

市二院医养结合工作获点赞



调研现场

本报讯 (记者 刘地委 文/图) 7月30日上午,河南省卫健委党组成员、副主任,河南省老龄办常务副主任王成增等莅临许昌市第二人民医院进行医养结合工作专题调研,对该院在老年人健康以

及医养结合工作中取得的成绩给予充分肯定,并为该院24小时亲情式照护等服务点赞。

近年来,许昌市第二人民医院学习、借鉴国内先进医养结合工作经验,树立生命全周期、健康全过程的服务理念,为保障群众获得适宜、综合、连续的医养结合服务进行了积极探索。

人上了一定年纪,尤其是65岁后,身体器官开始衰弱,一旦感觉身体不舒服,就往往不只是单纯某个部位的问题。因此,老年病科的作用越来越重要。为有效避免老人患病后盲目就诊,该院成立了老年病科。该科是治疗常见老年慢性病的专业科室,可为老人提供防治、保健、康复、营养、心理等专业、优质的医疗

服务。老人如果感到不适,可到该科进行全面的综合评估。这一评估包括认知、抑郁焦虑、跌倒、生活能力、营养、失禁、药物相互作用等项目。

该院医养中心集养生文化、康复治疗、医疗护理、休闲娱乐等功能于一体,是许昌市首批医养结合试点单位,现有医务人员30名、床位70个,以收治自理、半失能、失能、特护老人为主。该中心配备了一支由医师、护师、营养师、心理咨询师、护理员、志愿者等组成的专业、高品质照护团队。

如果入住该中心的老人突发疾病,许昌市第二人民医院医疗、医技、影像等科室的医生随叫随到,为其进行床边诊疗。对于需要进一步治疗的老人,该中心建立了完善的紧急救援系统,可随时将其转入老年病科进行治疗。需要康复的老人由该院康复科医师进行康

复指导,最大限度地治疗其功能障碍,预防并发症,提高他们的生命质量。

入住该中心的老人均由持证上岗的专业护士全程进行生活照料,并由专业的心理咨询师提供“一对一”心理咨询,及时发现其心理波动,免去家属的奔波与担忧。目前,在该中心入住的老人中,80岁以上老人占75%,年龄最大的104岁。

“人口老龄化已经成为一个严重的社会问题。老人失能或患有多种慢性病,严重影响晚年生活。在这种现状下,医院除了要担负看病的责任外,还要树立‘大健康’意识。今后,我院将进一步优化医疗卫生资源,将其与养老服务进行有效对接,真正实现‘老有所养、老有所依、老有所乐’的目标,为建设‘健康许昌’助力。”许昌市第二人民医院院长郑路敏说。



7月31日上午,由市献血办、市直工委、市文明办、市红十字会联合发起的以“众志成城公仆心 不负韶华勇担当”为主题的2020年全市机关事业单位党员干部献血活动拉开帷幕。当天,共有50名党员干部参与献血活动,累计献血量达19200毫升。本次活动自7月31日开始,预计到8月31日结束。

记者 刘地委 摄

大暑后养生, 注意“养心”“避湿”

■记者 刘地委

大暑后是一年中最热的时候,湿气也最重。专家提醒,大暑后养生要注意两点:一是“养心”,二是“避湿”。

8月1日,许昌市妇幼保健院妇孺国医堂中医专家李梦阳告诉记者,按照中医理论,夏季属火,对应的脏腑为心,“养心”是养生的关键。让心静下来、闭目养神,都有利于心的养护。

夏季要有充足的睡眠。睡眠好,有利于心神宁静。因此,大暑后应在作息上进行调整,睡眠不足则可利用午休进行适当“补偿”。

笑是夏季养生的良药。夏季天气闷热,易使血压升高、心烦意乱。笑口常开,能改善情绪,从而协调人体各脏器的功能。

清火也是“养心”的重要途径,有清内火和清外火之分。

外火指自然界较高的气温。暑天要尽量避免烈日直接照射,外出或工作时戴好遮阳帽、涂上防晒霜,注意室内通风降温。

内火即人体阴阳平衡失调而出现的内热症。夏季天热容易出汗,出汗过多会消耗心脏阴液。用金银花、金莲花、百合花泡茶喝,可以清内火、清热解毒。暑天多喝粥可生津止渴、清凉解暑、补养身体。中医认为,生冷食物或凉性蔬果会让肠胃消化吸收功能停滞,不宜过多食用。

大暑后是湿气最重的时候,人们很容易受湿热邪毒侵袭,出现胃口不好、大便黏腻、腹泻呕吐、口舌生疮等症。因此,此时养生还要“避湿”。

体内湿气重的人大多饮食油腻、缺乏运动。这些人常常感觉身体沉重、四肢无力而不愿活动,体内湿气就会积聚越多,最终攻入脾脏,引发一系列病症。因此,夏季一定要适当锻炼,使身体时常出汗。这样可以促进身体器官运作,加速湿气排出。

李梦阳建议,“避湿”可常按3个穴位:一是腋窝的极泉穴。它是心经的重要穴位,应经常按揉,一次不少于36下,最少一天两次,以疏通经络、调理睡眠、改善心脏功能。二是肘窝的曲池穴。大肠经的湿浊之气聚集于此。可以连续拍打肘窝5分钟左右,以感觉到酸胀为宜。三是膝窝的委中穴。膀胱经是人体最大的排毒去湿通道,而委中穴是这个通道的“排污口”。如果这里不畅通,湿气排不出去,就会导致关节炎、腰痛等疾病。因此,平时可以按揉此穴位,一次不少于36下。

鄢陵县市场监管局

强化医疗器械和医疗计量器具监管

本报讯 (记者 张刚 通讯员 赵丽霞 张艳玲) 为规范医疗机构医疗器械质量和医疗计量器具监管,确保医疗器械、医疗计量器具质量安全可靠、量值准确无误,7月29日上午,鄢陵县市场监管局组织召开医疗机构医疗器械和医疗计量器具监管工作培训会。

该县20余家医疗机构相关人员及14个基层市场监管所负责人参加会议。

会上,鄢陵县市场监管局相关负责人对计量法进行详细解读,对使用医疗计量器具应注意的相关问题进行讲解;同时,针对医疗机构医疗器械管理存在的七个问题及相关法规内容进行了解

读,并对医疗器械供应商审核、采购、验收、储存、维护保养等工作提出要求。

会议要求,各医疗机构增强管理和使用人员的紧迫感和使命感,严格落实各项制度;迅速行动,开展自查;加强日常管理,重点加强人员培训;完善并落实相关制度,确保医疗器械安全有效。

积极行动,全面遏制肝炎危害

■记者 刘地委

7月28日是世界肝炎日,今年的主题是“积极预防、主动检测、规范治疗,全面遏制肝炎危害”,旨在号召公众积极接种肝炎疫苗、主动进行体检,病毒性肝炎患者接受规范的抗病毒治疗,全面遏制病毒性肝炎对人类健康的危害。

什么是肝炎?常见的肝炎有哪些?如何预防?近日,记者就此采访了市肝病专家姜海山。

姜海山告诉记者,肝炎分为病毒性肝炎和非病毒性肝炎。其中,病毒性肝炎是由多种肝炎病毒引起的常见传染病,具有传染性强、传播途径复杂、流行面广、发病率较高等特点,通常分为甲肝、乙肝、丙肝、丁肝、戊肝。非病毒性肝炎常见的有脂肪肝、药物性肝病、酒精肝等。病毒性肝炎具有传染性,非病毒性肝炎不具有传染性。

肝脏是人体重要的“化工厂”,人体吸收的各种物质的转化、合成都要由肝

脏完成。肝脏也是人体最大的解毒、排毒器官,负责分解人体吸收的有毒物质。肝脏受到损伤,不仅会影响身心健康,还有可能发展为肝硬化甚至肝癌。病毒性肝炎和药物性肝病以食欲减退、恶心、呕吐、上腹部不适、肝痛、乏力为主要表现。

“不同类型肝炎的预防措施不一样。预防病毒性肝炎的主要方法是切断传播途径。”姜海山说,甲肝和戊肝主要经粪、口途径传播,水源或食物被污染可引起暴发流行,也可经日常生活接触传播。乙肝、丙肝的传播途径包括血液传播、母婴垂直传播、性接触传播。

我国乙肝患者众多。经过多年的努力,我国的乙肝感染率已从11%下降到7.8%。预防乙肝,最有效的方法是接种乙肝疫苗。因此,一定要及时接种乙肝疫苗。

丙肝因发病率高,且发病比较隐匿,被人们称为“沉默的杀手”。有过打耳孔、美甲以及使用来源不明血液制品

经历的人尤其要注意。到目前为止,尚无预防丙肝的疫苗。一旦发现患了丙肝,就要及时治疗。虽然丁肝的传播途径与乙肝相同,但只有在感染乙肝的基础上才可能感染丁肝。

需要注意的是,患有乙肝的孕妇在怀孕6个月时要检测乙肝病毒的复制指标,如果指标高,一定要服用抗病毒药物,并在产后进行正规的免疫阻断治疗。姜海山表示,目前,乙肝母婴垂直传播阻断率达99%。然而,如果患有丙肝,最好治愈后再怀孕,因为目前无法阻断丙肝母婴垂直传播。

非病毒性肝炎该如何预防呢?姜海山说,预防非病毒性肝炎的主要措施是养成健康的生活习惯。脂肪肝是代谢类疾病。人们要建立合理的膳食结构,每天摄入的油脂、面粉等高碳水化合物食物不宜超过300克,多摄入含蛋白质的食物,多吃水果和蔬菜;要加强运动,减少肝脏内脂肪的沉积。如果发现肝功能受损,要使用药物辅助治疗。