



“组团式”帮扶助推我州医疗卫生服务提质增效

本报讯(记者 刘刚林)近年来,我州以“组团式”帮扶工作为契机,凝聚医疗“组团式”帮扶专家人才力量,通过“抓组织引领、抓机制建设、抓内涵提质”,着力推动医疗“组团式”帮扶工作落地见效。

抓组织引领,激发双向协作“活力”。自2022年5月至今,由山东省济南市第四人民医院、济南市人民医院及章丘区人民医院和甘肃省人民医院共派出45名帮扶专家到永靖、积石山、东乡县人民医院进行帮扶。各支援医院医疗队队长担任院长、常务副院长,任职两年;队员担任各临床科室主任,任职1年。州卫健委认真落实“组团式”帮扶责任制,协调发挥各级帮扶医院资源优势,通过互访对接,制定了《“组团式”帮扶国家乡村振兴重点帮扶县人民医院工作方案》,形成“一对一”的结对帮扶格局。

抓机制建设,提升医疗卫生“实力”。各支援医院结合受援医院医疗服务需求,制定有针对性的培训计划,采取集中培训和巡回培训相结合的方式,全方位开展专业知识、

实践技能、设备操作等方面业务培训。目前,累计开展培训400次,培训14065人。支援队员以师徒带教方式手把手带教,共签订师徒协议128份,帮助加强急诊、骨科、心血管内科、超声科等专业学科建设和人才培养,拓展受援医院业务范围,提升转诊率高、就医需求大的常见病、多发病的诊疗能力。支援医院结合受援医院实际,帮扶开展新技术、新业务61项。

抓内涵提质,激发卫生队伍“动力”。各支医专家重视人员培养工作,组织开展教学查房1730次,将理论与实践相结合,拓展临床思维,全方位讲授体格检查、病历书写、疑难病例讨论、诊断与鉴别诊断、不同治疗方案利弊分析、手术方式选择等内容,分享最新的前沿知识和治疗理念,不断提升医生的临床诊疗水平。同时,专家团队积极协助加快建设胸痛、卒中、创伤、危重孕产妇救治、危重儿童和新生儿救治急救五大中心,提升急危重症救治能力,使一批新技术、新业务用于临床。

州中医医院康复科入选国家中医优势专科建设培育科室名单

本报讯(记者 刘刚林)近日,国家中医药管理局印发《关于公布国家中医优势专科建设单位和培育单位名单的通知》,遴选确定了1073个国家中医优势专科建设单位和85个国家中医优势专科培育单位,州中医医院康复科入选国家中医优势专科建设培育科室名单。

州中医医院康复科为集医疗、教学、科研为一体的综合性康复医学专科,是我省区域医疗中心及特色优势专科,郑大一附院吞咽研究所临床科研基地、甘肃省骨科康复技术指导联盟成员单位、甘肃省(中

风病)吞咽障碍技术指导联盟成员单位、甘肃省残疾人康复质控委员会成员单位,已成为我州康复医疗质量控制中心。

科室设置传统康复治疗区和现代康复治疗区,有神经康复、脊髓损伤康复、骨与关节康复三个亚专业,配备智能康复治疗仪、智能型五官超短波治疗仪、体外冲击波、极超短波治疗仪、智能疼痛治疗仪、经颅磁治疗仪等120余件康复设备。开展推拿、整骨、拔罐、针刺、刮痧等中医传统康复治疗,并结合现代康复技术,实施精准评估和个性化诊疗。

州医院获“醉佳CP”舒适化诊疗病例演讲比赛甘肃赛区(预选赛)第三名

本报讯(记者 刘刚林)近日,由甘肃省医学会主办的“醉佳CP”舒适化诊疗病例演讲比赛甘肃赛区(预选赛)在兰州落幕,州人民医院麻醉科“梦境点血”战队通过层层选拔,取得了预选赛第三名的好成绩。

比赛中,来自省内各市州各级医疗机构的CP组合给大家带来了一场精彩的学术盛宴,会场气氛十分热烈。州人民医院麻醉科医生马国清和消化科医生马得才以《杜氏溃疡出血病例分享》为题,讲述在麻醉科和消化科密切沟通协作下,经内镜下钛夹止血治疗及抑酸、补液、输血等对症治疗的真实病例,充分展示了该院无痛舒适化诊疗的水平。两位参赛选手凭借对

舒适麻醉和静脉麻醉下内镜止血的深刻理解与灵活应用,通过沉稳干练的演讲风格、丰富的知识储备和扎实的专业知识脱颖而出。

舒适化诊疗旨在保障医疗安全的基础上,追求医疗的舒适化、人性化,使患者在就诊过程中消除痛苦和恐惧。麻醉和消化内镜合作的难度体现在不仅减少了内镜操作的难度,提高了病变检查率,同时也为患者减轻了检查带来的痛苦,使无痛内镜检查更加普及。近年来,州人民医院舒适化诊疗范围持续扩大,由刚开始的分娩镇痛扩展到无痛胃肠镜,包括无痛胃肠镜下止血诊疗、小儿无痛胃肠镜、无痛食道、气管异物取出、ERCP、内镜下支架植入术等,不断解锁“无痛就医”各环节。

州中心血站积石山县爱心献血屋灾后重建项目交付启用



本报讯(记者 刘刚林)5月29日,州中心血站积石山县爱心献血屋灾后重建项目交付启用,为献血者提供了一个方便、安全、稳定、舒适、便捷的献血环境。

积石山县6.2级地震发生后,该县原有献血屋在地震中遭到严重损毁,经鉴定论证评估被列为重建项目。在州、县和相关部门的大力支持下,经过5个多月紧锣密鼓的设计、筹备、施工和调试等工作,爱心

献血屋顺利建成。

此次重建的爱心献血屋,位于积石山县大禹广场西南角,是一座面积近60平方米,钢结构一体化成型整体建筑。献血屋外观标识鲜明,设计简洁大方,室内布局合理,内部软硬件设施提档升级,里面设有咨询体检区、快速检测区、血液采集区、献血休息区等多个功能区,配备有先进的检测设备和专业医护团队,献血服务信息化、智慧化水平进一步提升。

夏日炎炎 和医生一起聊聊防晒那些事

本报记者 刘刚林

防晒就是防晒黑、防晒会影响补钙,小孩子不需要防晒……进入5月,天气逐渐炎热,紫外线强烈,防晒成了大家关注的话题。

那么,防晒到底防的是什么?防晒存在哪些误区?防晒霜该如何选择?近日,针对大家关心的防晒问题,记者采访了州妇幼保健院妇产科及皮肤科医学副主任医师、美容主治医师马瑞敏。

马瑞敏说,防晒是保护皮肤的一个重要方法,目的主要是防止紫外线过度破坏皮肤,防止皮肤晒黑、晒伤,以免加速老化、皮肤下垂、皱纹等。防止过度照射导致日光性角化症、鲍温氏病等。防止皮肤癌,如基底细胞癌等。所以,一定要注意防晒。

马瑞敏说,很多人尤其是女生都知道防晒的重要性,一年四季做防护的人也不在少数,但在实际使用防晒的过程中,总是会遇到这样那样的问题,有些人甚至进入了防晒的“误区”。

误区一:阴天不用防晒
是否需要防晒要看紫外线指数,而不是看晴天还是阴天,90%的紫外线都能穿透云层。气温不高但紫外线强度较强的情况也存在,体感“凉快

不能作为是否需要防晒的参照标准。当紫外线指数大于2时就需要防晒。

误区二:已经晒黑,不用再防晒
防晒主要防的是紫外线。阳光中的紫外线,除了能把人晒黑,还会导致皮肤粗糙、弹性降低、皱纹增多、色素加深,形成红血丝和红斑等加速皮肤衰老。具体来说,皮肤晒黑后,表层皮肤会自动开启自我保护模式,产生黑色素或是增厚。长期暴晒后,黑色素会聚集形成色斑,严重时会引起皮肤肿瘤病变。

误区三:打伞能遮阳防晒
没有防晒涂层的普通伞防晒功能较弱,最好选用专门的遮阳伞。夏季应该挑选UPF大于40且UVA透过率小于5%的伞。织纱密度高、内侧有黑色或深色防晒涂层的伞,防晒效果更好。可将伞置于阳光下一段时间,然后用手摸伞面内侧,温度越低的伞防晒性能越好。

误区四:防晒霜的防晒指数越高防晒效果越好

要根据自己的肤质和活动强度来选择合适的防晒霜。防晒霜的主要指标是SPF。一般来说,SPF越高,PA越多,防晒效果越好,但也越

容易油腻厚重。

误区五:防晒霜一天只擦一次就足够

一般的防晒霜出汗程度为30分钟,防水程度为80分钟。当人体出汗时容易将防晒霜冲掉。防晒霜的正确涂抹方式是出门前15至30分钟涂抹防晒霜,让它有时间在皮肤上形成保护膜。每2个小时补涂1次防晒霜,特别是在游泳、出汗或者擦拭后,要及时补涂。

误区六:涂了防晒霜就不怕晒

即使是SPF值高的产品,如果只涂薄薄一层,其防护作用也是有限的。防晒最基本的原则是不让皮肤直接暴晒在艳阳下。紫外线较强的时段,尽量避免外出。如果外出,除在裸露皮肤上涂抹防晒霜,最好再戴上宽边遮阳帽或是把把防晒外线的遮阳伞,同时戴太阳镜、穿防晒服,“多管齐下”,防晒效果更好。

在日常生活中该如何选择防晒霜?马瑞敏说,合格的防晒用品都会以UPF作为防晒等级标准,即紫外线防晒指数。当UPF大于40,才能够作为户外的防晒用品使用。一般情况下,UPF到达50的防晒用品,大概能

够阻挡49/50的紫外线,所以在选购时,大家可以留心这项指数。

涂抹防晒霜的主要作用是为了阻挡阳光中紫外线的UVA、UVB。如果需要防UVB,主要参考SPF数值,一般来说分为3个等级,SPF15、SPF30、SPF50,而PA则是防UVA,对应参考的数值是+号的多少。

这些等级通常适应生活中不同的场景,譬如在办公室,由于皮肤主要是受到白光光源和部分紫外线的伤害,这时涂抹SPF15,PA一个+的防晒霜就足够了;如果是去高原地区或者海边,可能就得选择SPF50,PA三个+以上的防晒霜,介乎两者之间SPF30的产品,则能应用在日常的户外运动。

马瑞敏提醒,不建议儿童过早使用防晒霜,小学生每天需要进行一定时间的户外活动,吸收足够的钙,有利于骨骼生长。儿童要长时间暴露在阳光下,需要防晒时一定要选择物理防晒,选用SPF为15或30的防晒霜。



中医药文化进校园“圈住”小粉丝

本报讯(记者 刘刚林)连日来,东乡县各医疗机构开展中医药文化进校园活动,进一步弘扬中华优秀传统文化,传播中医药知识,让孩子们近距离了解中医药文化的独特魅力。

活动现场,工作人员向学生们展示了艾叶、甘草、白芷、川芎等十几种常见的中药材,让学生们通过看、闻、摸、尝等方式,对药材的气味、形状、功效有了直观感受。同时,中医讲师用生动有趣的语言向学生们介绍中医药的悠久历史和深厚底蕴,手把手指导学生简单学习中医推拿手法,体验艾灸的神奇,感受传统中医疗法的神奇功效。

通过活动,让学生们切实感受到中医药的无穷魅力和祖国医学的博大精深,将实用的中医药养生常识融入到校园生活中,激发了孩子们对中医药文化的探索兴趣,帮助青少年增强文化自信和健康素养,自觉成为中华优秀传统文化的传承者和弘扬者。



近日,临夏市中医适宜技术培训班在抱罕镇中心卫生院举办。授课老师从基础理论到临床实践、从腧穴定位到针刺技巧,为大家提供了全面系统的培训。

本报记者 刘刚林 摄

州疾控中心发布六月健康提示

本报记者 刘刚林

六月芒种将至,气温逐渐升高,各类细菌、病毒、蚊虫生长繁殖加快,易引发和传播各类传染病。近日,州疾控中心发布六月健康提示,提醒广大群众保持良好个人卫生习惯,预防各类疾病。

百日咳:以阵发性、痉挛性咳嗽、鸡鸣样吸气吼声为特征。病程可长达2-3个月。

防病提示: 适龄儿童应及时接种疫苗。患者要及时接受隔离治疗,所在房间应及时通风消毒,隔离期为痊愈后21天。患者接触物品应做好清洁和消毒。

麻疹、风疹:麻疹在发病时,皮肤表面会凸起很多大包,由多到少,成片发生。同时会伴随发热、咳嗽等呼吸道症状;风疹在出疹前会有低热、食欲不振、身体乏力等症状,在耳后和颈后会出现淋巴结肿大。

防病提示: 养成良好的个人卫生习惯,尽量少去人群聚集的公共场所,注意个人防护。定期保持室内空气流通,空气流通,湿式清扫。幼托机构应加强晨

检,及时发现、隔离患儿并去医院诊治。患儿污染的器具应及时清洗消毒,避免间接传播。对易感人群可接种麻疹疫苗、“麻腮风”疫苗,进行免疫预防。

流行性感冒:以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播,有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

防病提示: 保持良好的个人卫生习惯,少去人群密集场所,保持室内空气流通,加强户外体育锻炼,根据气候变化及时增减衣服。学校等人群聚集场所应加强监测,严格落实生病学生的休息课管理。流感疫苗是预防流感及降低并发症出现的有效方法之一。

手足口病:常见征兆为发烧症状,手心、脚心出现斑丘疹和疱疹(疹子周围可发红),口腔黏膜出现疱疹或溃疡,疼痛明显。部分患者可有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头痛等症状。

防病提示: 注意个人卫生,勤洗手。避免去人群密集、空气流通不畅的公共场所。避免接触患者的疱疹液、呼吸道分泌物及被污染的物品。

加强营养,增强抵抗力。

食源性疾病:主要症状为乏力、发热、头痛、出汗、寒战、关节痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻。

防病提示: 饭前便后和食物制备过程中都要勤洗手,餐具、厨具和厨房环境要清洁。熟食和易腐烂的食物应及时冷藏,食物在冰箱中也不能过久储存;冷冻食物不要在室温下长时间解冻,或者是反复解冻。生的肉、禽和海产品要与其他食物分开,加工食物的厨具、容器也要生熟分开。加工肉、禽、蛋、海产品等食物时要煮熟煮透。不随意吃野菜或野蘑菇,若食用野菜或野蘑菇后有不妥,及时就医。

狂犬病:往往出现躁狂、恐水、怕风等临床特征。

防病提示: 文明养犬,给狗狗打疫苗,不饲养、外出时拴绳。大家外出时不招惹来历不明动物,警惕流浪猫狗抓伤。如果不小心被动物抓伤或咬伤,马上用肥皂水和流动清水反复清洗伤口,至少15分钟,再用碘伏或75%酒精消毒伤口。尽快去就近医院注射狂犬病疫苗,如果咬伤严重,要及时打狂犬病血清或狂犬病免疫球蛋白。

资讯

临夏特色专科

康乐县人民医院中医风湿骨病科

康乐县人民医院中医风湿骨病疼痛科成立于1999年,现有住院床位42张,理疗床位7张。设有特色治疗中心2个,专业技术人员21人,高级职称1人,中级职称7人,初级职称8人。

拥有C型臂X线机、低温等离子消融治疗仪、医用臭氧仪、射频热凝器、骨密度检测仪、冲击波治疗仪、中药熏蒸仪等大型治疗设备7台。开展腰椎间盘低温等离子消融术、内热针治疗术、臭氧髓核消融术、关节冲洗术、小针刀治疗、冲击波治疗、中药熏蒸治疗、偏瘫治疗仪治疗、疼痛治疗仪治疗、磁热疗法治疗、电针治疗等11项特色诊疗项目。

设有中医、风湿免疫、骨病、疼痛等4个重点专科组,采用“中西医结合,内服加外用,理疗加体疗”以及多途径、多靶点、多层次、综合治疗方式,在风湿病诊疗和疼痛治疗方面具有独特优势,对类风湿性关节炎、干燥综合征、硬皮病、脊柱关节炎、强直性脊柱炎、血管炎、痛风、骨关节炎、腰椎间盘突出症、颈椎病、面神经炎、坐骨神经痛、肩周炎、紧张性头痛、带状疱疹后神经痛等多发病、常见病疗效明显。对中风后遗症、颅脑外伤、颅脑术后、脊髓损伤、盆底损伤、关节畸形手术后、手外伤及关节僵硬等疾病康复治疗经验丰富。其中“射频热凝术+臭氧髓核消融术”治疗腰椎间盘突出症达到省内领先的水平。

临夏本草漫谈

大对经草



为藤黄科植物突脉金丝桃的全草。临夏习称和尚茶。

生于向阳山坡或路旁,临夏地区有分布。

大对经草性味苦、平。具有活血调经,止血止痛,利水消肿,除风湿的功效。主治月经不调,跌打损伤,骨折,出血,小便利,蛇咬伤。

用法 内服:煎汤,15-20g。外用:研末撒布。

选方 1. 治跌打损伤:大对经草15g,煎服,兑白酒少许服。
2. 治毒蛇咬伤:鲜大对经草叶,加食盐适量,捣烂敷患处。
3. 治月经不调:大对经草12g,益母草、香附子、苦荞头、当归、刘寄奴、酢浆草、红泽兰、陈艾叶各9g,水煎服。