

关“艾”知“艾”，科学抗“艾”

——我市开展“世界艾滋病日”主题宣传活动

11月27日,35岁台湾演员高以翔,在宁波录制节目过程中突发心源性猝死而离世,人们对生命突然消失感到扼腕叹息的同时,“心源性猝死”这个词也反复出镜,刺激人们的神经,引发了不少人的焦虑。

治未病专家教你如何预防心源性猝死?

邵阳日报记者 刘敏 通讯员 马田 陈华

心血管系统问题导致的猝死被称为“心源性猝死”,据国家心血管病中心统计,我国心源性猝死的年发病率为41.84/10万,每年的心源性猝死约54.4万例,相当于我国每天约有1500人发生猝死。

那么,我们该如何预防心源性猝死这类突发性疾病的发生呢?

市中医院治未病科主任张群介绍,心源性猝死常见于中医的胸痹心痛及心悸怔忡的患者。因外感邪气、内伤饮食、情志失衡或先天不足导致机体气血阴阳亏虚或痰饮瘀血阻滞,心失所养,心脉不畅,此类患者平素可时常出现气短心慌、胸闷胸痛或伴有失眠、多梦、全身乏力等等。

张群指出,预防心源性猝死,要按《上古天真论》里所说的那样:“食饮有节,起居有常,不妄作劳,虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”这也就是说,我们饮食要按时有节制,不要食用夜宵、高油高盐及暴饮暴食;起居应顺应白天黑夜,切忌黑白颠倒,工作运动要劳逸结合,不要长时间不动,顺应季节防暑防寒;情绪应平和淡泊,不要过于焦虑、悲伤、紧张及激动。

张群表示,现在大家多处于生活节奏快、工作压力大、各方面负担重的境况中,久而久之,各种紧张、焦虑、压抑状态就会导致心力交瘁,从而引起各类疾病的发生。这就需要我们学会调整心态,保持良好的生活习惯,来应对来自外界的各种挑战。

应对心源性猝死,张群还给出了中医养生的具体保健方法:比如,平素听一些舒缓轻松的音乐,以木系(如竹、笛、二胡、琵琶等)、水系(如各种水滴、河流等)音乐为主;可用手掌轻轻拍打心包经,大拇指按揉曲泽、内关、中冲等穴位。也可到正规医院行心包经刮痧及穴位按揉治疗。另外,可以适当进行一些运动,比如太极拳、五禽戏等中医传统保健运动或慢跑快走等,以身心舒畅、微微出汗为宜。他建议,中老年患者如无出血性疾病,可以选择丹参、三七按2:1打成粉,每天6-10g温开水送服,如出现胃脘不适,建议停用,最好到正规医院让中医医师开具中药汤剂、丸剂或膏方,防病治病效果更佳。

市脑科医院

吹响三级医院创建号角

邵阳日报讯(记者 陈贻贵 通讯员 肖向荣 实习生 邓岚) 11月29日下午,市脑科医院召开创建三级医院动员大会,正式吹响了三级医院创建号角。

动员大会上,市脑科医院院长王瑞见宣读了《邵阳市脑科医院创建三级医院的实施方案》;该院党总支书记罗博作创建三级医院动员报告;医生代表、护士代表、职能部门代表分别作了表态发言,各部门、各科室负责人递交了“三级医院”创建工作责任状。

会议强调,要通过三级医院创建过程,促进医院的内涵建设,增强医院的综合实力,提升医院的技术水平、管理水平、服务水平,实现医院的新跨越、新发展,早日将市脑科医院建设成区域内最具实力的精神卫生医疗机构。

据分析,我市艾滋病疫情呈现三个流行特征:艾滋病疫情整体呈低流行状态,部分地区较重;艾滋病传播途径以性传播途径为主,男同性性行为感染病例数增加明显;50岁以上老年人群和青少年人群增长较快。预计到2019年底,我市新报告发现病例数将超过700例,意味着平均每天新发现艾滋病病毒感染者/病人2例。

据市疾病预防控制中心性病科科长李京新介绍,为给艾滋病患者营造良好的生存环境,我市在艾滋病防治方面采取了一系列积极的措施,对全市约12万人进行了艾滋病筛查,艾滋病检测实验室覆盖了约80%的医疗机构,艾滋病健康教育和健康促进覆盖了70%的艾滋病高危人群,为3500余例艾滋病感染者/病人提供健康管理服务,使艾滋病死亡率从2014年的21%下降到11%。

12月1日是第32个世界艾滋病日,宣传活动主题是“社区动员同防艾,健康中国我行动”。为进一步推动我市艾滋病防治工作,营造全民参与艾滋病防治工作的良好氛围,在开展集中宣传活动之外,我市还组织开展“艾滋病检测月”“性病防治宣传周”等一系列活动。如我市将11月26日至12月25日定为“艾滋病咨询检测月”,在此期间市民可通过网络平台免费申请艾滋病自我检测“小黄盒”或“唾液检测试剂包”;设立市区、邵东市、隆回县、武冈市等4个检测站开展男同人群干预检测活动;为高中及以上学校、大中专院校的学生发放防艾知识宣传资料等;组织开展“伴艾骑行”公益活动,近200多名骑行爱好志愿者参加了环绕体育新城不竞速骑行活动,用实际行动号召大家关爱艾滋病患者。

真情点亮微心愿 共筑温暖医患情

——市中医医院后勤党支部积极探索为民服务

邵阳日报记者 刘敏 通讯员 温家佳 陈华

一个小小的心愿,对于大多数人而言可能微不足道,但对于生病住院卧床的患者来说,却是沉甸甸的期盼。

11月25日,我市气温骤降,处处弥漫着寒冬的气息。在市中医院乳腺科的一间病房里,45岁的患者金女士却感觉心里特别温暖。原来,在降温之前,医院领导和党员志愿者们已经给她送来了保温水杯。而这个保温杯,便是她最近迫切想要得到的。

前不久,金女士被确诊为乳腺癌。在家境不宽裕的情况下,她一直没有放弃治疗。在医院治疗期间,她看到了医院展示栏里在征集“微心愿”,于是,她抱着试一试的心态,在心愿贴上这样写道:“听医生说,癌症患者最好不要喝凉水。我想要一个保温杯。”

医院后勤党支部党员看到她的心愿贴后,迅速帮她实现了这个心愿。

无独有偶。在医院的另外一间病房内,医院副院长周群香正带着几名党员志愿者,为一位瘫痪在床的宫颈癌患者送去了牛奶和燕麦片,赢得了患者和家属发自内心的感谢。

一个保温杯、一碗营养汤,这些看似微小的心愿,实则凝聚着患者对医护人员满满的信任。在“微心愿墙”上,80岁患者喻永田的孙子这样写道:“希望医护人员可以送爷爷一束鲜花,祝愿他早日康复。”刚做完截肢手术的何广满的儿子这样说,“妈妈昨天刚做完截肢手术,我一个人有时候照顾不过来,希望有好心人可以帮我去看看我妈妈,多给她一些鼓励!”

也正是这些看上去不起眼的心愿,时刻牵动着党员医务工作者的心。“这些都是病人微小的心愿,我们是在力所能及的范围内帮助他们实现心愿。一个人的力量可能很微小,但汇聚在一起却是一股强大的正能量!这是作为公立医院对病人的一种人文关怀,也是我们党员医务工作者的初心!”周群香如是说。

据了解,随着创建全国文明城市的不断深入,人人支持、人人参与的格局在市中医院早已形成。自2018年以来,医院大力弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,以“学雷锋”为核心的各种志愿服务活动在内院院



▲党员医务工作者为患者实现心愿。

▲“微心愿”征集墙。

外开展得如火如荼,如:急救小屋、心灵驿站、爱牙轩、儿童社等,在社会上营造了良好的社会影响力。

今年5月,市中医院后勤党支部又不断探索服务新模式,通过在院内设立“微信愿墙”,以“不忘初心、牢记使命”为出发点,积极发挥党员先锋模范作用,从一件件为民服务的小事抓起,着力解决临床一线医护人员

者和困难病患关切的需求,帮助他们圆梦“微心愿”。该支部已经为12名患者实现了心愿。

该院后勤支部挂点领导周群香表示,“微心愿”活动将会常态化进行下去,接下来将在全院范围内开展这项活动,希望能够发动更多社会爱心人士广泛参与进来,认领“微心愿”,传递爱心,传播正能量。

使命扛在肩 患者放心间

——市中心医院“主题教育结硕果”系列报道之二

邵阳日报记者 陈贻贵 通讯员 李文娟 孟天笑

11月25日下午,市中心医院呼吸内科主任、主任医师李再清来到市老年大学,作“秋冬季呼吸疾病如何防治”的公益知识讲座,向老年朋友普及呼吸疾病防治的相关知识,教大家如何有效预防秋冬季呼吸道疾病。

“通过有困难找党员、基层义诊帮扶、健康扶贫等活动的开展,医护人员的优质服务意识得到进一步提升,党员干部们用实际行动践行了医者的初心使命。”在“不忘初心、牢记使命”主题教育进行阶段性总结时,市中心医院内科党总支书记霍小梅豪情满怀。

优化服务,不断提升患者满意度

“不忘初心、牢记使命”主题教育启动以来,市中心医院内科党总支紧紧围绕解决医院存在的突出问题、群众反映强烈的热点难点问题,以及“最多跑一次”患者最关心的问题,深入病房开展调查研究,组织召开了职工、病友及家属意见建议座谈会。对于病人提出的各种意见建议,内科党总支对照清单,逐项进行整改落实。例如针对医院办公楼装电梯封闭施工没有醒目指示标识,出入不便的问题,内科党总支立即立行立改,在拐角处设置了温馨提醒牌,极大地方便了病人出入。为方便住院病人及家属使用,在原有便民箱的基础上,在护士站增添了充电器、电子血压计、电吹风、镜子等便民物品。为了不影响病人休息,及时调整卫生员打扫卫

生的时间,并规范了他们卫生服务行为。

同时,对于各个科室护士长提出来的药房送至病房的运输途中出现药品损坏的问题,召开相关部门协调会,从各个环节规范运送管理流程。最终,形成了减少药品破损及过期药品管理制度,从源头上解决了患者的用药安全。

内科党总支开展“有困难找党员”活动,所有党员立足岗位,向病人亮身份,佩戴党徽上岗,向病人介绍“我是党员医师,有困难请找我”,主动为病友排忧解难。活动中,党员们主动为行动不便、没有家属陪伴的患者办理医保审批手续、出入院手续,取送检查单,为危急重病人联系担架等服务。看到情绪不稳定的病人,党员们嘘寒问暖,细心安抚,巧解病人的心结。给家庭困难患者组织捐款、送饭菜、送生日蛋糕,送上无微不至的人文关怀。

为了不让患者多跑一趟,医护人员换位思考,拖班、加班为病人做检查治疗,直到病人全部做完检查、治疗,他们才下班回家。通过一系列优化服务举措,进一步改善了患者的就医体验,增强了患者幸福感和满意度。

义诊帮扶,呵护百姓健康助力群众脱贫

主题教育开展以来,市中心医院内科党总支组织医护人员在城南公园、医院门诊大厅、大祥区火车站街道红星社区等地,开展医师节义诊、全国高血压日公益义诊健康宣教、“世界脑卒中日”公益义诊

等活动,为群众免费检测血压,传播健康知识,呼吁市民重视高血压、脑卒中等心脑血管疾病的防控。

内科各党支部充分利用医疗资源优势,与城步中医医院、城步人民医院、隆回县小沙江镇中心卫生院、隆回司门前镇中心卫生院、新宁高桥镇中心卫生院等基层医院、卫生院建立联系,通过微信群加强业务合作。利用周末休息时间,组织党员到这些基层医院进行义诊帮扶,开展教学查房,指导基层医院医护人员进行疑难危重症病人的诊治,举办专科疾病知识讲座,为腹透病友进行居家腹透技术培训指导。

9月21日,市中心医院内科党总支组织党员深入邵阳县黄亭市镇油斯村开展健康扶贫义诊活动。针对老年人、妇女和留守儿童多的实际情况,开设了心血管内科、神经内科、眼科、妇科、儿科等相关科室的诊治与咨询服务,免费为患者做心电图、测血糖、量血压及身高体重,免费发放药物,讲解健康知识及急救常识。10月17日,全国第6个扶贫日,市中心医院内科党总支第三党支部在绥宁县举办乡村医生同质化培训班,为当地扶贫事业和基层群众的健康助力,深受当地群众的欢迎和好评。

霍小梅表示,下一步,他们将自觉把初心使命转化为服务群众、服务患者的具体行动,把主题教育成效转化为践行医者初心使命、推动医院发展的具体实践,并以此带动全院职工以优质的服务、精湛的技术、良好的作风,为广大群众提供优质、高效、便捷的诊疗服务。