

宜居靓家园 健康新生活

延安市区联合组织开展第35个爱国卫生月宣传活动

本报讯(通讯员 赵宝成)今年4月是第35个爱国卫生月。为进一步弘扬爱国卫生运动优良传统,净化、美化环境,提升全民卫生健康意识,营造浓厚爱国卫生月活动氛围,4月13日上午,以“宜居靓家园 健康新生活”为主题的第35个爱国卫生月集中宣传活动在西北局旧址广场举行。市区卫生健康、爱国卫生等相关单位参加了活动。

活动现场,各单位工作人员通过发放宣传资料、倡议书、宣传海报、纪念品、环保袋、悬挂横幅以及提供健康咨询、测量血压血糖、义诊服务等方式,向广大群众宣传普及爱国卫生知识、健康生活方式、传染病防控、病媒生物防制、垃圾分类等相关知识,引导群众牢固树立“每个人是自己健康第一责任人”的健康理念和“文明健康绿色环保”生活方式理念,大力倡导群众争做爱国卫生运动的参与者、自我健康的管理者、文明行为的践行者、美好环境的守护者,共同支持、参与爱国卫生运动,全力打造干净、整洁、健康、宜居的美丽家园。病媒生物防制公司向群众现场讲解除“四害”方法,并免费发放粘鼠板、灭蟑灭蚁等药具,受到广大



群众的好评。据统计,此次宣传活动,城区共设置集中宣传点7个,各乡镇设置宣传点13

个,参加单位142个,制作宣传标语80余幅,展板24套,设置医疗义诊服务点23个,发放各类宣传资料5万余份,环保袋2万余个、纪念品400个、粘鼠板316个、灭蟑药550盒。

宝塔区卫健局和爱卫办负责人说,在爱国卫生月活动期间,宝塔区将结合国家卫生城镇复审、全国文明城市创建、健康宝塔建设等工作,以环境整治、清脏乱、病媒生物防制和文明健康绿色环保生活方式倡导为重点,持续开展城乡环境卫生大清理、大扫除、大整治,全面改善城乡人居环境。针对春季病媒生物防制特点,集中统一开展春季灭鼠行动,防范流行性出血热等鼠传播疾病的发生。积极协调相关单位开展内容丰富、形式多样、贴近群众的“爱卫新征程 健康中国行”系列主题活动,充分调动和激发社会各界参与爱国卫生运动和健康中国行动的积极性,引导群众将健康理念转化为健康行为,提升全社会文明健康水平。



健康人
博爱心

本报讯(通讯员 马莹莹)最近,靖边的韩先生在家中加工金钢网时左手不慎被切断,幸运的是他及时来到延安博爱医院被骨科团队经过10多个小时精细手术后,逐渐恢复了手功能。

慕名前来的韩先生来到博爱医院骨科,其左手手中环小指4指至手指远端切断,伤口活动性出血,远端组织离断,局部组织毁损严重,手指活动障碍,

远端肢体苍白无血运。他万分焦虑,神情痛苦。正值壮年,是家里的顶梁柱,如果没有手指就如同失去了谋生的路。

谁能想到完全掉下来的手指还能再接上呢?手指再植,不仅仅是将掉了的手指接上保证美观,更得保证患者手指的功能性,小小的手指,富含着微小血管、神经、肌腱。医生们接触过太多诸如此类的病例,显然这次的艰难程度远

超出以往。他们深知手指对于每个人而言有多重要,手指功能的残缺不仅影响患者的工作生活,也会打击患者内心。

骨科团队在显微镜下历经10小时的精密手术,经过3天的观察与精心护理,韩先生的手指再造情况良好,重新拥有了手指功能。

那么当意外出现的时候,该如何紧

急处理断指(肢)意外,又如何保存断指(肢)呢?专家指出,断指(肢)再植的黄金时间为6-8小时。应立即到有再植条件的医院,如果不允许移动时,必须及时将断指(肢)正确冷藏后适时转送。断指的保存原则是:干燥冷藏,不浸水或消毒液;4℃左右冷藏;无菌包裹密封;周围放上冰块或冰棍、雪糕;不可直接与冰块或冰水接触。

手指被切断 再植又逢春

《中国公民健康素养66条》之基本知识和理念解读

1. 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的完好状态。世界卫生组织(WHO)提出的这个定义提示我们:健康不仅仅是无疾病、不虚弱,而是涉及身体、心理和社会适应三个方面的良好状态。

身体健康表现为体格健壮,人体各器官功能良好。

心理健康是指一种良好的心理状态,能够恰当地认识和评价自己和周围的人和事,有和谐的人际关系(包括家庭成员、朋友、同事等),情绪稳定,行为有目的性,不放纵,能够应对生活中的压力,能够正常学习、工作和生活,对家庭和社会有所贡献。

2. 每个人都有维护自身和他人健康的责任,健康的生活方式能够维护和促进自身健康。

每个人都有获取自身健康的权利,也有不损害和(或)维护自身及他人健康的责任。

3. 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。

人类所患的许多疾病都与环境污染有很大的关系。无节制地消耗资源和污染环境是造成环境恶化的根源。每个人都有爱护环境卫生、保护环境不受污染的责任。

4. 无偿献血,助人利己。

献血救人,是人类文明的表现。无偿献血利国、利人、利己、利家人。

5. 每个人都应当关爱、帮助、不歧视残疾病人。

艾滋病、乙肝等传染病原携带者,精神障碍患者,残疾人都应得到人们的理解、关爱和帮助,这不仅是预防、控制

疾病流行的重要措施,也是人类文明的表现,更是经济社会发展的需要。

6. 定期进行健康体检。

7. 成年人的正常血压为收缩压≥90mmHg且<140mmHg,舒张压≥60mmHg且<90mmHg;腋下体温36℃~37℃;平静呼吸16~20次/分;心率60~100次/分。

8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施,儿童出生后应当按照免疫程序接种疫苗。

9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。

12. 坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。

13. 在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

14. 血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体(简称“疫水”),就会感染血吸虫病。血吸虫感染集中在每年的4~10月。

15. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

16. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

17. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

我国实施国家免疫规划,现纳入国家免疫规划的疫苗种类有乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百日咳白喉破伤风联合疫苗、麻疹风疹联合疫苗、麻疹风疹腮腺炎联合疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、白喉破伤风联合疫苗、出血热疫苗、炭疽疫苗和钩端螺旋体疫苗,预防15种传染病。

我国对儿童实行预防接种证制度。儿童出生1个月内应办理预防接种证,每次接种疫苗时应携带预防接种证,儿童在入托、入学时需要查验预防接种证。预防接种是儿童的基本权利,儿童监护人应按照国家免疫程序带孩子接种疫苗,因故错过接种的要尽快补种。

9. 在流感流行季节前接种流感疫苗可减少患流感的机会或减轻患流感后的症状。

流行性感冒(流感)不同于普通感冒,是一种严重的呼吸道传染病。流感病毒致病性强,传播迅速,每年可引起季节性流行,严重危害公众健康。儿童、老年人、体弱者的免疫力低、抵抗力弱,是流感病毒感染的高危人群。

10. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病、乙肝和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具、输入被感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可造成传播;与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。性接触传播是指(异性或同性)无防护性行为引起的传播,不使用安全套的性行为会因生殖体液的接触而传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传给胎儿,也可以通过哺乳传给婴儿。

11. 肺结核主要通过病人咳嗽、打喷嚏、大声说话等产生的飞沫核传播;出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核。

12. 坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。

13. 在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

14. 血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体(简称“疫水”),就会感染血吸虫病。血吸虫感染集中在每年的4~10月。

15. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

16. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

菌)引起的呼吸道传染病。痰涂片阳性的肺结核病人是主要的传染源,具有传染性的患者通过咳嗽、打喷嚏、大声说话产生的飞沫核(微小颗粒)传播结核菌。健康人吸入带有结核菌的飞沫有可能产生结核感染,人体感染结核菌之后只有少数人会发病,发病与否主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

连续2周以上咳嗽、咳痰,或痰中带血是肺结核的常见症状,有肺结核可疑症状者要及时到结核病定点医院就医确诊。早期诊断和及时治疗可以提高治愈率,减少传染他人的可能性。

12. 坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。

肺结核患者应在所在地结核病定点医院或者结核病防治机构接受规范检查和治疗。

肺结核患者需要接受为期6-8个月直接督导下的短程化疗,这是当前治疗结核病的最主要方法。规范治疗2-3周后,肺结核病人的传染性就会大大降低。得了肺结核并不可怕,只要按照医生的要求,坚持规律、全程、按时服药,坚持规范治疗,大多数结核病人是可以治愈的。私自停药或间断服药不但易导致治疗失败和疾病复发,还有可能产生耐药。耐药结核病患者治疗时间更长(18-24个月)、治疗费用更大,而且治愈率较低。

13. 在血吸虫病流行区,应尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体(简称“疫水”),就会感染血吸虫病。血吸虫感染集中在每年的4~10月。

14. 血吸虫病是严重危害人体健康的寄生虫病,人和家畜接触了含有血吸虫尾蚴的水体(简称“疫水”),就会感染血吸虫病。血吸虫感染集中在每年的4~10月。

15. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

16. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

17. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

18. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。

19. 预防血吸虫病,不要接触有钉螺(血吸虫病传播的中间宿主)孳生地的湖、河、塘及水渠的水体,不要在可能含有血吸虫尾蚴的水中游泳、戏水、打草、捕鱼、捞虾、洗衣、洗菜或进行其他活动。



医疗前沿

延安大学附属医院

抒写新时代的白求恩精神

通讯员 路浩东

国家卫健委日前发文通报表扬2022年卫生援外工作表现突出集体,由延安大学附属医院为主体承担单位的中国(陕西)第九批援马拉维医疗队榜上有名。

中国(陕西)第九批援马拉维医疗队于2021年4月11日正式组队,以延安大学附属医院为主体承担单位,省内8家三甲医院17名医疗队员组成,医疗队长由延安大学附属医院儿科党支部书记、主任医师钟红平担任,队员由延安大附院6名,陕西省人民医院1名,西安市儿童医院1名,陕西省第四人民医院1名,陕西省中医院1名,铜川市医院2名,榆林市医院1名,2名翻译,2名厨师组成。全体队员在西安经过7个月的集中外语培训后,于2021年11月17日前往马拉维,进行为期一年的援外任务。

出发前,延安大学党政领导及延安大附院书记李小龙、院长白茫茫对此次国际医疗援助高度重视,层层选拔,择优录取,安排专人对援助队员家庭进行照顾,解决援外队员后顾之忧,领导们还为队员举行了隆重的送行仪式,希望他们发扬延安精神,做新时代的“白求恩”,圆满完成援非任务,使队员们备受鼓舞,从此开启了为期一年的卫生援外工作。

马拉维位于非洲东南部一个内陆小国家,人口大约2000万。这个国家在世界上非常贫穷,没有工业,农业薄弱,自然环境状况非常复杂,有疟疾、伤寒、鼠疫、结核、艾滋病及各种特殊病毒,医疗条件十分落后,医院感染和污染事件特别严重。受全球新冠疫情影响,特别是南非奥密克戎病毒影响和传染,马拉维疫情出现了暴发和反复,医疗队刚到马拉维时,马拉维新冠疫情正是上升时期,华人新冠感染率逐渐上升,大使馆要求医疗队承担所有华人的新冠诊治及健康保驾护航,同时全体队员进入当地医院进行国际援助,疾病救治,感染风险极大,队员们每一天都处于疲劳及危险的状态下。

在执行援外任务期间,医疗队克服新冠疫情、医疗感染等风险挑战,认真履职尽责,热心为马百姓消除病痛,为华人华侨和中资机构提供医疗服务,并积极开展义诊等公益活动和马医学交流,圆满完成了援马任务。队员发扬“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,赢得了马社会各界和华人华侨的赞誉,医疗队多次收到华人及马拉维人民的感谢信和不同形式的表扬,受到大使馆两次明码发电表扬,并在2022年度被国家卫生健康委评为“卫生援外工作突出集体”,充分践行了“人民至上”和推动构建中非人类命运共同体的理念。

面对非洲马拉维复杂的社会环境、自然环境和恶劣的医疗环境,延安大附院6名队员树立了榜样和带头作用,发扬了延安精神,践行了白求恩精神,其中延安大附院产科二病区队员黄娟娟主动请缨继续留队一年,充分体现了甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆的白求恩精神。一年来,延安大学及附院党政领导通过微信、语音电话、腾讯视频等经常鼓励、指导医疗队的工作,在各级领导的关怀下,援非医疗队一年来工作起来有底气、有方向、有目标,圆满完成了这一年的援外任务,充分展示了“不畏艰苦、甘于奉献、救死扶伤、大爱无疆”的中国医疗队精神,为延安争了光,陕西争了光,国家争了光。

用高质量发展理念实现健康中国梦

延安大附院被授予陕西省“千县工程”副主委单位

本报讯(通讯员 刘伟)近日,在陕西省“千县工程”县域高质量发展联盟启动仪式上,延安大附院被授予了陕西省“千县工程”副主委单位。心脑血管病医院院长任彬副院长被授予陕西省千县工程副主委单位。

长授“千县工程”是贯彻落实《国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》《国务院办公厅关于推动公立医院高质量发展的意见》《公立医院高质量发展促进行动计划(2021-2025年)》等文件要求,进一步巩固县医院综合能力建设积极成果,持续提升县医院综合能力。

延安大附院作为地市级核心医院单位和陕西省级区域医疗中心,将为延安市的千县工程建设单位提供示范、指导等帮助,推进诊疗与护理朝着规范化、标准化和科学化方向建设。在不断提高医疗质量,提升能力的基础上,以更迅速、更高效、更规范的诊疗行动,更好地为陕北人民健康保驾护航。

“基层助医”传医技 内镜治疗脑出血

2023年延安医疗集团神经外科专科联盟基层助医——适宜技术推广培训暨延安大附院内镜治疗高血压脑出血培训班举行

本报讯(通讯员 贾云峰)近日,延安医疗集团神经外科专科联盟基层助医——适宜技术推广培训暨延安大学附属医院内镜治疗高血压脑出血培训班圆满举办,这次会议由线上及线下两部分组成,参会人数近200人。

脑出血是危害人民健康的重大致死致残性疾病,随着神经内镜技术的发展,近年来神经内镜为微创精准的治疗脑出血提供了新的手段。神经内镜微创治疗脑出血具有创伤小、出血少、手术及住院时间短,恢复快、安全度高、适应症广和并发症少等多种优势,越来越多的神经外科医生热衷于学习和尝试运用神经内镜治疗高血压脑出血,逐渐成为未来脑出血微创治疗的主要方向之一。

会议通过以主题培训、病例讨论及实操演练(内镜模拟血肿清除)等形式,就内镜治疗脑出血的重点难点进行现场教学及训练,让学员掌握神经内镜适应症、手术操作要点及技巧、术后管理策略及相关注意事项,提高学员的神经内镜操作应用水平,从而推广神经内镜在高血压脑出血方面的应用,降低脑出血的死亡率,造福更多患者。

延安大附院心脑血管病医院负责人表示,神经外科作为区域内最大的神经外科中心有义务、有责任带领兄弟单位及基层医院的同道一起努力、一起学习、一起进步,使陕北区域内神经外科诊疗技术向前发展。



健康宝塔

宝塔区卫健局 宝塔区健康教育中心