

市卫健委

组织举办大型义诊活动

本报讯(见习记者 应诗雨)11月28日,市卫健委组织全市二级以上医院医护人员在市区黄河广场举办大型义诊活动。

当天上午,市中心医院、市中医院等十余个医疗机构的医护人员悬挂宣传横幅、设置义诊台,并为群众发放健康手册,免费测量血压、心率,耐心解答群众关心的健康问题,普及急救、保健知识。

同时,医护人员用通俗易懂的语言和别出心裁的健康科普表演将医学常识传授给群众,展示

了医务工作者积极向上的精神风貌。现场群众积极参与,反响良好。

义诊志愿服务团队代表表示,此次义诊活动以全方位干预健康影响因素、维护全生命周期健康、防控重大疾病为重点,通过健康知识普及,促进我市居民健康素养持续提升。志愿服务团队将用精准化、专业化服务帮助群众解决各类实际问题,着力打通宣传群众、教育群众、关心群众、服务群众的“最后一公里”,为健康漯河建设贡献力量。

舞阳县人民医院

筑牢安全防线 保障医患安全

本报讯(记者 刘彩霞)近日,舞阳县人民医院召开安全生产和消防安全工作专题会,强调要把安全隐患排查整治工作作为当前一项重要的政治任务抓紧抓实,并充分认识严峻复杂的安全形势,强化用水用电等风险防范意识,抓好隐患排查整改,共同打造安全稳定的就医环境。

该院扣紧安全责任链条,有力有序开展安全隐患排查整治工作,坚决防范事故发生,全力保障医患安全。11月21日,该院组织后勤

科、保卫科等科室人员对消防设施以及配电室、监控室等重点部位和部分临床、医技科室进行安全生产和消防安全大排查。11月22日,该院邀请舞阳县消防救援大队开展消防应急演练。消防队员在该院安全区域模拟火情,为医务人员讲解、演示灭火器的正确使用方法及火灾初起时的扑灭方法,并通过实际操作增强医务人员防火自救能力,有效提高该院消防安全管理水平。随后,消防队员针对重点岗位人员进行了专项培训。

市六院(市中心血管医院)

开展护理查房及疑难病例讨论

11月24日下午,市六院(市中心血管医院)护理部组织各科室护士长及业务骨干50余人,到心外科开展护理查房及疑难病例讨论。

该院心外科责任护士围绕一典型病例,从疾病相关知识、病情汇报、专科查体、护理诊断、术后治疗及康复指导等方面进行详细介绍。护理人员针对病例中涉及的相关问题进行交流讨论,并从专业角度提出指导性建议。护理部主任对护理查房的注意事项及护理文书如

何书写规范进行讲解,要求各科室高度重视在职培训工作,扩大护士长临床实践的知识面,并加强病情巡视观察,及时发现问题、解决问题,达到提高护理质量的目的。

市六院相关负责人表示,该院将进一步提升卓越护理服务水平,以解决临床实际问题为导向,积极开展护理查房工作,以查促改补短板,努力为患者提供安全、优质、个性化的护理服务,助力医院高质量发展。 马骁博

正确泡脚才能养生

俗话说:寒从脚起,冷从腿来;腿脚一冷,全身皆寒。近期温度骤降,容易手脚冰凉的人已经把泡脚作为睡前必做的事。

中医认为,春浴足可疏肝升阳,夏浴足可固气养心,秋浴足可润肺健脾,冬浴足可暖肾培元。其实,泡脚有很多讲究。那么,怎样泡脚效果好呢?大家可以注意以下几点:

泡脚桶的选择。泡脚桶以木桶为宜。木具有生长、升发、条达、舒畅的特性,且木桶散热慢,能更好地疏通经络、活血化淤、散寒祛湿,并透达热力或药力,进而缓解疲劳、改善睡眠。

泡脚水的温度。一般来讲,泡脚水的温度以40℃~45℃为宜;对于老年人或有基础性疾病的特殊人群,尤其是糖尿病、心脑血管疾病、腿部静脉曲张等患者,建议将泡脚水的温度控制在40℃以内,以免引起皮肤、血管损伤,加重原有疾病。

泡脚的时间。中医养生讲究“子午流注”。亥时(晚9点)开始,气血流注于三焦经,能通百脉、调诸

气、疏水道,是人体休养生息、推陈出新的时间。因此,亥时泡脚能起到事半功倍的效果,有益于身体的阴阳代谢。

泡脚的时长和频次。泡脚时长和频次要因时、因地、因人而异。天气寒冷、空气干燥、身体情况较好时适当多泡脚;气候炎热、环境潮湿、体虚时要缩短泡脚时间。无论泡脚多久,建议以身体发暖、微微出汗为宜,切忌过度发汗,否则会使阳气耗散、阳不入阴,不但影响睡眠,还会让身体更加虚弱。

泡脚水的种类。泡脚水的选择要因人而异,不可盲目加料。姜、葱、花椒和酒性温热、辛散,对于寒湿重(如老寒腿、受凉感冒初期等)的人疗效好;阴虚内热的人就不能选择用这些材料泡脚。艾叶、红花能温经通络、活血化淤,对宫寒痛经、月经量少的人十分适合,但对热性体质的高血压患者反而有害,会使血压升高。喜欢加料泡脚的应先咨询医生,以免对身体造成不必要的损害。 漯河市中医院 常新勇

市中心医院

织就心电一张网 守护百姓心健康



市中心医院举办医联体基层医疗机构“心电一张网”培训班。(资料图片) 市中心医院提供

■本报记者 尹晓玉

在市中心医院远程心电诊断中心,“滴滴滴”的提示铃一响起,医护团队便闻“铃”而动,借助“心电一张网”第一时间为基层病患提供远程诊断和救治,切实为群众的身体健康保驾护航。一年多来,借助“心电一张网”,市中心医院已无偿为基层医疗机构诊断心电图14303份,筛查出心肌梗死、严重心律失常患者120余人,大幅缩短了急性心梗、恶性心律失常患者的救治时间,提高了救治率。

“心电一张网”从何而来、有何作用、如何使用?近日,记者进行了采访。

一张网覆盖实现服务零距离

2021年12月18日,在2021中国心血管健康大会上,中国心血管健康联盟授予漯河市市中心医院标准版“中国胸痛中心”牌匾。在此基础上,该联盟从全国众多医院中筛选出二十余家医院作为胸痛中心远程心电信息智慧平台建设单位,市中心医院名列其中,成为全市

“心电一张网”项目的实施单位。

市委、市政府高度重视卫生健康事业发展,将全市“心电一张网”项目列为2022年市定民生实事。市卫健委出台了全市“心电一张网”项目建设方案。市中心医院全力支持项目开展。该院院长、心血管内科学术带头人刘东亮带领相关科室人员大力推动项目落地实施。他们按照市卫健委统一部署的首批100个基层医疗服务机构名单,制订详细工作台账,全面结网布点,组织人员进乡镇、下社区、入街道,为每个网点的基层医疗服务机构派送心电监测仪、实地培训医护人员。2022年5月18日至6月初,市中心医院的医护人员将100台心电监测设备铺设到位,所有网点医护人员经培训建群纳入系统管理。

今年,市中心医院自筹资金,再次购置心电图机200台,由刘东亮带领心血管内科团队向基层医疗机构免费发放,并对基层医务人员开展培训,同时开展心电诊断服务,进一步扩大“心电一张网”覆盖范围,力争让更多群众受益。截至目前,市中心医院已为317家

基层医疗机构配备远程心电设备,实现全市有效全覆盖。

一平台互联实现信息零延时

何为“心电一张网”?即由市中心医院牵头建设,以全市二级以上综合医院、中医院为枢纽,形成覆盖全市基层医疗卫生机构的网络体系。通过建立信息互通的心电智慧诊断、管理平台和应用程序,实现心电监测设备的实时采集、自动传输、数据共享。

“就是在全市具有一定医疗基础的乡卫生院、村卫生室、个体诊所等布设远程网络心电站点,配备便携式心电图机。基层群众若出现胸痛、胸闷、心慌等症状可就近到所在站点进行心电图检查。检查后,患者心电图通过互联网可快速上传至市中心医院,由经验丰富的医生接收并迅速判读、及时预警。对于筛查出需要紧急治疗的患者,心内科值班医师第一时间联系患者所在医疗机构的医务人员为患者进行转诊,开展及时救治。”刘东亮告诉记者。

如何确保“心电一张网”全域覆盖、全程管理?市中心医院按照心电诊断中心业务流程,组织心内科专业技术人员全天候值守,负责远程心电诊断工作;建立健全管理体系,加强心电诊断质量控制,确保静息心电图在10分钟内出具报告、动态心电图在24小时内出具报告;开辟急性心电疾病抢救绿色通道,提高心电疾病危急重症救治水平。开展全市“心电一张网”技术培训,指导支持基层医疗机构开展心电疾病防治工作,持续推动心电网络向纵深发展,努力实现我市心电监测全域覆盖、全民参与、全程管理。

远程心电图报告自动传送、5分钟左右远程读图、异常图第一时间发出预警、急诊心内科团队立即响应、开辟介入手术绿色通道……“心电一张网”的实

施运行,大大缩短了危急重症心电疾病患者的救治时间,提高了救治成功率,实实在在让全市心电疾病患者受益。

一站式急救实现救治零延误

6月29日,一名65岁的女性患者因胸闷、气喘到召陵区邓襄镇郑玉海卫生所就诊。郑玉海听完患者描述后,立即拿出穿戴式心电监测设备为患者采集心电图并上传至市中心医院“心电一张网”诊断中心。市中心医院心内科副主任医师崔四龙听到提示音后,对接收到的心电图进行判读,发现患者存在急性心肌梗死的可能,第一时间与首诊医生郑玉海联系,指导郑玉海对患者进行心电监护、心肌梗死一包药应用,并拨打120急救电话。随后,该患者通过院内胸痛中心绿色通道得到及时救治。

9月20日,王先生突发胸闷、胸痛,后到郾城区龙城镇卫生院就诊。值班医生使用穿戴式心电监测设备为其进行心电图检查,并同步上传至市中心医院“心电一张网”诊断中心。该院冠心病监护病房副主任吕云霞对患者的心电图进行判读,发现患者存在急性心肌梗死的可能,第一时间指导基层接诊医生对患者进行心电监护、建立静脉通路及心肌梗死一包药应用,同时指派120至发病地转运患者。这名患者最终得到及时治疗,胸闷、胸痛症状完全缓解。

“心电一张网”不仅让基层医疗机构有了坚实的技术依靠,也使基层医生在为患者服务的过程中更有信心了。”村医郑玉海告诉记者。

一年多来,123名心血管危急重症患者通过全市“心电一张网”得到了及时有效的救治,1809名患者获得了专业医生科学、系统的健康指导。“全市心电一张网”项目的开展不仅有效解决了群众就医难题,还大幅提高了心电疾病诊疗效率,更好地为群众心血管健康保驾护航。

市中心医院心衰中心获国家级荣誉

11月25日,中国心衰中心2023年度授牌仪式举行。市中心医院心衰中心以优异的成绩从全国2300余家心衰中心中脱颖而出,被评为“2023年度心衰中心质控达标之星”。

为了规范心衰诊疗流程,让每一名心衰患者均能得到及时、优质的治疗,最大限度地降低心衰患者的再住院率和死亡率,国家对心衰中心建设提出明确要求。市中心医院按照要求,2019年开

始建设心衰中心。同年12月,该院心衰中心正式通过“中国心衰中心”国家级标准版心衰中心认证验收,成为国家级心衰管理规范单位。通过认证后,该院心衰中心以提高心衰患者救治质量为目标,规范自身医疗行为,持续改进诊疗质量,从流程、用药、居家管理等方面最大限度地让心衰患者得到合理、规范的治疗,并积极开展对下级医疗机构医护人员的培训和指导,传授新知识、新

技术。同时,该院推行分级诊疗和双向转诊模式,提高心衰的整体诊治水平。2022年12月,该院顺利通过心衰中心再认证。

市中心医院心衰中心入组病历上报、质控和随访工作主要由该院心内科一病区负责。该病区医护人员积极向上,并开展严格的质控管理和随访工作。2021年、2022年,该院心衰中心连续两年荣获全省质控管理第一名;

2022年,荣获中国心衰中心标准版“质控达标之星”称号。

市中心医院心衰中心将充分发挥心血管内科及相关专业优势,加强区域紧密协作,全面下沉基层,广泛开展医疗培训和知识宣讲,增强群众居家自我管理依从性,提高心衰疾病的防控及管理能力,提升区域内心衰疾病的防治水平,推动心衰中心建设不断发展。 张岩

· 相约六院·健康相伴 ·

如何预防踝关节扭伤

踝关节扭伤的原因有很多,通常是脚部向内或向外弯曲超过正常范围,造成韧带过度拉伸或撕裂。行走或运动时如果踩到不平的地面或以不正确的方式站立,就有可能导致踝关节扭伤。

踝关节扭伤的症状主要有疼痛、肿胀、无法负重、活动受限等。踝关节扭伤后可通过以下方式处理:

- 1.休息。暂时避免移动或负重,保持受伤部位不动。
- 2.冰敷。用毛巾或其他织物包裹冰块敷在受伤处,每次持续10分钟~20分钟,可帮助减轻疼痛和肿胀。
- 3.抬高。将受伤的部位抬高并高于心脏位置,可以减轻血液循环和肿胀。
- 4.绷带加压。将弹性绷带缠绕在受伤的区域,以防止更多的损伤并能减轻疼痛,同时避免包扎过紧。
- 5.康复科就诊。专业治疗师会采用手法复位、肌效贴引流固定及超短波疗法。
- 6.吃药:根据医生的建议,必要时可吃一些止痛药和消炎药。

如何预防踝关节扭伤?运动时选择合适的鞋子,脚裸才能得到良好的支撑。在进行高强度运动之前要进行热身运动,让身体逐渐适应运动的强度,减少受伤的可能性。生活中要健康饮食,摄入足够的钙、维生素D等营养成分,有助于增强骨骼和肌肉的强韧性。同时,加强锻炼可增强肌肉的支撑能力,减少受伤的风险。此外,在日常生活中还需要留意周围环境,避免踩到不平的地面等。

如果出现踝关节扭伤,一定要及时采取正确的措施进行处理,并严格按照医生的方案进行治疗。通过合理保护及规范治疗,可有效避免扭伤后遗症的出现。 张双双

■专家链接

张双双,市六院(市中心血管病医院)康复医学科主任,副主任医师,中国康复医学会颅脑损伤分会委员、河南省医学科学学会康复分会常务委员、省康复医学会

颅脑损伤康复分会及省康复医学管理分会委员、漯河市康复医学会副会长。她曾在中国康复研究中心、郑州大学第一附属医院、河南中医药大学第一附属医院进修,并多次参加省内外康复专业学术会及培训班,擅长治疗脑血管病、脑外伤、脑肿瘤及周围神经病引起的偏瘫、失语、吞咽困难及骨关节术后功能障碍、颈肩腰腿痛等。她先后被评为漯河好人、市“十佳市民”、市医德先进个人、市青年岗位能手等。

营养与健康科普系列之一

脂肪和碳水化合物怎么吃更健康

近期,世卫组织根据最新的科学证据更新了关于总脂肪、饱和脂肪和反式脂肪以及碳水化合物的指南。这三项新指南包含的建议旨在降低不健康体重增加和与膳食有关的非传染性疾病(如2型糖尿病、心血管疾病和某些类型癌症)的发生风险。

世卫组织在指南中指出,膳食脂肪的数量和质量对健康都很重要,并重申成年人应将每日总脂肪摄入量控制在总能量摄入的30%或以下。两岁及以上人群日常的脂肪摄入应以不饱和脂肪酸为主,饱和脂肪酸的摄入量不应超过总能量摄入的10%,反式脂肪酸的摄入量应控

制在总能量摄入的1%,包括以工业生产和反刍动物为来源的反式脂肪酸。

膳食中的饱和脂肪酸和反式脂肪酸可以用其他营养素代替,如来自植物的多不饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸或碳水化合物,来源包括天然含有膳食纤维的食物,如全谷物、蔬菜、水果和豆类。饱和脂肪酸存在于肥肉、乳制品以及黄油、酥油、猪油、棕榈油和椰子油等硬脂肪和油中;反式脂肪酸通常存在于烘焙和油炸食品、预包装零食以及反刍动物的肉类和乳制品中。指南中强调了碳水化合物质量对良好健康的重要性。其中,世卫组织提出一条建议,即

两岁及以上人群的碳水化合物摄入量应主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类。世卫组织建议,成年人每天至少摄入400克蔬菜和水果以及25克天然膳食纤维。同时,世卫组织首次对儿童和青少年的蔬菜和水果摄入量提出建议:2岁~5岁每天至少摄入250克,6岁~9岁每天至少摄入350克,10岁以上每天至少摄入400克。建议天然膳食纤维摄入量如下:2岁~5岁每天至少摄入15克,6岁~9岁每天至少摄入21克,10岁以上每天至少摄入25克。

此次发布的三项新指南连同世卫组织早前发布的关于游离糖、非糖甜味剂

和钠摄入指南以及即将发布的关于多不饱和脂肪酸和低钠盐替代品指南,将成为健康饮食概念的基础。

市疾控中心健康宣教科提供



老年人是呼吸道疾病易感人群。北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明介绍,应结合老年人的年龄、基础疾病情况和感染严重程度综合研判,来决定是居家养护还是去医院就诊。家人要密切观察老人症状,若出现高烧不退、呼吸困难、精神萎靡等,要及时就诊。对于患流感的老年人来说,抗病毒药物及早用药效果较好。 新华社发