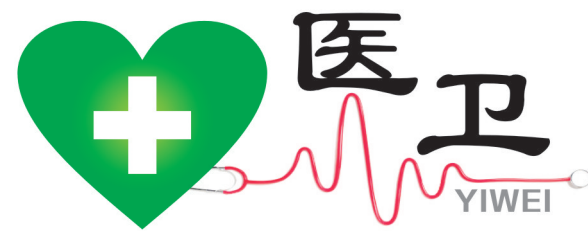


倾力结对帮扶 推动学科发展

省肿瘤医院专家团队常驻市中心医院开展诊疗工作及业务指导



邵阳日报讯 (记者 李焱珩 通讯员 李文娟 孟天笑) 4月16日,省肿瘤医院结对帮扶专家团队25人入驻市中心医院耳鼻咽喉头颈外科、口腔颌面外科、泌尿外科、护理、肿瘤内科、妇科、胃肠外科、乳甲外科、病理科等科室,在开展诊疗工作的同时,进行业务指导。

入驻当日,省肿瘤医院结对帮扶专家团队与市中心医院联合完成了颈部巨大淋巴管囊肿切除术和一例复杂咽旁脓肿切开排脓的急诊手术。

18日上午,在耳鼻咽喉头颈外科病房内,医护人员还未站定,躺在10号病床上的患者就给省肿瘤医院头颈外科教授钟外生竖起了大拇指。该患者咽喉肿痛一周有余,16日转到市中心医院后,该院迅速给他做了急诊CT,发现明显咽旁脓肿和会厌脓肿,病情

十分危急。术前,该院麻醉师发现患者全麻插管困难,只能将气管切开,保障呼吸道通畅。术中发现很难找到胸腔,入驻科室开展工作的钟外生立即为患者行咽旁脓肿切开排除术解除了危机。18日查房时,钟外生亲切询问患者术后情况,并对术后的注意事项一一向患者家属交代。

“这名患者术后第一天,重点观察胸腔引流管及泌尿造口引流情况,注意造口护理及术后并发症的预防,半卧位,指导患者有效咳嗽,预防肺部感染,其次就是观察引流管的颜色,定时挤捏,保持通畅……”泌尿外科病房内,省肿瘤医院护士长林利正开展一例根治性膀胱切除加回肠通道术的护理实操教学,她通过现场演示,结合护理最新进展讲解与指导,拓宽了现场护理人员的思路。

在市中心医院各个科室,结对帮扶

医疗队的专家通过查阅病历资料、查体、询问病史等,详细了解患者病情,针对疑难病例讲解诊疗思路、病情观察与治疗要点,并指导制定及修改重点病患的诊疗方案。同时与该院医生、护士深入交流,对大家日常工作中遇见的疑问、困惑及治疗难题进行一一解答。

省肿瘤医院挂职市中心医院副院长王伟表示,省肿瘤医院在市中心医院开展为期三年的对口扶持,这既是响应国家政策的大好事,也是两院强强联手的大喜事,更是造福邵阳人民的大喜事。下一步,结对帮扶专家团队将在提升专科服务能力、培养专业技术人才、推动重点学科发展等方面不遗余力地提供帮助,带动市中心医院医疗服务水平整体提升,让群众在家门口享受更优质的医疗服务,进一步增强就医安全感、幸福感。



4月20日,市卫健委举办2024年邵阳市市直卫生健康系统趣味运动会,卫生健康系统干部、职工、医务人员组成12支参赛代表队,共260余人参加了此次运动会。图为活动现场。

陈红云 谢莹 王冬梅 摄影报道

市“青松少年”足脊健康慈善公益项目启动

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 刘文瑶 方艳春) 4月9日,市“青松少年”足脊健康慈善公益项目启动仪式在资江学校举行。此次启动仪式由中华社会救助基金会青松少年专项基金、市卫健委和市教育局联合主办,市疾控中心、市关工委和市残联协办,市中心医院和资江学校承办。

去年10月,市卫健委和市教育局联合下文决定在全市中小学开展儿童青少年足脊健康公益筛查活动,指定市中心医院完成4万人次的筛查。目前已完成14100名学生的足脊健康筛

查,脊柱侧弯异常发生率7.7%,脊柱健康状况不容乐观。

此次活动,旨在为青少年学生提供公益筛查、复查跟踪、科普讲座,做到早关注、早预防、早发现、早治疗,帮助青少年远离脊柱侧弯与足部畸形的危害,并对部分低收入家庭的孩子提供资金救助。

启动仪式上,市中心医院被授予了“中华社会救助基金会青松少年专项基金合作医院”。作为此次全国性校园足脊健康公益筛查活动邵阳地区的承办单位,市中心医院将充分利用

足脊畸形筛查、评估、康复训练方面的技术优势,联合基金会项目专家,组建青少年足脊健康诊疗专家团队和健康科普团队,成立邵阳市青少年足脊健康防护中心和足脊健康筛查联盟,并与该院当前正在开展的三级医疗联合义诊、博士专家下基层等各项活动紧密融合,在全市开展足脊健康科普、公益筛查、评估、诊断、康复训练、手术治疗等,打造一个青少年足脊健康“防、筛、诊、治、康”一体化的健康样板工程,为本地区青少年健康成长保驾护航。

医校携手共护大学生心理健康

邵阳日报讯 (记者 陈贻贵 通讯员 胡邵仑 黄灵芝) 4月15日,促进大学生心理健康教育医校合作签约仪式在邵阳学院七里坪校区举行,市脑科医院与邵阳学院、邵阳职业技术学院、湘中幼儿师范高等专科学校、邵阳工业职业技术学院签订医校合作协议,这标志着我市大学生心理健康教育医校合作有了新的突破。

近年来,随着社会发展和竞争的加剧,大学生心理健康问题日益突出,大学生心理健康状况越来越受到社会各界的广泛关注,构建相对完善的心理危机干

预和预警体系迫在眉睫。

市脑科医院院长李海军表示,此次合作共建对于提升我市大学生心理健康和精神卫生服务质量有积极而重大的现实意义,通过医校合作,更好地实现优势互补、资源共享。下一步,市脑科医院将充分发挥自身专业优势,畅通就诊“绿色通道”,为邵阳四所高校的大学生提供专业、及时、全面的心理健康知识与诊断、咨询、干预服务,促进大学生身心健康,满足他们的心理疾患就诊需求,使高校心理健康教育工作朝着专业化、常态化、特色化方向发展。

心中有爱 “医”路芳华

——记市中西医结合医院肛肠科主任刘亚辉

邵阳日报记者 王秀丽 通讯员 何鸾峰

“一定要记得忌口。”4月15日,市中西医结合医院肛肠科的门诊室内,刘亚辉耐心地为患者问诊开方,叮嘱他注意饮食。

恶臭是肛肠疾病治疗中不可避免的一部分,作为一名肛肠科医生,刘亚辉每天都要与患者的肛肠打交道。“我只想如何去减轻患者的疼痛。”刘亚辉说,医生的责任感和使命感,让她摒弃嫌脏怕臭的心理,俯下身去为患者治疗。

1999年,刘亚辉从湘南学院毕业后进入市中西医结合医院肛肠科工作。由于刘亚辉主刀的手术创伤小、恢复快,许多患者都亲切地称她为“美肛专家”。

“做一个合格的医生,就要针对患者的个体差异,找出发病原因,确定合适的诊疗方案。”刘亚辉说,每位患者的发病原因都不一样,为提高他们的治愈率,不仅要因地制宜,还得不断改进手术方式。正是这种永不止步、精益求精的精神,让刘亚辉在肛肠常见病诊疗中驾轻就熟,对肛肠专科的疑难杂症也有独特见解。

刘亚辉改良混合痔传统手术方式,提出“小伤口切除大痔疮”的手术理念,帮助患者减轻术后伤口疼痛,缩短伤口愈合时间,也保证了肛门术后的美观。她还率先在湖南使用小针刀治疗肛裂,手术无伤口、术后无疼痛、疗效确切,并发症少。

刘亚辉深知医疗技术的进步和医疗团队的建设都离不开“传帮带”这一优良传统,因此,她非常注重在实践中传授经验。日常工作中,她不仅亲自示范手术操

作、讲解病例分析,组织病例讨论,还会鼓励年轻医生积极参与疑难手术,通过实践来加深对专业知识的理解和掌握。

4月15日17时许,一位住院患者前来门诊室向刘亚辉询问手术方案,言语间流露出对即将接受手术的焦虑。看出患者担忧的刘亚辉耐心地解答着他的各种疑惑问题,安抚他情绪。为了让患者更便于理解具体手术环节,刘亚辉还用笔在纸上绘出手术操作图解,清晰、直观地为患者呈现手术的全过程。

“我认为当好一名医生,心中一定要有爱,只有热爱,才能把工作做好。”刘亚辉对待患者,不仅有耐心,更有爱心。面对阿尔茨海默症、情感双向障碍并且偏瘫的患者,手术前刘亚辉一直握着他的手进行安抚,直到他手术结束后返回病房。面对因担心手术而影响考试的患者,刘亚辉通过充分沟通,提供专业建议,制定个性化方案,提供心理支持以及加强术后护理等方式来帮助患者减轻担忧、平衡手术与考试的关系。

“患者对我的信任是我工作的动力。”刘亚辉曾接诊过一名患者,该患者在治愈后,表示也要让他孩子学医,成为一名像刘亚辉一样的医生,救死扶伤。

如今,在刘亚辉的带领下,市中西医结合医院肛肠科一步步壮大,在肛肠疾病的诊断和治疗方面均居市内领先水平,被列为湖南省中医肛肠科医联体建设单位、国家区域中医肛肠诊疗中心、专科联盟单位、全国消痔灵注射疗法推广示范基地。



4月20日,由市文明办和市创文办主办,邵阳市和谐社会工作服务中心承办的“邵阳红·周末志愿行”志愿服务活动,在北塔区田江街道高撑社区举行,现场开展“爱心义诊护健康”、养生艾灸锤制作等活动,为居民健康保驾护航。

伍洁 雷娜 摄影报道

谷雨养生之道:

顺应自然,调理身心迎夏来

邵阳日报记者 陈红云

谷雨,是二十四节气之第6个节气,春季的最后一个节气。谷雨过后就是立夏了,“清明断雪,谷雨断霜”,谷雨节气前后,各地气温开始回升,降雨增多,空气湿度大,天气变化莫测。谷雨如何养生?市中西医结合医院心内科医师刘向阳和大家聊聊谷雨养生的相关知识。

刘向阳表示,谷雨节气在起居方面,要保持好习惯,“春捂”别捂过头。俗话说“谷雨寒死老鼠”,说的就是谷雨来临,天气忽冷忽热,易感冒,要注意保暖。虽然谷雨节气过后,气温会逐渐升高,雨量开始增多,但是也要注意保暖。很多人像夏天一样穿衣服,其实季节还没有到,湿气很容易从裸露的部位进入体内。

在运动方面,清除湿热是关键。“谷雨”后,空气中的湿度逐渐加大,此时养生要顺应自然环境的变化,通过人体自身的调节使内环境与外环境的变化相适应,保持人体各脏腑功能的正常。要坚持加强体育锻炼,扩大身体的新陈代谢,增加出汗量,运用物理方法排除体内的湿热之气,使内外达到平衡。

在饮食方面,谷雨时节,养肝清肝。食有宜:健脾,祛湿,饮茶。忌:躁郁,发物,湿寒。中医认为,谷雨后气候明显变暖,这时人体的阳气也随之进入生长旺盛时期,脾胃作为后天之本更应注意养护。

从中医角度来说,脾胃为后天之本、气血生化之源。宜吃具有降火功效的食物,比如:苦瓜、丝瓜、黄瓜、西红柿、菠菜等;宜食用具有清热利湿功效的食物,如:赤小豆、薏米、冬瓜等;宜食用助阳之品以及益肝补肾之品,如:羊肉、狗肉、鸡肉等,提高机体免疫力和抵抗力;宜食用富含维生素E和能增强人体免疫功能的食物,如:坚果、豆类等;宜吃具有健脾利湿的食物,如薏仁、红小豆、黑豆、冬瓜、白萝卜等。

注意调养肝气。谷雨是春天的最后一个节气,按照中医“春养肝”的观点,此时要抓紧时机调理肝血,少熬夜少生气。在精神方面,精神调护需恬淡,乐观性格助长寿。谷雨时节,肝气当令,肝主怒,人的情绪反应与肝有密切关系。4月至5月人们容易出现情绪波动,尤其是阳亢之人更容易急躁易怒;如果内有肝

郁,外有风寒束表,往往会阳郁化火。肝气郁结、阳郁化火会导致内分泌失调,因此,在情志养生方面,我们要保持心情舒畅、心胸宽广,听音乐、钓鱼、春游、打太极拳、散步等都能陶冶性情,切忌遇事忧愁焦虑,甚至动肝火。

刘向阳说,谷雨时节,潮湿的气候环境容易让湿邪侵入人体,造成胃口不佳、身体困重不爽、头重如裹、关节肌肉酸痛重等症状,因此养生应以健脾祛湿为要点。

谷雨养生按揉穴位祛湿:阴陵泉是脾经的合穴,也是祛湿要穴,具有清热利湿、健脾益肾的功效。该穴位于人体小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,取该穴道时,应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩60下,每日早晚各按摩一次即可,以穴位感到酸胀为度。

谷雨最宜艾灸:针对谷雨时节湿温兼夹、易伤脾脏的特点,艾灸可达到温阳、利湿、通脉的目的。一方面能改善脾胃运化功能,祛除湿气,另一方面可扶助正气,未病先防。