

肾友出发 逆风前行

第一期血液透析病友微商创业就业培训班开班



市中心医院肾内科主任王小艳现场授课

“感谢提供这样一个创业就业培训的平台,让我们通过自己的双手去赚钱,让我们活得更有价值、更有生活质量。”6月6日上午,在第一期血液透析病友微商创业就业培训班开班仪式上,学员代表谭芳丽(化名)的发言,道出了广大肾友们的心声。

当天,由民盟邵阳市委、市中心医院、市商务局、市电商协会联合举办的“肾友出发 逆风前行”第一期血液透析病友微商创业就业培训班在市中心医院开班,30名透析病友参加了此次培训。开班课上,病友们纷纷介绍自己患病、做血透的基本情况及兴趣爱好,市中心医院肾内科主任王小艳就血透病友的就业规划,给病友们带来了一堂生动形象的授课。

据了解,此次培训为期5天,培训内容包括透析患者的就业规划、电子商务、移动电子商务概论、微商实战等。培训后,将对参加血液透析的病友进行结业考核、评比,评选出一、二、三等奖、最佳人气奖、微企支持奖并进行奖励。所有完成学业的

学员,可以在爱心企业的扶持下实现微商创业就业,帮助病友们解决生活困难,减轻经济压力,激发他们对生活的热情。

市中心医院党委书记李如意介绍,我市血液透析患者数量持续上升,2017年达到4000余人。这些患者因为疾病导致失业、丧失部分劳动能力,但个人自我价值的实现、家庭责任的承担、社会及国家的要求,使得血液透析患者需要一份属于自己的工作。然而,就现实而言,就业难是他们始终面临却又不易解决的问题。

李如意说,为了提高血液透析患者的创业就业能力,增强患者自食其力、勇于担当的意识,促进患者身心健康更好地回归社会,该院血液净化中心经过实地调查和分析,与民盟邵阳市委、市商务局协商,最终决定联合举办血液透析病友微商创业就业培训班。他们希望通过举办此次培训班,呼吁更多的人来关注这个群体。

(记者 陈贻贵 伍洁 通讯员 张超 赵翊)

“指尖上的生活”影响用眼健康

6月6日是全国爱眼日。专家指出,在手机盛行的时代,“指尖上的生活”成为一种流行,很多人的用眼负荷日益加重,定期进行眼健康检查显得尤为重要。

爱尔眼科角膜病研究所所长、中南大学爱尔眼科学院博士生导师李绍伟教授指出,大量近距离工作和频繁使用手机,改变了人们传统的生活习惯和用眼方式。中老年易患的白内障、老年黄斑变性和中青年易患的青光眼、干眼症以及青少年易患的近视、斜弱视等正在快速增加。

李绍伟说,手机使用的频率、强度、时长和白内障、老年黄斑变性、青光眼、干眼症以及近视都有一定的关联性。而电子屏幕、不良光线、姿势不正确、用眼时间太长,以及视物过近是造成青少年近视问题日益严峻的重要因素。

专家指出,近视的预防和矫正至关重要。青少年每半年就需要进行一次眼健康检查,及早发现眼睛问题,及时进行矫正。眼健康检查要到正规的眼科医疗机构进行。青少年要加强户外活动,使用正确的读写坐姿,掌握科学的读写方法保护视力。

(帅 才)

夏日“瘦身族”增多 专家建议科学减肥

“五月不减肥,六月徒伤悲,七月更加肥……”夏日来临,减肥成为很多人尤其是女性的选择。节食、减肥药……人们选择不同的“减肥大法”。为此,专家提醒要科学减肥,否则会产生一系列副作用,影响健康。

南京市民赵宁为了减肥,每天只吃水果及水煮的蔬菜、鸡蛋,虽然1个月时间减重8斤,却出现了头晕、冒冷汗、胸闷心悸等不适症状,后至医院就诊。

“首先应明确自己到底胖不胖,是否需要减肥。”南京市妇幼保健院营养科主管营养师张悦列了衡量是否需要减肥的三种标准。第一,身体质量指数BMI为18.5—23.9对中国人来说属标准范围,24—27.9属于超重,大于等于28为肥胖。第二,男性腰围大于90厘米、女性大于85厘米属于需要减肥范畴。第三,通过人体成分仪测量体内脂肪含量,男性超过25%,女性大于30%需要减肥。“没有‘达标’不建议减肥,尤其对于女性来说体内脂肪过低对于经期、生育等都会有影响。”

张悦表示,减重离不开良好的饮食习惯与适量运动。要改变不良的饮食习惯,遵循膳食宝塔、膳食指南等。另外,多吃蔬菜可增加人体的饱腹感。在运动方面,张悦建议每天应进行中等强度的有氧运动,如散步、快走、骑单车、游泳等,每天运动消耗的热量应占每天能量基础的20%—30%。

“为什么运动员吃了不胖,因为他们基础代谢率较高。”张悦说,现在很多人减肥都是晚上不吃肉甚至不吃,导致基础代谢率下降,成为易胖体质,反而容易形成“恶性循环”。(邱冰清)

市中西医结合医院外科主任黄永平: 一把神刀成就济世梦想

贺旭艳 刘 璐

今年5月的一个凌晨,市中西医结合医院的急诊科突然喧闹起来。原来,一位小伙子酒后打架,被人捅伤腹部大出血,一同进来的还有10来个小伙子。由于伤者需要紧急输血,而血型尚未测出,这些小伙子带着酒气,激动起来。“要救命,就听我们的!”一位看起来憨憨的医生掷地有声。从家里急忙赶来的他,冷静而迅速地组织其他几位医生一起施救,从凌晨1时动手手术,直到凌晨5时,终于把伤者从死亡线上抢救了过来。

这位医生就是邵阳市中西医结合医院的外科主任黄永平。作为医院提拔重用的青年人才,他在医学的殿堂里勤学奋进,在济世的手术台上施展身手。从24岁读完大学到30岁读研,从住院医师到一步一个台阶当上主任医师,不仅成功地实现了个人的职业梦想,还带领科室一班人,推动了医院在外科领域的医疗水平提高,造福了无数患者。

黄永平1994年至1999年就读于南华大学临床医学专业。班上28个同学有一半跟他一样是志愿调剂生,有的读了一年就转专业了。他通过一年时间的适应,安下心来并喜欢

上了这个专业。大学毕业19年来,他一直工作在市中西医结合医院外科。

科室主任和院领导对勤学肯干的他颇为赏识并有意栽培。2005年至2008年,他带薪在广西医科大学泌尿外科专业读研。已有一定实战经验的他,看到了邵阳地区没有的先进设备,学习起来如饥似渴。读研期间需要做手术,因为病人多,加之学校东院和西院之间有40分钟的车程,他两头来回跑,有时在车上就睡着了。

学成归来的他,志气满怀地开始了引进新技术的新征程。当年医院就购进了邵阳地区第二台“钬激光”,从动用钳子和刀、切开肌体的开放式手术,向出血量少、创伤小、病人痛苦少的微创手术转型。为了跟上理论的更新,补足操作上的缺陷,他每年还外出学习一两次。从省里的湘雅医院、省人民医院,到省外的广州医科大学等,不断汲取他人之长,并在实践中加以运用。现在他每年要做这种术后一天就可出院的结石手术两三百台。

2013年,黄永平在长沙开会时遇到上海同济医院一位教授。对方说有一种前列腺钬

激光剜除手术,“只要能麻醉,就可以做手术,而且出血量不超过15毫升。”当时市中西医结合医院的前列腺电切手术已经是行业“金标准”,为了引进更先进的新技术,黄永平立即行动起来。他通过找PPT课件和视频资料反复学习,到别的医院观摩请教,请专家来邵阳演示,慢慢掌握了这门技术。而医院也给予大力支持,斥资几百万元购买了美国产的“钬激光”。2016年,这门新技术正式落地。

黄永平把每次手术的视频都记录下来,通过回放、总结,对比别人的手术视频,不断改进提高。激光手术要求操作精准,不仅需要体力和毅力,还要良好的平衡能力。为此,黄永平经常锻炼身体,散步、武术、练手指的灵活性。他的技术能力得到了病人的普遍认可,经常收到锦旗和感谢信。有一位病人因尿道狭窄、前列腺增生,在好几家医院治疗过。有一次在一家医院住院,因为导尿管插不上,临时打电话把他请了过去。这位病人后来经黄永平做了前列腺钬激光剜除手术,痛苦得到根治,至今还与他保持联系。

黄永平31岁当上主治医师,36岁当上科主任、副主任医师,41岁当上主任医师,五年一个台阶,步履坚实。在他的带领下,外科的硬件和软件得到大幅提升,形成了以泌尿系结石和前列腺疾病防治技术为龙头,各项微创技术全面发展的格局。去年科室实施了487台手术,今年又进一步增长到每月五六十台。

我国推动医疗技术能力与质量安全双提升

国家、省、市三级医疗质量安全体系逐步完善,血站核酸检测实现全覆盖,医疗机构细菌耐药上升态势得到遏制……近年来,我国医疗资源供给持续增加,医疗质量安全持续提升,服务供给侧改革稳步推进。

打造中国质控模式 医疗质量安全持续提升

麻醉是保障患者围手术期生命安全的关键一环。从子宫内胎儿到百岁老人,从“不敢”“不能”到广泛展开微创、个体化的术中管理,我国麻醉学科质量安全不断提升。数据显示,我国麻醉相关死亡率约为12/百万,显著低于141/百万的发展中国家平均水平。

慢性阻塞性肺疾病、脑梗死等16个病种住院患者死亡率持续下降,卒中复发率从2006年的16%下降到2017年的5.3%……一系列临床学科的关键指标体现出质量安全提升。

近日,权威期刊《柳叶刀》发布最新全球医疗质量和可及性排名显示,中国排名从2015年的全球第60位提高到2016年的第48位,受到国际广泛认可。

面对每年庞大的总诊疗量,质量控制的“生命线”不容松懈。“我国医疗质量管理工作不断在制度化、规范化、专业化、精细化上发力。”国家卫生健康委医政医管局有关负责人郭燕红表示,在部分专科、重点病种和手术诊疗质量稳中有升的背后,是政府监管、机构自治、行业自律、社会监督的多元共治新格局——

《医疗质量管理办法》和18项医疗质量安全核心制度要点发布,制度顶层设计日渐清晰;在国家层面成立麻醉、病理等学科和心血管病、神经系统疾病等重点疾病的质控中

心35家,工作网络和合力不断形成。

郭燕红说,下一步我国将不断完善质控体系,让质量控制从业内引导走向社会公开,更好地满足百姓多元化健康需求、维护群众健康权益。

提升技术能力 推动资源下沉

2017年6月,46岁的李先生因心脏衰竭住进中国医学科学院阜外医院心衰病房。

分秒必争,医院胡盛寿院士团队为李先生成功实施了国内首例第三代全磁悬浮人工心脏植入术。“人工心脏被称为‘医疗器械皇冠上的宝石’。”阜外医院相关负责人介绍说,这颗具有完全自主知识产权研制的人工心脏体积小、生物相容性好。同时,抗电磁干扰、泵运转温度监测等关键性能得到了优化。

从人工心脏到大器官移植,再到卵母细胞及胚胎冷冻技术,越来越多的先进医学技术为患者带来健康“福音”。

医学发展不仅要要在“高精尖缺”上下功夫,还要让优质技术资源沉下去。“十二五”期间,国家财政累计投入60亿元支持临床重点专科建设,重症医学、病理等平台专业和儿科、急诊等薄弱专业得到快速发展。对口帮扶和城乡对口支援让基层技术能力和质量双提升。据不完全统计,50%的县医院已经能够开展颅脑肿瘤手术、颈椎手术等复杂手术。

《“十三五”卫生与健康科技创新专项规划》提出,推动解决卫生与健康领域的重大科学问题和关键技术问题、应对重大疾病防控挑战、提高国民健康水平。着力突破20—30项前沿、关键技术并转化应用。

“技术创新要靠系统化集成、多要素协

同、规模化组织。”科技部社会发展科技司司长吴远彬表示,下一步将启动实施面向2030年的健康保障重大工程,对癌症、心血管病等重大疾病进行研究和部署,为健康中国建设提供更加强有力的科技支撑。

构建医疗卫生保障一张网 提升健康服务“获得感”

“挂号、缴费动动手指就能解决,还能及时在线咨询医生,越来越方便了。”在四川大学华西医院门诊,刚看完病的成都市民于先生指着手机上的医院APP“华医通”对记者说。

随着全国医疗卫生保障网逐渐延伸,让数据多跑腿、患者少跑路,“指尖上的医院”“远程会诊”等健康服务新举措先后落地。

改善医疗健康服务,要在医疗资源上破解“梗阻”。专家指出,要破解医疗资源紧张、患者看病难,医疗质量精细化管理是关键。强基层、推行“两票制”、建立现代医院管理制度……一系列改革“组合拳”走深走实。

改善医疗健康服务,要在医患关系上加“润滑剂”。目前,医疗纠纷人民调解工作实现县级区域全覆盖,医疗责任险和医疗风险互助金参保医疗机构近7万家,覆盖超过90%的二级以上医院。江西省医疗纠纷预防与处理条例、天津市医疗纠纷处置办法等地方条例相继出台,相关部门在构建和谐医患关系上不断发力。

国家卫健委医政医管局相关负责人表示,今后还将进一步改善医疗服务,加强临床科室和医技科室医院感染管理、深入推进优质护理等,让老百姓方便就医、明白就医、满意就医。(王宾 陈聪)



5月30日至6月1日,市直学校班主任传染病防控知识培训班分别在市一中、市六中、资江学校、市湘郡铭志学校、市二中等五所学校举行。市直学校(含民办学校)的班主任、分管副校长、相关科室负责人、卫生专干等七百余人接受了市疾控中心疾病预防控制中心专家关于传染病疫情应急处置、疫情报告制度、学生健康教育与管理、学校紫外线消毒方法等校园传染病防控知识培训。

李超 肖鹏 摄影报道

邵阳市心理咨询中心
心理健康公益讲座
2018年6月9日上午9:30

内容:青少年的情绪管理
 主讲:朱 頔
 (国家二级咨询师)

心理援助电话:
0739-5182266
 心理咨询预约电话:
0739-5181166

地址:邵阳市西湖南路市脑科医院三楼团体心理辅导室