急诊科的医护人员由于连日高负荷运转,感染人数不可避免地持续增加,“战斗性减员”严重,每个被感染的医护都是战斗到最后一刻,很多人都是顶着40℃的高热坚持战斗到接班人员的到来,即使再痛苦,他们在工作中也没出现一点差错,保证了医疗质量与安全。全科44位医护,只有4位护士、1位医生未被感染,他们所有人毫不畏惧、坚守岗位、持续作战,每天工作时长都是12小时以上,保证急诊科工作的正常运转。

坚守是责任

特殊时期,患者滞留是急诊科面临的重大问题,急诊科抢救室、监护室患者是平日的好几倍,床位紧张,收住院十分困难,常常在急诊造成“压床”,患者分流不出去。冯传杰主任已经持续高烧四天,他知道科室运转困难,不眠不休积极协调,24小时在线指导科室工作,分流患者,顶着高烧和乏力的身体主持工作。当得知科室只有一个医生值班时,刚刚退烧的他就返回“火线”,值起了12小时的急诊夜班,当大家担心他身体吃不消让他回去休息时,他说:“特殊时期,我是主任,就要顶得住、扛得起,我不上谁上?!”当他他生病

医生想为他分担几个小时的工作时,他说:“你们就负责好好在家休息,尤其是女同志,一定要休息好,恢复好才能更好地工作。”

急诊科副主任张琳连续3天从早8点一直工作到凌晨1点,每日持续17个小时,为了避免反复穿脱防护服,减少感染几率,17个小时不吃不喝,大家劝她早点回去吃饭,可她却说:“支援急诊科的大夫对急诊流程不是很熟悉,我多干一会,患者就能处理得更多一点、快一点、早一点,况且危重症患者那么多,哪怕为他们多争取一分钟,重症患者就可能多一份生的希望。”体重只有40多公斤的瘦小的她,穿梭在急诊科的监护室、抢救室及病房,直到高热、全身疼痛得直不起腰才被大家劝回家休息。就算回家也是担忧科室患者的安全,一直远程指导科室值班人员对患者的救治工作。“小身体,大能量”触动着一个一个急诊人,激励他们一起奋勇向前。

科室二线王剑医生作为科室唯一未被感染的医生,虽然腿脚不便,但当科室“战斗减员”到只剩他一个医生时,他坚守在科室,维持急诊工作正常运行,带领支援医生,保质保量地完成急诊科危重症患者救治、分流及转运工作。他说得最多的就是:“我还能坚持几天,你们好好休息。”

当同事因病倒下,人手紧缺时,年轻医生李养龙说得最多的就是:“我去上。”短短的3个字包含了多少责任与担当。

护士长杨玲自疫情“放开”以来,一直坚守在科室,如果有护士倒下,她就顶上去,当大量护士被感染后,看着带病上岗的护士们忙碌的身影和人手严重不足情况,她多次流下眼泪,这眼泪不是恐惧和害怕,而是包含了多少心痛和无奈,每次她都是收拾收拾心情,又冲到一线工作中。

急诊科所有医护都战斗到最后那一刻,第一批感染的护士尚未完全恢复,听说科室人员不足,主动返岗,维持科室正常工作,毫无怨言。

战斗在一起,静待春暖花开

疫情当下,即使再苦再难,急诊科所有医护人员没有丝毫退缩,主动加班、替班,随时随到,毫无怨言,每天连续工作十几个小时已是常态,他们用实际行动诠释了一名延大附院急诊人的大无畏精神。高强度、高风险、高负荷的工作任务背后,是延大附院医护人员一颗颗高度的责任心,彰显着疫情防控战时状态下延大附院人守护百姓健康生命的初心与使命。

相信只要我们战斗在一起,就一定能够迎来明年的春暖花开。

大医精诚

线上理论技能竞赛 护理质控展示风采

延安市人民医院在陕西省技能大赛中获佳绩

本报讯(通讯员 李星 姬亚楠)2022年11月24日,由陕西省保健学会护理专委会举办的陕西省护理二级质控中心动脉采血专项改善行动总结暨技能大赛以线上线下相结合的形式召开。延安市人民医院急诊科陈明艳、呼吸与危重症医学科刘娟、重症医学科刘娟组成的护理团队荣获集体优秀奖。

此次比赛分为知识竞赛和技能竞赛两个环节。知识竞赛采用手机App答题形式,内容涵盖动脉血气分析、气道管理、氧气吸入等内容。操作竞赛环节,以模拟临床真实病案为背景,通

过动脉采血单项操作,将护理操作与日常工作进行融合,陈明艳、刘娟、刘娟分工明确,相互配合,从阅读病历、判断病情、评估患者、汇报病情、技能操作、临床突发事件应对等进行演练,不仅考验了护士基础技能操作,更全面考查了护士临床思辨能力及综合能力。选手们从容应对、有条不紊,圆满完成本次比赛,展示了该院护士的默契配合、精诚协作的风采。

据悉,受疫情影响,得知比赛改为线上进行后,延安市护理质量控制中心主任贺秀丽立即组织护理质控核心组

成员,制定参赛方案,确定参赛人员,并积极与延安市人民医院实训基地刘延梅主任,网络科刘洋、宣传科姬亚楠对接,对比赛场地进行了周密的布置。

经过护理质控核心组综合考评筛选,确定急诊科陈明艳、呼吸与危重症医学科刘娟、重症医学科刘娟代表延安市护理质量控制中心参加比赛,新生儿科护士李星为领队,急诊科护士长吕海燕、普外一病区护士长李静、呼吸与危重症医学科副护士长张延芳为培训指导老师。赛前,三位参赛选手在护理部主任贺秀丽、领队李星以及各科护士

长的指导下,每天认真学习理论知识、苦练各项护理操作。通过勤加练习,最终三名参赛护理人员在比赛中喜获佳绩,刘娟荣获“个人一等奖”,刘娟、陈明艳荣获“个人优秀奖”。

本次比赛是延安市人民医院护理人员第一次参加的以动脉采血为主的综合案例分析竞赛,也是第一次参加的线上理论+技能竞赛,不仅体现出延安市人民医院护士扎实的专业基础和良好的心理素质,开阔了护理人员的视野,锻炼了实战技能,也为疫情后时代的培训及竞赛探索了路子。

李毅:直面疫情,“毅”然前行

通讯员 赵锦怡

在与新冠疫情斗争的3年里,无数的医务工作者为了患者的生命安危,奋战在抗疫一线,挥洒着泪水和汗水,延安市人民医院保健科/老年病科主任李毅就是万千医务工作者中的一员。

作为一名共产党员,一名科主任,自2020年新冠疫情开始,他身先士卒,一直坚持奋战在医院抗疫一线,是医院发热门诊出诊率最高的医生之一。在疫情防控期间,坚持参加外出采集核酸

任务,多次获得了医院表扬和同事的认可。

近期,随着疫情形势的进一步严峻,科室的医护人员及患者相继出现阳性症状,工作压力明显增大。他不顾感染的风险,仍然坚持一线工作,由于科室住院患者均为高龄患者,病情变化较大,为了更好地照顾患者,有一段时间他就住在科室里,便于危重症患者的抢救。他的爱人也是市人民医院的一名医

工作者,日常工作是负责抗疫物资的发放,因发放任务密集,工作异常忙碌,为了坚守岗位,夫妻俩只能轮流将无人照顾的孩子带在身边。因工作地点的特殊性,他的爱人和儿子还是不可避免感染了新冠,相继出现了高热、咳嗽、全身疼痛的症状。一边是被病毒折磨的母子三人,一边是科室年迈无力的患者,无法两头兼顾的他毅然选择了后者,每天一大早为家人匆匆做好简单的早餐

后,就急忙赶往医院,开始一天的工作。待下班回到家时,孩子已经睡下了,看着额头上还敷着退热贴的儿子,心里不免感到五味杂陈。即便如此,李毅仍然语气坚定地说:“作为一名基层医务工作者,守护人民群众生命健康是我们的职责使命,我坚信寒冬终将过去,每一位医护人员的点滴付出都会凝聚成抗疫必胜的巨大伟力,必将带领我们战胜疫情,走向胜利!”

让中医药在卫生健康中发挥更大作用

延安市中医医疗联合体签约运行



仁爱创新
北医三院延安分院

本报讯(通讯员 冯涛)2022年12月28日,延安市中

医医疗联合体线上签约仪式举行,各县(市、区)中医医院与延安市中医医院签约成为医联体单位。此举将为助推延安市中医药事业高质量发展,促进优势资源下沉,更好地满足群众看病就医需求发挥重要作用。

签约仪式上,北医三院延安分院(延安市中医医院)院长郭莉同各县(市、区)中医医院院长签订了“医疗联合体合作协议书”。她说,建立中医“医联体”是贯彻国家医改精神,深化公立公立医院改革的一项重要举措,是推进医疗资源纵向整合、完善城乡医疗服务体系、建立分级诊疗机制和双向转诊的重要手段。有利于发挥中医特色优势和提高中医临床疗效,方便群众看病就医。可以推动卫生与健康事业发展从“以治病为中心”向“以健康为中心”转变,逐步实现为人民群众提供全方位、全周期健康服务的目标。

党的二十大报告中特别指出要推动中医药传承创新发展。中医药在三年新冠病毒感染防治中也发挥着关键作用。通过建设和发展中医“医联体”,可以逐步传承中医技术,发展中医人才,更好地满足社会发展需求。实现中医优质医疗资源的上下贯通,不断推进县级医院中医综合能力建设,让县(市、区)卫生机构的中医硬件水平显著提升的同时,以中医“医联体”建设为突破口,可以逐步破除中医医疗技术、中医人才发展等方面存在的壁垒,补上县(市、区)医院中医短板。

市中医医院党委书记刘雁冰说,要发挥主体作用,切实履行责任。发挥专业优势,实现资源共享。加强人员培训,提高综合水平。真正发挥好中医“医联体”的作用,促进中医优质医疗资源“上承下达”,实现资源共享、优势互补、真诚协作,让广大群众在家门口得到更便利的疾病救治,享受更优质的诊疗服务。

签约仪式后,延安市中医医院重症医学科分别从重症识别、紧急处置和新冠感染最需要的呼吸支持治疗(包括气道管理、呼吸机调节)、重症的基础护理等方面对医联体单位的医护人员进行了线上培训。

中国公民中医养生保健素养42条(下)

三、常用养生保健内容

27. 情志养生:通过控制和调节情绪以达到身心安宁、情绪愉快的养生方法。

28. 饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。

29. 运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

30. 时令养生:按照春夏秋冬四时节令的变化,采用相应的养生方法。

31. 经络养生:根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

32. 体质养生:根据不同体质的特征制定适合自己的日常养生方法,常见的体质类型有平和质、阳虚质、阴虚质、气虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。

四、常用养生保健简易方法

33. 叩齿法:每天清晨睡醒之时,把牙齿上下叩合,先叩臼齿30次,再叩前齿30次。有助于牙齿坚固。

34. 闭口调息法:经常闭口调整呼吸,保持呼吸的均匀、和缓。

35. 咽津法:每日清晨,用舌头顶住上颚,或用舌尖舔动上颚,等唾液满口时,分数次咽下。有助于消化。

36. 搓面法:每天清晨,搓热双手,以中指沿鼻部两侧自下而上,到额部两手向两侧分开,经颊而下,可反复10余次,至面部轻轻发热为度。可以使面部红润光泽,消除疲劳。

37. 梳发:用双手十指插入发间,用手指梳头,从前到后按搓头部,每次梳头50~100次。有助于疏通气血,清醒头脑。

38. 运目法:将眼球自左至右转动10余次,再自右至左转动10余次,然后闭目休息片刻,每日可做4~5次。可以清肝明目。

39. 凝耳法:两手掩耳,低头、仰头5~7次。可使头脑清静,驱除杂念。

40. 提气法:在吸气时,稍用力提肛门连同会阴上升,稍后,再缓缓呼气放下,每日可做5~7次。有利于气的运行。

41. 摩腹法:每次饭后,用掌心在以肚脐为中心的腹部顺时针方向按摩30次左右。可帮助消化,消除腹胀。

42. 足心按摩法:每日临睡前,以拇指按摩足心,顺时针方向按摩100次。有强腰固肾的作用。



疾控激健康
延安市疾控中心

核桃是早上吃好,还是晚上吃好?

一、核桃的营养成分

核桃中的营养价值是非常高的,富含丰富的蛋白、人体脂肪、矿物和维生素。每100克当中还富含碳水化合物10.7克、钙108毫克、铁3毫克、人体脂肪62克、蛋白15.3克、尼克酸0.32毫克维生素B20.11毫克。人体脂肪中含脂肪酸多营养成分较高,除此之外还带有丰富的维生素E、B2。

二、核桃到底早上吃好还是晚上吃好?

那么营养价值丰富的核桃,到底要在什么时候吃比较好呢?对于这个问题还需要分别对待,身体经过一个晚上的调整,早晨正是肠胃蠕动较快的时候,适合吃一些既能补充能量又可以提高营养的物质,核桃就是一个非常好的选择。

核桃中的亚油酸、亚麻酸能降低血液粘稠度,促进体内脂肪排泄,适当食用,对身体健康是非常有益的。所以大家可以在早晨或早饭的时候食用核桃。

那么晚上就不能吃了?晚上也是可以吃的,但最好别在饱腹的情况下食用,因为饱腹的情况下,核桃中的好处会被脂肪含量吸收,吃多了反而会增肥。如果想在晚上吃,那么餐后再吃是个好选择,适当吃核桃,对睡眠质量不佳及失眠的人群,会有一定辅助作用。

另外,核桃虽然有外皮保护,但是如果长期存放,核桃也会存在变质的现象,如果发现核桃发霉或者变黑、异味,那建议不要再食用了,避免出现食物中毒等不适症状。



健康大讲堂



传播健康理念
倡导健康生活
宝塔区疾控中心