



全国将开展老年听力健康促进行动

近日,国家卫健委发布通知,决定2024年至2027年在全国组织开展老年听力健康促进行动。该行动旨在引导老年人增强听力健康意识,养成科学用耳习惯,主动维护听力健康;促进老年人听力损失早筛查、早发现、早干预,减少或延缓老年听力损失发生;提升老年听力损失防控水平和老年听力健康服务能力。

听力损失不仅直接导致沟通交流障碍,影响生活质量和社交参与,还会增加心理疾病和老年痴呆的患病风险。

根据通知,老年听力健康促进行动包括4方面内容:加强老年听力健康科普宣传,大力宣传爱耳护耳及听力健康相关科学知识,转变“人老耳背是自然规律”的传统观念;开展老年听力筛查与干预,倡导有条件的地区为有需要的老年人提供专业听力筛查;强化老年听力损失防控专项培训与队伍建设,研究制定社区老年人听力筛查与干预指导规范;支持老年听力健康公益活动,组建相关专业技术人员深入社区、机构等为老年人普及听力健康知识,提供听力检查、干预指导等义诊公益服务,助力改善老年人听力损失状况。(据人民网)

州妇保院在全国心肺复苏急救技能大赛中获多个奖项

本报(记者 刘刚林)近日,州妇幼保健院在第三届中国心胸血管麻醉学会心肺复苏急救技能大赛中荣获全国团体二等奖,医师包玉明获个人二等奖,马建志获个人三等奖,领队赵延斌获优秀指导老师奖。

此次比赛以“心手相连 点亮生命”为主题,旨在加强医疗单位急救能力建设,切实提高医疗急救服务质量和水平,不仅是对医护人员急救技能的检阅,更是对“以病人为中心,以质量为核心”的急救服务宗旨的践行。大赛分为初赛和决赛,分个人赛和团体赛以及理论、技能综合考试,全面考验选手的专业知识与技能水平。据了解,在4月中旬兰州举办的初赛中,该院参赛队员充分展示了急救复苏技能的实际应用,借着沉稳的心理素质、扎实的急救基本功和默契的团队配合,在一众队伍中脱颖而出,成功入围全国总决赛。

州妇保院高度重视此次大赛,抽调业务骨干组队参赛。队员们在繁忙的工作之余,全身心地投入赛前准备,从急救相关理论知识,到实操训练,确保每一个细节都精准到位。通过参加技能大赛,不仅展现了该院医务人员高超的急救技能,更带动了医护团队学术技术、练技能的劲头,切实提高了急救服务质量和水平。

这种“姐妹病”进入高发季,了解这些让孩子少遭罪

本报记者 刘刚林



儿童手足口病和疱疹性咽峡炎是由肠道病毒感染引起的急性传染性疾病,每年的夏季,进入高发季。患儿高烧不退、满口水疱、吃不下睡不好。

那么,这种疾病怎样预防,才能让宝宝不中招?如何判断是否被传染,万一中招该如何护理?近日,记者采访了临夏市人民医院儿科副主任医师何适。他提醒,手足口病及疱疹性咽峡炎感染性强,建议要勤洗手、勤通风、勤消毒、勤观察。

何适说,手足口病是由多种肠道病毒引起的一种常见儿童传染病,多见于5岁以下儿童。潜伏期一般2~10天,平均3~5天。患儿通常病情较轻,呈自限性,7~10天后可完全康复。但感染肠道病毒71型(EV71)可出现部分重症。

手足口病的传播途径多样且容易实现,主要通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液或接触被病毒污染的手、奶瓶、玩具、餐具等

物品感染;也可通过呼吸道飞沫传播,饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

患儿会常出现发热、食欲不振、疲倦或咽喉痛,口腔部位出现水疱,痛感明显,这些水疱初期为细小红点,后形成溃疡。多数患儿手掌、脚底会出现皮疹,皮疹通常不痒,有些皮疹带有水泡。部分病例无发热,少数患者会出现严重的并发症,如脑炎、脑干脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等。

何适提醒,患者发病后第一周传染性最强。因多种肠道病毒之间缺少交叉免疫,同一儿童可能感染不同肠道病毒而多次发生手足口病。但近年来随着EV71疫苗的接种,手足口病患儿中重症的比例已降至历史最低水平,建议5岁以下儿童根据身体情况进行接种。

何适说,疱疹性咽峡炎的病原、症状等和手足口病类似,都存在发热、咽痛、口腔疱疹等症状,但呈现部位有所不同。

疱疹性咽峡炎是主要由柯萨奇病毒A型和肠道病毒71型感染引发的

肠道传染病,发病率高,一年四季都可以发病,但主要流行在春夏季,并且多见于6岁以下学龄前儿童。其传染源为患者和隐性感染者,可经胃肠道传播,也可经呼吸道传播,亦可因接触患者口鼻分泌物、皮肤或黏膜疱疹液及被污染的手及物品等造成传播。主要以发热、口腔黏膜和咽峡部疱疹为主,病情较轻,很少出现重症患者。

从疱疹的位置可以鉴别两种疾病,手足口病和疱疹性咽峡炎感染后,口腔的咽部和软腭虽然都会长疱疹,但疱疹性咽峡炎有咽喉疼痛且只在口腔出现疱疹,手足口病患儿除了口腔咽部和软腭有疱疹外,孩子的口唇、手心和脚心,也会有透明小水泡,有时膝盖和手肘也会有皮疹。

何适说,手足口病跟疱疹性咽峡炎都是有自限性的,大概一周左右就会自己恢复,患病期间注意不要让孩子吃太烫的食物刺激血管,如果皮肤出现痒感,可以涂一点止痒的药膏,平时的饮食要清淡,适当多喝水,这样有利于疾病的恢复。但如果出现患儿年龄小于1岁;患儿精神状况差,伴有抽搐;炎症反应强烈;高烧持

久不退等因素时,一定要引起重视,及时到医院就医。

如何科学预防?何适说,预防孩子患上手足口病和疱疹性咽峡炎跟预防其他传染性疾病类似,主要要注意环境卫生和个人卫生。建议家长和老师尽量少带孩子去人员密集的公共场所,培养孩子在使用公共物品后和饭前便后正确洗手的卫生习惯;孩子常接触的物品、使用的玩具、餐具等应定期消毒;做好家庭日常用品的清洁和消毒。建议学校和托幼机构定期对儿童的被褥和物品等进行晾晒消毒,定期用含氯消毒剂对玩具、教具浸泡消毒,加强对教室、图书馆、学生宿舍等生活和学习场所消毒,教室应勤开窗通风。

何适提醒,这种“姐妹病”传染性强,患儿未完全康复前,不要将患儿送至幼儿园或学校等公共场所,最好听从医嘱,待患儿的症状完全消失后7天才可复课。



资讯

临夏州级特色专科

东乡县人民医院骨科

东乡县人民医院骨科集医疗、教学、科研为一体,以现代骨科先进理念、知识为基础,融合现代医学技术,充分发挥中西医结合特长,在州内具有领先优势。现有医护人员21人,副主任医师1名、执业医师3名、住院医师8名。设有床位36张,年门诊量近3100人次,年收治住院近950人次,年手术近440台次。配有C形臂透视机1台,手术显微镜1台。

目前开展的业务有:对腰椎间盘突出症、椎管狭窄症等脊椎疾病采用椎管减压、植骨、椎间融合术等手术治疗;对脊柱骨折采用后路减压和钉棒系统内固定手术治疗;对骨盆髌臼骨折手术、四肢关节及周围骨折、四肢骨干骨折采用PFNA、空心钉、半髓置换、全髓置换等手术治疗;对膝关节骨性关节炎采用胫骨高位截骨、单髁置换及全膝关节置换等治疗方式;在手足显微外科方面疗效突出,开展手足部畸形矫正、晚期手足部肌腱断裂缺损修复、断肢(指、趾)再植术及拇(手指)再造、显微外科技术修复周围血管神经肌腱损伤、神经损伤晚期功能重建,应用各种游离及带蒂皮瓣修复全身各部位皮肤组织缺损和骨搬运技术治疗骨缺损、骨不连、骨髓炎。

骨科医护团队长期与甘肃省人民医院、兰州大学第二医院、省第二人民医院、州人民医院合作,科室综合业务能力不断提升,赢得群众好评。



近日,在“七一”建党节来临之际,州人民医院口腔科党支部组织党员医务工作者在临夏县中医院开展“民族团结进步创建走基层”系列帮扶活动之口腔质控中心巡诊暨主题党日活动,助力临夏县中医院人才队伍建设和口腔医学发展。

本报记者 刘刚林 摄

临夏市人民医院开展免费“唐筛”活动

本报讯(记者 刘刚林)积极预防和减少出生缺陷发生,把好人生健康第一关,从源头上保证出生人口素质,是每个家庭幸福的前提,也是全民健康的基石。为进一步加强出生缺陷防治工作,提高出生人口素质,降低出生缺陷发生率,临夏市人民医院开展中孕期(孕15-20周内)唐氏筛查工作,前50名可免费检测,有意者请前往咨询就诊。

检查地点:临夏市人民医院妇产科门诊三楼

联系科室:妇产科

咨询电话:0930—6321759

唐筛注意事项:年龄小于18岁或大于35岁,不建议行唐筛,建议行无创DNA;做唐筛前一天夜间不要进食,保证空腹8小时;早上11点前到医院检测。

唐氏综合征又称21三体综合征,由染色体异常导致的胎儿先天智力障碍、先天愚型、伸舌样痴呆,

患儿生活完全不能自理,并伴有复杂的心血管疾病。目前,医学界尚无根治手段。唐氏筛查就是在孕妇产前对胎儿进行唐氏综合征的筛选检查,是最安全、有效、便捷达到预防唐氏综合征的方法。

唐氏综合征又称21三体综合征,由染色体异常导致的胎儿先天智力障碍、先天愚型、伸舌样痴呆,



中国公民健康素养——基本知识(2024年版)

一、基本知识和理念

- 健康不仅仅是没有疾病或虚弱,而是身体、心理和社会适应的良好状态。预防是促进健康最有效、最经济的手段。
- 公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任。
- 主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康。

- 环境与健康息息相关,保护环境,促进健康。
- 无偿献血,助人利己。
- 每个人都应当关爱、帮助、不歧视病残人员。
- 定期进行健康体检。
- 血压、体温、呼吸和心率是人的四大生命体征。
- 传染源、传播途径和易感人群是传染病流行的三个环节,防控传染病人人有责。
- 儿童出生后应按免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果。
- 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

(未完待续)

我州功能性缺陷患儿可申请医疗救助

本报讯(记者 刘刚林)近日,记者从州人民医院获悉,该院作为功能性出生缺陷救助项目的实施机构,可以为符合条件的患者提供救助服务。

据了解,功能性出生缺陷救助项目救助范围包括9大系统功能性出生缺陷疾病:神经、心血管、消化、皮肤、泌尿生殖、五官、免疫、血液、内分泌代谢,包含难治性癫痫、全面性发育迟缓(排除获得性因素)、神经遗传性疾病、新生儿坏死性小肠结肠炎、先天性腹泻与肠病、系统性红斑狼疮、先天性耳聋、郎格罕细胞组织增生症、神经母细胞瘤等。

具体救助条件为:临床诊断患有遗传代谢病、先天性结构畸形、功能性出生缺陷疾病;年龄18周岁(含)以下;家庭生活负担重,能够提供低保证、低收入证明、特困证明或村(居)委会等开具的家庭经济情况说明原件;在实施机构接受诊断、治疗、手术和康复;医疗费用自付部分超过3000元(含)。

据介绍,医疗费用补助范围包括药费、床位费、诊察费、检查费、放射费、检验费、治疗费(含医疗机构开具的遗传代谢病特殊治疗食品)、康复费、手术费、输血费、护理费、材料费、输氧费等。

2021-2025年期间,每名患儿最多可申请4次救助。首次申请自患儿申请救助日前两个年度1月1日(含)起至此次申请救助日(含)止,在此期间发生的自付医疗费用。后三次申请自患儿上一次申请救助日起至此次申请救助日(含)止,在此期间发生的自付医疗费用,需重新提交申请资料和按序排队。

根据患儿医疗费用报销之后的自付部分,按照3000元、5000元两档标准予以补助。

患者泪小管断裂 医生巧手修“管道”

本报讯(记者 刘刚林)近日,州中医医院眼科成功诊治首例外伤后泪小管断裂患者,同时在耳鼻喉科协助下进行了鼻骨复位。

患者入院被诊断为眼球挫伤、泪小管断裂、眼睑裂伤;鼻骨骨折;面部软组织损伤。医生通过显微镜探查右眼上下睑均肿胀,下眼睑内侧皮肤软组织不规则撕裂,下眼睑结构紊乱,下睑外翻畸形,下泪小管离断。随后,为患者实施泪小管吻合术、眼睑裂伤缝合术、鼻骨骨折闭合性复位术,现患者恢复良好。

据了解,泪小管发生断裂后一般没有太重的症状和表现,容易错过治疗时间,但危害极大,若不及时进行

泪小管吻合修复,泪液排泄通路中导致泪液不能正常排出鼻腔就会引起终身流泪,时间久了,还会增加寻找泪小管断端的难度。

州中医医院眼科是集医疗、教学、科研为一体的综合性临床科室,也是甘肃省眼科专科联盟,配备有拓普康裂隙灯、佳能眼底照相机、拓普康眼压计、尼德克自动验光仪、TOMEY角膜地形图、拓普康全自动综合验光仪等设备,目前开展眼表疾病、白内障、屈光不正、斜弱视等眼科常见病、多发病的诊治;眼外科手术、眼表手术、白内障摘除术。特别是中西医结合诊治干眼症、眼睑痉挛、角膜炎、结膜炎、斜弱视等疾病方面疗效显著。

和政县医院推进护理信息化探索服务新模式

本报讯(记者 刘刚林)今年以来,和政县人民医院在内分泌病区创新护理模式实施糖尿病个案管理,借助“互联网+护理服务”进行患者饮食行为干预,取得了良好的效果。

该院在治疗疾病的同时,主抓科室宣教,建立糖友医患交流群,采取“院内-居家”二元联动,为糖尿病住院患者及家属提供院内到居家全程、专业、系统、无缝隙护理服务,并通过微信定期推送一些健康知识,动态了解患者的居家康复情况。在医患交流群中,糖尿病患者可以随时向医生提问,获得专业的医学建议;医生也能及时了解患者的病情变化,为患者制定个性化的治疗方案。

糖尿病是一种常见的慢性代谢性疾病,其主要特征是胰岛素分泌不足或细胞对胰岛素敏感性降低,导致血糖水平持续升高。根据病因和发病机制的不同,可分为1型糖尿病、2型糖尿病、妊娠糖尿病以及其他特殊类型糖尿病。健康教育和生活方式干预对糖尿病患者康复至关重要,和政县人民医院医患交流群作为一种新兴的医疗服务形式,不仅为患者和医生提供了一个实时、便捷的沟通平台,还促进了患者之间的互动,大家分享治疗经验,相互鼓励,增强了战胜疾病的信心。

临夏本草漫谈

为景天科红景天属狭叶红景天的地下块根。生于海拔2800米以上的多石草地上或山坡上。临夏地区有分布。



红景天之名原见于藏本草《晶珠本草》中,引《味气铁鬘》中说:“宽瓣红景天,性凉、缓。”红从藏总称“灿”,特别是红色从藏称“灿玛尔”,分为种灿、鬼灿、雌灿、雄灿、中灿五种……《温岛合》中说:“红景天生长在高山、石山、草坡、水边等地。无论生于何处,茎均为红色,较硬,多数,叶厚,簇生,有银色雾状斑点,全茎披针,秋天变成红色,花果黄,种子皆红色,粗糙,尖端截状;根如人肺色;皮厚黑色,气味大,味甘、苦涩,性凉,功效养肺,清热,含在口内去口臭。”60-70年代由前苏联发现红景天有健身、增强机体抗逆境的功能,而且在某些方面更优于人参、刺五加。如人参兴奋作用过强,刺五加能引起便秘,均不宜久服,而红景天则无上述副作用。因此可认为,它是很有发展前途的环境适应药物。据初步研究指出,红景天有抗缺氧、抗寒冷、抗疲劳、抗微波辐射等明显功能,而且还可提高工作效率,延缓机体衰老,防治老年疾病等功能。也是航天人员的必备保健品。

性味甘、涩、微苦,温。具有补血调经,养心明目之功效。主治虚劳、骨蒸劳热、干血癆、月经不调、头晕目眩。

用法
内服:煎汤,10-12g。