

保障全民健康 决战全面小康

随县做实健康扶贫文章助力打赢脱贫攻坚战

随州日报(通讯员邹薇)随县严格落实各项方针政策,切实发挥健康扶贫在脱贫攻坚中的重要作用,随县卫健局高度重视,履职尽责,认真贯彻落实各项工作举措,做到责任、政策、工作三个落实到位。

全面落实“三位一体”保障机制。2020年全县大病集中救治患者1914人,其中在县域内定点医疗机构救治1914人次,县域内政策范围内自付住院费用均控制在5000元以内。

身份证件办理入院,不需要交押金,保证病人办理结算在一个窗口办理手续,在一张发票上反映报销明细,较好解决了看病就医手续繁琐、多头跑路、耗时费力问题,努力提升贫困人口满意度。

生院都按要求规范建设全部达标。378个行政村按照要求,通过新建、改扩建达到村级卫生室标准,52所贫困村村级卫生室全部达标建设到位,均配备有合格乡村医生或执业(助理)医师,配备率为100%。

助残圆梦 同奔小康

随州市精神卫生中心 扶残助残在行动

随州日报(通讯员徐敏)为关爱“一家多残”患者,共享小康社会,连日来,随州市精协联合随州市中心医院季梁院区暨随州市精神卫生中心,开展了以“助残圆梦,同奔小康”为主题的一系列关爱活动。

元旦前夕,市中心医院季梁院区党支部、市精协协会组织精神(心理)科、内科、睡眠专科等5名医疗专家在万达广场开展健康义诊活动,为30余名患者及亲友提供了免费咨询、睡眠咨询、服药或治疗指导、康复指导、血压测量等服务,发放精神卫生宣传折页、睡眠健康知识手册、评残温馨提示卡等资料100余份。

近日,该院季梁院区党支部、市精神卫生中心联合市精协协会走访、慰问9户共13名精神或智力残疾患者,为他们送去了米、油等慰问品和慰问金,并细心询问患者情况,对患者进行服药和康复指导。

通过开展一系列关爱活动,市中心医院对精神及智力残疾人这个特殊弱势群体起到了关爱帮扶作用,为这一群体共享小康社会和生活给予了温暖和支持。

随县中医医院免费发放汤药 助力抗疫防流感

随州日报(通讯员支如意、喻红专)岁末寒冬是流感多发季节,新冠病毒零星散发病例和局部地区聚集性疫情明显增加。随县中医医院为进一步做好冬春季疫情防控,充分发挥中医药特色优势,在各科室、护士站燃艾熏烟,祛疫消毒,为医护人员、患者及家属提升正气。

医院药剂科精选十味中草药熬制成汤剂,提供给前来就诊的患者及家属免费饮用。汤剂的主要功效是驱瘟散寒,预防流感,提高抵抗力。

据悉,自1月21日起,随县中医医院每天都会在门诊大厅醒目位置设置免费中药汤剂保温饮用处,并提供一次性水杯,此次活动将持续到年后,做好强保障、早预防。

调养人体正气是提高抗病能力的关键。随县中医医院全体医务人员提醒您:尽量少去人群密集、空气不流通的地方,在家勤开窗,加强锻炼,适时增减衣物,勤洗手,均衡饮食。

洪山医院“突击队” 下沉社区助力疫情防控排查

随州日报(通讯员赵杨、陈传兵)“你好!请问家里有人吗?我们是洪山医院包保山村的疫情排查人员……”近日,随县洪山医院抽调15名党员干部组成“突击队”,下沉沔山村开展“地毯式”逐户排查。

“您家里几口人?”“最近亲属有无外出或返乡情况?”“即使咱们家没有外来人员或外出情况咱也要高度注意防控,出门别忘了戴好口罩……”排查中工作人员不仅要向每户详细了解情况,还要另外告诫和提醒群众严格做好自我预防,切实增强广大群众对疫情防控形势的警惕性。

走完一个单元的上下下每一户,再到另一单元去排查,不知不觉中队手里记录的表格已经填得密密麻麻,随县洪山医院“突击小分队”在入户走访不到两天的时间内,先后累计走访109户居民,涉及群众530人。

据悉,通过“突击队”下沉入户排查,进一步熟悉掌握了所包保社区居民家庭详细情况,做到了细节明晰、数据精准,宣传到位,为坚决打赢疫情防控阻击战,形成工作合力,确保社会秩序更加平稳有序贡献了力量,受到社区干部群众的欢迎。

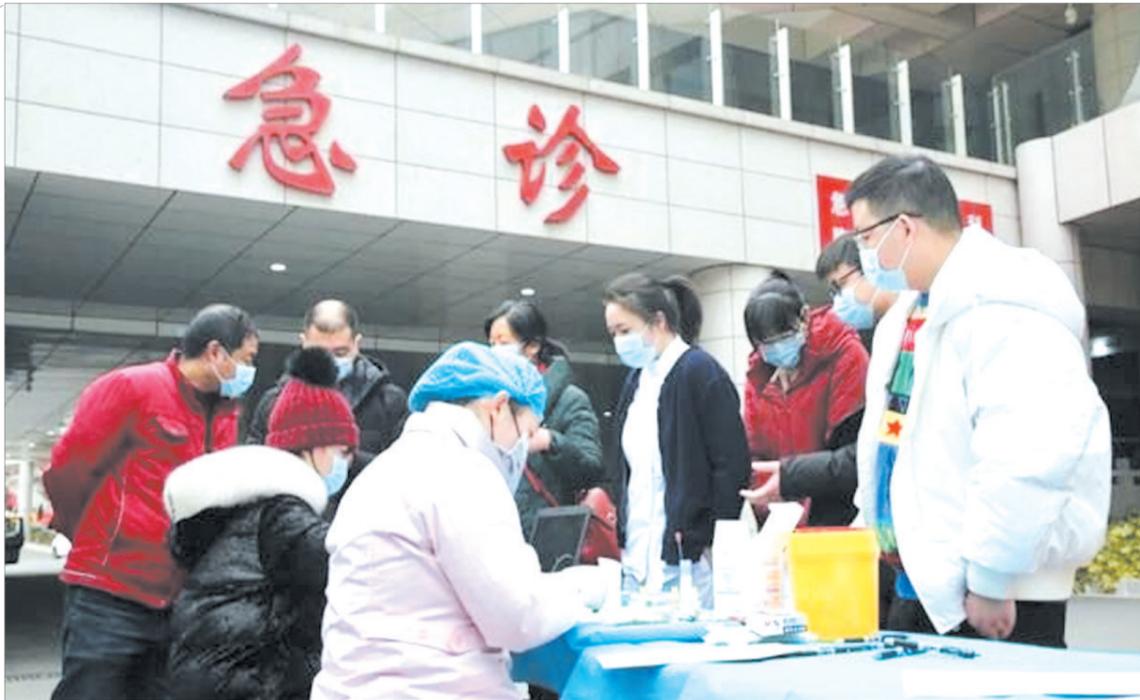
新街镇卫生院 疫情防控常抓不懈

随州日报(通讯员何中贤)为有效防范和积极应对冬春季可能出现的新冠疫情,随县新街镇卫生院全体职工克服持久战带来的疲惫、松散心态,盯紧疫情风险点,把防控举措常抓不懈。

该院对进入门诊通道所有人员一律测量体温并严格登记,未佩戴口罩者免费发放口罩,相互之间要保持安全距离,体温高于正常的患者按预案抽出一名预检医务人员引导至发热门诊规范就医。

日前,该院对石家庄疫情中高风险地区二名返乡学生设置单人单间隔离留观点,同时采集标本送核酸检测,发放口罩、一次性手套等防护用品并每天上门测量体温。对一例国外(新加坡)已接受14天隔离的返乡人员从随州火车站由疫情防控人员开专车直接送回家中,本地再次采样送核酸检测并且要求居家隔离14天,严防境外变异性新冠病毒输入。

对低风险地区返乡人员居家环境及超市、学校食堂、菜场等人口密集区、卫生院公共卫生调查人员每天用含氯消毒剂进行喷雾消毒降低传染概率,通过以上各种细化措施针对疫情风险点,不断提高防控能力,最大限度减少漏洞,确保防控工作取得实效。



为了缓解入冬以来临床用血的紧张局面,近日,市中心医院在文帝院区和龙门院区开展无偿献血活动,200余人参加献血,献血总量达到53700毫升。(随州日报通讯员 吴大奎 吴付国 摄)

百日压疮一朝愈 轮椅女孩锦旗致谢 广水一医院皮肤科

随州日报(通讯员王琪、何亚凌)近日,饱受压疮折磨近百天的12岁女孩妍妍从广水一医院皮肤科烧伤整形科顺利出院。

家住广水市余店镇的妍妍十年前因为先天性脊髓栓系综合症导致双下肢不完全截瘫,日常只能依靠轮椅代步。入学后,在硬座椅上久坐不动导致她的右臀部出现压疮。多日擦药不愈后,家长带着妍妍辗转多地求医,病情不见好转,反而越发严重。两个多月后,被久治不愈的病情折磨得几乎绝望的妍妍一家在朋友的介绍下,于2020年12月10日前往广水一医院皮肤科烧伤整形科就诊,门诊检查见孩子右臀部创面已扩大至6cm×5cm大小,皮肤溃烂深至皮下3cm,并伴有红肿渗液症状。

收入院后,科主任吴礼辉带领科

室医护团队仔细分析了妍妍的病情,针对她创面大、溃烂深、时间久的情况提出了手术清创+负压引流+皮瓣转移的综合治疗方案。“患者是个小姑娘,又在上学,我们选择这个治疗方案,一个是尽量愈后不留明显疤痕,一个是促进愈合速度,不耽误太多时间,影响孩子学习。”经过沟通,妍妍一家接受了手术治疗方案。

在科室医护团队的专业治疗和精心护理下,每个疗程结束后都能看到明显的治疗效果。眼看着孩子痊愈在即,一家人脸上的笑容也越来越多了。1月11日,赶在出院之前,妍妍一家将一面写着“医德高尚暖人心 医术精湛传四方”字样的锦旗送到了广水一医院皮肤科烧伤整形科医护人员的手中。

随县小林镇 多措并举防控冬春季疫情

随州日报(通讯员夏辉、胡国宇)冬春季是疫情高发季节,为确保全镇人民健康、平安过节,随县小林镇多措并举筑牢疫情防控严密防线。

主动做好防控措施。在全镇范围内大力宣传,牢固树立“每个人都是自己健康的第一责任人”理念,做好个人健康防护,坚持“戴口罩、手消毒、扫码、测温、常通风、少聚集、一米线、不握手、用公筷”等良好个人卫生习惯。购买进口海鲜、肉类等冷冻食品时,须选择正规超市和农贸市场,切勿购买无“食品安全追溯码”的冷链食品。

严格控制聚集性活动。提倡红事缓办、白事简办,家庭私人聚会聚餐等控制在10人以下。全镇企事业单位一律取消集体团拜和大型慰问、联欢、聚餐、培训等活动。确需举办会议活动的,应严格控制人数和规模,并落实有关防控措施。严格监管、审批展览

展销、节日聚会等活动。各网吧、歌舞娱乐、游艺娱乐等场所接纳消费者人数不得超过核定人数的75%。

有序安排重点场所人员出入。宾馆、酒店、旅店必须对所有入住人员登记身份证、测体温、查验“健康码”和“通信大数据行程卡”,核验通过登记后方可入住,对体温异常或14天内有中高风险地区旅居史的,立即报告属地疫情防控指挥部。顾客应佩戴口罩、扫健康码、测体温正常后方可进入商场、超市等公共场所,不戴口罩者不可入内。学校要提前精准有序安排学生离校,并做好疫情防控。

在重点人群中接种23价肺炎疫苗和流感疫苗。镇卫生院在全镇范围内大力宣传接种疫苗的重要性和必要性,通过预防性接种来建立免疫屏障,提高全镇群众疫苗接种的可及性和便捷性。

健康指南

中医专家支招:冬季如何防上火

随州市中医医院 何妍

防干燥不仅仅是多喝水,或多涂滋润霜那么简单,想要滋润过冬不上火,每个家庭都需要全面了解“家庭干燥指数”,才能更具针对性地调整生活习惯,从而以以内养外。养成健康合理的饮食习惯,是从根源上调理体内环境杜绝冬日上火最关键一步。

市中医“名医堂”中医专家提倡饮食均衡,充分利用三餐的进食机会来补水灭火,从而调理体内环境防止冬日干燥:

其一,以健脾、补肝、清肺为主。应多吃蜂蜜、山楂、柚子、石榴、苹果等清润甘酸的食物,加速胃肠蠕动的作

用,滋阴润燥。

其二,少吃盐。因为高盐饮食会降低黏膜抵抗疾病的能力,使各种病菌乘虚而入,诱发咽炎。

其三,吃火锅辛辣菜肴时佐以滋润不上火的辅料,如萝卜、豆腐、白菜等,以达到滋润防上火的目的。

家庭成员在年龄和体质上都不同,相关调查显示,受新陈代谢的影响,青少年和女性更易“惹火”,属于家庭中容易上火“高危成员”。

处于青春期的孩子不懂如何调节学习、生活上的压力,情绪控制能力差而显得脾气暴躁。其实这是熬夜复习等不良生活习惯加剧了他

体内的虚火,因此脾气的反复无常只是身体的“火警讯号”。养生专家指出,调整他们的作息时间和饮食结构才是降火的根本。

在冬日容易手脚冰冷的女性经常忽略了自身的“火警讯号”。天气越干燥,就越偏爱进食羊肉来御寒,但羊肉属于温补食材,加上葱、姜、蒜、辣椒等辛辣配料和桂皮、生姜、枸杞、当归等滋补品,食用过多只会“燥上加燥”,更易造成体内“上火”。因此,在进补后的第二天通常会现出口干舌燥、干咳,甚至皮肤痒痒等“火警讯号”,建议易上火人群多选用滋阴润燥的滋补品。

冬季如何预防呼吸道传染病

随州市疾控中心 唐心敏

御病毒入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。空气流通:为了预防病菌通过空气传播。保持室内空气清新,要常开窗通风,良好的通风可消除80%自然菌,所以自然通风换气保持空气新鲜至关重要。课间同学们要尽量到教室外活动,不要呆在教室内。

加强营养:多吃富含维生素C的蔬菜水果,保证足够的营养,以增强自身免疫力。

多喝水:秋季气候干燥,空气中尘埃含量高,人体鼻黏膜容易受损,要多喝水,让鼻黏膜保持湿润,能有效抵

御病毒入侵,还有利于体内毒素排泄,净化体内环境。合理作息:保持生活规律,保证充足睡眠,防止过度的紧张和疲劳使身体抵抗力下降,尽可能不去人群集中的公共场所。

注意防寒保暖:秋季昼夜温差大,同学们要根据气候变化及时添加衣物。及时发现、及时就医:如觉身体不适应立即就医治疗,以免延误病情。

另外可行免疫预防:流行季节前可进行相应的预防接种,如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗预防相应的呼吸道传染病。