

血脂异常、肥胖及超重、肝功能异常居“异常排行榜”前三位

2023年体检健康大数据新鲜出炉

本报讯（记者 舒旭影）近日，县人民医院健康管理中心2023年体检健康大数据出炉。该中心去年健康体检人数近3万人，以20—60岁年龄段居多。

数据显示，血脂异常、肥胖及超重、肝功能异常居“异常排行榜”前三位，基本上每5人中有4人血脂异常，每5人中有3人超重肥胖、肝功能异常。

血脂异常位居去年“异常排行榜”榜首，检出人数为1.3万多人，检出率为62.6%。

“从这几年的数据来看，近几年来血脂升高一直霸居前几位。”县人民医院健康管理中心主任徐磊介绍，血脂升

高同生活方式不当有着极大关系，这部分人群平时喜欢吃高脂食物，比如吃油炸食品、烧烤、动物内脏等，再加上运动量比较少，长期吃油脂含量过高的食物，导致血脂进一步升高。

超重、肥胖位居“异常排行榜”榜二，检出人数为1万多人，检出率为64.88%。

徐磊介绍，肥胖人群的体内脂肪含量较多，脂肪会包裹内脏或血管，使心脏的负担过重，诱发心脏病。此外，肥胖人群因为体重较重，正常活动中需要消耗大量能量，容易产生疲劳感，易出汗，出现心慌、气短等症状。因此，肥胖影响的不仅是外观，而且还会带来健

康隐患。肝功能异常居“异常排行榜”的榜三，检出人数为1万多人，检出率为63.81%。

徐磊表示，临床上肝功能异常主要表现为转氨酶、白蛋白、胆红素等几项异常。肝功能异常可由多种原因造成，比如肝炎、药物性肝损害、酒精性肝病、自身免疫性肝病、胆道系统疾病等。患者出现肝功能异常时，应进一步检查肝炎标志物、免疫学指标、肝胆彩超等，在医生的指导下进行治疗。

徐磊介绍，这些异常指标的高发与人们平时不良生活方式密切相关，比如说压力大、应酬多；喜欢吃高热量、高脂

肪类的食物；久坐、缺乏运动等。尤其值得注意的是，有部分人平时比较“宅”，长期吃外卖食品以及快餐食品，而外卖、快餐食品往往高糖、高脂、高盐，口味比较重，长期吃会导致代谢指标的异常。而代谢异常的指标是可控的，只要改变生活方式，清淡饮食、戒烟、限酒、增加运动，可以逆转身体的异常指标。

编者后语：
体检的意义是发现这些危险因素而予以干预，健康体检仅仅是人们健康管理的第一步，干预是关键，改变自己的生活方式，管住嘴迈开腿，消除危险因素促进健康才是目的。

全市第一

县疾控中心获县级疾病预防控制业务工作先进集体

本报讯（记者 舒旭影）近日，市疾控中心公布2023年全市县级疾病预防控制业务工作先进集体，县疾控中心在2023年丽水市县级疾病预防控制业务工作评估位列全市第一。

2023年3月，县疾控中心搬迁至三溪口街道，并顺利通过检验检测机构地

址变更、标准变更和扩项的现场评审和考核。过去的一年里，该中心多项工作在国家级、省级、市级多层次开展经验交流，荣获省级2项、市县级18项荣誉。

其中，完成《青田县近十年结核病感染情况调查和患者疾病负担分析》和《青田县严重精神障碍患者社会危害风险评

估》两篇调研报告，在全市率先承担并顺利完成了国家和省级新冠病毒抗体血清流行病学监测工作，县预防接种宣教基地成功验收，青田县第二人民医院入选丽水市职业健康检查实训基地。

去年，县疾控中心在结核病筛查、防治、诊疗等方面工作同样亮点纷呈。

该中心依托于基本公共卫生农民健康体检项目，利用本县的流动拍片车提高重点人群肺结核筛查覆盖率，初步完成结核病免费筛查工作的实施方案；通过查找原因“对症下药”，结核病筛查潜伏感染者预防性治疗率实现新突破，以新思路引领工作，谱写了疾控新篇章。



近日，青田县基层医疗卫生机构职业技能竞赛在县人民医院临床技能培训中心举行。此次竞赛由县卫生健康局、县总工会联合主办，县病历质量控制中心承办。竞赛项目包括基础理论知识考试和实践技能操作竞赛两部分内容，来自基层医疗机构及民营医院的11支队伍参加。

舒旭影 徐慧莹

2022年度全省基层医疗卫生机构绩效考核成绩公布

县人民医院油竹中心分院总得分位列全市第一

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 李相勇）近日，浙江省深化医药卫生体制改革联席会议办公室下发《2022年度全省基层医疗卫生机构绩效考核省级监测评价情况的通报》，公布了2022年度全省基层医疗卫生机构绩效考核成绩，县人民医院油竹中心分院总得分位列全市第一。

近年来，县人民医院多措并举积极推进紧密型县域医共体建设，持续完善县域医疗卫生服务体系，提升群众就医满意度。油竹中心分院始终坚持“以人民健康”为中心，围绕医疗环境、科室拓展、医疗设备、人才队伍四大建设，强化医疗质量安全，提升医疗服务水平。自2021年初完成新院搬迁后，医院软、硬

件配置全面提档升级，后期更是增加了32排螺旋CT等配置。新增口腔科及精神卫生科，促进优质医疗资源的共享与基层服务能力的提升，切实让群众在家门口就享受到更加优质的医疗服务。

此外，油竹中心分院还依托医共体建设，不断加强与总院的紧密融合，全面拓展专科建设，进行同质化管理，高

效开展双向转诊，畅通群众就医“快速通道”。2023年顺利通过“优质服务基层行”推荐标准的创建。

接下来，油竹中心分院将进一步强优势、补短板，不断提升服务能力、改善服务质量、提高服务效率，开启医院高质量发展新征程，在新的一年里力争在各项事业上取得更好成绩。

憋尿的危害

在我们的日常生活中，存在着许多不经意的健康隐患，许多不良习惯给我们的健康增添了不少的麻烦，即使像“方便”这样的小事，也可能引出大问题。也许许多人会认为这仿佛是小题大做，但这件“小事”确实不可忽视。

说起憋尿这件“小事”可能许多人都经历过，但有些人却由于工作或特殊环境等原因，不方便上厕所，养成了憋尿的习惯，常会出现憋尿的现象，而且有些人“忍术”惊人，可以十几个小时不小便，虽有“身不由己”的苦衷，但这种习惯性憋尿却会给他们的身体造成了伤害。

憋尿丧失尿液清洁功能

一般情况下，当膀胱胀满到一定程度时，就会刺激感受器，并经神经反射传至大脑产生尿意，此时如有意强忍，不让小便排出便称为憋尿。

正常排尿不仅能排出体内的代谢物，而且对泌尿系统也有自我清洁作用。一般尿道口周围都会有寄居细菌，虽然这些细菌经常有机会可以进入膀胱，但由于尿液可以冲走绝大部分细菌，同时尿路黏膜也有抵抗细菌

的能力，可有效避免尿路感染。但如果长期憋尿，使尿液在膀胱停留时间延长，发生感染的机会增加，细菌便有机可乘造成尿路感染，严重时还可能会上达输尿管及肾脏，导致急性肾盂肾炎、血尿、结石等病变，严重时还会形成肾积水，影响肾脏功能。尤其是男性，长期憋尿可形成尿道高压，使尿液通过前列腺管逆行至前列腺，酸性的尿液引起化学性前列腺炎，长期刺激可形成前列腺结石。

憋尿会伤害我们的膀胱

正常排尿过程是一种受意识和神经控制的反射性活动。在正常情况下，当膀胱内尿液累积到200毫升时，人们便会产生尿意，也就是排尿预警信号。若尿液持续累积到500~600毫升时膀胱就会过度膨胀，导致控制排尿的肌肉膨胀而松弛。常常强迫性憋尿，就很容易导致尿频、尿失禁等。长时间憋尿还会使膀胱过度涨满压迫到膀胱内控制排尿的神经，经常性或持续性的憋尿。很可能造成神经元永久受损，造成尿失禁。而人在憋尿时，往往既想忍着尿，又害怕尿尿不由自主地排出，导致严重的精神负担，久而

久之还可诱发精神性遗尿，一旦听到水声或看到厕所，尿液便会迫不及待地排出，给生活带来极大的不便。

另据国外研究资料表明，排尿次数与膀胱癌的发病率密切相关，排尿次数越少，患膀胱癌的危险性就越大。由于憋尿增加了尿中致癌物质对膀胱的作用时间，导致有憋尿习惯者患膀胱癌的可能性会比一般人高3~5倍。

憋尿可诱发排尿性晕厥

长时间憋尿，还可能会发生排尿性晕厥。排尿性晕厥又称小便猝倒，主要是由于血管舒张和收缩障碍造成低血压，引起大脑一时供血不足所致，憋尿使膀胱中的尿液太多，当排空膀胱后，腹腔压力减弱，使血液迅速进入腹腔，脑部血液供应不足，脑部缺血，从而出现晕厥。此外，由于天冷及憋尿使膀胱中的尿液太多，在迅速排空时，通过迷走神经反射引起心动过缓，也可诱发排尿性晕厥。因此，为避免排尿性晕厥，一定要避免长时间憋尿。

引起“心”病

憋尿时间长，在憋尿引起的生理

和心理双重紧张因素的作用下，高血压病人的血压升高、心跳加快。冠心病病人会出现心绞痛、心律失常等症状，而且有可能成为心脑血管病的发作诱因，严重的还会导致猝死。

憋尿后的急救措施

如果你在不得已的情况下憋尿很长时间后，事后的补救必不可少，它可以起到一些缓解和帮助作用。除了尽快将尿排空外，最好的方法就是补充大量的水，强迫自己尽量多排几次尿，起到冲洗膀胱的作用，可以避免膀胱内细菌的增生。而且发生任何膀胱或尿道不适等症状时，在就医前最重要的是立刻补充足够的水。千万不要怕排尿痛而尽量避免喝水，因为这样反而会加重病情。

想不到吧，一个看似不起眼的憋尿“小事”后面却隐藏着这么多的健康隐患，为我们的生活带来了诸多不便。这也提醒我们平时要避免憋尿的情况发生，有了尿意要尽快解决，避免因憋尿带来的伤害和麻烦。

青田县油竹街道社区卫生服务中心检验科 周 娟

卫生动态

全市县级综合医院质控检查结果公布

县人民医院排名第一

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 王味娜）日前，丽水市卫健委公布2023年县级医院质控检查结果，县人民医院在全市县级综合医院质控检查中总分排名第一。

据了解，医疗质量是医院各项工作中综合实力的集中体现，是评价医院整体水平的重要指标。医院联合质控检查是医院质量与安全管理工作的重要组成部分，是保障患者安全、提升医疗质量的重要手段，涵盖医院诊疗质量、医疗服务工作效率、医疗质量持续改进等各方面。

去年12月，丽水市质控联合检查组20位专家莅临青田县人民医院开展2023年度市质控联合检查。专家组针对医院病历、内镜（腔镜）、院感、康复医学、麻醉、急诊ICU、心血管疾病介入、骨科、门诊、药事管理、病理、超声、临床检验、院前医疗急救工作进行了“大阅兵”。检查过程中，专家组对医院质控各项工作中取得的成绩及特色亮点给予了充分肯定及高度评价。

接下来，县人民医院将继续以侨乡群众医疗需求为导向，紧抓质量品质、服务品质、管理品质、人文品质，不断提高医疗水平和医疗质量，争做县级公立医院改革与高质量发展排头兵，为聚力谱写高质量共同富裕的“世界青田”提供有力的健康保障。

全市县级中医医院质控检查结果公布

县中医医院排名第一

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 夏洁都）近日，市卫健委公布了2023年县级医院质控检查结果，县中医医院在全市县级中医医院质控检查中总分排名第一。

去年12月，丽水市质控联合检查组19位专家莅临县中医医院开展2023年度质控联合检查，对院感、门诊管理、病理、心血管介入、病历、超声、麻醉、护理、骨科、内镜（腔镜）、康复医学、院前医疗急救、急诊ICU、药事管理、临床检验等质量管理进行全面检查考核。在检查完成后，检查组对县中医医院目前学科建设与人才队伍建设取得的成绩给予充分的肯定。

接下来，县中医医院将以质控联合检查为契机，力求达到精准质控、以改促升的目的，进一步提升医院的医疗服务水平，推动医院高质量健康发展，努力为患者提供安全、优质、高效的医疗服务。

县人民医院医共体召开职代会暨2023年度先进表彰大会

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 叶凯特）近日，县人民医院医共体召开第四届职工代表大会第八次会议暨2023年度先进表彰大会，医院领导班子成员、正式代表及列席人员约200人参会。

会上，该院负责人作了题为《锚定三乙目标 汇聚改革动力 强化实干担当奋力实现医院高质量跨越式新发展》的工作报告。报告高度概括总结了2023年度的工作经验，实事求是地分析评估了医院形势。过去的一年里，县人民医院全力以赴争创三级乙等医院新征程，DRG、绩效评价核心指标在全省同级医院中排名大幅提升，出院人次、三四级手术人次等各类指标基本达到三乙综合医院创建标准，呈现出高质量发展的良好态势。

出席代表认真听取了各项报告，在分组讨论会上，以高度的使命感和主人翁精神，从为民服务出发、从本职工作出发、从医院发展出发，结合百年青医发展宏伟蓝图，对医院各方面工作提出了许多有价值的意见和建议。

大会审议通过了《医院工作报告（草案）》《工会工作报告（草案）》《2023年医院财务状况分析及2024年度财务预算报告（草案）》等议题，投票选出了2024年五项职工民生实事项目。会上还签订了《党风廉政建设责任书》等院科目标责任书，并表彰了2023年度各项先进。

会议指出，要坚持“以人为本”服务理念，以“人民群众满意”为奋斗目标，以提高医疗服务品质为主线，把医疗质量、医疗安全、群众体系和党风廉政建设作为医院头等大事来抓，不断解决群众最关心最现实最直接的利益问题。要凝聚合力，争创三乙，围绕高水平“创建三级乙等综合医院”目标不断前行，以改革创新为动力，统筹推进公立医院综合改革，在学科建设上守正创新，在智慧服务上勇挑重担，全面推动医院综合服务能力提升。要立足当下、谋划长远，不断提高医院民主建设水平，创新管理模式，健全“程序规范、科学求实、及时有效”的诉求表达、权益保障体系，充分调动职工代表的积极性和主动性，促进医院与员工的共同发展。

县人民医院召开高质量发展委员会会议

本报讯（记者 舒旭影 通讯员 叶凯特）近日，县人民医院召开高质量发展委员会会议，充分征求和吸纳医院发展建设的意见建议，进一步巩固医院发展成果，促进医院高质量发展。

该院负责人对2023年度公立医院改革与高质量示范项目工作推进情况、医院整体发展情况作了详细汇报，并向长期以来对医院工作给予大力支持的侨联代表们表示衷心的感谢。该院将继续坚持人民至上、生命至上的原则，砥砺前行、不懈奋斗，持续做好做实为侨和医疗服务工作。

与会人员还对医院2024年高质量发展工作进行了深入的讨论研究，并对医院发展规划、重点学科建设、人才队伍建设等积极建言献策。

作为县域内最大的综合性医院，接下来，县人民医院将以大担当践行县域医疗高质量发展的大责任，在立志成为“最具品质的优秀县级医院”的愿景下，持续焕发高质量发展引擎的不竭动力，推动医院在高质量发展道路上行稳致远。