

“千名医师下基层” 医疗帮扶惠百姓

本报记者 李 莹

没有全民健康就没有全面小康。从2017年起,我区持续开展“千名医师下基层”对口支援活动,有力地提升了基层医疗卫生服务水平,推进了分级诊疗制度落地落实,为群众提供了优质医疗服务。

2017年以来,我区累计安排546家上级医疗卫生机构选派医务人员5451人次支援1735家基层医疗卫生机构,做到了基层医疗卫生机构全覆盖。通过援助和帮扶,到2021年底,全区共有86个乡镇卫生院、16个社区卫生服务中心达到国家服务能力建设基本标准,全区乡镇卫生院、社区卫生服务中心中医馆全覆盖。

让居民在家门口享受专家服务

从2021年5月,自治区人民医院中医科副主任医师姚艳丽到银川市兴庆区大新镇社区卫生服务中心开展对口支援。

4月初,居民王女士感到胸闷、胃痛、胃反酸,到宁夏医科大学总医院做CT后确诊为肺炎,但医院呼吸科床位排满需等候治疗,加之疫情期间,增加了入院治疗难度。于是,王女士来到大新镇社区卫生服务中心。姚艳丽接诊后,发现患者没有出现咳嗽、发烧等症状,在对其检测核酸和高风险旅居史排查后,她进一步诊断,并结合医院检查报告给王女士开了中医处方。经过连续服药,目前王女士的症状明显减轻,胸片阴影也比之前缩小了。

在派驻支援人员的指导下,带动了各受援基层医疗卫生单位专业技术发展,吸引了更多基层群众在当地看病就医。

“我们面向居民开展服务,大多是诊疗群众遇到的颈椎病、腰疼、小儿消化不良等常见病,一些患者对自己的疾病认识不到位,对科学就医就诊存在误区,日常工作中我们主要是给居民宣讲常见病知识,提高认识,增强基层医疗

机构服务群众就诊能力。”姚艳丽说。在近一年里,姚艳丽在提高基层诊疗服务能力建设、指导增开住院部、宣传中医诊疗思维方面做了许多工作。用心用情开展“传帮带”,为社区卫生服务中心中医科医生教方法、指导开展诊疗服务,给病人诊疗做示范,讲解病理知识,慢慢指导医生出诊,从观察病象、把脉开药等方面将经验传授给科室同志。

随着“千名医师下基层”对口支援活动深入开展,我区大量城市医院专家到乡镇、社区坐诊,使城乡居民在家门口就能享受到大医院专家的服务,有效减轻了群众的就医负担。此举受到了受援乡镇群众的热烈欢迎和好评,基层群众的满意度进一步得到提升。

近年来,通过“千名医师下基层”活动的全面实施,各基层医疗卫生机构不断创新诊疗模式,拓展服务范围,提升了机构的综合服务能力,推动基层首诊、分级诊疗、双向转诊制度的深入落实,基层医疗卫生机构门诊量大幅增加。

推动基层医疗机构规范化管理

2021年6月,自治区妇幼保健院宁夏儿童医院孕产保健部护士长于慧到吴忠市盐池县高沙窝镇中心卫生院护理部开展对口支援。当时,新的镇卫生院建成不久,制度上有很多空白,于慧集中精力为卫生院建章立制,到去年年底已协助修订护理和院感制度应急预案115项,协助完成预检分诊、核酸采集室住院病区治疗室、库房、污洗间等室内的布局及物品放置,抢救仪器设备的使用流程图等,促进镇卫生院规范化管理实现了从无到有、从起步到完善。

“刚来的时候,我发现乡镇卫生院主要收治老年病患较多,而我之前从事的孕产保健工作,多少感到专业不对口,但经过一段时间的服务,我看到基层卫生服务工作忙碌、丰富而充实,慢慢找到了对口支援的内容和方向。”于慧说,高沙窝镇中心卫生院医护人员共有21名,在开展日常诊疗、健康教育、疫情防控等工作中,明显感到人手紧张。平日常,她既参与患者诊疗救治和护理管理,也到定点单位和高速路口采集核酸,还对居民开展健康宣教和常见知识普及。

“加强疾病管理和健康教育是当务之急,我们遇到许多

病患不重视自身疾病,有的高血压患者不遵医嘱定期服用降压药,增加了患心梗、脑梗的危险。”于慧说,乡镇卫生院的医生面对全科业务工作,非常辛苦,在她开展对口支援的近一年里,看到了他们的敬业与付出,希望在有限的支援期内做更多的工作,将奉献和真情留在这里。

多年来,我区一批批支援医务人员克服交通不便、生活艰苦等诸多困难,在“千名医师下基层”对口支援活动中发挥了骨干核心作用。各地充分发挥派驻支援人员优势,指导受援机构结合本院实际建立完善相关制度,通过制度的修订和完善,提升了基层的公共卫生服务水平和服务能力。

如今,我们可以看到,通过“千名医师下基层”对口支援活动的深入开展,我区建立起城市对口支援基层卫生服务长效机制。来自全区各公立医院、公共卫生机构和省外支援医院中的专业技术人员深入一线,通过定点服务,着力推动基层卫生人才队伍不足、技术力量薄弱问题得到一定程度解决,他们用付出和服务回应了当地百姓对优质医疗资源的盼望,为解决群众看病难、看病贵、看病不方便问题默默耕耘与奉献着。

自治区人民医院54个申报课题获2022年宁夏自然科学基金立项资助

本报讯(记者 李 莹)日前,记者从自治区人民医院获悉,2022年度宁夏自然科学基金获批项目发布立项文件,经个人系统申报,医院组织专家审核、把关,自治区科技厅组织专家评审,自治区人民医院的54个申报课题获批立项资助,项目经费共624万元。

在获批立项的项目中,重点项目3项,优秀青年项目4项,一般项目47项。较2021年相比,宁夏自然科学基金项目立项数同比增长116%,优秀青年项目同比增长300%,一般项目同比增长95.8%,重点项目取得突破性成绩。

据悉,宁夏自然科学基金一般

项目是今年自治区人民医院和自治区科技厅共同设立的联合基金项目,医院与自治区财政按照1:1共同出资支持科研人员开展基础研究工作。“这是医院为了培养和稳定基础研究人才,解决急需的关键共性科学问题,鼓励科研人员开展科技创新工作的一项重要举措。”自治区人民医院相关负责人介绍说。

近年来,自治区人民医院持续加大科研投入力度,特别注重挖掘青年科学技术人员的申报潜力,努力提高基金申报书的质量,所有申请书必须经医院学术委员会和伦理委员会审核、把关,使得本年度立项数量创历史新高。

男子手臂被绞断 10小时手术后成功“复活”

本报讯(记者 李 莹)近日,家住石嘴山市的王先生在工作时被货物传送带绞扎伤,导致右前臂完全离断,同事紧急将他送至平罗县人民医院。医生看过伤情后建议立即转至自治区人民医院手足和重建显微外科副主任医师黄永禄见到王先生时,鲜血已浸透了包扎敷料。医院立即开通绿色通道,并紧急联系手术室、麻醉科、输血科、检验科等,做好术前准备。

当晚7时,手术准时开始,此时距离王先生受伤入院已有3个半小时。因断肢手术涉及到骨骼、肌腱、血管、神经的重建,手术

过程极为艰巨,来不得半点松懈。黄永禄从创面处理开始,他耐心的一遍遍修剪,一遍遍清创,然后重建骨骼,使离断肢体稳定,在肢体稳定后需立即重建肢体血运,通血越早肢体成活率越高。由于血管挫伤严重,断端位于近肘窝处,医生尽全力进行吻合,终于手指末端红润起来,大家才长舒一口气。经过麻醉科医生和手术室护士的全力配合,通过10多个小时的鏖战,共吻合血管6根,吻合全部前臂肌腱、神经,直至凌晨5时手术才圆满完成。

4月11日,王先生来院复查时,右手臂伤口已拆线愈合,已可轻微活动。

—— 养生有术 ——

五类人补点钾

当身体缺钾,最常见的症状就是疲劳,精神状况也会有所下降,浑身没有力气,甚至有肌肉抽筋的症状,重则影响心脏、精神、神经系统健康。五类人群容易缺钾,需要特别留意。

老年人:老年人只要身体里缺一点钾就容易腿脚抽筋,此外缺钾还会阻碍肠道蠕动,造成消化功能的下降。老年人补钙的同时最好把钾也补一补。比如吃一些菠菜、娃娃菜或莲藕等,还有牛肉干、猪瘦肉等,酸奶很适合消化不好但是缺钾元素的老人。

高血压患者:钾元素不仅可以限制钙流失,还可以将身体里多余的钠排出去,补充钾元素可以使血管更加软滑,达到降血压的效果,预防心脑血管疾病的发生。最重要的

是,高血压患者在服用降压药的时候要注意,不要让钾元素过高或过低,最好在3.5~5.5毫摩尔每升。

经常呕吐腹泻者:经常呕吐腹泻会导致钾元素的流失,所以当身体有这种情况时,要及时去医院检查,不要不当回事,当钾元素的水平低于3.5毫摩尔每升就会导致低钾血症的发生。

经常服药的人:比如心脏病或糖尿病患者,经常服用药物就会导致身体里的钾元素流失,容易引发低血钾。不过,有些药物里钾浓度过高,也要注意。

大量出汗的人:汗液会带走身体里大量的水分,当然还有一定的钾,就很容易造成身体里钾元素的不足。(据《健康时报》)

每天爬3层楼梯房颤风险降三成



的人,心房颤动发病风险降低。

研究小组以既往无心房颤动病史的6575名30至84岁居民为对象,采取问卷调查的方式,进行平均14.7年的追踪。结果表明,与楼梯使用率低于20%的组相比,楼梯使用60%以上的组,心房颤动罹患风险降低31%;调整各种影响因素,心房颤动罹患风险降低29%;并且31%的风险降低与有无运动习惯无关。

研究人员认为,上述研究说明,每天上3层左右的楼梯,对于楼梯使用率超过60%的人而言,可明显降低心房颤动发病率。(据《中国妇女报》)

粗粮的3种错误吃法



响比较大。

顿顿吃粗粮

虽然粗粮也是好谷物,但是也不能顿顿吃粗粮,每天的主食,有一半用粗粮代替就可以。如果三餐都吃粗粮,你的胃肠道会感觉负担太多,可能会出现消化不良的情况。

粗粮不搭配

粗粮最好的搭档是肉、蛋、奶。与这些食物搭配一起食用,可以实现蛋白质互补的作用,提高蛋白质的利用率。(据《健康时报》)

只有胖人才鼾声不断？过敏、吃安眠药、吸烟、上年纪——打呼噜的16个幕后推手

打鼾虽然是一个常见的问题,但有些人的情况比其他人更严重,这会影响他们的睡眠质量。打鼾是高血压的独立危险因素,严重的打鼾常伴有睡眠呼吸暂停综合征。

然而,是什么原因导致打鼾呢?打鼾是胖人的专利吗?搞清楚打鼾的根本原因,就有望找到解决这个问题的方法,让我们每天晚上睡得更好。总结了打鼾的16个常见原因。

镇静剂

这类药物能让人放松,从而在睡觉时打鼾。如果你在睡眠期间的呼吸模式异常,就不要再服用这类药物了,建议在医生的指导下改服不影响呼吸的助眠药。

空气干燥

如果家里的空气过于干燥或布满灰尘,为消除气道中的颗粒和污染物,身体里的黏膜就必须加班工作。这个过程会导致充血,这也是打鼾的直接原因。

怀孕

怀孕会让女性感到快乐幸福,但它也会引起一些问题。鼻充血的现象在怀孕期间更为普遍,这会阻塞气道,引起打鼾。

鼻塞

如果鼻道因充血而堵塞,就会导致睡眠时呼吸异常,堵塞使空气难以进出。引起鼻塞的原因有很多,包括过敏或感冒。

过敏

如果患有过敏症,就更有可能在睡眠期间呼吸沉重。一些需要注意的过敏原包括:霉菌、尘螨和动物皮屑。日常生活中,你需要经常除尘和吸尘,清除卧室的过敏原。也可以考虑让宠物离开卧室,或是不让它们上床。

枕头是灰尘和皮屑沉淀的常见物品,这也将加剧打鼾。

上了年纪

衰老会导致皮肤和组织失去弹性及水分。在这种情况下,组织更容易受到振动的影响;振动会引起噪音,造成打鼾。

张着嘴睡觉

张着嘴睡觉导致空气撞击喉咙后部,振动软组织,产生打鼾声。如果还有其他潜在的因素,就会使问题恶化。

口腔的解剖结构

并不是每个人的嘴的形状都相同,因而解剖结构可能会造成打鼾的问题。如果软腭偏厚或位置较低,就会导致气道狭窄。另外,悬雍垂(悬挂在喉咙后面的组织)延长也会阻塞气道。

睡眠剥夺

如果你无法得到足够的休息,就会造成身体对干扰做出异常反应。越难睡着,喉咙肌肉就越放松,从而阻碍气道。睡眠剥夺变成了一个无尽的循环。

喉咙肌肉力量虚弱

当一个人长期打鼾时,就会对喉咙的肌肉造成损害。睡觉时频繁或严重的打鼾会削弱上呼吸道肌肉的力量,它还会影响舌头和软腭。所有这些损伤使喉咙的肌肉更容易塌陷和阻塞气道。(据《北京青年报》)



超重

超重是导致睡觉时打鼾最常见的原因之一。体重增加会导致颈部组织变厚,使喉咙的内径减小。减重不仅有助于消除这个问题,睡得更好,还能提高整体生活质量。

睡觉姿势

某些睡觉姿势会导致或加重打鼾。例如,仰卧的姿势会使软腭和舌头底部落入喉咙里。当这种情况发生时,就会阻塞气道,并导致呼吸模式异常。如果你通常采用仰卧的姿势睡觉,可以尝试侧卧睡。你可能会在夜间躺平,但在后背处放个抱枕能避免仰卧的睡觉姿势。

饮酒

人们在饮酒后睡觉时更有可能打鼾。酒精会导致睡眠中断,因为人体有一种防御机制,可以防止气道在睡眠时被阻塞。饮酒会降低这种防御能力,阻碍身体的自然保护能力。

此外,酒精会使身体里的肌肉放松,包括喉咙里的肌肉。由于喉咙肌肉松弛,打鼾几乎是不可避免的。酒精还会使舌头松弛,导致舌头后退并阻塞气道。

饮酒会导致鼻塞,进一步加重打鼾。减少睡前的饮水量,这样就有足够的时间让酒精慢慢消失。

睡眠障碍

患有睡眠呼吸暂停的人更有可能在睡觉时打呼噜。这是一种严重的疾病,会导致喉咙组织阻塞气道。一些患者在睡觉时停止呼吸,因感到憋气而醒来,醒来后更难入睡。

然而,一旦睡着,他们很可能会以同样的方式醒来。下一次发作会在几分钟或几个小时内发生,再次扰乱睡眠。由于睡眠呼吸暂停是一种疾病,因此需要及时就医,以改善健康和睡眠质量。

吸烟

有很多理由戒烟,现在可以把避免打鼾加入其中。吸烟会导致或加重呼吸模式异常。烟雾会刺激鼻子和喉咙的血管内膜,引起肿胀和炎症。尽管肿胀和炎症本身就会引起阻塞,但它们也会导致充血。烟抽得越多,问题就越糟糕。此外,二手烟会刺激喉咙和鼻腔,因此即使是在吸烟人的周围也会造成打鼾。

服用安眠药

当人们服用安眠药时,很可能是因为他们想睡得更好,但事实并非如此。安眠药会造成肌肉松弛,包括喉咙里的肌肉。当喉咙肌肉放松时,就会部分阻塞气道,加剧气道中断。因此,通过服用安眠药来帮助睡眠会加重打鼾,反而睡得更不安稳。