

让妇女儿童生活得更健康

通讯员 刘苏芬 记者 宋伟 刘晶

妇女儿童健康是全民健康的起点和基石,关系到家庭幸福与社会和谐,关系到经济社会可持续发展 and 民族未来。

顶层设计让健康走进百姓家

“哪里有妇女儿童,哪里就有妇幼健康服务。”记者在采访中了解到,近年来,延安市妇幼保健计划生育服务中心以“大妇幼、大健康”为核心,强化妇幼健康服务工作顶层设计,稳步推进体系建设,持续提升服务能力,妇幼健康指标稳步提升。

目前,全市有14个妇幼保健机构,23家医疗助产保健机构,158个乡镇卫生院和10个社区卫生服务机构,通过全系统上下的共同努力,我市妇幼保健工作荣获国家妇幼卫生监测办“感谢状”,先后获得陕西省计划生育药具管理工作先进单位、延安市“五一劳动奖状”、“学习型党组织”,连续五年被评为目标责任考核先进单位,2019年实现孕产妇零死亡,我市妇幼保健核心指标持续向好。

妇幼保健服务能力持续提升

“随着‘三孩政策’的开放,我们不仅要守护好广大妇女儿童的生命安全底线,

更加需要将服务内涵向全面健康发展不断扩展,妇幼健康服务能力、服务模式、服务质量都有了更高的要求和挑战。”延安市妇幼保健中心主任李延生说。

我市着力改善各妇幼保健机构、综合医院产科建设,升级产房、新生儿室设施设备,新、改、扩建14家妇幼保健机构,床位总数达594张,实现了每个县(市、区)有一所妇幼保健机构的目标。

以保障母婴安全为核心,建成危重孕产妇和新生儿救治中心14个,标准化危重救治转诊网络覆盖全市。在此基础上,将基层医疗卫生机构、综合医疗卫生机构纳入妇幼保健服务体系,形成了以基层医疗卫生机构为基础、以妇幼保健机构为核心、以大中型综合医院为支撑的妇幼保健服务体系,努力为全市妇女儿童提供系统、连续、温馨的健康服务。

据延安卫生健康统计年鉴信息显示,2021年新生儿死亡率1.31‰,婴儿死亡率2‰,5岁以下儿童死亡率3.18‰。全市住院分娩率100%,新法接生率100%,孕产妇系统管理率98%,妇幼健康水平进一步提升。

妇幼健康服务全面可及

近年来,我市持续聚焦在妇幼保健公平性、可及性上发力,努力将普惠性的妇幼健康服务覆盖到千家万户。增补叶酸预防神经管缺陷项目惠及全市所有备孕妇女,2021年,全市服用率达98.59%。

2019年10月,开始在全市实行免费“筛

查”服务项目,覆盖全市所有医疗机构,方便群众享受免费政策,做到早诊断、早发现、早治疗,有效降低了出生缺陷儿的发生;艾滋病、梅毒和乙肝母婴阻断项目覆盖全市。宫颈癌、乳腺癌检查项目与母亲健康工程、“三查”服务整合为“妇女健康促进项目”,更多适龄妇女享受免费筛查服务。

2020年启动贫困地区儿童营养改善项目,项目地区6-24月龄目标婴幼儿覆盖率达到80%以上,营养包有效服用率达到95%以上,有效降低了婴幼儿贫血患病率,妇幼健康服务更加普惠、普及。

妇幼健康服务流程更加完善

李延生说,我们不断深化服务内涵,拓展服务类型,努力为广大妇女儿童提供全方位、全周期的健康服务和保障。

服务时段上,积极提供系统、规范的优生优育全程服务,涵盖婚前、孕前、孕中、产后、儿童5个时期的“一条龙”服务基本形成;服务种类上,涉及母婴安全、出生缺陷防治、生殖健康、儿童健康发育、围产期保健等多类别健康问题,服务内涵上,着力打造“妇幼品牌”,建成国家级妇幼优质服务示范县1个(志丹县妇幼优质服务县),积极开展妇幼保健机构等级评审,妇女儿童全方位、全周期的健康服务和保障基本实现。

“两癌”筛查全覆盖

妇女“两癌”筛查是指对妇女宫颈癌、乳腺癌的早期筛查。宫颈癌、乳腺癌是女

性最常见的癌症病种之一,这两种疾病完全可以通过医学手段早筛查、早发现、早治疗,从而达到很好的预后。为促进宫颈癌、乳腺癌“两癌”的早发现、早治疗,提高广大妇女群体的健康水平,我市深度整合妇幼健康和计划生育服务项目,改进筛查方法,优化服务流程,形成以农村妇女免费“两癌”筛查为核心的妇女健康促进项目,实现了全市宫颈癌筛查全覆盖和项目地区乳腺癌筛查全覆盖。

目前,全市实施“两癌”筛查的服务机构达到13个,已为全市近19.65万名农村妇女提供了免费“两癌”筛查服务,受到广大妇女群体的广泛好评和普遍欢迎。

2020年,世卫组织发布了《加速消除宫颈癌全球战略》,我国也承诺到2030年实现消除宫颈癌目标,而消除宫颈癌最有效的三个措施是疫苗接种、筛查和治疗,因此这里还要呼吁各位女性朋友在参与宫颈癌筛查的同时,要积极接种HPV疫苗,做好自身健康的第一责任人。

市妇幼保健计划生育服务中心表示,将探索把宫颈癌防控的关口前移,通过建立HPV疫苗接种、宫颈癌筛查、诊治和救助相衔接的宫颈癌三级综合防治模式,最大限度降低宫颈癌发生,努力实现消除宫颈癌目标。

今日 聚焦

医疗前沿

延安大学附属医院

本报讯(通讯员 高伟 艾延镇)3月3日下午,延大附院与西藏措勤县人民医院签订了对口支援协议,两家医院自2013年开展合作以来,延大附院派出9批27名医护人员前往措勤县人民医院开展工作,进一步加深了双方医院的交流。

据悉,此次延大附院非常重视措勤县人民医院医务人员来院进修学习,院方为进修人员精心制定了系统、全面和完善的

延大附院对口支援西藏措勤县人民医院

培训计划,利用日常的模拟教学培训、观摩查房、仪器实操和疑难病例讨论等理论和实操学习,帮助学员提高专业技术能力,开展“一对一”帮教工作,力争达到“培养一个人,带动一批人”的教学成效。

座谈会上,延大附院党委书记李小龙说,来院进修人员要把学到的知识和技术更好地服务于家乡百姓,发挥好桥梁和纽带作用,为当地百姓的健康作出自己的贡

献。李小龙还与学员们作了沟通交流,嘱咐学员所在科室主任一定要手把手、一对一地带教,希望进修人员能学有所思、学有所获、学有所得,更好地服务一方百姓。

南加平措副县长对延大附院历年来的支援表示感谢。他说,延大附院选派到措勤的医疗管理干部、专家克服困难,以实际行动将延安精神和老西藏精神融为一体,与当地医疗专家一起深入社区、深

入牧民中开展医疗工作,对措勤县人民的健康和措勤县人民医院的医疗管理、科室建设、人才培养起到了重要作用。

白茫茫院长和南加平措副县长代表双方签订了对口支援协议。双方还就加强措勤县常见病、多发病和重大疾病的医疗救治,通过开展新技术、新项目,加强学科建设、人才培养、建立和完善医院运行机制,促进措勤县医疗卫生事业健康发展进行了座谈。

延大附院心脑血管病医院召开党群基层负责人会议

寻找党建工作和业务工作的契合点

排,要求寻找党建工作和业务工作的契合点,起好头,开好局。各党支部书记、工会分会主席、女工组长、团支部书记参加了会议。

心脑血管病医院党委书记李建雄

说,搞好党群工作一定要把握好政治方向,开展健康向上、富有意义的活动;围绕中心抓党建,党建引领促发展,寻找党建工作和业务工作的契合点。一年之计在于春,党群工作要起

好头、开好局。党支部今年面临换届,各党支部书记仍然要发挥好示范引领作用,领导、支持所在党支部管辖的基层工会分会、女工小组、团支部积极开展工作。

大医精诚

延安市人民医院

本报讯(通讯员 高小娥)“真是没想到,遇到天气变化浑身不得劲,是因为骨质疏松造成的。”最近,在乍暖还寒之际被病魔纠缠,找到病因治愈后的王女士激动地说。这是为什么呢?

2月14日,59岁的王女士来到延安市人民医院中医科就诊。王女士经常失眠、入睡难、易醒、心悸、头昏头晕1年,怕冷、手足冰凉已有8年之久。在诊脉过程中,患者与杨志琴主任医师沟通时声泪俱下地说:“每天睡前就像赶赴刑场,愁苦难当,颈项腰腿也不得劲,哪哪儿都不舒服,难活得要命,诊断出

乍暖还寒不得劲 原是骨质已疏松

了七八种病。”

经询问得知,王女士1年前查出有甲状腺结节、乳腺结节,还在观察中。随后,杨志琴诊断其为更年期综合征、绝经后骨质疏松症,结合病人具体情况给予病人心理疏导,口服中药、中药泡脚、针灸、火罐治疗了几天后,2月21日复诊,患者睡眠明显改善,精神好转。通过中药内服外用、针灸火罐治疗后,王女士全身怕冷、手足冰凉的情况好转,心情变好各种症状也减轻了,继续给予中药治疗,嘱其每天睡前中药足浴,教其自行艾灸灸相关穴位。

杨志琴说,最近来就诊的病人中,周

身怕冷、关节疼痛的患者占了较大的比例,尤其中老年女性患者中有相同症状的病人不少。介于陕北的初春,乍暖还寒,忽冷忽热,昼夜温差大,较大的气温变化使人体难以适应,容易引发一些疾病。春天也是中老年人常见疾病的高发期,骨质疏松症等疾病更容易“就范”,骨质疏松引起的肌肉、关节疼痛,在环境温度变化的时候越发加重。

为什么会出现这种情况呢?杨志琴说,这类疾病应季而发,包括人们常说的“老寒腿”,关节疼痛,遇寒则痛增,遇热则痛减,白天疼痛好转,晚上疼痛严重,关节

有的时候不得屈伸,痛处不红也不肿,四肢发凉,畏寒怕冷。因为寒冷会导致肌肉收缩,关节僵硬,血液运行慢,关节滑液分泌减少,因而产生疼痛。中老年女性由于雌激素水平大跌,钙质加速丢失致骨质疏松。经过一个冬天,中老年人活动减少,关节的灵活度下降,由于骨质疏松导致活动时腰背部肌肉处于紧张状态,造成肌肉疲劳痉挛而引起疼痛。

俗话说,“春捂秋冻,老来无病”。适当的“捂”可以抵御风寒湿邪通过皮毛入侵人体。因此,杨志琴建议大家不宜过早脱换冬衣,注意保暖。

耄耋老人饱受痔痛折磨 医大教授消除其后“股”之忧

本报讯(通讯员 朱飞虎)中国医科大学帮扶专家医大附属第四医院肛肠科的袁鹏教授,多年来一直致力于肛肠疾病的治疗,为饱受肛肠病摧残的患者解除了病痛。近日,袁鹏教授通过精湛的医术为艰难求医路上的八旬老人史奶奶消除了后“股”之忧。

今年81岁的史奶奶,多年来因痔疮困扰,辗转多家医院寻求治疗,长期使用

药物予以保守治疗,反复发作效果不佳,近一个月来因病情加重,于2月14日来到市人民医院住院寻求手术治疗。

入院后完善术前相关检查发现,史奶奶基础疾病多,还有房性早搏、右肾囊肿、主动动脉硬化等。最后袁鹏教授结合各项检查结果决定予以局麻下行内痔硬化剂注射术治疗。手术过程中袁鹏教授与老

人亲切交谈,老人全程配合良好。术后史奶奶说:“医大教授手术做得好,手术过程中没感觉到什么疼痛,一会儿就做完了。”通过几日的观察,无出血症状,史奶奶已于2月23日出院。

袁鹏教授介绍,现在生活节奏快,很多人生活习惯不好,造成了混合痔患者以成倍的速度在增加。混合痔的临床表现包括

疼痛、痔核的脱出、出血、肛周瘙痒或湿痒。老年人多因便秘,长期用力排便,腹压增高,腹腔静脉回流障碍,久之肛门上端黏膜下血管压力增高形成痔核,因体质差、疾病多、手术禁忌症多,其他手术方式耐受性差,可采用消痔灵注射治疗,具有治疗方便安全、治愈率高、术中出血少、术后痛苦小等优点,也减少了感染的几率。

关注青光眼 光明伴我行

症状,并且大多数人通常只是当做普通眼疾去验配眼镜。但是在佩戴了矫正镜后,眼球酸胀的感觉并没有得到缓解。实际上,这是因为巩膜弹性下降导致高眼压症状不明显,很容易被患者忽视或是被医生漏诊。

2.大量饮水后头痛。这是由于快速大量饮水引起血液稀释渗透压降低,进入眼内房水增多,从而导致眼压快速升高造成的。

3.早起用眼吃力。对于青光眼患者来说,清晨正是眼压升高的时候。所以许多青光眼患者,会在晨起用眼时发现,有鼻梁根部酸胀或是额前胀痛的现象。

4.情绪激动时视物模糊。青光眼患者在情绪激动时也会导致眼压升高压迫视神经,出现眼睛酸胀、视物不清的症状,眼前像蒙了一块白雾一样。这通常是闭角型青光眼的早期症状,反复多次出现后容易进入急性发作期。

5.出现虹视的症状。当你注视一个光亮处时,周围出现了像彩虹一般的光圈,这样的症状临床上叫作虹视。通常是由于眼压上升、角膜水肿造成折光改变导致的。

三、如何预防青光眼?

1.注意用眼卫生和养成良好的用眼习惯,不做低头族,避免长时间刷手机、躺着

看书等过度用眼行为,手机微信的聊天背景换成中灰色或深灰色,能减小对眼睛的伤害。

2.避免过度劳累和情绪过度波动,保持心情舒畅,以防眼压过高。

3.饮食起居要有规律,劳逸结合,保证睡眠充足。

4.定期到医院眼科做眼压检查,早发现、早治疗。



疾控微健康 延安市疾控中心

健康 资讯

巾帼心向党 建功新时代

市卫健委举办关爱女性健康专题讲座

本报讯(通讯员 郝唯言)“妇女能顶半边天,巾帼建功多奉献”。3月4日下午,市卫健委举办了女干部职工健康知识专题讲座,旨在进一步提高女干部职工的健康素养,倡导科学、文明、健康的生活方式,使她们以良好的精神面貌投入到工作和生活中。

本次讲座邀请了北京大学第三医院妇科生殖医学中心学术主任、医学博士、副主任医师,第七批进驻延安市中医医院的专家王琳琳,延安市中医医院妇科主任兼中西医结合医学中心副主任、医学博士、副主任医师刘娜。两位专家分别作了题为《宫颈癌的病因及预防》和《美丽更年期》的专题讲座。健康知识讲座受到了参与人员一致好评,大家纷纷表示,通过聆听两位专家的讲座,不仅增长了健康知识,树立了自信,还帮助大家健康工作、健康生活。

近年来,卫健系统的女干部职工在决战脱贫攻坚战场上有“她们的奉献”,在抗击新冠肺炎疫情一线上有“她们的力量”,在卫生健康各个服务领域都有“她们的智慧和精神”,她们用情怀和担当,展现了新时代的巾帼之志和巾帼风采。

关爱听力健康 聆听精彩未来



本报讯(通讯员 郝笑娜)3月3日是第23个全国“爱耳日”,延安市博爱医院举办了主题为“关爱听力健康,聆听精彩未来”的大型义诊活动。

活动现场,前来问诊的患者在医护人员的有序引导下与各科专家交流自身身体状况,专家们耐心聆听患者讲述自身病情,详细进行询问与检查,并给出了合理的治疗建议。

在此次活动中,博爱医院耳鼻喉科对前来就诊的患者均免费进行了电子内窥镜、电测听检查,并对广大市民进行了健康保健知识普及,呼吁大家关爱听力健康,受到了大家的一致好评。

博爱医院负责人说,我们发现好多人对听力保护知识十分缺乏,保护意识也比较淡薄。在此呼吁广大群众,增强健康意识,学习爱耳知识,正确用耳护耳,加强耳病防治和耳部保健,掌握自查知识,提高对防聋治聋的认知,降低耳聋发生率,从而进一步提高生活质量。



健康人 博爱心

情系女同胞 义诊送健康

本报讯(通讯员 张爱慧)在“三八”国际妇女节来临之际,3月3日上午,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)在鲁艺社区举办了健康义诊宣教活动。

该院超声诊断科、产科、肾内科、康复科、检验科医护人员深入鲁艺社区为广大女性朋友开展了常见病及多发病诊治,并免费提供测血压、血糖、妇科B超、拔罐、耳穴、温灸、刮痧、艾灸及健康咨询等服务。

本次活动共接受咨询服务300多人次,发放健康知识宣传册300余份,向广大女性普及了健康知识,提高了大家的保健意识,受到群众欢迎。



仁爱创新 北医三院延安分院

经常揉眼睛坏处多

一天到晚盯着电子屏幕,眼睛难免干涩发痒,不少人会下意识揉揉眼。

一、经常揉眼,小心视力变差 原则上来说,揉眼并不能缓解眼部疲劳。尤其是对于散光患者来说,长期的揉眼不仅不能使视野变得更清晰,反而可能使角膜下方的弧度发生变化,角膜弧度不均匀,散光问题就会越来越严重。

而对于本身就患有眼部疾病的人来说,揉眼可能会造成更严重的损害,如患有圆锥角膜的人,由于其角膜本身就非常脆弱,在揉眼后,很可能诱发先天性眼病。

此外,我们的手部可能会携带病毒、细菌等病原体,这些病原体可以通过揉摸的动作入眼,可能会引起眼睛局部炎症,甚至可以引起全身疾病或是新冠病毒感染。

二、经常揉眼损“颜值”

眼部皮肤衰老:用手揉眼睛容易破坏皮肤弹性,导致眼周肌肤松弛,加速眼周皮肤衰老,还会导致出现眼袋、眼周细纹。

眼睛充血和黑眼圈:用力揉眼睛,可能导致眼内细小血管破裂,引起眼睛充血,血液流向周围组织,导致黑眼圈形成。

三、保护视力有三法

揉穴:眼睛不可以揉,但眼周的穴位揉揉有好处。闭目瞪眼:用力地闭眼睛,再用力地睁开眼睛。这样可以刺激眼周众多眼肌和穴位,对眼部的循环起到改善作用。

热敷:早晚或睡前使用温热的毛巾敷眼,每次10至15分钟,这样利于睑板腺油脂的分泌和促进眼部血液循环,还能够帮助缓解眼部不适,是简便又省钱的方法。



健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活

