

脑梗心梗呈年轻化趋势,市疾控中心专家提醒

冬季远离脑梗心梗危害

冬季天气寒冷,是脑梗、心梗的高发季节,资料显示,脑梗是我国国民排名第一位的死亡原因!我国每年因脑梗去世患者高达200万,且越来越年轻化。12月2日,市疾病预防控制中心慢性病防控科科长、副主任医师丁永霞提醒大家,无论是中老年人还是年轻人,一定要严防脑梗。

据丁永霞介绍,天气寒冷易导致血管收缩,造成血压上升,脑血管也容易发生痉挛,导致血压剧烈波动,易诱发脑梗塞。同时,天气越寒冷,人体的运动量也会相应减少,导致人体的血液循环减慢,大脑血液流量减少,也容易导致脑梗塞。天气冷、少运动,也会造成一部分人喝水少,导致血黏稠度增加,容易形成血栓,增加脑梗塞、心肌梗塞发病的几率。因此,入冬后,一定要格外警惕脑梗、心梗。

丁永霞提醒大家,预防脑梗心梗要远离三物。1、肉汤。大多数肉汤中,含有较多的盐分,不利于血压健康,为脑梗埋下隐患。肉汤中,脂肪、胆固醇含量也较高,尤其是白色的肉汤,含量更高,不利于心脑血管健康。所以,预防脑梗,肉汤也要少喝,喜欢喝汤的人,不妨选择淡口味的蔬菜汤、菌汤。2、咸菜。咸菜中含有较高的盐分,会导致摄入过多的钠。钠与血压升高关系密切。高血压患者要特别注意,不能吃。3、油炸食物。食用油在经高温加热后,会产生分子结构变化,部分脂肪酸变为反式结构,这样产生的反式脂肪酸会增加心、脑血管疾病的发生。此外,摄入过多的油腻,会造成血管中甘油三酯含量过高,导致“血液黏稠”。甘油三酯会在血管壁上沉积,形成斑块,使得血管内径变小,血流变慢,从而使血管堵塞变硬,形成动脉粥样硬化,阻碍血液流通,增加脑梗风险。三高者更要少吃或不吃。

同时,要注意保暖,别受寒。要保持血压稳定。要常喝水、多喝水,补充体液,稀释血液,预防血液粘稠,减低血栓的形成,有助于预防脑梗;要养成主动喝水、小口慢慢喝水的习惯;早上起床后、晚睡前、起夜时要喝一杯温开水,35~40摄氏度最为适宜,还有益肠胃健康。

要坚持做以下5个动作1.旋转头部:方法:先放松颈部肌肉,头部自然往左至右、右至左慢慢旋转,形成一个弧形状,完成后为一组,每次做10组。2.颈部按摩:将双手摩擦发热后,按摩颈部左右两侧,速度稍快,以皮肤发热发红为宜。3.转动手腕:双手手腕同时由内往外缓缓转动50下,再由外往内缓缓转动50下。4.空抓手:左右手各做3次空抓手,每次各做400~800下。5.上提双肩:放松身体,将双肩向上提、放下,建议早晚各做5分钟。生活中一定要注意早期脑梗信号,一旦出现言语含糊嘴角斜、胳膊不能动等症状,要及时就医。

记者 马琳



鄄城县人民医院打造“一站式服务中心”

提升患者就医体验

本报讯(记者 都慧芳)目前,走进鄄城县人民医院门诊大厅,“一站式服务中心”的窗口醒目可见。这一天,刚过早上8时,前来医院就诊的张先生来到一站式服务中心柜台前,咨询如何不用挂号开取检查单的问题。便民门诊窗口的工作人员立刻为张先生开了他需要的检查项目单。张先生感叹道:“真是很方便!”

“从近3个月的运行来看,‘一站式服务中心’的功能达到了预期效果,使患者获得了更高质量的就医咨询及体验,达到了让信息数据多跑路、病人少跑腿效果。以后,医院会根据患者需要,开通更多的便民窗口,让患者少跑路。”鄄城县人民医院党委副书记、院长焦同生说。

据了解,“一站式服务中心”是医院“进一步改善医疗行动计划”中的一项措施。医院领导对该举措非常重视。在筹建过程中,院长焦同生亲自对方案进行了审定,并要求医院各相关部门全力配合,确保“一站式服务中心”实现市民就

诊就医方便、快捷。在医院相关部门的协作下,医院门诊一站式服务中心完成了各项配套工作,对流程进行了测试检验。

“医院启用‘一站式服务中心’,围绕助力每天病人‘最多跑一次’的工作目标,集便民惠民门诊、医保、转诊、大型检查、资料复印、病例复印、疾病证明盖章、优抚减免、门诊慢性病申请等10余项服务功能为一体。以最便捷的服务路径,让群众在医院办手续尽量少跑腿甚至不跑腿,达到最佳的服务效果。”鄄城县人民医院工会主席、功能检查科主任杨晓告诉记者。

一站式服务中心的成立体现了以患者为中心的服务理念,优化了门诊就医流程,提升了服务质量,避免了患者“来回跑、绕弯路”,实现了就医快捷,改善了就医体验,提高了服务满意度,进一步缓解了百姓“看病难、办事繁”的问题,增强了每个职工为患者提供全程优质服务的行动自觉性,改善了全院职工服务态度,从而构建了和谐医患关系。

“三提”营造良好医患关系

——菏泽市荣军医院创建群众满意医院侧记

公立医院综合改革是深化医药卫生体制改革的重中之重、重中之重。为此,国务院办公厅出台《关于建立现代医院管理制度的指导意见》,一项旨在建立现代医院管理制度,提升医院运行效率,让患者受益、医务人员有干劲和医院良性发展的措施在全国全面铺开。为进一步指导医院改革,菏泽市荣军医院结合自身特点,推出“三提”有力举措,促进了医院由粗放型管理向精细化管理转型,进一步提升了群众满意度。

未雨绸缪 提前布局

“现在,新冠肺炎疫情虽然得到有效防控,但只要国外疫情一日不消失,仍要面临‘输入’的危险,所以容不得丝毫懈怠……”为让防控预案具有可操作性,达到依法、科学、规范转诊新冠疑似患者,一个防控新冠肺炎疫情的业务学习、大比拼在菏泽市荣军医院悄然开展。

为将新冠肺炎疫情防控工作落到实处,给患者提供一个安全舒适的就医环境,

菏泽市荣军医院强化了组织领导,对医务人员、科室进行了专题培训。同时,结合实际情况,为设置绩效考核,将防控疫情举措落实到科室、人员,提高了医务人员应对新冠肺炎疫情的应急反应、处置能力,对新冠肺炎病人的早发现、早报告、早诊断、早隔离、早转运奠定了坚实的基础。

菏泽市荣军医院有关负责人表示,首先,医院修订、完善业务行政、财务、后勤等工作制度,初步建立起质量、检查等现代医院建设标准;其次,将“三医联动”临床路径管理用于临床,医疗行为受到了医疗、医保的双重监督,推动了功能制护理向责任制整体护理的转型;最后,细化医疗护理文书书写,强化质量检查和质量标准,医院逐步由粗放型管理向精细化管理迈进。

细化管理 提升病人满意度

过去,按照优抚规定,优抚对象送入、接出来采取的是集中入院模式。可在实际执行中,一些病人因身体、肢体等情况不同,病人

在病房、病床调整中常以“麻烦”“不能移动”等理由婉拒。医务人员为了不影响病人日常起居,往往只能简要为优抚对象作一简单介绍,造成患者知晓度、满意度不高、不佳。

为此,医院细化入院流程,各县区根据要求,事前将轮养人员信息先发至医院,医务人员根据病人年龄、病情、自理能力等情况,提前安排病房、病床,避免了一房多人、一床难求情况的发生,让每个房间都有轮养人员,年龄梯队、健康状况可互相补充,高龄老人有人帮,输液老人有人陪,病房呈现出一派团结友爱、亲如一家的祥和景象。

菏泽市荣军医院有关负责人表示,结合实际,医院对医务人员开展了涉及入院流程、优质护理服务的培训,并根据主管医生、责任护士、科主任、护士长等自身特点、要求,就医院、科室制度、环境和布局等进行了细化,从而提高病人的满意度。

触角前伸 提高服务质量

“人生是由记忆碎片组成,一个片段的

缺失,会让人生变得不完整,甚至为了找回记忆历尽艰辛……”现实中有许多人,因记忆障碍、阿尔茨海默症(老年痴呆)等疾病,饱受病痛的折磨。

针对这类病人,入院之前,医务人员提前备好包装袋和绳子,帮助其打包生活用品并送上班。入院后,针对其认知障碍程度制定个体化治疗方案,运用药物治疗、健脑小游戏、日常生活和兴趣爱好培养等诊疗方法,增强了与人沟通和生产能力,进一步提升了病人晚年生活质量。

菏泽市荣军医院有关负责人表示,“三提”举措从普通服务到舒适服务,再由安全服务到人性化服务的改进、提高,推动了医院从粗放型管理向精细化管理的转型,换来的是轮养人员对医院服务满意度的大幅度提升,病人满意度由2018年的92.2%提高至2019年的96.9%,再到2020年的97.9%,实现连续三年直线提升。

通讯员 张磊

本报讯(记者 都慧芳)随着内镜技术的发展和在外科领域的广泛应用,腔镜微创手术逐渐深入人心。鄄城县人民医院普外科在科主任朱继领的带领下,全科医护人员团结协作,不断在创新管理、医疗技术和服务上求突破,一切以患者为中心,用细致耐心的优质服务赢得患者的称赞,得到了医院各科室的认可。

“打铁还需自身硬,要更好地服务每一位患者,就要做到更好更全面地提升科室的诊疗水平。腹腔镜手术的开展,拓展了我院普外科的手术范围,提高了我院整体医疗水平。普外科要从科室自身实际情况出发,不断加强全员业务学习,提高专业技能,优化患者治疗方案,才能更好服务患者。”这是朱继领在科室会议说的最多的一段话。

据了解,鄄城县人民医院普外科在朱继领的带领下,开展腹腔镜下结直肠癌根治术、腹腔镜下胃癌根治术、腹腔镜微创食道裂孔疝修补术、腹腔镜微创巨大脾脏切除术、食道胃底静脉断流术、腹腔镜疝修补术等。在上级医院指导下,腹腔镜下胰十二指肠切除术、选择性腹腔镜下射频消融治疗外伤性脾破裂保脾术,受到了市内同行的好评,使医院腹腔镜下微创手术水平进入全市前列。

“感谢朱继领主任及他的团队,对我母亲实施了腹腔镜微创手术,真没想到这么大年龄还能做这个手术,并且效果这么好!”带母亲前来复查的一位患者家属告诉记者。

据了解,这位患者今年68岁,3个月前由朱继领主刀,在助手主治医师曹鲁红、麻醉医师包塔娜齐心配合下,成功实施了腹腔镜下巨脾切除+食管胃底静脉断流术,实现了在腹腔镜微创手术领域创新技术的成功应用。此手术切口仅3CM(开腹手术切口约25CM左右),切除巨脾大小约25×15CM,给予患者最小的创伤,手术顺利完。患者术后情况良好,家属非常满意。

目前,腹腔镜下微创手术常态化,达到腹腔手术80%以上。这些成绩的取得,离不开医院提供的良好硬件设施及兄弟科室的齐力协作和帮助,站在这样一个平台上,普外科全体医护人员将尽自己最大的努力,为广大患者提供更优质的医疗服务。”朱继领信心满满地说。

鄄城县人民医院普外科开启微创手术新篇章



携手防疫抗艾 共担健康责任

2020年世界艾滋病日校园宣传活动启动

本报讯(记者 马琳)12月1日,是第33个“世界艾滋病日”。当天,“2020年世界艾滋病日校园宣传活动”在菏泽医学专科学校启动,旨在通过预防艾滋病系列宣传活动,提高青年对艾滋病的认识和重视程度,降低青年艾滋病病毒感染率,动员青年积极参与到艾滋病和新冠肺炎疫情的防治宣传工作中。

今年我国“世界艾滋病日”的宣传主题是“携手防疫抗艾 共担健康责任”。活动现场,市疾病预防控制中心、市直以及牡丹区相关街道计生协会等相关部门工作人员为师生发放“防艾健康知识手册”、避孕药具和红丝带纪念品,引导青年学生通过检测知晓感染状况,进而采

取治疗和预防措施,遏制艾滋病在青少年中的传播,共享健康生活。

据了解,在新冠肺炎疫情仍在全球肆虐的情况下,艾滋病防控形势面临新的严峻挑战。我市自2000年发现首例艾滋病病毒感染者以来,每年都有新确认病例,感染者人数逐年增多,目前我市为低流行地区,青年学生及60岁以上人员逐年增多。2007年从我市高校学生中检测出首例艾滋病病毒感染者以来,每年在学生人群中都能检出艾滋病抗体阳性患者。2008年以来,性途径传播是我市人群感染艾滋病的主要方式,随着城市人口流动频繁,加之不健康的生活方式,艾滋病毒感染和蔓延的形势十分严峻。

活动要求各级各相关部门要加强团结协作,压实政府、部门、社会和个人“四方责任”,携手应对新冠肺炎、艾滋病等全球范围内重大传染病挑战,共同抗击艾滋病。加强对不同人群,特别是青年学生、老年人等重点人群宣传教育。通过开展宣传、干预、动员检测、关怀救助等活动,动员社会力量广泛参与。青少年是防艾工作的重中之重,要培养大学生健康、安全、负责任的意识和行为,青年大学生应增强健康意识、自律意识,自觉践行健康的生活方式,远离毒品,洁身自好,珍爱生命,做一个具有健康体魄和高尚品格的人,共担防艾职责。

患者的信任是成就良医的源泉

——牡丹区首届“牡丹名医”、牡丹区小留镇中心卫生院内科主任张保忠小记

院当了一名医生。他说:“俺父亲在这个医院工作了半辈子,小时候时常见到亲朋好友,寻父亲介绍专家看病,耳濡目染间对‘医生’这个职业充满了崇拜,所以高考时毫不犹豫地选择了医学院,未曾想这一干就是23年。”

有一位名叫魏群芸的患者,现已年逾六旬,患有冠心病、房颤等慢性病多年,隔三差五就要到医院看病,只有看到张保忠在的时候才会乐呵呵地走进去。“其实这名患者只是个例,许多患者我连名字都叫不上来,他们是亲朋介绍,或是慕名而来,可好像都摸清了我的坐诊时间,三五成群结伴而来,有时候我忙起来连上卫生间的时间都挤不出来。”

谈及治病救人,张保忠还有一个“嗜好”,那就是从来不开大处方,多是选择质优价廉的特效药、常用药。同时,他还常常毫无保留地向百姓传授一些单方验方,

像伤风感冒、咽喉疼痛、腰肌劳损等疾病,他多是指导群众采用汤剂或中成药。他说:“由于身处基层,所以更知道百姓的疾苦,有些贫困户恨不得把一元钱当几元钱花,遇到了大病更是‘掰着手指头盘算’。况且,像基药中的阿帕斯汀、头孢唑啉钠这些药品,临幊上对糖尿病、气管炎等慢性病效果又好,还没明显的副作用,我们何苦让老百姓多花冤枉钱呢!”

人们常说,学无止境。伴随着时代的进步,现代医学和技术的逐步普及,他越发感到所学知识的匮乏,急需现代医学知识来提升。2008年3月,他被选派到省立医院接受了为期一年的学习。学成回院后,一次有位患者反复出现低热,皮肤还伴有网状青斑、过敏等症状,根据所学他确诊为“系统性红斑狼疮”,并得到省立医院专家的最终确认,从而为病人赢得了科学的诊

疗时间,避免了病人病情的加重。他说:“因为这种病不常见,误诊率多在50%以上,临幊上多以肾病的方式进行诊治。说心里话,如果没有济南的进修学习,咱根本就想不到,更不可能做到,所以只有不断地学习才能提高诊疗水平,从而更好地服务百姓健康。”

行医23年,张保忠精湛的医术和良好的医德赢得了百姓的认可。提及原因,张保忠的一席话或许给人们指明了方向:“医院地处镇政府驻地,许多患者又都是本乡本土的百姓,大家都知根知底,一打听我不坐诊就悄悄走了,知道我坐诊的时候就又来了,或许这就是人们常说的信任吧!所以,只要有时间我都会积极参加义诊服务,为百姓提供健康保障的同时,也进一步提升了自己的诊疗水平。”

文图记者 孟冰

“不为良相,便为良医”,自古以来就是文人士子的理想。时至今日,牡丹区小留镇也有这样的一位医生,在牡丹区小留镇中心卫生院(牡丹区第二人民医院)从事临床(呼吸、神经内、心脑血管疾病)二十余年,凭借精湛的医术、良好的医德赢得

得了百姓认可,成为百姓口中的良医——他就是牡丹区首届“牡丹名医”、牡丹区小留镇中心卫生院内科主任张保忠。

上世纪九十年代,高中毕业的张保忠怀着对医生职业的憧憬到了滨州医学院学习,1997年,被分配到牡丹区小留镇中心卫生

