

提升城市健康管理 构建长效管理机制

青田连续五年荣获健康浙江建设考核优秀

本报讯(记者 舒旭影)近日,省委省政府健康浙江建设领导小组办公室通报了2022年健康浙江建设考核结果。我县以优异成绩获评考核优秀等次,向全县人民交出了一份高分“健康答卷”。自2018年以来,青田已连续五年在健康浙江考核中获得优秀等次。

据悉,自2021年我县创建省级健康促进县以来,全县上下凝心聚力,着眼提升城市健康管理,构建长效管理机制,全面实施“将健康融入所有政策”策略,健康县城创建工作取得显著成效。

其中,空气质量优良天数比率为100%;水环境功能区达标率达到100%;生活饮用水水质合格率达100%;农村无害化卫生厕所普及率达到99.73%;居民健康素养水平逐年提升,从2018年的19.96%提高到2022年的40.2%。

在建设过程中,我县将健康促进工作纳入政府重点工作,并邀请专家开展公共政策健康影响评价工作。为了帮助人民群众树立科学健康观,我县举办群众喜闻乐见的健康促进活动,多形式开展健康宣教活动,健康科普实现乡镇

(街道)全覆盖。同时,成功打造健康主题公园4个,绿道33条,健康步道7条,创建健康促进医院29家,健康促进学校53家,健康促进企业,45家健康社区(村)162个,健康促进机关64家,健康家庭32411户,着力打造健康支持性环境。

体育运动是健康促进重要的一环,我县扎实推动体育健身普惠,2022年以来,新建笼式足球场、多功能运动场等健身场所,2022年全县人均体育场地面积达2.69平方米。同时,积极承办全国首届浆板瑜伽锦标赛、浙江省冬泳系列

赛等国内高规格赛事,举办华人华侨龙舟邀请赛、浙江省第五届冰雪运动嘉年华活动等侨乡特色体育赛事。

健康浙江建设是一项长期工作、系统工程。我县将围绕健康促进五大核心内容,进一步探索公共政策健康影响评价的方式方法,推进健康场所由点向面的普及。同时,发挥爱国卫生运动优势,倡导文明健康、绿色环保生活方式,坚持预防为主,以群体预防和群体干预逐步解决辖区存在的主要健康问题。

医者廉心 群众放心

县中医医院清廉医院建设显成效

本报讯(记者 舒旭影)自古以来,中医讲究对症下药治已病、固本培元防未病,这与清廉医院建设要求不谋而合。近年来,县中医医院秉持扶正祛邪、正本清源的清廉医院建设理念,不断完善制度建设、强化权力制约,推动医德医风持续向好,绘就了党风清正、院风清明、医风清新的清廉图景。

强化制度铸廉 构建“亲”“清”关系

清廉医院建设以来,该院制定出台《青田县中医医院清廉医院建设实施方案》,明确“提醒谈话制度”“拒收红包回扣管理制度”“医德医风考评制度”等10余项廉政工作制度,让廉洁行医、依法执业的观念深入人心。针对药品、器械采购、基建等廉政高风险领域,该院全

面梳理、排查、分析廉政风险点,制定重点科室监督管理制度、采购管理制度、基本建设项目招标管理制度、医药械代表来访备案接待制度等,将关键岗位、权力置于阳光下运行,最大限度降低腐败风险。同时,全面落实内部审计制度,开展了办公用品、卫生耗材等内容专项审计,及时纠正制度上的漏洞和执行过程中的偏差,防止“小问题”变成“大问题”。

坚持监督促廉 规范权力运行

从严从实的监督,是推进清廉医院建设走深走实的有效保障。该院构建了清廉医院网格化监督组织,聘请15名监督员,贴身查找行风建设和内部管理上的漏洞,将监督触角延伸到各个环

节。通过深入开展处方点评、超常规用药分析、高值高频检查项目监控等,倒逼医务人员自我警醒,防止产生过度诊疗、不规范用药等行为。该院还设置“阳光洽谈室”,药品、医疗器械、医疗耗材等采购洽谈须在阳光洽谈室进行,纪检监察人员全程参与,同步录音录像,确保采购过程公开透明、全程留痕。

今年以来,该院依托“阳光采购制”开展医疗设备采购、新药引进等谈判11次,签订杜绝购销不正之风的协议54份。同时还将监督探头延伸至日常办公用品、设备维修服务等“高危”领域,通过走访上级公立医院、查阅采购台账资料、比对商家服务质量,全面排查以权谋私、收受回扣等问题线索。

立足文化兴廉 培育风清气正执业环境

该院突出以文化人,深入挖掘中医文化中的清廉元素,精心打造清廉书吧、廉政文化长廊等廉洁文化阵地,积极开展“清廉科室”“清廉团队”创建、“十佳医师”评选等廉政主题活动,引导医务人员在文化熏陶中筑牢廉洁行医意识。

不仅如此,该院还将思想建设与实践锻炼紧密结合,组织开展“送医进农村、进企业、进社区”活动,今年以来,开展上门义诊活动10次,免费为偏远山区群众测血糖、量血压3000余人次,免费发放中药茶饮1000余份,在服务群众的过程中培养仁心爱正的医者品格。

近日,县疾控中心引进了一台带微流体模块的荧光定量PCR仪。该仪器针对一份样本可同时检测42种病菌,包括30种病毒、11种细菌和1种真菌。

接下来,县疾病预防控制中心将进一步应用该微流体模块系统,在呼吸道

症候群筛查、突发疫情应急检测、急性呼吸道感染检测以及不明原因肺炎等事件中,快速检测出病因,在县级领域打造快速、高效、准确的事件处理招牌形象,控制疫情发展、节约医疗资源、减少病人身心痛苦的,同时降低病人经济损失。

舒旭影 柯珍



儿童“肺炎支原体感染”多发 持续高热咳嗽应及时就医

本报讯(记者 舒旭影 见习记者 郑俊俐)近日,“支原体肺炎”冲上热搜。许多地方都出现了支原体肺炎感染,引发了社会广泛关注。这种病是什么?怎样预防?青田的情况如何?跟随儿科专家一一揭秘。

在县人民医院儿科病区,医生忙得团团转。一大早,儿科主任徐康将患儿们的多重病原体靶向检测报告单打印出来。在8份报告单中,有7份均显示

肺炎支原体检测结果呈阳性。带着报告结果,徐康和医务人员在查房时针对患儿情况,就病情、预后、治疗方案等内容详细地与患儿家属进行沟通。

“今年支原体来势很凶,而且出现了不少的耐药菌株。九月份开始,儿科病房每天都是住满,60%的患儿都是支原体感染,这个比例是相当高,门诊也有不少这样的病人。”徐康介绍,支原体是病原体的一种,是介于病毒与细菌之

间、最小的非典型致病微生物,肺炎支原体主要通过飞沫传播,全年均可发病,秋冬季多见,潜伏期2—3周,症状出现1周内传播性最强,临床表现主要是咳嗽、刺激性干咳、高热。

针对儿童“肺炎支原体感染”多发现象,县人民医院开展呼吸道病原体的高通量测序检查,更加精准地判定多种病原体,避免误诊误治。在治疗方面,该

院儿科独立开展儿童支气管镜,以应对痰液栓塞或者肺实变的支气管肺炎病人,及早进行肺灌洗技术,让肺尽快恢复功能。

对于支原体肺炎,预防很关键。徐康表示,人多的地方容易相互传染,外出在人群聚集场所要戴口罩,回家后要清洗鼻腔。学校、幼儿园等场所要注意通风消毒,避免出现聚集性感染。孩子出现咳嗽、发热后应该及时治疗。

为什么身体会“上热下冷”? 如何改善怕冷体质

入秋后,天气逐渐凉爽,有人开玩笑说,刚进入10月,晚上睡觉时就已经暖不热被窝了。甚至身体会出现“上热下冷”现象。

“热往上走,寒往下走”是大自然的规律,但正常的人体不会出现寒热两极分化的现象,这就有赖于体内的气血和中焦的运转,使得寒热调和。医学认为,人的最佳状态是阴在上、阳在下,如果颠倒,就会上热下寒,体内气血无法正常循环。熬夜、久坐、胡吃海塞、滥用抗生素、吃冷饮不节制、缺乏运动……种种常见的生活因素,都可能是诱因。

上热下寒的临床表现:上热的典型症状有头或胸部出汗、口干舌燥喜食冷饮、口腔溃疡反复发作、牙龈肿痛、咽喉痛、脸上长痘、易失眠等;下寒则会出现

大便不成形、腰膝酸冷、手脚冰凉、尿频等问题。这种体质的人,身体抵抗力一般较差。相比较男性,女性更易出现上热下寒的表现。

出现上热下寒应去医院由医生排除疾病因素(如甲减、贫血、血管病变、外周神经病变及下丘脑病变等)后,可以尝试从以下几个方面来改善怕冷体质。

1. 坚持锻炼身体:运动可以促进血液循环,增加身体热量,缓解怕冷症状。可以选择慢跑、散步、骑车等,老年人可选打太极拳。最好每周3-5次,每次30-60分钟。要注意的是,秋季开始日夜温差大,不宜过早、过晚外出锻炼;运动时间和强度都要量力而行。2. 多吃温热的食物:常吃冰凉、生冷的食

物,就相当于在身体里开了个“冷库”。一年四季都应以温开水为主要饮品;还可以通过饮食御寒,葱、姜、蒜、辣椒、牛肉、羊肉等都有助驱寒。3. 补足5种营养素:以下几种微量营养素虽不能转化为能量,但它们参与能量代谢,怕冷的人应注意补充。维生素C,能明显减少因寒冷而导致的直肠温度下降。鲜枣、猕猴桃、柿子椒、番茄、柑橘等食物中富含维生素C。B族维生素,在碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢中起着重要作用。平时多吃些粗粮、坚果、瘦肉、蛋黄、奶制品、豆类、香菇、鱼、绿叶菜等。铁,参与血红蛋白合成,能提高血液携氧能力。富含铁的食物有瘦肉、动物肝脏、血豆腐等。钙,有助调节肌肉的收缩与舒张。多

摄入些牛奶、绿叶菜、豆制品、坚果等。碘,合成甲状腺素的重要原料。甲状腺素能促进身体中的蛋白质、碳水化合物、脂肪转化成能量。可以从海带、紫菜海蜇、贝壳类食物中获取。4. 衣物不要太紧:穿衣要宽松最近天气渐冷,注意及时增减衣物,让体感温度基本保持恒定,不宜裸露腰腹,早晚最好加件外套。紧身衣物会导致肢体末端血液循环不畅,引发手脚冰凉,让人感觉更冷。5. 睡前泡脚:坚持泡脚,有助提升身体御寒能力。睡前用40摄氏度左右的水,泡20分钟左右,让水漫过脚踝。泡脚后立即擦干双脚,还可以穿上袜子。

青田县鹤城街道社区卫生服务中心 李叶军

卫生动态

重视预防和治疗 摆脱哮喘对身心的影响

县中医医院开展 小儿哮喘健康知识宣讲活动

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 夏洁都)近日,县中医医院组织儿科医生来到县机关幼儿园,为幼儿家长及老师举办了“小儿哮喘”健康知识讲座活动,让更多家长认识小儿哮喘,重视预防和治疗,懂得如何配合医生进行哮喘家庭管理,从而使更多哮喘患儿摆脱哮喘对身心的影响。

讲座中,儿科医生通过简单病例切入主题,围绕“什么是哮喘”“哮喘对儿童有什么影响”“哮喘需坚持长期规范治疗”“家庭护理,家长该注意什么”等几个方面展开授课,用通俗易懂的语言,深入浅出地为现场的各位家长揭示哮喘的误区,积极宣传哮喘的发病原因、预防措施及诊治方案。全场的家长们全神贯注,认真倾听。课后的互动环节气氛活跃,细心的家长们更是提出了不少健康问题,苏医生耐心细致地解答,给予了详细指导,赢得了家长们的高度赞誉。

“对于哮喘往往有很多误解,谈哮喘色变,过度担心与恐惧。”儿科医生苏培迪医生介绍,支气管哮喘是以反复发作的喘息、咳嗽、气促、胸闷为主要临床表现,常在夜间或凌晨发作或加剧。而近年来哮喘已经成为危害小儿健康的一大“杀手”,如果孩子晨起只是轻微咳嗽,比如清嗓子的情况问题不大。如果孩子咳嗽,喘促加重,伴有小小的“咿咿”声、“吱吱”声,这往往预示着孩子有了轻微哮喘症状,家长需要格外重视。小儿哮喘应坚持“四早”,即早发现、早诊断、早治疗、早预防,要遵循长期、持续、规范、个体化治疗原则。

加强高层次人才队伍建设 深入推进医院高质量发展

县中医医院 召开高层次人才座谈会

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 夏洁都)近日,县中医医院召开高层次人才——硕士研究生专题座谈会,进一步贯彻落实人才强院举措,加强高层次人才队伍建设,深入推进医院高质量发展。

座谈会上,全体硕士研究生围绕个人、科室和医院的规划发展等角度,从科研教学、学科建设、人才培养等方面进行交流发言,提出一些意见建议。

近年来,县中医医院立足学科发展的实际需求,持续引进研究生等高层次人才,并秉持“中医有特色,西医不落伍”的发展理念,不断完善人才培养机制和人才激励机制,进一步优化院内人力资源管理配置。

会议指出,高层次人才要不断提高各方面素质,提高业务水平,切实做到讲政治、讲奉献、敢担当,努力向前辈榜样学习,做到医德双馨,助推医院全面高质量发展。医院党委将更加关心高层次人才的生活,提供良好的工作环境,着力为人才办实事、解难事,按照“尊重人才、激励人才、服务人才”的思路,不断提升人才服务管理水平,为各类人才的成长进步搭建更好的平台。

越早进行康复 预后效果越显著 短短五周 中风偏瘫患者在县中医医院重新“站起来”

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 夏洁都)“真没想到,只用了短短五周的康复时间,就让我重新自如行走。太感谢中医医院的医生护士了。”近日,49岁的偏瘫患者邵先生正式出院。和入院前佝偻的体态相比,如今的他不仅能挺胸抬头走路,更多了一份自信。

据介绍,邵先生是一名西班牙华侨。三年半前,他因突发脑出血导致偏瘫,在国外做康复治疗未能完全康复,由于疫情影响也没能回国治疗。终于在三个月前回到青田,来到县中医医院康复医学科进行康复治疗。邵先生来院时右侧肢体功能障碍近三年半,已经过了康复黄金期。为了改善他右侧肢体的功能,该院通过澳洲动态关节松动术让他肩肘关节、髌膝踝活动功能得到恢复,并且通过美式整脊调整其脊柱骨盆不正的问题。“本来也是抱着试一试的心态,在康复的过程中,这里的医生护士不仅专业,态度也很好,给了我康复的信心。”邵先生说。

据了解,县中医医院康复医学科是丽水市县域龙头学科,科室包括康复病区(四病区)和康复门诊,拥有多种先进仪器设备和治疗新技术,运用针灸、推拿、康复理疗、运动疗法、吞咽言语训练、中药熏蒸、超声药物导入等综合方法治疗脑卒中、脑外伤、脊髓损伤、颈肩腰腿痛、骨关节术后、儿童脑瘫、周围神经病变等疾病,年出院达900人次,治疗康复率80%—90%。该院康复医学科中医师陈津津提醒,中风偏瘫发病后的1至3个月是康复治疗的最佳时期,6个月是有效康复期,病程1年以上康复的效果和肢体功能恢复的速度都会降低。因此,越早进行康复,预后效果越显著。

10月21日起 我县开展秋季统一灭鼠活动

本报讯(记者 舒旭影)近日,青田县爱国卫生运动委员会办公室发布公告,10月21日至10月31日在城区范围内开展秋季灭鼠活动。

本次灭鼠范围为鹤城街道、西南街道、油竹街道、三溪口街道创卫红线范围及周围外延长线500米的区域,包括所有机关、团体、部队、企事业单位、公司经营户、居民区等室内场所。

县爱卫办工作人员提醒,投放鼠药期间,中心城区各部门、各单位、各企业,广大个体户、居民应积极配合灭鼠工作,并看管好自己小孩、家人,不要触摸、玩耍公共区域内设置的毒饵盒,注意“鼠药有毒,严禁触摸”或“鼠药投放点,请勿触摸”等标识,远离鼠药投放点,并对饲养的家畜严加看管,防止误食中毒。如有误食,必须立即就医,维生素K1为其有效解毒剂。