



我州举办妇幼保健机构绩效考核培训班

本报讯(记者 刘刚林)近日,全州妇幼保健机构绩效考核工作培训班在州妇幼保健院举行,旨在进一步规范开展妇幼保健机构绩效考核工作,推进质量管理和持续健康发展,提高妇幼保健服务水平。

培训中,州妇幼保健院保健部、医务科、财务科等负责人分别就《妇幼保健机构绩效考核管理指标》《妇幼保健机构医疗质量指标》《妇幼保健机构运营指标》等内容进行详细解读。

妇幼保健机构绩效考核是国务院深化医药卫生体制改革的重要内容,是加强妇幼保健机构标准化建设和规范化管理、促进妇幼保健机构高质量发展的重要手段。近年来,我州妇幼保健机构不断完善服务模式、服务质量和管理水平,功能定位更加明确,妇女儿童健康水平不断提升,机构运行效率稳步提高。通过培训,各县市妇幼保健机构相关工作人员进一步认识了开展绩效考核工作的重要性和必要性,为有效实施妇幼保健机构绩效考核奠定了基础。

州中医医院送医疗卫生下乡

本报讯(记者 刘刚林)为持续减轻积石山县6.2级地震对当地群众和青少年的心理负面影响,促进灾后心理健康重建,近日,州中医医院精神卫生中心、眼科、公共卫生管理科组成的医疗小分队,在积石山县大河家镇、石塘镇、刘集乡和柳沟乡开展心理援助和健康义诊活动。

医疗小分队成员兵分两路,一路携带物资前往各乡镇安置点,为受灾群众提供血压、血糖等基础体检项目服务和心理咨询,帮助他们解决震后出现的身体和心理问题,根据个人症状发放常用药品,普及慢性病、传染病、常见病的防治知识。另一路奔赴各村小学、幼儿园进行心理疏导讲座及视力筛查,用科学手段和方法为学生提供心理疏导和情绪支持,帮助他们走出心理阴影,发放各类健康宣传资料,引导大家养成健康生活方式。

此次义诊活动惠及群众1000余人,不仅给受灾群众提供了实质性的帮助,还为大家在家门口看病就医创造了便利条件。

州医院邀请兰大一院胸外科专家长期坐诊

本报讯(记者 刘刚林)为了体现“以患者为中心”的办院宗旨,给患者提供高质量的医疗服务,州人民医院胸外科特邀兰大一院胸外科主任韩彪教授长期在该院坐诊,有就诊需求的患者可预约就诊。

专家简介:韩彪,主任医师,硕士研究生导师,省领军人才,省胸外科质量控制中心主任,省胸外科专委会副主任,胸外科关键技术研发与应用省国际合作基地主任,省医疗卫生中青年学术技术带头人。

主要诊治胸外科急危重症及胸部肿瘤的规范化治疗,擅长食管癌、肺癌、纵膈肿瘤等的微创治疗,给肺结节患者提供科学管理策略,提高肺癌治愈率。

坐诊时间:每周三、五全天
咨询电话:0930-6219301
13993021181 18209309088
就诊地址:州人民医院住院部8楼东侧心胸外科住院部

和县县医院将开展全国爱肝日大型义诊活动

本报讯(记者 刘刚林)3月18日是第24个“全国爱肝日”,和县县人民医院内三科团队将联合甘肃省第二人民医院专家开展大型义诊活动,有就诊需求的群众可携带相关检查、检验资料咨询就诊。

义诊时间:3月18日上午(周一)09:00-12:00
义诊地点:和县县医院时代广场
义诊咨询范围:

1. 免费专家咨询服务、测量血压;
2. 免费为来咨询的前10名患者提供一次肝脏瞬时弹性成像检测;
3. 免费发放药品及肝病健康教育资料;
4. 乙肝、丙肝治愈咨询;
5. 自免肝、酒精肝、肝硬化等各类慢性肝病咨询;
6. 肝血管瘤、肝囊肿、胆囊炎、胆囊息肉、胆石症等肝胆疾病咨询;
7. 黄疸、疲乏、多汗、痛风、亚健康中医中药调治等;
8. 慢性病合理用药专业咨询。

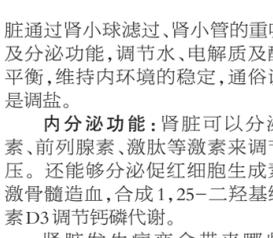
康乐县全力筑牢母婴安全健康防线

本报讯(记者 刘刚林)近年来,康乐县坚持以人为本,高度重视保障妇女儿童权益,认真贯彻落实《妇女儿童发展纲要》,结合工作实际,突出重点,强化措施,狠抓责任落实,妇幼健康水平显著提高。

该县不断加强县、乡、村三级妇幼卫生网络建设,采取上下联动机制,及时分享孕产妇产检信息,积极发挥“云上妇幼”信息平台作用,实现远程会诊、上下转诊、培训教学等功能,促进妇幼保健优质医疗资源下沉,有效提升妇幼健康服务能力。进一步规范妇女孕产期保健、儿童生长发育、妇女儿童相关疾病预防控制、婚前医学检查咨询和义诊等工作。认真落实农村孕产

改变不良习惯 警惕肾脏发出的预警信号

本报记者 刘刚林

肾脏通过肾小球滤过、肾小管的重吸收及分泌功能,调节水、电解质及酸碱平衡,维持内环境的稳定,通俗说就是调盐。

内分泌功能:肾脏可以分泌肾素、前列腺素、激肽等激素来调节血压。还能够分泌促红细胞生成素刺激骨髓造血,合成1,25-二羟维生素D3调节钙磷代谢。

肾脏发生病变会带来哪些危害?李晓钟说,如果肾脏出现问题,往往会导致毒素在体内大量地堆积,诱发多种疾病,最终发展成尿毒症,患者生存质量严重下降,需要依赖肾脏替代治疗维持生命,造成沉重的家庭及社会负担。

泌尿系统:血尿、蛋白尿、尿量减少或无尿等情况,可能还伴有腰部酸痛、疲倦无力、水肿等症状。

消化系统:肾衰竭后体内毒素的排泄减少,毒素蓄积会对胃肠道产生刺激,出现恶心、呕吐、腹胀、消化道出血等症状。

心血管系统:出现高血压、心律失常、心力衰竭、心脏骤停等心血管事件。

呼吸系统:肾衰竭可能会导致体内水液积聚,引发胸腔积液、肺水肿,出现呼吸困难,甚至呼吸衰竭。

其他:慢性肾衰竭逐渐发展,还会对身体各脏器、组织造成伤害,出现营养不良、免疫力下降导致严重感染,可出现贫血或出血倾向,还可能引发尿毒症脑病、尿毒症性心包炎、高钾血症等并发症,甚至导致死亡。

那么,哪些行为会引起肾病,慢性肾病的主要诱发因素有哪些?李晓钟说,糖尿病、慢性肾炎和高血压是慢性肾病最常见的致病因素,许多肾病都是不良习惯引起的,大家在日常生活中要注意以下几个方面。

1. 不合理饮食:高热量、高盐、高脂及高嘌呤饮食,可能会引起肥胖、糖尿病、高血压、血脂代谢异常、高尿酸血症,加重肾脏负担,导致肾脏损伤。
2. 盲目使用保健品及滥用药物:现在的药物比较多,尤其是好多保健品、补品,其成分复杂,很多成分都会损伤肾脏,且为不可逆性,盲目使用易导致肾脏损伤。
3. 不合理的运动:剧烈运动可以导致肾脏损伤,尤其在人们越来越注意锻炼身体,好多人要锻炼肌肉,吃大量含有蛋白粉和肌酸类食物,加重肾脏负担,长此以往可导致肾衰竭。
4. 不良生活习惯:经常熬夜、饮酒、吸烟、喝水太少、憋尿,也会导致肾脏损伤。
5. 没有控制的高血压、糖尿病、心脏病、自身免疫性疾病等全身性疾病或肾结石、肾盂肾炎、肾积水等泌尿系疾病也可导致慢性肾脏病。

身体出现哪些异常表现或是在提示肾病?李晓钟说,慢性肾脏病早期症状不明显,多表现为尿量过多或过少,尿液呈现出深黄色、浓茶色、酱油色、红色等异常颜色,或出现久不散去的泡沫等;当肾脏受损,则易引发水肿,可具体表现为眼睑浮肿、下肢、脚踝浮肿等;腰部出现酸痛,可能是腰椎或腰肌的问题,也可提示肾脏疾病,最容易引起腰痛的肾脏病是多囊肾、肾积水、肾结石、肾盂肾炎等;由于毒素蓄积和胃肠道水肿,造成消化不良、食欲下降、乏力等,甚至恶心、呕吐、消化道出血。

李晓钟说,肾脏病虽然可怕,但可防、可控,大家要有有效控制血糖、血压、血脂、尿酸,积极治疗基础病,注意以下几个方面,可以让“肾”命更健康。

调整饮食:改善不良的饮食习惯,多吃水果蔬菜,避免吃过多的高糖、高油、高脂、高嘌呤的食物,同时也要减少钠盐的摄入。

良好的生活习惯:长期不良的作息会对肾脏造成损害,要做到早睡早起,避免经常性熬夜,避免暴饮暴食,戒烟限酒。

适当运动:长期不运动或肥胖会影响肾脏的代谢和排泄功能,要适当进行运动,但超出身体极限的运动反而会增加风险。提倡结合自身的具体情况,选择打太极拳、散步、跑步、打羽毛球等适宜的方式进行锻炼。

避免滥用药物:千万不要自己盲目滥用药物,避免对肾脏造成损伤,尤其是有肾毒性的药物,需要严格遵守医生的指导剂量。

定期体检:要定期到医院进行体检,发现并去除肾脏病的危险因素,尤其是对于有肾脏疾病个人史或家族史的人,需要引起高度重视。



近日,州疾控中心(卫生监督所)对州现代职业技术学院、临夏回民中学、临夏中学3所学校进行综合督查,重点监督检查学校卫生基础设施、传染病预防控制、教室及校舍卫生环境、学校医务室、饮用水卫生安全等,对发现的问题现场下达《卫生监督意见书》,责令立即或限期整改。 本报记者 刘刚林 摄

2024年第十九个世界肾脏日倡议书(CSN)

2024年3月14日是第十九个世界肾脏日,主题为:人人享有肾脏健康——促进肾脏平等,优化肾脏实践。

慢性肾脏病(CKD)全球患病人数达5亿,目前确诊者仅占10%,患者不断增加,预计到2040年,全球将有约10亿人患有不同程度的慢性肾脏病。慢性肾脏病是全球第五大死因,也是导致终末期肾病的主要原因。终末期肾病需要长期透析或肾移植治疗,给患者带来沉重的经济和社会负担。

因此,我们需要共同努力,多举措预防肾脏病,为此呼吁:

1. 重视肾脏健康: 肾脏是身体的“过滤器”,负责清除体内废物和多余水分,维持电解质平衡和酸碱平衡。一旦受损,会导致一系列健康问题,如高血压、糖尿病、贫血等。
2. 预防肾脏病: 保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动、戒烟限酒、控制血压和血糖,可以有效预防肾脏病。
3. 早期发现: 定期进行体检,特别是对于有高血压、糖尿病、心脏病、肥胖、家族病史等高危因素的人群,应定期进行肾功能检查。
4. 规范治疗: 一旦确诊肾脏病,应积极配合医生治疗,延缓病情进展,提高生活质量。
5. 合理用药: 避免滥用药物,特别是非甾体抗炎药、某些抗生素和含碘造影剂等,以免加重肾脏负担。
6. 科学饮水: 保持充足的水分摄入,有助于肾脏排泄废物,但也要避免过量饮水。
7. 戒烟限酒: 吸烟和过量饮酒都会损害肾脏健康。
8. 控制体重: 肥胖会增加肾脏负担,导致高血压和糖尿病,进而损害肾脏。
9. 定期随访: 确诊肾脏病后,应定期随访医生,监测病情变化,及时调整治疗方案。
10. 提高意识: 广泛宣传肾脏健康知识,提高公众对肾脏病的认识和重视程度。

为进一步提高广大群众对肾脏疾病的认知和重视程度,进一步普及肾脏病防治知识,连日来,州人民医院和市人民医院等各级医疗机构开展“世界肾脏日”义诊活动。

本报记者 刘刚林 摄

临夏七医院再添新设备

获得准确的诊断和适当的治疗。

相关链接

哪些人群需要做结肠镜检查?

有肠道症状的人:如长期腹泻、便秘、便血、腹痛、腹部肿块等。

有家族病史的人:如果家族中有结肠癌病史,特别是有多位亲属患病,那么本人患结肠癌的风险可能会增加。

年龄超过50岁的人:随着年龄的增长,结肠癌

长,结肠癌的发病率会逐渐上升。

有炎症性肠病的人:如溃疡性结肠炎、克罗恩病等。

有肠道息肉史的人:曾经发现过肠道息肉的人,需要定期进行结肠镜检查以监测息肉的变化。

有某些特定遗传基因突变的人:如家族性腺瘤性息肉病(FAP)、林奇综合征等。

其他高风险人群:如肥胖、吸烟、高脂饮食、缺乏运动等。



资讯

临夏名医

马进科:副主任医师,广河县人民医院骨科主任,临夏州医学会第一届骨科专业委员会副主任委员,临夏州骨科医疗质量控制中心专家,甘肃省医师协会骨与软组织肿瘤专业委员会第一届委员,甘肃省老年医学会骨科专业委员会委员,临夏州医学会神经外科专业委员会第一届委员会副主任委员,临夏州神经外科医疗质量控制中心专家,首届“临夏名医”。自参加工作以来,主持并参与完成广河县人民医院新开展手术项目30多项,发表论文10余篇。

专业方向:从事外伤性骨折、骨病的诊治、教学及科研工作,其中老年性外伤性骨折。

临夏本草漫谈

雪灵芝

为石竹科蚤缀属植物甘肅蚤缀的全草。

雪灵芝性味甘、寒。入肝、胆、脾经。具有清热解暑、滋阴养血、益肾壮骨、利胆除黄的功效。主治流感、肺炎、肺热咳嗽、黄疸、筋骨疼痛、淋病。

用法:煎汤,9-15g或泡酒。

选方

1. 治黄疸:雪灵芝,配华金腰子、篇蓄、茵陈,煎汤服。
2. 治筋骨疼痛:雪灵芝,配秦艽、驴蹄草,泡酒服。