

卫生动态

国家卫健委卫生发展研究中心调研组来青调研

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 王咪娜)近日,国家卫健委卫生发展研究中心调研组来到县人民医院调研公立医院改革与高质量发展示范项目开展情况。调研组先后走访了门诊综合服务中心、检验流水线ICU、县域消化疾病诊疗中心、侨胞诊疗中心等特色创新医疗服务模式和场景,听取项目建设进展成效汇报,并详细了解县人民医院在公立医院改革与高质量发展示范项目、医疗技术能力提升、院区建设、医保支付改革等方面情况。调研组对县人民医院作出的积极努力和创新成果给予了充分肯定,并对后续的工作提出建设性意见和建议。该院将持续发挥公立医院改革与高质量发展示范项目的引领作用,通过强化资源配置、学科建设、人才培养、运行管理、信息化建设等关键环节,全面落实、落细各项任务指标,以创新的工作抓手、平台和机制建设为驱动,全力冲刺三级乙等医院创建,努力实现“最具品质的优秀县级医院”的愿景,让老百姓真切感受到公立医院改革与高质量发展示范项目所取得的成效,不断增强人民群众看病就医的获得感、满意度。

“山海”提升工程工作交流会举行

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 王咪娜)近日,温州医科大学附属第二医院“山海”提升工程工作交流会在县人民医院召开,进一步促进双方合作提升,搭建更好的发展平台,高效有序地推动“山海”提升工作向纵深发展,实现优势互补、互利共赢。会上,各分院负责人分别汇报了本单位“山海”提升工程工作概况,分享工作中的亮点特色。与会人员还共同参观走访了县人民医院消化疾病诊疗中心、中医馆、DSA导管室、侨胞诊疗中心、健康管理中心等院区。“山海”提升工程是2021年由省委省政府提出的一项由13家省市级三甲医院帮扶32家山区海岛县域医共体牵头医院的惠民工程。近年来,县人民医院在“山海”提升工程的强大动力带动下,开启了医院高质量发展的崭新篇章,尤其是在精细化管理、学科建设、人才培养等方面取得了显著成效,胸痛、卒中、创伤“三大救治中心”建设上实现了质的飞跃,进一步提高医院综合实力及可持续发展能力。县人民医院该项工作在2021年、2022年连续两年荣获浙江省“山海”提升工程考核优秀。

县中医医院开展奥运选手同款中医理疗术

本报讯(记者 舒旭影)巴黎奥运会已落下帷幕,但围绕奥运健儿的话题却依然火热。这几天,游泳名将张雨霏面朝泳池胡芦灸的视频火了,大家纷纷好奇这胡芦灸到底卖的什么药?近日,在县中医医院中医外治室内,不少患者正在体验胡芦灸。只见护士正拿着一个大葫芦,将里面的艾条点燃,随后将“冒烟”的葫芦放在患者肚脐上方的底座上,再将排烟孔连接上排烟管,最后将葫芦周围用毛巾包裹。据了解,“胡芦灸”是艾灸的一种,集灸法、药物、穴位三者功效为一体,涵盖了隔物灸、热敏灸等艾灸的特点。相比传统艾灸,胡芦灸能充分发挥熏灸的治疗作用,安全性高,灸量更足,灸效更好,适用范围更广。县中医医院中医外治室主任护师应徐燕介绍,胡芦灸适用范围广泛,对于胃痛、腹痛、腹胀、女性痛经、盆腔炎、类风湿性关节炎、颈椎病、腰腿痛等多种病症均有良好疗效。值得注意的是,治疗前需由专业中医师或护士进行体质辨识与辩证施治,以确保治疗的安全与有效。

我县开展世界母乳喂养周系列活动

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 徐快乐)近日,县妇计中心联合县人民医院开展以“支持母乳喂养,共建生育友好”为主题的世界母乳喂养周系列活动。活动现场,助产士以《母乳喂养的好处》为题,深入浅出地讲解了母乳喂养的益处、科学育儿等知识,手把手指导孕妈妈母乳喂养技巧、喂养姿势,以及正确的储存母乳方法,传递坚持母乳喂养的信念和科学知识。在随后的技能大比拼活动中,宝妈们各显神通,进行换尿包实操演示和体验。操作结束后,宝妈们上台点评打分。在专业人员的指导下,家长们学习到了如何正确、快速地更换尿布,同时了解如何保持宝宝臀部的干爽与舒适。我县将以此项活动为契机,大力开展宣传教育、义诊咨询等活动,提高群众对母乳喂养的知晓率和普及率,营造一个关心母乳喂养、关注母婴健康、关爱儿童成长的良好社会氛围。

县中医医院顺利举办丽水市护理继续教育项目培训班

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 金双微)近日,县中医医院举办2024年丽水市医学继续教育项目《中西医结合重症护理能力提升继续教育培训班》,进一步规范和提升基层医师及相关医务人员重症康复护理能力和学术水平,更好地满足群众高质量的服务需求。本次培训既注重理论又联系实际,课程设计上安排严谨。专家们围绕《重症呼吸康复》《ICU获得性衰弱与早期运动康复技术》《基层医院重症康复现状与展望》《重症患者的心肺康复》《太极揉腹八卦推拿在急重症便秘患者中的应用》《重症患者中西医结合康复实践》等内容开展授课,聚焦行业前沿发展,搭建起了专业、全面、内容详实的交流平台,让学员们学习到了更多重症患者康复的新思路。学员们纷纷表示学习到了重症患者康复最新开展项目及更多的临床实践经验学习。该院也将持续以创新、负责、发展的态度,继续举办相关基层医疗培训,全面提高基层医师服务质量,更好地服务侨乡群众。

小托育“托起”大民生

我县打造“侨乡15分钟托育服务圈”

本报讯(记者 陈采好 见习记者 王艺霏 实习记者 周琰伊)“24到36月龄报名对象总共是53人,全部参与摇号……”日前,我县首家公办托育机构月泉托育园开展2024年秋季招生摇号工作。摇号现场,在县公证处公证员、县人大代表、政协委员、县卫健局代表等多方监督下,工作人员采用电脑随机摇号方式进行本次摇号录取工作,并当场公布每轮摇号结果,摇号结果打印成册,由各方代表签字确认,确保全流程公开规范,接受各方监督。据了解,前期通过线上报名参与摇号人数共计75名,经资格审查后,符合第一批摇号的学生共62名,最终录取学生58名。

“没想到我家小朋友摇中了。我希望他能在托育园里结交新朋友,培养良好的生活习惯和自理能力,这样我们家长也更放心。”陈清霞高兴地表示,最近一段时间,她几乎跑遍了县城所有的托育中心,准备为家里快3岁的孩子物色一家好托育机构,从价格、距离、服务等几个因素综合考量,选择了月泉托育机构,并顺利地摇中了。今年,党的二十届三中全会通过的《中共中央关于进一步全面深化改革、推进中国式现代化的决定》提出,加强普惠育幼服务体系,支持用人单位办托、社区嵌入式托育、家庭托育点等多种模式发展。鹤城街道月泉托育园作为我县首家公办托育机构,于今年3月开工建设,预计9月正式开园。

该园设有60个托位数,专门服务于18至36月龄的婴幼儿,每月仅收费650元,极大地缓解了家庭对高质量、普惠性托育服务的需求。“我们配备了专业的师资力量,每个班级实行‘两教一保’的教学模式。未来,我们将根据幼儿的发展特点,开展认知、科学、身体锻炼和情感等多方面的课程,全方位促进幼儿的健康成长。”月泉托育园园长吴佳文介绍,如今,绝大部分家长对托育有更高的要求,既要入托安全,也要能为孩子提供较好的素质教育。面对入托难、入托贵、托不好、不愿托等难题,近年来,我县围绕优化生育政策和高质量发展建设等决策部署,聚焦优质、均衡、普惠,加快推进托育服务

多元化供给。通过发展家庭照顾、引导幼儿园开办托班、支持社会力量开展托育等方式,逐步提高了托育服务的供给能力。截至目前,全县已备案登记的托育机构达40家,初步构建了以家庭为基础、机构为补充的婴幼儿照顾服务体系。接下来,县卫健局将继续以群众托育服务需求为中心,重点发展普惠托育,逐步建立以家庭照顾、社区统筹、社会兴办、单位自办、幼儿园托班等五种模式为主,家庭托育点、社区驿站等为补充的‘5+x’多元化托育服务体系,全力打造侨乡15分钟托育服务圈,让每个孩子都能在家门口享受到优质的托育服务。

省、市疾控中心调研组来青调研职业病防治工作

本报讯(记者 舒旭影)近日,省、市疾控中心调研组前往山口镇,通过现场走访、召开座谈会等方式,深入基层和一线调研我县石雕从业者职业病的防治、康复情况,并现场进行工作指导。在石雕文化产业园,调研组现场了解石雕从业者的工作环境,听取相关负责人讲解石雕产业规模、生产工艺、职业病防治等基本情况,以及职业健康体检、作业场所检测、个体防护等工作的落实情况,认真倾听从业人员在工作过程中遇到的职业健康

健康问题,并提出指导意见。在山口镇中心医院,调研组听取了尘肺病康复站建设、运行、管理、维护等情况汇报,现场查看了康复站整体布局、科室设置、设施设备安装、服务流程设置等情况,对运行流程中存在的不足作了面对面专业指导。石雕产业是山口镇的支柱产业,全镇共有600多名石雕从业者,尘肺病是该行业高发的职业病。为了改善尘肺病患者生活质量,2021年,我县在山口

镇中心卫生院建成全市首家尘肺病康复站,充分利用物理治疗、运动治疗等手段,形成“中西医结合治疗、康复锻炼”为一体的医疗工作模式,为尘肺病患者提供便捷高效的康复服务。目前,辖区内在册尘肺病患者共33人,建立档案22份,提供康复服务22人次。在随后的座谈会上,调研组听取了我县职业病防治工作汇报,对取得的成绩给予充分肯定,并指出,相关企业要落实职业病防治主体责任,严格遵循职业

病防治法要求,积极采取有效措施保护从业人员健康,对从业人员进行职业健康体检,为劳动者建立职业健康监护档案。疾控中心(县卫生监督所)要打好监督+服务“组合拳”,积极提高辖区职业健康工作技术指导能力,推动我县职业健康工作高质量发展。当天,省疾控中心辐射所专家还以讲座的形式为石雕从业者讲解了职业卫生知识,并重点就职业病防护设施的配置给予了指导性意见。



近日,县中医医院与周大妈帮忙团联合举办“心肺复苏知识普及活动”。活动现场,县中医医院大内科主任陈小芬用通俗易懂的语言,结合生动的案例,向市民讲解了心肺复苏的重要性及基本步骤。为了让更多人掌握这项救命技能,陈小芬医生还现场演示了心肺复苏的具体操作流程,并邀请市民参与实践,手把手指导,确保每位参与者都能正确掌握动作要领。

叶佳雯 叶青青

低头族必看的颈椎病知识

颈椎病,是一种以退行性病理改变为基础的疾患。主要由于颈椎长期劳损、骨质增生,或椎间盘脱出、韧带增厚,致使颈椎脊髓、神经根或椎动脉受压,出现一系列功能障碍的临床综合征。影像学上常常可见生理曲度变直、椎间隙狭窄、椎间盘突出、正位张口位片显示齿状突侧向移位等等,均可导致头晕头痛、双手麻木等症状。随着生活节奏的加快,颈椎病已悄然成为了日常生活中一种常见的健康问题。颈椎病的症状有:脖子发僵、发硬、酸痛、疼痛;后颈部疼痛,尤其是后伸时症状减轻,前屈时则症状加重;疼痛发

生时,或伴有上肢(包括手部)放射性麻痛感;颈部活动受限,仰头、低头、左右转头范围变小,不能达到“尽头”;反复不明原因的头晕目眩、视力模糊等;手臂无力、手指发麻、反复落枕;上肢有从颈肩部到指尖的放电样疼痛;肩背部沉重感、肌肉僵硬、皮肤感觉减退;失眠多梦,记忆力下降;胸腹部有束带感,好像身上被布带缠绕一样;行走时有“踩棉花”的感觉。如何预防颈椎病? 1.养成良好睡姿:建议选择略硬些的床垫,睡眠时才能保持脊柱的生理曲度。睡觉时枕头不要过高、过低或过硬,枕头的高低因人而异,约8至15cm,一般仰睡者枕高一拳,侧卧者枕高一拳半,枕芯要柔软,形状要符合颈椎生理曲度的要求,以中间凹陷的马鞍形为好,能对颈部起到制约或固定的作用。2.保持正确的坐姿:坐时保持端正姿势,使案台与座椅相称,半坡式的斜面办公桌较平面桌更佳。使用电脑、手机等电子设备时应平视屏幕,最好选用大尺寸屏幕。避免长时间低头看手机、电脑或伏案工作。3.坚持劳逸结合:建议工作学习间隔1小时起身放松休息,让颈部左右转动数次,前后点头,幅度宜大,转动轻柔,自觉酸胀为好。4.加强肩部肌肉的锻炼:定期进行颈部锻炼,如

颈部操、瑜伽等,可以增强颈部肌肉的力量和柔韧性,减轻颈椎负担。放风筝、打羽毛球等户外运动方式也有益于颈部的保健。5.防止颈部受伤:尽量避免急性损伤,如抬重物、挫伤等。如有软组织损伤尽早治疗,防止其进一步发展,加重病情。6.注意防寒保暖:做好颈部保暖,空调温度适中,洗发后务必要吹干后入睡。如有出现颈椎病类似症状,做完自我缓解锻炼后仍不能解决疼痛或不适感,请及时就医避免伤上加伤。

青田县瓯南街道社区卫生服务中心 余云红

妇科 你了解吗?

妇科健康是女性健康的重要组成部分,关系到女性的生殖健康和整体健康状况。了解妇科健康知识,可以帮助女性更好地保护自己的身体健康,预防疾病的发生。我们了解一下。1.阴道不需要过度清洁 阴道具有“自净”功能,并不需要刻意来清洗阴道,使用清水来擦洗外阴处即可,千万不能用一些洗液,否则可能会破坏自身的菌群平衡,引发炎症,破坏私处的酸性环境。2.卫生用品要及时更换 在月经期间卫生巾要每隔两个小时更换一次,尽量少使用护垫的次数,因为护垫透气性非常的差。内裤要勤换洗,选择纯棉透气的内裤。3.内衣内裤要单独清洗 霉菌会在你的皮肤表面大量繁殖,特别是如果你自己或者家人有足癣以

及其他病菌感染的情况下,就会非常容易造成霉菌交叉感染,所以内裤一定要分开清洗,并且最好是使用专门的清洗用具,清洗完后一定要放在太阳下暴晒杀菌。4.妇科检查很重要 只要女性有性生活,就应该每年去医院做一次妇科检查,检查前不能刻意的对阴道来清洗,只要正常的清洗外阴处就可以了。行宫颈筛查前禁止性生活24小时或阴道塞药,当发现白带异常、月经不规律、排尿困难、阴道疼痛感、乳腺疼痛感就要及时去医院做妇科检查。常规妇科检查一般包括(妇检、乳腺B超、妇科B超等)5.放弃滥用抗生素 咳嗽、发烧、头痛,就吃抗生素,殊不知,抗生素可能抑制部分有益菌群,霉菌就会乘机大量繁殖。因此,使用抗生素要慎之又慎。6.不要长期熬夜 燥,多喝水来稀释尿液,具有冲洗尿道的功效,同时降低了微生物的浓度,促进尿液快速排出。

如果长时间处于长期熬夜的状态,会影响子宫代谢,而且经常熬夜会导致大量的寒、湿、侵入体内,加重子宫寒气,引发宫寒。7.红糖水不能治疗痛经 痛经主要分为继发性和原发性的,原发性痛经主要是因为前列腺素升高所引起的,一般发生在年轻女性身上,这类人群可以选择短效避孕药或者止痛药物来缓解。继发性的痛经主要是由妇科疾病所引起的,只有治疗相关的疾病才能够缓解疼痛。8.不要小看月经不调 长时间的月经不调往往反映的是女性有内分泌疾病、宫外孕、生殖道感染、卵巢囊肿、不孕不育等疾病。青田县第二人民医院妇产科 孙海芬