

延大附院心脑血管病医院召开2023年上半年工作总结大会

重奖业务管理创新 再攀医疗技术高峰

本报讯(通讯员 文瑜瑜)8月1日,延大附院心脑血管病医院召开上半年工作总结大会,表彰了“2023年世界手卫生日”院感讲课比赛获奖个人,对2023年上半年重点质量指标和新业务进行奖励,对医院目前的运营现状进行分析和通报,部署了下半年工作目标任务和要求。

延大附院副院长、心脑血管病医院院长任永年总结了2023年上半年工作,并

给予充分肯定。他说下半年工作的明确目标和具体要求:一是围绕党建促业务,积极开展各种党建活动,从而提升职工的政治觉悟和职业情操;二是运营管理促业务,让数据去说话,靠数据做决策,转变工作思路,引导临床适应DIP新形势;三是学科建设强实力,狠抓国家级、省级重点学科建设,多渠道加大与国家级区域医学中心、院士工作站展开合作与联系,

具体的做法是:派主诊组学习进修;应用手术直播、远程会诊与国家一流医院讨论重症、疑难病例;通过建立党建培训基地,与华山医院神经外科党支部“一对一”“一带一”“一帮一”结对子活动;通过神经外科以点带线、以线带面,与神经内科、影像科等专业协作,从而提高整体水平,为下一步向国家级临床重点专科迈进打下坚实基础。

该院党委书记李建雄对受表彰的集体和个人表示祝贺,希望他们谦虚谨慎、再接再厉。全院干部、职工是医院改革、建设和发展的主力军,希望大家在抓落实上真下功夫、下真功夫,团结一致,再创佳绩。



医疗前沿

延安大学附属医院

御康健康管理中心启动

本报讯(记者 宋伟)8月5日上午,瑞康体检中心成立十六周年庆典暨御康健康管理中心启动仪式举行。

延安瑞康康复医院院长付延强和慢病专业调理委员会会长、健康中国行志愿者服务中心执行主任邓红健分别致辞。瑞康康复医院院长付延强和延安市老区建设促进会常务副会长王星为御康健康管理中心揭牌。邓红健还为瑞康深度体检中心授牌,标志着健康中国行瑞康深度体检志愿者服务中心成立。延安职业技术学院航空工程系副主任王永军为瑞康深度体检中心授牌,标志着该中心成为天津海事局海员定点体检机构。

据悉,新成立的健康管理中心以此为契机将重点开展健康咨询、保健、养生、康复理疗等服务项目,实行会员管理服务,提供最先进的人性化配套服务设施,将为我市的亚健康人群和慢性病患者提供良好的多层次健康服务需求。

疫苗及时接种 有效预防甲肝

本报讯(记者 宋伟 刘晶)“家门口就能免费筛查甲肝。”8月1日,由中国肝炎防治基金会主办、延安市安塞区疾病预防控制中心协办的成人甲肝公益筛查活动在安塞区政府门口举办,为甲肝病毒的易感人群和高危群体进行免费筛查。安塞区疾病预防控制中心计免科科长吴小燕呼吁集体生活人员要重视甲肝这类急性传染病,及时接种疫苗,保护自己及他人。

据吴小燕介绍,此次活动的开展,就是为了方便大众了解甲肝的疾病危害,及时接种疫苗。作为传染性肝炎的一种,易感人群可能通过食用甲肝病毒污染食物或水感染甲肝,也可能在与甲肝感染者接触的过程中感染甲肝。成人感染甲肝通常会有明显的症状,老年人感染甲肝更是容易造成重症和死亡。甲肝常见的表现有厌食、恶心、呕吐、腹部不适、腹泻等。

“甲肝的隐性感染者是甲肝的传染源之一,他们可能在不知道的情况下感染一大批人,所以学校、工厂等人群聚集的场所更易暴发甲肝。目前安塞区每年都有成人感染的甲肝病毒的病例,且有逐年上升趋势,这是由于很多成年人既没有接种

过甲肝疫苗,也没有自然感染过甲肝病毒,体内没有甲肝病毒保护性抗体,所以,我们这里成人甲肝的感染情况需要更多人知道,也非常有必要通过接种甲肝疫苗来达到自身保护。”吴小燕介绍道。

接种甲肝疫苗是预防甲肝最经济、有效的手段。《“健康中国2030”规划纲要》中也建议食品行业,托幼机构,集体生活等人群接种甲肝疫苗。我国于2008年开始将甲肝疫苗纳入到儿童的免疫规划中,2022年,安塞区儿童甲肝疫苗接种率已经达到了95%以上。

现阶段,安塞区甲肝发病主要以20~50岁成年人为主,该部分人群大部分未接种甲肝疫苗,并且随着卫生条件的逐步改善,自然感染率也有所降低,以至于这部分人群甲肝抗体水平较低,易感性增加。作为社会的主要劳动力,这部分人群的甲肝防控工作更要引起重视。除了接种疫苗,吴小燕也提醒,个人也需注重个人卫生及食品安全,饭前便后洗手、不吃未煮熟的食物、不喝生水、不吃生蔬菜和未洗净的瓜果,做好食品卫生、食具消毒等工作,防止“病从口入”。



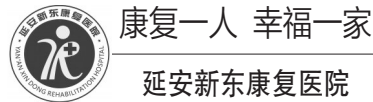
“谢谢你们,让我重新站起来!”

通讯员 古军涛

“谢谢你们,谢谢你们。”患者杨思秀的儿子激动地握住高莉主任的手说:“你们这里的康复治疗真的很棒,我母亲的治疗效果太好了,我简直不敢相信她还可以站起来。”

3个月前,65岁的杨思秀在家中劳动时跌倒,当即出现颈痛、四肢疼痛、大小便失禁、胸痛等症状,活动受限。在西安红会医院手术治疗,被诊断为脊髓损伤、颈椎骨折、双侧多发肋骨骨折、胸骨骨折、冠状动脉粥样硬化,前期手术很成功。但遗留的四肢运动功能障碍、四肢感觉功能异常等问题,后期还需要系统康复治疗。这可急坏了家人,看着瘫在床上的母亲,兄妹4人不知道哭了多少次。“这后半辈子可咋办啊!”偶然的,他们听说延安新康康复医院神经脊髓康复科可以做脊髓损伤康复,抱着试试看的态度前往该院住院治疗。

刚开始治疗的几天,杨思秀比较急躁,对医生护士的治疗也不配合,抵触情绪比较严重,业务副院长常文森及高莉主任看在眼里,记在心上,每天耐心给杨思秀讲解相关的康复治疗方案,并予以心理疏导,慢慢地杨思秀开始信任并开始积极配合康复治疗。从刚入院瘫痪在床,双下肢不能抬离床面,连坐起都需要有人帮忙,经过康复治疗20多天后,辅助可起坐,保持坐位持续5~10分钟,四肢活动不利及麻木症状较前明显改善,治疗效果明显。经过3次住院巩固治疗,杨思秀行走终于恢复正常。



《中国公民健康素养66条》之基本知识和理念解读

(接4月18日6版)

14. 家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

狂犬病是由狂犬病病毒引起的急性传染病,主要由携带狂犬病病毒的犬、猫等动物咬伤或抓伤所致,一旦发病,病死率达100%。

狂犬病暴露分为三级:接触或者喂养动物,或者完好的皮肤被舔为I级暴露;裸露的皮肤被轻咬,或者无血的轻微抓伤、擦伤为II级暴露;单处或多处贯穿性皮肤咬伤或者抓伤,或者破损皮肤被舔,或者开放性伤口、粘膜被污染为III级暴露。I级暴露者,无需进行处置;II级暴露者,应当立即处理伤口并接种人用狂犬病疫苗;III级暴露者,应当立即处理伤口并注射狂犬病免疫球蛋白或血清,随后接种人用狂犬病疫苗。狂犬病疫苗一定要按照程序按时、全程接种。

为控制狂犬病传播,饲养者要为犬、猫接种兽用狂犬病疫苗,防止犬、猫发生狂犬病并传播给人。带犬外出时,要使用犬链,或给犬戴上笼嘴,防止咬伤他人。

15. 蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。蚊子可以传播疟疾、乙脑、登革热等疾病。搞好环境卫生,消除蚊子孳生地。蚊幼虫生活在水中,要将环境中的各类积水加以清理,无法清理的积水可定期投放杀蚊幼剂。根据情况选用纱门、纱窗、蚊帐、蚊香、杀虫剂、驱蚊剂等防蚊灭蚊用品,防止蚊子叮咬。

苍蝇可以传播霍乱、痢疾、伤寒等消化道疾病。搞好环境卫生,管理好垃圾、粪便、污物,消除苍蝇孳生地。不乱丢垃圾,生活垃圾袋装化。不随地大小便,处理好宠物的粪便。安装纱门、纱窗、防蝇门帘等防蝇设施,切断苍蝇侵入途径。保管好食物,防止苍蝇叮爬。灭蝇措施可优先使用苍蝇拍、灭蝇灯、粘蝇纸(带、绳)等物理方法。

老鼠可以传播鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病等多种疾病。搞好环境卫生,减少老鼠的藏身之地。安装防鼠门、防鼠网、封堵孔洞等。保管好食物,减少老鼠对事物的污染。杀灭老鼠可以用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕鼠工具,还可以使用安全、高效的灭鼠药物。要注意灭鼠药的保管和使用方法,防止人畜中毒。

蟑螂可以携带痢疾、伤寒等多种病原菌,其排泄物与尸体中的蛋白可诱发人的过敏性鼻炎和哮喘。蟑螂多生活在温暖、潮湿、食物丰富的环境中,保持室内干燥、清洁,可以减少蟑螂的孳生。要将食物密封存放,餐具用热水冲洗干净,炉灶保持清洁,及时清理餐厨垃圾。可以使用杀蟑饵剂等药物或粘蟑纸灭蟑。

16. 发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。许多疾病可以通过动物传播,如鼠疫、

狂犬病、传染性非典型肺炎、高致病性禽流感、包虫病、绦虫病和囊虫病、血吸虫病等。预防动物源性疾病传播,要做到:接触禽畜后要洗手;不与病畜、病禽接触;不加工、不食用病死禽畜;不加工、不食用未经卫生检疫合格的禽畜肉;不吃生的或未煮熟、煮透的禽畜肉;不食用野生动物。

发现病死禽畜要及时向畜牧部门报告,并按照畜牧部门的要求妥善处理病死禽畜。

17. 关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我管理。在未使用降压药物的情况下,非同日3次测量收缩压 ≥ 140 mmHg和(或)舒张压 ≥ 90 mmHg,可诊断为高血压。患有高血压病史,目前正在服用抗高血压药物,血压虽低于140/90mmHg,仍诊断为高血压。

超重或肥胖、高盐饮食、吸烟、长期饮酒、长期精神紧张、体力活动不足是高血压的高危人群。高血压患者应遵医嘱服药,定期测量血压和复查。高血压高危人群及高血压患者要养成健康的行为生活方式,食盐摄入量不应超过6克/日,应多吃水果和蔬菜,减少油脂摄入,做到合理膳食、控制体重、戒烟限酒、适量运动、减轻精神压力、保持心理平衡。

普通高血压患者的血压(收缩压和舒张压)均应严格控制在140/90mmHg以下;糖尿病、慢性肾病、稳定性冠心病、脑卒中后患者的血压控制更宜个体化,一般可以降至130/80mmHg以下;老年人收缩压降至150mmHg以下。如能耐受,以上全部患者的血压水平还可以进一步降低。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供高血压管理服务。血压正常者至少每年测量1次血压,高危人群至少每6个月测量1次血压,并接受医务人员健康指导。高血压患者每年至少接受4次面对面随访,并在社区医生的指导下做好自我管理。

高血压患者应掌握家庭自测血压方法,做好血压自我管理。

18. 关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应加强自我管理。出现糖尿病症状加上随机血糖 ≥ 11.1 mmol/L,或空腹血糖 ≥ 7.0 mmol/L,或糖负荷2小时血糖 ≥ 11.1 mmol/L,可诊断为糖尿病。空腹血糖(FBG)在6.1mmol/L \leq FBG $<$ 7.0mmol/L或糖负荷2小时血糖(2hPG)在7.8mmol/L \leq 2hPG $<$ 11.1mmol/L为糖调节受损,也称糖尿病前期,是糖尿病的极高危人群。

具备以下因素之一,即为糖尿病高危人群:处于糖尿病前期、超重与肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病家族史、妊娠糖尿病史、巨大儿(出生体重 ≥ 4 kg)生育史。

糖尿病患者应全面了解糖尿病知识,遵医嘱用药,定期监测血糖和血脂,控制饮食,适量运动,不吸烟,不喝酒,加强自我管理,预防和减少并发症。

根据国家基本公共卫生服务项目的要求,乡镇卫生院(村卫生室)、社区卫生服务中心(站)为辖区居民提供糖尿病管理服务。对2型糖尿病患者进行针对性的健康教育和健康指导,建议其每年至少测量1次空腹血糖;对确诊的2型糖尿病患者,每年提供4次免费空腹血糖检测,至少进行4次面对面随访。

19. 积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

癌症筛查和早期检测是发现癌症和癌前病变的重要途径,有利于癌症的早期发现和及时治疗,应积极参加癌症定期筛查。成年女性应定期参加宫颈癌和乳腺癌筛查,还应进行乳腺自我检查。国家为部分地区农村妇女提供免费的宫颈癌、乳腺癌检查。国家在部分农村高发地区和城市地区开展肺癌、食管癌、胃癌、肝癌、结直肠癌、鼻咽癌等癌症筛查和早诊早治工作。

采取健康生活方式可以预防多种癌症的发生。如戒烟可降低患肺癌的风险;合理饮食可减少结肠癌、乳腺癌、食管癌、肝癌和胃癌的发生;预防和治疗人乳头瘤病毒,可减少宫颈癌的发生。

早发现、早诊断、早治疗是提高癌症治疗效果的关键。重视癌症的早期征兆,出现异常情况及时就医。

20. 每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。

情绪是人类对认知对象的一种内心感受或态度,是人们对于学习、工作、生活环境以及他人行为的一种情感体验。情绪分为积极情绪和消极情绪。积极情绪又称正面情绪,主要表现为爱、愉悦、满足、自豪等,使人感到有信心、有希望、充满活力;消极情绪又称负面情绪,主要表现为忧愁、悲伤、痛苦、恐惧、紧张、焦虑等,过度的消极情绪会对人的身心造成不良影响,严重时可能发展为抑郁和焦虑症等。

抑郁和焦虑症是两种常见的精神障碍。出现心情压抑、愉悦感缺乏、兴趣丧失,伴有精力下降、食欲下降、睡眠障碍、自我评价下降、对未来感到悲观失望等表现,甚至有自伤、自杀的念头或行为,持续存在2周以上,就有可能患了抑郁症。突然或经常莫名其妙地感到紧张、害怕、恐惧,常伴有明显的心慌、出汗、头晕、口干、呼吸急促等躯体症状,严重时可能有濒死感、失控感,如经常频繁发生,就有可能患了焦虑症。

一过性的或短期的抑郁和焦虑情绪,可通过自我调节或心理咨询予以缓解和消除,不用过分担心。如果怀疑自己患有抑郁和焦虑症,不要有病耻感,要尽早主动就医,及时、规范治疗。不要歧视抑郁和焦虑症患者。

21. 关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

关爱老年人,尊重老年人的思维方式和自主选择,力所能及地为老年人创造更好的生活环境,支持和鼓励老年人树立新的社会

价值自信和家庭价值自信。

跌倒是造成65岁及以上人群伤害致死的第一原因,老年人需要增强防跌倒意识。家居环境中尽可能减少障碍物;改善家中照明,保证环境亮度;地面要防滑,并保持干燥;在马桶旁、浴缸旁安装扶手;淋浴室地板上应放置防滑橡胶垫。老年人要选择适合自己的体育锻炼方式,坚持锻炼,增强自身抗跌倒能力和平衡能力。

老年期痴呆是老年期常见的一组慢性进行性精神衰退性疾病,表现为记忆力、计算力、判断力、注意力、抽象思维能力、语言功能减退,情感和行为障碍,独立生活和劳动能力丧失。老年期痴呆是不可逆转的进行性病,应该由精神科或神经科医生诊治,需要给予充分关爱和特殊护理。

22. 选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱女性生殖健康。

育龄妇女如果短期内没有生育意愿,可选择口服避孕药、避孕套避孕;已婚育龄夫妇提倡使用宫内节育器、皮下埋植等长效高效避孕方法,无继续生育意愿者,可采取绝育术等永久避孕措施。安全期避孕和体外排精等方法避孕效果不可靠,不建议作为常规避孕方法。

一旦避孕失败或发生无保护性行为,应采取紧急避孕措施。紧急避孕不能替代常规避孕,一般一个月经周期使用一次,多次使用避孕效果降低,还会增加药物反应。

发生意外妊娠,需要人工流产时,应到有资质的医疗机构。自行堕胎、非人工流产会造成严重并发症甚至危及生命。减少人工流产,维护女性生殖健康,需要男女共担责任。反复的人工流产会增加生殖道感染、大出血的风险,甚至发生宫外孕粘连、继发不孕等疾病或不良结局,严重影响妇女健康。男性作为性伴侣,在计划生育、避免意外妊娠中应承担更多的责任。杜绝违背妇女意愿的性行为,尊重和维护女性在生殖健康方面的权益。

23. 保健食品不是药品,正确选用保健食品。

保健食品指声称具有特定保健功能或者以补充维生素、矿物质为目的的食品,即适宜于特定人群食用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,并且在规定剂量之内,对人体不产生任何急性、亚急性或者慢性危害的食品。保健食品可补充膳食摄入不足或调节身体机能,健康人群如果能够坚持平衡膳食,不建议额外食用保健食品。我国对保健食品实行注册评审制度,由国家食品药品监督管理局对审查合格的保健食品发给《保健食品批准证书》,获得《保健食品批准证书》的食品准许使用保健食品标志。

保健食品标签和说明书必须符合国家标准、法规、标准的要求。消费者可根据自身需要,正确选择国家主管部门正式批准和正规厂家生产的合格保健食品,但不能代替药品。

24. 劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。

劳动是每个人的基本需要,但有些工作岗位和工作环境中存在有害因素,会对健康产生影响,甚至可能造成疾病。常见的有害因素包括有毒有害的化学物质,如粉尘、铅、苯、汞等;有害的物理因素,如噪声、振动、高低气压、电离辐射等;有害的生物因素,如布氏杆菌、炭疽杆菌、森林脑炎病毒等。劳动者过量暴露于上述有害因素,会对健康造成损害,严重时会引起职业病,如矽肺、煤工尘肺、铅中毒、苯中毒等。工作中过量接触放射性物质则会引起放射病。

劳动者必须具有自我保护意识,掌握自我防护知识和技能,要主动了解工作岗位和工作环境中可能存在的职业危害因素,积极采取防护措施,避免职业伤害。劳动者必须严格遵守各项劳动操作规程,树立安全意识,掌握个人防护用品的正确使用方法,在工作期间全程、规范使用防护用品,例如防护帽或者防护服、防护手套、防护眼镜、防护口(面)罩、防护耳罩(塞)、呼吸防护器和皮肤防护用品等。要熟悉常见事故的处理方法,掌握安全急救知识。一旦发生事故,能够正确应对,正确逃生、自救和互救。

长期接触职业有害因素,必须定期参加职业健康检查。如果被诊断得了职业病,必须及时治疗,避免与工作环境继续接触,必要时调换工作。

25. 从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

《中华人民共和国职业病防治法》明确规定,劳动者依法享有职业卫生保护的权利。保护劳动者免受不良工作环境对健康的危害,是用人单位的责任。用人单位应当为劳动者创造符合国家职业卫生标准和卫生要求的工作环境和条件,并采取措施保障劳动者获得职业卫生保护。

职业保护的主要保障措施包括:用人单位必须和劳动者签订劳动合同,合同中必须告知劳动者其工作岗位可能存在的职业病危害及其后果、职业病防护措施和待遇等;必须按照设计要求和配备符合要求的职业病危害防护设施和个人防护用品;必须对作业场所职业病危害的程度进行监测、评价与管理;必须按照职业健康监护标准对劳动者进行职业健康检查并建立劳动者健康监护档案;对于由于工作造成的健康损害和患职业病的劳动者给予积极治疗和妥善安置,并给予工伤待遇。劳动者要知晓用法律手段保护自己应有的健康权益。

(内容来源于国家卫生健康委员会官网宝塔区健康教育中心供稿)

