

加快“修伞补强”提升防治能力 市卫健委多措并举加快项目建设

随州日报讯(通讯员尚伶、邓伟)新冠肺炎疫情发生以来,市卫健委全面落实省委“晴天带伞”“撑伞避雨”“打伞干活”“修伞补强”工作要求,在抓紧抓实抓细常态化疫情防控的同时,多措并举加快项目建设,抓紧补短板、堵漏洞、强弱项,扎实推进全市疾病预防控制体系改革和公共卫生体系建设,提升防控和救治能力,织密筑牢公共卫生防护网。

全域谋划项目。着力构建市县镇村一体、覆盖全域的公共卫生网络。全市共谋划公共卫生项目172个,其中103个项目纳入全省公共卫生补短板

“十大工程”三年项目库。

积极争取资金。向上争资、向内挖潜,多方筹集项目资金。2021年,申报政府专项债券11.069亿元,拟申请中央预算内投资10.92亿元。

做到速效兼顾。2020年开工项目61个,其中37个已完工;2021年,全市谋划项目58个,其中新建31个项目,续建27个项目,目前25个项目已经开工建设,1个项目已完工。

坚持平战结合。依托实力强的综合医院,建设传染病大楼、可转换病区等项目,预计新增床位7687张。全市已完成48个发热门诊改造,具备核

酸检测能力的机构14家,单日检测能力达到13.4万份。

完善防控体系。扎实推进疾病预防控制体系、医疗救治体系、院前急救体系、基层防控体系、重大疫情信息平台“四体系一平台”建设。8个公共卫生体系建设项目被列入2021年度全市城市重点项目库。其中,市中西医结合肺科医院、市疾控中心突发公共卫生事件应急准备与处置中心项目预计2021年5月完工;市中心医院传染病大楼、市中医医院新院、市妇幼保健院妇女儿童呼吸专科建设项目预计2021年底完成主体工程。

市中心医院荣获“全国优秀手术部工程奖”

随州日报讯(通讯员苏小霞)近日,第八届中国医疗环境与健康大会在北京召开,随州市中心医院荣获“全国优秀手术部工程奖”。

此次奖项的获得标志着随州市中心医院具有一定的业界影响力和社会口碑,同时医院手术部的建设规模达到全国优秀标准。

多年来,随州市中心医院致力于手术室建设管理,文帝院区手术室位于门诊楼四层及五层,面积5850㎡,有洁净手术间27间,配置配套洁净走廊及辅助用房45间,办公区29间,科室配备了先进的智能化准入行为管理系统、实时监测系统、远程控制系统、数字化手术室、负压手术室。手术室建设与时俱进,与医院的整体发展规划相契合,重品质、强内涵,为患者提供更优质的医疗服务、更舒适的医疗环境。

市疾控中心着力提升现场流行病学调查处置能力

随州日报讯(通讯员朱双双)为进一步提高市疾控中心专业技术人员现场流行病学能力,近日,市疾控中心在爱尔眼科学术报告厅举行了现场流行病学能力提升项目汇报交流会,市疾控中心领导班子全体成员、各科室中层干部及代教老师共计50余人参加了此次汇报交流会。

汇报交流会上,2名湖北省基层现场流行病学培训班学员,对在中心为期4个半月实践的产出情况进行了精彩汇报,曾都区选派3名进修学习疾病控制学员分别就现阶段学习情况进行了汇报。

随州市疾控中心作为湖北省基层现场流行病学培训班教学实践基地,承担着指导学员完成现场实践学习的任务,通过此次汇报交流会,一方面,展示并交流了学员在随州疾控中心实践学习的成果;另一方面,为中心各科室提供了交流学习的平台,进一步提升了中心专业技术骨干人员现场流行病学调查处置能力。

随县洪山医院做实家庭医生签约服务工作

随州日报讯(通讯员赵杨、陈传兵)为落实好贫困人口和重点人群家庭医生签约服务工作,自4月20日起,随县洪山医院抽调精干力量,组成6个家庭医生签约服务志愿团队,携带相关医疗设备,进村入户,对全镇所辖村组、社区、福利院等建档立卡贫困户及65岁以上老年人等重点人群签订家庭医生服务协议,并免费为他们进行常规健康体检。

此次签约服务正在紧张有序进行中,健康体检的结果,将载入居民健康档案中,针对高血压、糖尿病、严重精神障碍、肺结核等重点人群,将开展后续随访,指导合理用药,普及健康素养知识,宣传健康扶贫政策,切实履行职责,做到“应签尽签、应检尽检”,做到村不漏户、户不漏人的全覆盖,力争家庭医生签约服务覆盖率均达100%,为困难群众和重点人群带来了实实在在的福利。

据悉,此次活动的开展,为进一步推进家庭医生签约服务常态化工作,营造了良好的社会氛围,提高了居民签约的积极性以及对健康生活的重视程度。后期,医院将持续提供健康咨询和分类指导服务,充分发挥家庭医生服务团队的职能,力争实现人人享有基本医疗卫生服务的目标,切实做到“家庭医生在身边,您的健康我守护”。

唐县镇中心卫生院开展肿瘤防治宣传活动

随州日报讯(通讯员罗文康)4月15-21日是第27个“全国肿瘤防治宣传周”。为提高全社会癌症防治意识,营造全民防癌抗癌的良好氛围,随县唐县镇中心卫生院于近日组织13名医务人员成立宣传咨询队,到唐县镇玉皇村开展以“健康中国健康家——关爱生命科学防癌”为主题的肿瘤防治宣传周活动。

活动现场悬挂主题横幅一条,开展测血压、测血糖、B超等多项免费义诊活动,共接待前来咨询群众200余人,发放宣传资料400余份,为前来参加活动的居民详细讲解了肿瘤的防治知识,指导群众科学饮食、适量运动,倡导人们多学卫生健康知识,树立“早发现、早诊断、早治疗”的意识,并嘱咐大家一定要抵制不良生活习惯,科学防癌,培养积极乐观的健康生活方式。

据了解,此次活动的开展,旨在广泛倡导发挥家庭在防癌抗癌中的重要作用,推动以家庭为单位,成员间相互支持,共同践行健康文明的生活方式,定期防癌体检,促进家庭健康和谐,切实降低癌症带来的家庭负担和社会危害。

吴山镇卫生院举行医疗救护应急演练

随州日报讯(通讯员温静莲)为了提高医护人员的专业技术水平,强化急救意识,规范急救流程,为广大患者提供更高效率、快捷、优质的医疗服务,近日,随县吴山镇卫生院组织全体医护人员开展医疗救护应急演练。

演练中,当120接到急救任务后,救护车司机立即将救护车开到指定地点,出诊医师和护士携带检查器械备齐抢救药品,等候在住院部门口。医疗救护小组到达现场后,发现一名男子晕倒,立即开展评估,发现患者无意识,救护人员马上实施抢救,通过建立静脉通道、氧气吸入、心电图监护和心肺复苏等抢救措施后,抢救成功,转到医院进一步检查治疗。

该院通过此次医疗救护应急演练,提高了全体医护人员专业技术知识水平,强化了实践操作能力,为今后抢救患者生命,培养了一支过硬的医疗急救队伍。

三里岗镇中心卫生院开展法制宣传活动

随州日报讯(通讯员许玲玲)为深入开展法制宣传教育,弘扬社会主义法制精神,近日,随县三里岗镇中心卫生院开展了一系列法制宣传教育活动。

该院采取以会代训的方式,召集全体干部职工深入学习宪法和国家安全法、网络安全法等国家安全法律法规,不断增强职工的国家安全意识。

与此同时,该院利用公卫下乡体检,在全镇18个村巡回开展国家安全教育日普法宣传活动,加强新冠肺炎疫情防控相关法律法规的宣传,增强非传统安全的认识,提高辖区居民的国家安全意识,促进了依法防控疫情、维护国家安全和公共安全人人有责的观念深入人心。

医疗动态

武汉大学中南医院和曾都医院组建医疗联合体

随州日报讯(通讯员曾言、蒋立杰、张厚琪)为进一步落实医疗卫生体制改革精神,调整优化医疗资源结构布局,提升基层卫生服务能力,建设好“百姓家门口的医院”,武汉大学中南医院与曾都医院组建医疗联合体。4月17日上午,揭牌仪式暨大型义诊活动在曾都医院进行。

武汉大学中南医院是一所集医疗、教学、科研、预防保健和社区医疗服务为一体的大型现代化综合医院,曾都医院加盟武汉大学中南医院医联体,是医院深化卫生体制改革,争取优质医疗资源下沉,更好为普通百姓提供高效、便捷医疗卫生服务的又一有力举措,是巩固该院服务能力提升的具体措施。曾都医院作为曾都区唯一一所综合性医院(三级),有信心,也有能力与武汉大学中南医院携手发展,真正为广大群众提供更优质的医疗服务。

医疗联合体成立后,曾都医院将做好各方面的有序衔接,实现资源共享,从医院管理、人才培养、专科扶持、远程医疗、技术提升、双向转诊等方面开展深度合作,以更好的模式,更高的质量,更新的手段,服务广大群众,提高医院社会知名度和医疗服务能力水平,在武汉大学中南医院强有力的带动和帮扶下,为推动全区卫生健康事业的发展,提高全区人民群众健康水平作出新的贡献。

活动当天,武汉大学中南医院专家还在曾都医院门前举行了医联体大型专家义诊活动,根据本地常见病和群众健康需求,设有心血管内科、神经内科、普外科、内分泌科、呼吸内科、眼科等义诊专科。



▲4月20日,广水一医院助力平安广水建设,在印台山广场开展健康宣教活动,受到百姓的一致好评。(随州日报通讯员 何亚凌 王琪琪)

健康时评

须高度警惕电子烟“毒品化”倾向

苑广阔

4月13日晚,南京市120陆续接到来自南京江宁大学城某学校学生的求助:有多名学生同时出现了头晕、心慌甚至烦躁不安的症状,而这些学生都是在抽了一种网上购买的电子烟后出现的上述症状。

电子烟产品,非但不能像一些厂商所宣传的那样,能够起到戒烟的作用,而且因为其本身同样含有多种有毒有害物质,所以同样会对身体健康带来损害,而且也和普通的香烟制品一样,会导致吸食者上瘾。有了这样的认知,真正关心自己身体健康,也关心周围人身体健康的人,就应该主动远离包括电子烟在内的烟草制品。

然而新闻中数名大学生因为吸食电子烟而出现身体不适,最终不得不送医救治的案例,却等于是告诉我们,很多年轻人仍旧无法抵制电子烟的诱惑。但更加值得警惕的,是这几名大学生为什么在吸食电子烟以后会出现如此剧烈的反应

和症状?因为电子烟虽然危害身体健康,但这种危害是一个长期的过程,可能需要几年十几年才能表现出来,不可能吸食以后马上就出现身体不适的症状。

实际上,之前已经有媒体曝出一种可能的答案,那就是近期在国内,有不法分子在朋友圈和电商平台公开贩卖所谓的“上头电子烟”,其以“上头”“飞行”“快感”等词汇吸引购买人群,这种电子烟中所含的主要成分就是四氢大麻酚,其实就是一种新型毒品。四氢大麻酚作为传统毒品大麻的提取物,也是电子烟可能存在的易成瘾有害物质。吸食大麻可影响中枢神经系统功能,导致患者出现幻觉、焦虑、抑郁、情绪突变、妄想狂躁、意识不清等反应,长期吸食会导致免疫力低下,诱发精神错乱和自杀倾向。大麻是联合国禁毒公约中的严格管制物品,滥用大麻会使人产生幻觉甚至威胁生命。

虽然现在还不能断定新闻中这

几名大学生,就是因为吸食了含有四氢大麻酚成分的电子烟,才出现了剧烈的身体反应,但是这种现象,却足以引起我们的高度警惕。接诊的医院对此也高度怀疑,所以已经向公安机关报案。因为一旦这种含有毒品电子烟在网络平台上肆意售卖,同时也在年轻人当中流行,势必会引发各种社会问题,包括导致青少年沾染毒品,吸食成瘾,严重损害他们的身体健康等等。

对此,我们首先要提醒包括大学生在内的年轻人要提高警惕,远离电子烟等烟草制品,同时网络平台更要全面加强排查、监管,一旦发现有人售卖这种含有毒品成分的电子烟产品,不但应该马上下架处理,而且要及时报警。如果平台明知有人打着卖电子烟的名字贩卖具有“毒品化”倾向的电子烟而不管不问,则极有可能和贩卖者一样,涉嫌触犯国家法律,那时候,可就不是自律的问题了。

健康指南

养肺五个“最”

随州市中医医院 何娟

肺是我们人体的第一道防线,对其他脏腑有覆盖保护作用,对普通人来说,养肺的重要性如养士兵的武器一样。下面中医专家推荐了5个养肺小诀窍,一起来看看吧。

最简单养肺法:一杯热水
热水不仅可以喝,还能润肺,大家可以用直接吸入水蒸气的办法使肺脏得到滋润,原理和空气加湿器类似。

方法很简单:将热水倒入杯子中,用鼻子对准杯子吸水蒸气,每次10分钟左右,早晚各1次。

最有效养肺法:主动咳嗽
室内要经常开窗通风换气,每日早晚应选择空气清新时到户外主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的污染物,减少肺部损害。

最古老的养肺法:呼吸操
早晨起来后常常做深呼吸,可以养肺。而这个

深呼吸是有一定频率的,一呼一吸尽可能达到6.4秒。人体的呼吸应该和经脉的运行相对应,经脉之气在人体中一昼一夜循环全身50星期,经过换算相当于一呼一吸6.4秒,是古人呼吸养生的最好节奏。

练习方法:每天睡前平躺在床上,在肚脐上方放一个3斤左右的沙袋(小枕头),用力呼气把沙袋顶起,然后吸气把沙袋放下去,刚开始每次练习2~3分钟,逐渐增加到每次5~10分钟。适当地运用闭气法,有利于增强肺功能。在吸气末屏住呼吸,使气暂时不呼出,尽可能停止到不能忍受时,再呼出来,这样反复18回。

最便宜的养肺法:笑口常开
养肺的方法多种多样,“笑”可能是最“便宜”且有效的一种。中医有“常笑宣肺”一说。而现代医学研究证明,笑对机体来说的确是一种最好的“运动”,尤其是对呼吸系统来说,大笑能使肺扩张,人

在笑中还会不自觉地进行深呼吸,清理呼吸道,使呼吸更通畅。另外,人在开怀大笑时,可使更多的氧气进入身体,随着流畅的血液行遍全身,让身体的每个细胞都能获得充足的氧气。

最舒服养肺法:按迎香、叩肺俞
按揉迎香穴:将两手拇指外侧相互摩擦,有热感后,用拇指外侧沿鼻梁、鼻翼两侧上下按摩60次左右,然后,按摩鼻翼两侧的迎香穴20次,每天早晚各做1~2组。

叩肺俞穴:每晚临睡前端坐椅子上,两膝自然分开,双手放在大腿上,头正目闭,全身放松。吸气于胸中,两手握成空心拳,轻叩背部肺俞穴(位置在背后第三胸椎棘突下,左右旁开两指宽处)数十下,同时用右手掌在背部两侧由下至上轻拍,持续约10分钟。这种方法可以舒畅胸中之气,有健肺养肺之功效,并有助于体内痰浊的排出,且可疏通背脊经脉,预防感冒。

健康随州周刊

主持人:王松 QQ:29953476
设计:向红

主办:随州日报社、随州市卫生健康委员会
协办:随州市中心医院、随州市中医医院
共建(排名不分先后):随州市疾病预防控制中心、随州市中心血站、随州市曾都医院、广水市第一人民医院、随

县中医医院、随县洪山医院、随县万和镇中心卫生院、随县小林镇卫生院、随县尚市镇卫生院、随县新街镇卫生院、随县安居镇卫生院、随县淮河源卫生院、随县柳林镇卫生院、随县均川镇卫生院、随县高城镇卫生院、随县殷店

镇卫生院、随县唐县镇卫生院、随县吴山镇卫生院、随县万福卫生院、随县草店镇卫生院、随县三里岗镇卫生院、广水市妇幼保健院、曾都区南郊办事处社区卫生服务中