



我州确定25个重点专科、14个中医特色优势专科

本报讯 (记者 刘刚林)近日,州卫健委发布《关于公布2023年度州级重点专科名单的通知》《关于公布2023年度州级中医特色优势专科名单的通知》,确定命名了25个州级重点专科和14个州级中医特色优势专科。

专科建设是体现医疗机构专业技术水平的重要标志,各医院高度重视申报工作,结合专业学科特色,从人才培养、设备引进、技术革新、科室管理等多方面进行规范、创新,不断提高专业科室核心竞争力和影响力。此次评选命名由州卫健委组织专家根据客观临床数据,对各医院相关学科的基础条件、医疗技术队伍、医疗服务水平与能力、医疗质量状况、科研与教学、学科辐射范围等多个方面进行综合考评,体现了学科医疗服务在区域内的突出优势。据了解,州卫健委将对州级重点专科和州级中医特色优势专科进行动态管理,每四年复审一次。

近年来,我州坚持以人民为中心,以建立优质、均衡、高效的医疗卫生服务体系为主线,不断加强临床重点专科和中医特色优势专科建设与管理,

加快提升整体医疗卫生服务能力和疑难重症诊疗水平,较好地满足了群众多层次、多样化的医疗卫生服务需求。

州级重点专科名单:州人民医院重症医学科、感染性疾病科、儿科、麻醉科、血液科、肿瘤内科、药剂科、超声科、磁共振室、CT室、脑电图室、护理,州妇幼保健院新生儿科,临夏市人民医院骨科、重症医学科,临夏县人民医院骨科、泌尿外科,积石山县人民医院泌尿外科,永靖县人民医院心血管内科、新生儿科,东乡县人民医院内分泌科、骨科,和政县人民医院骨科,康乐县人民医院重症医学科、感染性疾病科。

州级中医特色优势专科名单:州中医医院老年病科,州人民医院针灸科,临夏市民族医院中医科,永靖县中医院康复科、老年病科和针灸推拿科,积石山县人民医院针灸理疗科,积石山县中医医院风湿骨病科,和政县中医医院针灸理疗科,东乡县中医医院风湿骨病科,广河县中医医院风湿骨病科,临夏县中医医院老年病科和妇产科,临夏县人民医院针灸理疗科。

州医院骨科运动医学病区及门诊开诊运行

本报讯 (记者 刘刚林)为了让州运动损伤和骨关节退行性疾病患者得到精准的诊疗服务,近日,州医院骨科开设运动医学病区及门诊,更好地满足群众的就医需求。

近年来,随着全民健身意识加强,越来越多的人加入运动健身的行列,但在运动中,人们经常出现损伤,各种伤痛随之而来。州医院骨科运动医学病区及门诊主要收治肩关节、肘关节、腕关节、髌关节、踝关节等运动损伤和关节不稳等患者,利用关节镜微创技术对骨与关节及周围组织的损伤和疾病进行治疗和康复,具有“创伤小、安全性高、恢复快、疗效好”的特点。

运动医学是骨科的一个分支,主要治疗运动过程中及创伤后肌腱、韧带、半月板损伤。传统开放手术需要做大切口打开关节,从而破坏了关节的解剖及功能。而关节镜下微创操作只需要做0.6cm左右的切口,通过显示器放大并清晰地显示病灶,医生可以有目的、有针对性地解决病变问题,保留关节的正常结构不受破坏,从而最大程度恢复关节功能。

州妇保院与残联携手托起残疾儿童“康复梦”

本报讯 (记者 刘刚林)1月10日,州妇保院与和政县残联签订残疾儿童康复项目协议,成为残疾儿童康复定点机构,承担该县0-17周岁听力、言语、智力、肢体残疾和孤独症儿童的康复服务工作。据了解,该院还将与各县市残联签订残疾儿童康复项目协议,携手打造残疾儿童康复品牌,共同托起残疾儿童“康复梦”。

做好残疾儿童康复救助工作意义重大、影响深远。在与和政县残联签订的合作协议中,明确了残疾儿童康复救助服务对象、服务内容、服务质量、考核标准及双方权利义务等内容,双方将进一步增强做好残疾儿童康复

救助服务的使命感,开展患儿精准评估、患儿康复标准化实践、组织培训、技术下沉等,提高残疾儿童康复服务水平、拓宽康复服务面,为残疾儿童提供更安全、更高效、更优质的服务,不断提升残疾儿童家庭的幸福感。

近年来,州妇保院加强儿童康复科建设,大力培养儿童康复人才,开展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、孤独症的康复治疗和运动治疗、作业治疗(OT)、物理因子治疗等多项儿童康复诊疗项目和康复服务,为残疾儿童提供了个性化的康复治疗,有效提高了残疾儿童的生存质量。

州中医医院完成震区患者医疗救治工作

本报讯 (记者 刘刚林)记者从州中医医院获悉,截至1月8日,该院收治的35名震区患者已全部康复出院,顺利完成救治任务。

积石山6.2级地震发生后,州中医医院启动Ⅱ级应急响应,第一时间派遣10多名医护人员和2辆救护车赶赴震区一线,开展医疗救援和心理疏导工作。同时,及时开通绿色通道,抽调相关科室负责人组成专家团队,将住院部骨折三科设置为爱心病区,预留100张床位收治震区患者,备足急救和常用药品,全力保障震区患者救治工作。

救治期间,该院主动为住院患者及家属免费发放三餐,并派出心理咨询师开展心理情绪、紧张恐惧等方面的心理疏导,有力保障患者及家属的心理健康。截至患者出院时,提供心理援助500余人次,累计发放爱心自助餐260余次。目前,该院还积极与出院的震区患者联系,持续做好回访工作和健康咨询。

州妇保院将于15日开展儿童生长发育义诊活动

本报讯 (记者 刘刚林)为帮助家长更好地了解儿童生长发育状况,及时对孩子的矮小、生长迟缓、性早熟、肥胖等问题,州妇幼保健院儿童保健科将于1月15日上午开展义诊活动,为3-15岁儿童提供免费测量及评估生长发育情况,给予专业的指导和身高健康管理建议。

义诊时间: 1月15日(星期一)上午8:30-12:00
义诊地点: 临夏州妇幼保健院1号楼2楼儿童保健科

义诊内容:
1.义诊挂号费
2.义诊时免费专家咨询

3.义诊当天免费测量身高度,生长发育评估
4.义诊当天免费一对一生长发育指导,建立成长档案
义诊团队:
包月群,主任医师,州妇幼保健院生长发育主任,临夏州“优质服务基层行”州级专家,从事临床、预防保健20余年,擅长全科常见病的诊疗、儿童生长发育与高危儿管理等工作。
马晓蓉,新生儿疾病筛查科主任,一直从事儿科及儿童保健工作,擅长儿科基础疾病的诊断治疗,儿童生长发育评估及营养分析,矮小症、性早熟的诊疗,孤独症的筛查,新生儿疾病筛查阳性患儿的诊断治疗。

高烧、咳嗽、感冒……近期,不少人感染甲流未愈,乙流又成为公众关注的焦点之一。

国家流感中心发布的最新一期《流感监测周报》显示,甲流比例明显下降,乙流占比有所上升。那么甲流和乙流究竟有什么区别?乙流会比甲流严重吗?应该如何应对?

1月13日,记者采访了州医院呼吸与危重症医学科主任马宝义。“这个季节本就是呼吸道疾病的流行季,不必过于纠结自己是得了甲流还是乙流,因为两者临床症状比较相似,治疗方案也没有太大的区别,只要早发现早诊断早治疗,就没有大问题。”马宝义说,流行性感冒,简称“流感”,是由流感病毒引起的一种传染性、传播速度快的急性呼吸道传染病,分为甲、乙、丙、丁四型。甲流、乙流都具有相似的传染性,但甲型流感由于其遗传变异的能力强,更容易导致流行。“目前医院呼吸科门诊患者中,检测发现甲流、乙流均存在,在一些年

轻、无基础疾病的人群中甲流相对较多,在一些合并慢阻肺、肺癌等肺部基础疾病、免疫力低下的患者中也存在甲流和乙流同时感染”。

据了解,甲流和乙流是流感的两种不同亚型,不具备交叉免疫机制。每个人感染流感病毒后的具体症状和病程因个体差异而不同,感染甲流或乙流后,如果患者体质相对弱,那么依然有机会感染另一种亚型的流感病毒。

马宝义说,虽然感染甲流、乙流后均会引起畏寒、高热、头痛及全身酸痛等中毒症状,常伴有咽痛、流涕、咳嗽等局部症状,但二者在临床症状的严重程度有所区别:甲流一般症状比较明显,全身感染的中毒症状非常突出,而乙流症状相对较轻,全身感染的中毒症状不是很严重。此外,乙流可伴有消化道症状,比如恶心、呕吐、腹泻。甲流感染后病程也相对较长,合并症的发生也较乙型流感常见。

马宝义表示,甲流可以造成大范围流行,而乙流多数是局部流行,通常以小规模或散发为主。

那么,甲流、乙流如何分别用药?什么情况需要就医就诊?马宝



甲流、乙流接连来袭

医生提醒:别恐慌 早治疗 对症用药是关键

本报记者 刘刚林

义说,因为二者具有相似的病毒结构,甲流与乙流的用药基本相似,首先是抗病毒药物,确诊甲流或乙流后应尽早(推荐48小时内)使用抗病毒药物,如奥司他韦、玛巴洛沙韦等,能尽早改善症状,还能避免有基础疾病的老年人以及孕妇、幼儿等高危人群出现更严重的肺炎、呼吸衰竭等重症。若患者持续高热不退或本身抵抗力低下,即便超过48小时,也可以考虑使用;其次还要对症用一些药物,如高烧时用退烧药、咳嗽剧烈时用镇咳药、流涕时用普通感冒药。乙流由病毒引致,我们平常用的青霉素、头孢等抗生素是针对细菌的药,对乙流是没用的,不建议大家一发烧就擅自用抗生素,但如果患者抵抗力较差,后期合并有细菌感染,也要考虑抗生素治疗。

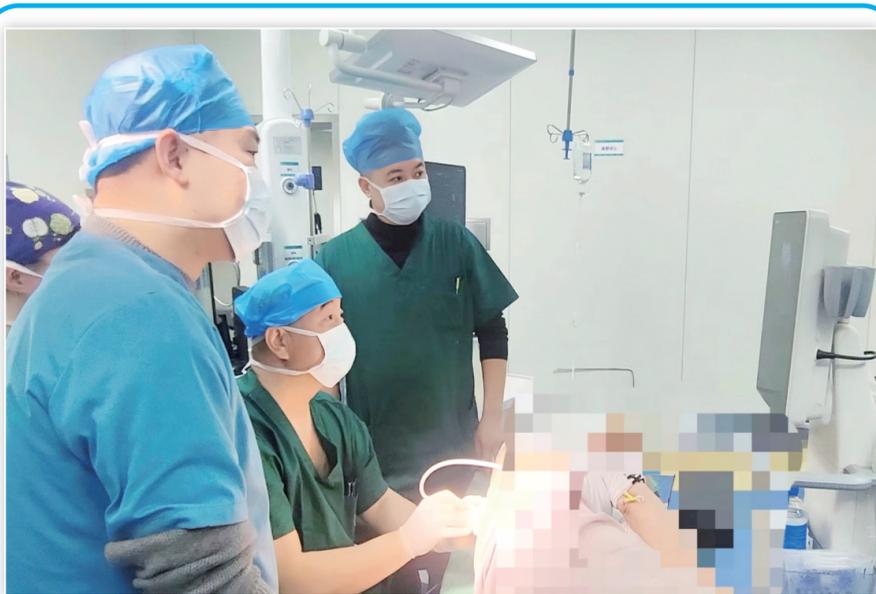
马宝义提醒,如果经上述治疗后仍高热不退或症状不缓解,或合并有咳嗽、咳黄痰、胸闷、气短等肺部症状,则需要及时前往医院就诊,避免延误病情。

无论是甲流还是乙流,在预防和治疗手段上也都是类似的。马宝义说,呼吸道感染一般以飞沫、空气、直接接触等方式进行传播,科学佩戴口罩



罩和做好手卫生是最有效的自我防护措施。日常预防方面,要做到勤洗手、勤通风、尽量避免到人群聚集场所,避免带病上班、上学,还要适当锻炼、保障睡眠时间、多吃优质蛋白提高免疫力。对于没有接种疫苗禁忌症,尤其是老年人、合并基础疾病者推荐接种流感疫苗,也可以起到预防作用。

马宝义提醒,病毒在密闭的空间内更容易传播,要注意经常开窗通风,降低室内病毒浓度。家人之间要注意隔离,当家中有人确诊或疑似感染之后,最好能有一个单独的空间,必要时佩戴口罩,最好不要一起就餐,患者用过的碗筷等餐具建议消毒后再使用。



1月13日,兰州大学第二医院疼痛科专家黄生辉带领4名医师,在临夏市人民医院开展慢性疼痛疾病义诊活动,一对一为群众答疑解惑,提供专业指导和治疗建议。同时,还为病情需要的患者提供免费提供激光刺激、神经定位阻滞镇痛等方式的诊疗。

本报记者 刘刚林 摄

资讯

临夏名医

李登九:临夏县中医医院儿科主任,从事儿科临床工作20多年,曾多次在省州医院儿科进修学习,在小儿危重及疑难病例诊治方面积累了丰富的临床经验。发表论文7篇、著作2篇,先后被评为甘肃省首届优秀医师、临夏州优秀医师、临夏州专业技术拔尖人才等。现为华西医儿联盟理事,临夏州儿科学会会员。

专业方向:擅长小儿慢性咳嗽、小儿腹痛、癫痫及过敏性紫癜等疾病诊治。

临夏本草漫谈



地蚕

为唇形科、水苏属植物,块茎入药。生于海拔170-700米的荒地、田地及草丛湿地中。

性味甘、平,具有益肾润肺、滋阴补血、清热除烦的功效。主治肺结核、肺虚气喘、吐血、盗汗、贫血、小儿疳积。

用法 内服:9-30g,水煎服或炖猪肉服。外用:研末调敷。

选方 1.治哮喘:地蚕30g,辣椒根15g,水煎服,每日1剂。
2.治肺结核:地蚕、小蓟各30g。水煎服,3日服1剂。
3.治虚劳久咳:地蚕、冰糖各30g。水煎服,每日1剂。

生活智慧

柚子

性味:味甘、酸,性寒。
功效:有止咳平喘、清热化痰、健脾消食、解酒除烦之效。

用法用量:取柚子1个,水、冰糖、蜂蜜各适量,果肉切成小块,柚子皮削去白色的皮瓤后切成细丝,加入水和冰糖煮约1小时,待其变得黏稠后加入果肉,再煮约1小时,至果肉和柚子皮变得透明黏稠即可。晾凉后加入蜂蜜,搅拌均匀,随吃随取。

营养成分:柚子富含多种果酸和维生素C,对身体分泌胶原蛋白具有促进作用,能令皮肤更加紧致、保持弹性,处于良好状态。研究发现,柚子富含抗氧化生物活性物质,能有效消除皮肤上的色斑。

健康提示

每天吃1个柚子,能有效降低低密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯水平。孩子大便干燥时吃些柚子,有通便之效。柚皮素能有效提高人体对胰岛素的敏感性,因此经常吃柚子有助于预防糖尿病。

要控糖,粗粮您吃对了吗?

很多人认为吃粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。然而并不是所有粗粮都能控糖,选不对或吃不对粗粮时,它们升糖的速度可能甚至比大米、白面等细粮还要快。那么我们该如何健康吃粗粮呢?一起来了解一下。

选对粗粮种类

粗粮、细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要包括支链淀粉和直链淀粉两种。直链淀粉对血糖的影响相对较小,如燕麦、红豆等。而支链淀粉升糖速度比直链淀粉更快。很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,实际上,黄米粥比白米粥升糖速度更快。所以控糖一定要避开支链淀粉含量较多的谷



物,如黄米、糯玉米等。

如果您需要控制血糖而想喝粥时,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、蔬菜等,还要注意把主食放在最后吃,这样可以更好地控制血糖。

选对食用方式

很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝。但是您知道吗?部分粗粮被打成粉后反而更容易升糖。所以一定要选对粗粮的食用方式。如果您喜欢吃粗粮也需要控制血糖,可以优先选择打粉后升糖指数仍然比较低的粗粮,比如绿豆、扁豆等,尽量避免将红豆、薏米等打粉冲糊。

不能只吃粗粮

一次吃太多粗粮容易感到不适,比如腹胀、消化不良、反酸等。大家在食用时最好做到粗细搭配。



从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是1:2。

另外,建议大家将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐里。如果晚上吃粗粮后难消化,那么晚上可以少吃或者不吃粗粮。

用牛奶冲粗粮糊更有益

豆浆和牛奶里含多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感更好,营养价值更高。建议优先选择牛奶。