

一月健康提示

一月份历经小寒、大寒两个节气,往往是北方最寒冷的时期。尤其寒假即将开始,大家聚餐、外出旅游等活动频繁,易造成流感、新冠病毒感染、水痘等多种传染病的传播;新冠病毒感染导致的病毒性腹泻处于流行季节,聚餐需防范食源性疾病;冬季也是心梗、脑卒中等心脑血管意外的高发期,有基础疾病的人群尤其要注意保健。

临夏州疾控中心提醒公众,请做好个人防护和健康管理,养成良好的卫生习惯,当好自身健康“第一责任人”。

一、坚持个人防护,预防呼吸道传染病

一月仍是呼吸道传染病的高发期,当前的呼吸道传染病以流感为主,肺炎支原体感染下降,新冠病毒感染处于低位发病水平。预防呼吸道传染病,建议公众做好以下预防措施:

做好个人卫生。良好的卫生习惯对于预防呼吸道传染病非常重要,日常生活中应保持科学佩戴口罩、注意咳嗽礼仪、做好手卫生、适时开窗通风等卫生习惯。保持健康行为,坚持合理膳食、适量运动、规律作息、心理平衡、戒烟限酒等

健康生活方式,有助于维护机体免疫力,抵御呼吸道传染病。积极接种疫苗。接种疫苗是预防传染病的有效手段,建议大家积极接种新冠、流感、水痘等疫苗,减少患病风险。目前,猩红热没有针对性的疫苗来预防,所以加强日常防护更为关键。做好健康监测。出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,尽量保证充足的休息,外出佩戴口罩,避免将病原体传染给他人。症状较重时要及时就医。托幼机构、学校要认真开展晨午检、缺勤缺课登记、疫情报告等工作,防止出现聚集性疫情。

二、注重饮食安全,小心食源性疾病
春节期间,人们聚餐增加,此时饮食卫生尤为重要。采购、加工、储存等环节稍有不当,便会造成食品安全隐患。此外,诸如病毒性腹泻仍处于高发期,易在托幼机构、学校等人群聚集场所发生暴发疫情。预防食源性疾病,建议公众做好以下预防措施:

饮食安全从手做起。饭前便后及生熟食物交替处理的过程中尤其要注意手卫生。食品加工卫生清洁。确保用水和食物原材料卫生安全;水果和蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品

应深度加工后食用;生熟食物要分开加工保存;带有食物残渣的器皿、刀具、砧板需经常清洁消毒。饮食适度厉行节约。公众的日常饮食,尽量本着吃多少做多少的原则,尽量不剩饭菜;未吃完的剩饭菜一定要在冰箱里冷藏保存,而且最好用保鲜膜包好,以防食物在冰箱内交叉污染。就餐选择正规商家。外出就餐、订购外卖请选择正规的餐饮单位。出现腹痛、腹泻等症状后及时就医。

三、“诺如感染”注意事项
如不幸感染诺如病毒,需要注意:患者住所要经常开窗通风,保持室内空气流通;患者居家期间尽量不要和家人近距离接触,最好安排独立卫生间;使用独立的生活用品,远离厨房,不要加工处理食物。

四、提高防范意识,谨防一氧化碳中毒

一氧化碳中毒是指人吸入过量一氧化碳后产生的中毒现象。冬季发生一氧化碳中毒主要原因为取暖不当,主要发生在农村及城乡结合部。其早期表现为:剧烈头痛、头晕、心慌、面部潮红、口唇呈现樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、

嗜睡等症状,严重者可出现昏迷甚至危及生命。预防一氧化碳中毒,建议公众做好以下预防措施:

保持空气流通。家庭生活中煤炭要烧尽,不要闷盖,煤炉要安装烟囱,经常开窗通风,保持室内空气新鲜;使用天然气热水器时,不要密闭房间,要保持良好的通风。定期维护设备。正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备,定期检查炉具,维护和清扫烟囱、风斗,保持烟囱、风斗通畅。防止跑气漏气。使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出。提高安全意识。不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉,车辆在停驶时开空调切不可将车窗全部关闭。及时送医抢救。如发现可疑患者,应迅速将患者转移至通风处,松开衣领,注意保暖,密切观察意识状态,同时叫救护车,及时送往医院抢救。



健康临夏

共建共享 全民健康

临夏州融媒体中心 临夏州卫生健康委 合办



临夏州心理救援队守护灾区群众心理健康

本报讯(记者 刘刚林 通讯员 曹云)1月3日,由35名医生和教师组成的临夏州心理救援队赴积石山县地震灾区,为受灾群众和抗震救灾工作人员开展心理评估、安抚等工作,帮助他们顺利度过心理应激期。



在大河家镇大河村安置点,心理救援队分成多个小组,针对受灾群众和抗震救灾工作人员出现的恐惧、哀伤、焦虑、强迫性回忆和躯体不适等症状,进行现场倾听、分析和心理疏导工作,传授缓解压力的小方法,鼓励他们与亲近的人交流、倾诉,释放负面情绪。同时,以讲故事的方式为小朋友开展心理援助活动,让他们在轻松愉快的氛围中缓解心理压力。

据了解,为持续加大心理救援,国家和省州心理卫生专家、教师,采取进医院、入村户等方式,对伤员及陪护人员、遇难者家属开展面对面心理疏导,并协调80名全国心理卫生专家组成线上团队,共同开展灾区群众心理疏导工作。目前,已对灾区群众开展心理疏导16.4万人次。

资讯

临夏名医



安峻平:和政县人民医院副院长、感染科主任,从事医疗工作20多年,发表学术论文4篇,出专著一部,先后获全省优秀医师、临夏州先进个人、临夏州人才奖,首届“临夏名医”等。

专业方向:擅长各种发热性感染及病毒性肝炎、脂肪肝、肝硬化、重症肺炎及并发症上消化道出血、自发性腹膜炎、肝性脑病、肝肾综合征、肝肺综合征、肝癌等的诊疗,尤其采用联合治疗法进行慢性乙肝、丙肝的抗病毒治疗,有效阻止慢性肝炎向肝硬化和肝癌发展,达到临床治愈;脑脊液置换治疗结核性脑膜炎,对各种类型的发热性疾病,各种类型的浆膜腔积液的诊疗方面取得满意临床疗效。

临夏本草漫谈

甘遂



为大戟科大戟属植物甘遂的根。甘遂始载于《本经》,列为下品。宋代《图经本草》云:“今陕西东亦有之,苗似泽漆,茎短而叶有汁,根皮赤,肉白,作连珠,大指头。”所述形态特征、产地与今之药材甘遂相符。《植物名实图考》载有甘遂,所云:“俗多呼为芫花,山西交城产者黄红花,根甚细。”所述所绘十分清晰,非本种而系瑞香科的瑞香狼毒。生于海拔1000米左右的草坡、农田地埂、路旁。临夏地区有分布。

甘遂性味苦,寒。有毒。具有泻水逐饮,破积通便之功效。主治水肿胀满,胸肋满痛,二便不通;水热互结的结胸证;癰疽,癰狂;亦可用于妊娠产,术后尿潴留,百日咳,急腹症等。

用法 内服:煎汤,2-3g;或入丸、散。外用:适量,研末调敷。内服宜用炮制品。

宜忌 气虚阴亏,脾胃虚弱者及孕妇忌用;中病即止,不可过量。传统认为反甘草。

选方 1.治胸膜炎:甘遂、大戟、白芥子各9g。研末,用姜汁煮糊为丸,如绿豆大。1日1次,每服0.6g,连服半月。

注:服此方须注意,分量切不可更改,每服0.6g,不可多服,否则腹泻,腹泻反无效。

2.治腹水:甘遂、地龙各15g,生大蒜90g,共研和为丸。每日早、晚开水送下3g。

生活智慧

丝瓜

别名:天罗、天吊瓜、蛮瓜、天丝瓜。
性味:味甘,性凉。归肝、胃经。
功效:清热解毒凉血、祛风化痰通络。

用法用量:每次250-500g,炒食或煎汤。生用绞汁,外用捣汁或研末调敷。

使用注意:多服能滑肠泻胃,脾虚便溏者不宜服用。

营养成分:丝瓜中除含有糖、蛋白质、多种维生素和钙、磷、铁等多种微量元素之外,还含有皂苷、丝瓜苦味质、黏液质等成分,属低热量蔬菜。

健康提示

肥胖、高血压、糖尿病等患者可选食;热病烦渴、咳嗽痰喘、热毒痈肿、肠风痔漏、关节酸痛、痰多湿重者可多食。丝瓜络可用于通乳。

五部门联手遏制药品浪费

近日,国家卫生健康委等五部门联合印发《节约药品资源遏制药品浪费的实施方案》。《方案》主要从药品生产、临床用药、药品流通、宣传引导、废弃药品管理、组织实施等方面提出具体工作措施和要求。

《方案》指出,医师要坚持安全有效、经济合理的用药原则,根据患者病情需要开具适宜剂量的处方;不得无适应证开药,不得以单纯增加收入或牟取私利为目的开药,不得利用执业之便开单提成。药师应严格按医师处方剂量为患者精准调配药品,对门、急诊患者,涉及药品大包装的,可提供药品拆零调配服务;对住院患者,可单剂量摆药的口

服制剂要按单剂量调配,注射制剂要按日剂量调配。

《方案》强调,推行药品适宜包装。针对住院患者采购大包装药品,引导企业按照程序生产适宜包装的药品。强化临床用药管理,处方一般不得超过7日用量;急诊处方一般不得超过3日用量;对符合条件的慢性病等情况,可适当延长,最多不超过12周。对于品种繁多、剂量大等不合理情况每月通报,依法依规对医师采取限制处方权,甚至取消处方权等措施。

《方案》要求,持续改善患者用药感受,规范发展互联网诊疗,为复诊患者开具处方,鼓励开展药品配送服务,方便患者及时获得药品;支

持有条件的基层医疗卫生机构大力发展居家药学服务,鼓励家庭医生(团队)对签约居民进行随访或开展上门服务时,帮助有需要的签约居民整理家庭药箱,清理过期药品。

《方案》明确,药品零售企业不得以买药品赠药品、买商品赠药品等方式向公众赠送处方药或者甲类非处方药,应当凭处方销售处方药。药师调配处方应当经过审核,对处方所列药品不得擅自更改或者代用,对有配伍禁忌或者超剂量的处方应当拒绝调配。同时,规范废弃药品收集销毁,完善废弃药品收集工作,做好废弃药品运输、交接等工作,确保无害化处置。(据人民网)



目前,积石山县地震受灾群众生活逐步恢复正常。为更好保障灾区群众的身体健康,预防传染病的流行,连日来,州疾控中心联合积石山县疾控中心在各安置点持续开展传染病症状监测、病原学检测、饮用水采样、健康宣传等工作。本报记者 刘刚林 摄

我州3名医师获评“甘肃省名中医”称号

本报讯(记者 刘刚林)近日,省人社厅、省卫生健康委印发《关于表彰甘肃省名中医的决定》,州医院中医科主任王小军,州中医医院呼吸与危重症医学科主任何永成、针灸科主任董三明获评“甘肃省名中医”称号。

据了解,甘肃省名中医的评选表彰是对广大中医药工作者多年来默默奉献,忘我工作,在中医药战线作出突出贡献,取得突出成绩的肯

定与鼓励。2004年至今,已组织开展了五批“甘肃省名中医”评选活动,有299名同志获此殊荣。这些中医专家在不断树立和弘扬大医精诚的医德医风,保持和发扬中医药特色优势,积极推进中医药学术传承创新中成为全省中医人才队伍的中流砥柱。

近年来,我州卫生健康人才工作坚持以人为本,牢固树立人才是第一资源的理念,组织开展名中医评选活动,

持续推动高层次和基层人才队伍建设,提升中医药特色人才培养能力,中医药人才队伍建设取得了一定成效,涌现出了一批医德高尚、医术精湛的中医专家,现有甘肃省基层名中医8名,甘肃省乡村名中医12名,州级名中医16名。同时,中医药五级师承教育累计培养师226名合格继承人,第四批全省中医五级师承教育27名指导老师和52名继承人正在结对开展带教工作。

和政县医院内分泌科成为西部甲状腺联盟成员单位

本报讯(记者 刘刚林)近日,在西安交通大学第一附属医院主办的“西部甲状腺论坛”上,和政县医院内分泌科入选西部甲状腺联盟成员单位。

西部甲状腺联盟是由国家代谢性疾病临床研究中心发起并成立的专科联盟,旨在提高西部地区甲状腺疾病的预防、诊断和治疗水平,加强不同地区各级医院多学科交流合

作,探索甲状腺疾病的分级诊疗模式,建立西部地区甲状腺疾病专科医师交流平台。

近年来,内分泌系统疾病的发病率明显升高,尤其是糖尿病甲状腺疾病的发病率明显升高,其诊治也成为内分泌科发展的主要内容。和政县内分泌科作为国家代谢性疾病临床医学研究中心甘肃分中心成员单位和甘肃内分泌代

谢性疾病标准化技术管理联盟单位,充分发挥学科特色优势,以提高技术与服务水平为目标,不断钻研新技术、开展新业务,先后开展内分泌动态实验室检查、糖尿病足专业评估治疗及简易负压吸引治疗、妊娠糖尿病甲状腺功能异常评估、骨质疏松健康宣教及规范治疗等相关工作,让更多内分泌患者成为现代医学科技的受益者。

州医院完成地震伤员医疗救治任务

本报讯(记者 刘刚林)1月2日,随着最后1名积石山地震伤员好转出院,州人民医院收治的地震伤员已全部出院,圆满完成了此次医疗救治任务。

积石山6.2级地震发生后,州人民医院作为医疗救治主战场,第一时间启动应急预案,开启急诊绿色通道,抽调精兵强将组建多学科专家团队,紧急腾出病床,备足抢救药品、器械和救护车,派出医疗救援队赶赴灾区一线,实现伤员院前、院内救治“无缝衔接”,全力为灾区伤

员提供快速、精准、可靠的医疗保障。震后1小时15分钟后,该院开始有序收治病员。

在原有综合ICU基础上紧急扩充ICU、骨科病区等,保障所有伤员“应收尽收”,实行分层、分级、分类、“一人一策”个案管理,成立多学科会诊组、基础疾病筛查组等,密切关注伤员病情变化,组织开展伤员心理疏导,早期介入地震伤员的康复工作,尽最大努力保障灾区群众生命安全和身心健康。

州妇保院被认定为临夏市残疾儿童定点康复机构

本报讯(记者 刘刚林)近日,省残联下发《关于对临夏州重新认定和新增残疾儿童定点康复机构请示备案的复函》,认定州妇幼保健院为临夏市残疾儿童定点康复机构。

一直以来,州妇幼保健院高度重视残疾儿童康复工作,常态化开展婚前保健、围孕产期保健、围产期保健等出生缺陷预防与儿童保健等健康讲座,广泛宣传新生儿疾病筛查相关知识,引导群众关注产检、新生儿疾病筛查、发育评估诊断、及时干预的重要性,并致力于功能障碍患儿的干预治疗。该院儿童康复科现有医务人员18人,配有SET悬吊康复系统、跑台康复系统、中频治疗仪、低频治疗仪、经颅磁脑生理治疗仪等先进的康

疗设备,可满足常见儿童疾病康复的治疗。

近年来,该院儿童康复科业务不断发展,取得较大进步,目前开展诊疗项目有高危儿超早期脑功能发育监测和早期康复干预、脑瘫患儿的康复治疗,孤独症的康复治疗,多动症的康复治疗,儿童骨折手术固定后的康复治疗,感觉统合失调的评估和治疗,脑炎、脑膜炎后减轻后遗症的早期筛查干预及脑炎脑膜炎后运动障碍、语言障碍、智力低下、行为异常、视觉障碍的康复治疗等,康复服务包括运动治疗(PT)、作业治疗(OT)、物理因子治疗、言语训练(ST)、感觉统合训练(SI)、行为治疗、个别化回合式教育训练、引导式教育训练。

州中医医院完成首例CT引导下经皮肝囊肿穿刺抽液联合硬化治疗

本报讯(记者 刘刚林)近日,州中医医院脾胃病科在放射科团队的协助下,成功完成首例CT引导下经皮肝囊肿穿刺抽液联合聚多卡醇注射液硬化剂注射治疗。

66岁患者牟主因“排便困难伴纳差2年”入住该院脾胃病科,入院后胸部CT检查提示肝、肾囊肿(多发),实施了CT引导下经皮肝囊肿穿刺抽液联合聚多卡醇注射液硬化剂注射治疗,术后患者无不适。

囊肿是由完整的纤维组织围成的封闭的空腔性结构,形似囊袋,腔内充满液体。囊肿占据了所在脏器的一定空间,形成占位效应,即对周围的组织结构产生直接的机械压迫作用,压迫程度随囊肿体积增大而加重,受到挤压后,原本正常的肝、肾组织发生萎缩、缺血,甚至可能影响肝、肾功能。CT引导下穿刺介入治疗操作简单、便捷、安全性高且经济实惠,治疗过程中采用硬化剂能够使囊肿内壁上皮细胞发生蛋白变性,从而丧失分泌功能,发生粘连、纤维化,使囊内壁发生闭合。

康乐县“平价药房”为群众带来更多实惠

本报讯(记者 刘刚林 通讯员 杜建龙)“县医院便民取药处相当方便,各类药品充足,药价比较稳定,医务人员的服务态度也好。”近日,在康乐县医院“平价药房”购药的群众卢福宁说。

该院“平价药房”是全省首家平价药房,于2022年8月投入使用,共销售药品479种,其中带量采购147种,国家基本药物278种,满足了群众的购药需求,也让群众用上了安

全、质优、价廉的放心药品。

据了解,该药房所有药品不加价销售,长期安排专家坐诊,能满足常见病、多发病、慢病病人的诊疗治疗,医保报销等便民惠民一条龙服务,真正实现让群众少跑腿。运营以来,让利群众36.8万元,接诊病人9782人次,办理慢病报销4323人次,报销费用45.2万元,医保报销1710人次,报销费用10.7万元。