

# 秋季,警惕儿童轮状病毒感染

新华社北京9月8日电 (记者 顾天成) 进入秋季,部分家长表示家中孩子出现呕吐、腹泻症状的情况变多,这可能是儿童轮状病毒急性胃肠炎。国家疾控局近日发布健康提示,提醒孩子及其看护人要养成良好卫生习惯,尤其是注意手卫生,不用脏手触摸口、眼、鼻和食物等,不要让幼儿吃手,及时清洁孩子的手,预防秋季儿童轮状病毒感染。

根据健康提示,轮状病毒急性胃肠炎,俗称“轮状病毒腹泻”或“秋季腹泻”。在秋冬季节,它的“攻势”更加猛烈。从临床症状看,患儿最初会出现呕吐,之后出现不同程度的腹泻,多伴发热,严重时出现大便量多、水多、次数多而小便量少的临床特征。

复旦大学附属儿科医院临床免疫科主任王晓川表示,针对轮状病毒感染,目前尚无特效药物,轮状病毒疫苗是预防轮状病毒

毒感染性腹泻的经济、有效手段。

中国疾控中心有关专家表示,被感染的儿童,病情一般不会太严重。适当补液,可以“不药而愈”。但当腹泻或呕吐严重时,不可忽视,要及时就医。避免孩子因为脱水严重导致休克,尤其是小于1岁的幼儿。同时,建议家长们注意家庭卫生,室内常通风,孩子们的食具使用前需清洗干净,衣被、玩具等要勤换洗。



## 一封感谢信 浓浓医患情

邵阳日报讯 (记者 傅畅璐 通讯员 易芬芬) 近日,市第二人民医院内三科(心内科)医师杨德龙和护士陈子叶收到患者郭先生送来的感谢信,感谢他们精心救治及无微不至的照顾。

9月1日,郭先生因胸闷、心悸、气促来到市第二人民医院心内科门诊检查。医师接诊时即察觉异常,建议患者住院检查。经系统检查后,确诊郭先生患有严重的心力衰竭、快速型心房纤颤。入院后,杨德龙和陈子叶立即予以吸氧、利尿,使用扩血管和抗心律失常药物等对症治疗,对症处理后患者胸闷的情况立刻得到改善。经医护人员几天精心照护,患者病情趋于稳定。出院时,患者家属紧握杨德龙的手说:“多亏了你们及时发现了我父亲的病情,他才能得到及时救治,我们的家庭才能继续幸福美满。”

杨德龙说,对临床医护人而言,最开心的事莫过于看到自己医治的患者能够逐渐恢复直到痊愈,能够得到患者家属的支持与认可。这封感谢信不仅承载了患者的信任和对医护人员的肯定,更展现出浓浓的医患情深。

杨德龙介绍,心力衰竭,简称心衰,是指各种原因导致心脏泵血功能受损,心排血量不能满足全身组织基本代谢需要的综合征,主要表现为呼吸困难、活动受限、体液潴留等。心房纤颤是一种常见的心律失常,心房率可达350至600次/分,心室率在100次/分以上的称为快速心室率的房颤;心力衰竭和房颤是有一定的相关性的,如果患者房颤控制不住,就会诱发心力衰竭的出现。所以,房颤患者,一定要控制好心率。建议房颤患者在饮食上一定要禁止吃高脂肪、高胆固醇的食物,也不要吃过于油腻的食物。多吃新鲜的水果和蔬菜,以及富含维生素比较高的食物。

## 以案释法提升企业职业健康责任意识

邵阳日报讯 (记者 陈红云 通讯员 刘钢马凯威) 9月1日,市卫生计生综合监督执法局联合北塔区卫生计生综合监督执法局,到湖南湘窖酒业有限公司开展《中华人民共和国职业病防治法》普法宣传及职业卫生指导工作。

在湘窖酒业,市、区两级卫生监督员通过一起某用人单位安排职业禁忌人员从事其所禁忌的作业案件,向该企业相关负责人及职工深入浅出地解读了该案件的相关内容,包括职业禁忌的涵义、安排职业禁忌人员从事其所禁忌作业的违法行为危害后果,以及如何正确处置检出有职业禁忌的劳动者等。

卫生监督员深入酒厂车间,现场检查职业病防护设施的配备情况,并指导劳动者正确使用职业危害个人防护用品。通过日常的监督巡查,督促企业管理人员提升职业健康意识,切实将劳动者健康安全融入企业日常生产管理工作中。

下一步,市卫生计生综合监督执法局将以此次活动为契机,大力推进“谁执法,谁普法”普法责任制,不断提升执法能力和执法水平,加强职业卫生监督,助力企业高质量发展。

## 健康睡眠有助大幅降低抑郁症风险

新华社北京9月12日电 一项新研究发现,包括健康饮食、规律运动在内的七种健康生活方式有助于大幅降低患抑郁症的风险。

中国复旦大学、英国剑桥大学等机构的研究人员11日在英国《自然·心理卫生》杂志上发表论文说,他们对英国生物医学数据库中近29万人进行了跟踪调查,发现七种健康生活方式与降低抑郁症风险有关。

其中,健康睡眠(每晚睡7至9小时)影响最大,能将抑郁症风险降低22%。不吸烟、频繁的社会联系、定期体育锻炼、不久坐、适度饮酒、健康饮食可分别将抑郁症风险降低20%、18%、14%、13%、11%和6%。

根据个人在上述健康生活方式中所能坚持的种类,调查对象被分为三组。与生活方式不佳的人相比,中等组的人抑郁症风险要低41%,而生活方式良好的人抑郁症风险要低57%。

研究还发现,抑郁症风险与遗传因素有关,但生活方式对患病的影响更大。无论遗传风险如何,健康的生活方式都有助降低抑郁症风险。相反,不良的生活方式会影响人体免疫系统和新陈代谢,从而增加患抑郁症的可能性。



## 邵阳县人民医院“一件事一次办”措施落地

### 新生儿五项业务实现一网通办

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 郑雯) “现在只需提交一次材料就可以给宝宝办理五项业务,不用我们到处跑,比起以前方便、快捷多了。”9月12日,在邵阳县人民医院出生证明办理大厅,二胎宝妈蒋女士从“新生儿出生一件事”办理窗口的工作人员手里接过崭新的出生医学证明,对现在出生医学证明的办理流程表示非常满意。

据了解,“新生儿出生一件事”是国家13项“一件事一次办”事项清单的第一项。按照国家和省“一件事一次办”改革部署、

“一门受理、协同办理”思路,通过优化流程和信息共享,将新生儿出生事项办理“多部门多流程”整合为“一件事一次办”。围绕个人全生命周期相关政务服务事项,实现“一次告知、一表申请、一网受理、一站服务”,依托全省“一网通办”平台和“湘易办”超级服务端,让新手爸妈轻松搞定新生儿出生医学证明签发、户口登记、城乡居民参保登记、社保卡申领、预防接种证办理等五项业务,实现一网通办,一件事一次办。该院从今年4月开始推行“新生儿出生一件事”,目前工作进展顺利。

该院医务科科长刘晓祥介绍,过去,新生儿出生后,家属需要跑医院窗口、政务服务窗口和派出所等多个部门,过程繁杂。而“新生儿出生一件事”改革在邵阳落地后,该院主动学习,扎实推进,率先在全县范围内试点开展“新生儿出生一件事一次办”工作,打破以往线下窗口受理的传统模式。新生儿父母仅通过一部手机、一份材料、一次提交,30分钟就能实现多个事项线上通办的申请,证件还能邮寄到家,切实提升了群众办事的满意度、获得感和体验感。

## 做患者的知心朋友

——记邵阳学院附属第二医院健康管理中心主检医师王蕾

邵阳日报记者 唐颖

“叔叔你这个情况,要少吃内脏、海鲜,还要控糖。另外,下午的核磁共振是需要提前预约哦。”9月11日11时,邵阳学院附属第二医院健康管理中心主检医师王蕾在生活方式医学门诊接诊了一名84岁的患者。其间,王蕾担心老人听不清,于是她把脸凑过去,一字一顿,直到患者听懂满意离去。

一上午的门诊坐诊,王蕾接诊了30余名患者。诊室内,王蕾仔细查看体检报告,给予健康指导,都没顾上喝一口水。面对患者的咨询,王蕾一一作答,并见缝插针做宣教,嘱咐注意事项。

### 不遗余力,把群众健康放在心上

“让更多人关爱健康,重视体检。”这是王蕾的一个愿景。

今年38岁的王蕾,是邵阳学院附属第二医院内科学全科学主治医师,医学讲师,健康管理师。去年9月,王蕾在全市创立了首家生活方式医学门诊,为患者提供常见病的诊治、体检方案及套餐的制定,深度体检报告解读,慢性病管理及生活方式指导。

“医生,我还年轻,怎么就得了糖尿病?”今年2月,患者李石(化名)拿着最新的体检报告找到王蕾。王蕾不断鼓励他、宽慰他,并告诉他糖尿病并不可怕。她帮助李石学习糖尿病饮食知识,调整了以往的饮食习惯。而平时因为工作原因不能坚持锻炼的李石,也给自己制定了一份锻炼计划,并严格执行。

3个月里,李石通过合理饮食和坚持运动,体重下降10余斤,肚子明显变小了,餐后血糖以及糖化血红蛋白都恢复了正常。王蕾说:“李石的恢复并非偶然,而是一份态度、一份努力下的回报,他用行动战胜了疾

病,生活得也更好,更有质量了。患有糖尿病或处在糖尿病前期的人群有机会让自己更健康,要给自己一个信心和一个目标,用科学、正确的血糖管理方法应对慢性疾病。”

一预防胜似十二分治疗。王蕾不仅自身做好健康管理而且带动身边的人和病人做健康管理。在闲暇时间,她还会参与社区健康宣讲,为群众提供日常健康指导、就医咨询和慢病管理等服务。

### 火眼金睛,细微处找出健康“元凶”

“没有精准的诊断,就做不到有效的治疗。”王蕾把自己的工作比为临床医生的“眼睛”,于细微之处找出威胁患者身体健康的“元凶”,对疾病做出明确诊断从而为临床治疗、手术提供依据。

一次体检中,邓女士癌胚抗原显示明显升高,甲状腺有一个不明意义的结节。细心的王蕾为了进一步帮助邓女士查找癌胚抗原升高的原因,便建议邓女士进行住院治疗。住院后,邓女士进行了降钙素检查,结果显示降钙素高达746(正常值0至6.4)。在王蕾的建议下,邓女士在邵阳学院附属第二医院甲乳科成功地进行了手术治疗,术后病理结果证实为甲状腺髓样癌。

术后,邓女士复查癌胚抗原和降钙素恢复正常。出院后,王蕾又从健康管理的角度叮嘱邓女士定期复查,饮食禁忌以及锻炼康复方法等,实现了全流程的健康管理。

近年来,从王蕾手中筛查出的各类早期疾病不计其数。让受检者花最少的钱做最有力的检查,筛查出早期疾病、健康风险和危险因素,并尽可能地指导他们通过生活方式来调理疾病和改善健康状况。从刚开始的急诊科医生转型为现在的健康管理科医

生,她用实际行动诠释了健康管理的真谛。

### 待患如亲,把责任担当扛在肩上

“叮铃,叮铃……!”记者采访王蕾时,她电话不断。她不管多忙,就算是下班回到家中,也都会细致耐心一一作答。即使是在休息时间也无法全身心投入家庭的王蕾,成了丈夫和女儿“投诉”最多的人。在被问到“这样值不值”,她笑笑说:“这是医者本分,也是患者对我的信任,作为医生,不可辜负这份信任。”

去年9月,王蕾建立了邵阳学院附属第二医院健康管理群,免费给百余人减肥改善糖尿病高血压和脂肪肝等,参与其中减肥最小的患者只有9岁。“传统宣教形式有一定的局限性,覆盖面较小,我想借助微信群扩大宣教覆盖面,提高患者生活质量。”这是王蕾决定成立微信群的初衷。

“王医生,我家孩子最近脸色不好,该怎么调节饮食好一些呢?”“王医生,这个季节是不是要多吃一些蓝莓抗炎抗氧化?”微信群里,几乎每天都有患者提各式各样的问题,王蕾不仅会为患者作详细解答,还会不定期推送健康保健知识、发布健康宣教视频,普及健康知识,提升患者健康意识。部分患者还会在群里相互交流鼓励,树立健康生活信心。

微信群里经常会收到患者的感谢,“这些都是我们应该做的,感谢信任”,面对群里患者真情实意的夸赞及祝福,王蕾总是这样简单地回答。她用贴心的服务做患者最真诚的朋友,架起了医患沟通新桥梁。“急患者之所急,忧患者之所忧。医者父母心,自己所做的一切,只是尽责而已。”王蕾如是说。