

文峰社区卫生服务中心成为全省首批社区医院

本报讯(记者 刘地委)4月7日,河南省卫健委公布我省首批社区医院名单。许昌市共有3家基层医疗卫生机构通过省级评估,达到社区医院标准。许昌市第二人民医院领办的文峰社区卫生服务中心名列其中。

“社区医院是为辖区居民提供公共卫生和基本医疗服务的社区医疗服务机构。”文峰社区卫生服务中心主任牛桂红介绍,国家现在大力发展社区医疗服务体系,提出“居民小病在社区、大病上医院、康复返社区”的分级诊疗理念。社区医院实现让“社区居民的常见病、慢性病在家门口就能得到治疗、

管理”,大大缓解了各级医院的诊疗压力,提升了各级医院的医疗服务水平。

牛桂红说,中心“变”医院,最大的变化就是医疗服务能力增强了。社区卫生服务中心变成社区医院后,常见病、慢性病、多发病的治疗、管理和康复水平得到很大提升,医疗范围会不断拓展,中医治疗和康复、医养结合、老年病管理、高血压和糖尿病患者的全程干预等成为工作重点。文峰社区卫生服务中心与医联体的多家医院开展专家坐诊、医师带教、远程会诊、双向转诊等合作,通过引进优质医疗资源,全面提升医疗卫生服务能力。这是该中心成为

全省首批社区医院的关键。

文峰社区卫生服务中心成立于2008年6月,主要为社区居民提供医疗、预防、康复、健康教育、保健、计划生育指导等“六位一体”的公共卫生和基本医疗服务,2016年被纳入我市社区卫生服务中心规范提升项目。该中心目前共有医、护、技人员59人,拥有美国GE磁共振、德国西门子彩超、全自动生化分析仪、全血细胞分析仪、尿干化11项分析仪、血红蛋白分析仪、32导联心电图机等设备。

牛桂红说,文峰社区卫生服务中心成为社区医院后,可以为居民提供方便、

快捷、温馨、高质量的医疗卫生服务,分流常见病、慢性病、多发病患者,进而实现有限医疗资源的最大化合理配置,解决居民“看病难、看病贵”的难题。

“社区医院是社区居民的健康‘守门人’,家庭医生是‘守门员’。今后,社区居民常见病、慢性病、多发病的预防、治疗能在社区医院进行。”牛桂红说,下一步,文峰社区卫生服务中心将以成为社区医院为契机,不断丰富基层诊疗服务项目,打造具有中医特色的“医、康、养”相结合的综合性社区医院,持续提升医疗服务水平,努力提高社区居民对“家门口”医院的认知度、满意度。

关注房颤 预防脑卒中

■记者 马晓非

房颤的全称是心房颤动,是一种非常常见的持续性心律失常。房颤这个名字听起来很“温柔”,但对人们的危害不容小觑。

“房颤是引起缺血性脑卒中的重要原因,是致死、致残及严重影响患者生活质量的重要因素。随着年龄的增长,房颤患者患脑卒中的概率会变大。”4月13日,禹州市中心医院院长、心血管内科专家苏钦峰对记者说,“除了诱发脑卒中之外,房颤还可诱发或加重心力衰竭,导致其他部位的体循环栓塞等。”

正常人的心跳是有规律的,频率为每分钟60次至100次。心跳不规律或超过上述范围,就可能发生了心律失常。

房颤是心律失常的一种,主要症状为呼吸困难、心悸、心前区疼痛、乏力、头晕等,也可表现为心力衰竭。在日常生活中如果出现以下情况,需要引起重视:一是头晕眼花或昏倒,二是感到心脏跳动紊乱或心跳加快,三是胸部疼痛、受到压迫或者不舒服,四是体力疲乏或者容易疲劳,五是进行轻度体力活动或休息时感觉呼吸困难。

目前,我国有房颤患者近1000万名,但普遍对房颤的认识不足,缺乏对房颤导致脑卒中的风险防控。因此,房颤的防治十分重要。

那么,房颤该如何治疗?郑州大学第一附属医院郑东院区心血管内科副主任医师陶海龙表示,房颤的治疗分为两部分:第一部分为针对心律不齐的治

疗,主要是缓解胸闷、心慌等不适症状;第二部分是针对脑卒中的防治。可以通过药物、做手术、射频消融治疗心律不齐,使心律恢复正常。也可以通过药物将心率降低,使患者感觉舒服。在脑卒中的防治方面,可通过了解患者的年龄,有无高血压、心力衰竭、糖尿病、动脉粥样硬化、脑卒中等病史,进行风险评估,然后根据评估结果进行有针对性的干预。

“预防房颤要戒烟限酒,保持愉快的心情,减少咖啡因的摄入量,坚持锻炼,并注意控制血压和血糖。”陶海龙建议,充分的有氧运动可以增强心肺功能,坚持运动可以有效减小房颤的发生风险。大部分有氧运动,如慢跑、游泳、打太极拳等,都可有效预防房颤。

开学后,学生如何预防新冠肺炎? 疾控专家给出“开学攻略”

■记者 刘地委

由于新冠肺炎疫情防控形势持续向好,4月13日,我市明确全市中小学、幼儿园返校复学时间。开学后,学生在校集中学习的时间较长,如何做好防护?记者就此采访了许昌市疾病预防控制中心党委书记俎炳灿。

学会管理健康

开学后,学生如果身体不舒服,比如发热、咳嗽等,要立即告诉老师和家长,并配合接受健康检查。俎炳灿建议,上学、放学时,学生尽量步行或由父母驾车接送;如果乘坐公共交通工具,途中要全程戴口罩;到校或回家后要用流动水洗手,保持手部清洁;不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或屈肘遮挡口鼻,口鼻分泌物用纸巾包好后投入有盖的垃圾桶。在教室、宿舍和餐厅内要尽量拉开间距,不聚集、不串座、不串寝。与老师、同学交谈时保持适当的距离。要合理安排膳食,均衡营养,适当锻炼,提高免疫力。

注意保持室内通风

各类生活、学习、工作场所(如教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅、教师办公室、洗手间等)每日通风不少于3次,每次不少于30分钟,课间尽量开窗通风。俎炳灿提醒,自然通风时,注意室内温度不能太低,避免学生感冒。如果天气寒冷,上课时门窗应留缝隙;如果天气暖和且空气质量较好,建议一直保持通风状态。

保持厕所卫生

俎炳灿建议,厕所必须每天打扫卫生,加强通风,保持清洁,做到无臭无味。厕所应做好日常管护,农村学校的厕所应确保地下化粪池完好,粪便得到无害化处理。厕所的水龙头要保证正常供水,配备洗手液、肥皂等,有条件的学校可配备速干手消毒剂。

注意手部卫生

“学生平常要注意手部卫生,这一点非常重要。”俎炳灿建议学生饭前、便后、从户外回到室内,接触扶手、门把手、体育器材后及时洗手。洗手前避免用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴。用流动水和肥皂(洗手液)洗手,牢记“七步洗手法”,搓揉时间不少于20秒。

保证饮用水卫生安全

学校要提供符合卫生标准的饮用水,提倡饮用温开水。使用饮水机的学校要确保饮用水卫生、安全,定期对饮用水的水质进行检测,经常用浓度为75%的酒精对饮水机的出水口消毒。学生要注意安全饮水,千万不要喝生水。



4月8日上午,由东城区管委会组织的“用热血传递爱心,用行动助力战‘疫’”献血活动如期开展。受疫情影响,我市街头采血困难,导致临床用血紧张。东城区管委会得到消息后,立即发出倡议,号召大家奉献爱心。

记者 刘地委 摄

口腔科复诊,龋齿小患者就诊忙

专家提醒:预防龋齿,注意“隐形糖”的摄入

本报讯(记者 刘地委)受新冠肺炎疫情影响,前段时间,我市各大医院的口腔科全面“歇业”。近期,随着我市疫情防控形势持续向好,口腔科复诊并迎来就诊小高峰,很多是患龋齿的儿童。

检查牙齿,去除牙齿表面的龋坏组织、填充材料……4月11日,许昌市妇幼保健院儿童口腔保健科医生岳丽乐忙坏了。“现在,患龋齿的儿童太多了,有的因为龋洞太大需要做根管治疗。”岳丽乐告诉记者,下午2时上班后,她已经接诊了15个牙病小患者,患龋齿的有9个。

“我平时很少让孩子吃糖,每天让他刷牙,为什么会有这么多蛀洞?”市民张女士得知仅3岁的儿子有8颗龋齿需要修补时,疑惑地问。

“不吃糖、天天刷牙是牙齿保健的一部分,平时还要注意避免高糖饮食。很多食物中的‘隐形糖’正在悄悄地影响着儿童牙齿的健康。”岳丽乐说,目前,市场上有很多种由牛奶或奶粉、糖、乳酸或柠檬酸、苹果酸、香料等加工而成的“乳酸奶”,其含糖量很高。因此,预防龋齿,家长要注意儿童吃糖的频率和次数,间隔时间要尽可能长,睡觉前不建议吃糖。

第四次全国口腔健康流行病学调查结果显示,5岁儿童乳牙龋患率为71.9%,比10年前上升了5.8个百分点;12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比10年前上升了7.8个百分点。儿童龋患率呈逐年上升趋势。

岳丽乐建议,从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔。婴儿出生之后,家

长应每天用纱布或软毛刷为孩子擦拭口腔。牙齿萌出后,可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦拭口腔和牙齿。多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷每天为孩子刷牙2次,并确保清洁上下颌所有的牙面。在家长的辅助和监督下,儿童每日至少进行2次口腔护理。

很多家长认为,乳牙会掉,就算患龋齿也不需要治疗。岳丽乐表示,这种观点是错误的。“龋齿会引起儿童牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至导致高热等全身症状。龋齿长期得不到治疗会造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还会影响恒牙的正常发育和萌出。”她提醒家长,如果儿童患有龋齿,应尽快到正规的口腔医疗机构就诊。另外,为适龄儿童进行窝沟封闭是预防恒牙窝沟龋最有效的方法。