

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

实施手术1320例 项目完成率100%

我州全面完成低保困难老年人白内障光明工程为民办实事项目

本报讯 (记者 刘刚林)今年,省政府将“万名低保困难老年人白内障复明工程”列为为民办实事项目之一。自启动以来,州卫健委坚持以目标任务为抓手,聚焦重点人群,采取多种举措,为低保困难老年人白内障患者送去了光明,让群众充分感受到了为民办实事项目的温暖。截至8月20日,全州累计完成低保困难老年人白内障手术1320例,项目完成率100%。

高标准定方案,明项目紧时间。省上方案印发后,州卫健委高度重视,细致安排,认真调查了解各县(市)医院眼科诊疗技术水平和医疗设备配备现状,研究细化制定实施方案,明确项目

我州各级医疗机构开展“十个多一点”暖心行动

本报讯 (记者 刘刚林)连日来,我州各级医疗机构认真开展“十个多一点”暖心行动,推出多项暖心举措,持续改善就医体验,让群众就医过程更“省心”、就医服务更“贴心”、就医感受更“暖心”。

多一点微笑,用微笑向就医群众传达温暖和关怀,缓解患者的焦虑和恐惧;多一点沟通,围绕病情、治疗、检查结果、费用等方面,尽量以通俗易懂的话语沟通;多一点安慰,医务人员主动倾听,给予患者充分的时间表达他们的担忧和感受;多一点关心,主动询问、积极关注患者的感受、需求和担忧,必要时提供专业的心理咨询和支持等;多一点理解,时刻尊重患者的人格和尊严,特别是对精神类、特殊传染病患者,给予他们平等的对待和关爱;多一点耐心,不论患者表现出怎样的情绪,医务人员应避免与患者产生冲突或激化矛盾;多一点帮助,加强主动

国内首个“万梓鸣血管通路工作室”落户州医院

本报讯 (记者 刘刚林)近日,国内首个“万梓鸣血管通路工作室”在州人民医院肾病科揭牌,为我州尿毒症患者带来福音,群众无需支付额外费用,就可以在家门口享受顶级专家的诊疗服务。

万梓鸣教授担任中国医师协会介入医师分会超声介入血管通路学组组长、重庆市医学会血液净化分会血管通路学组组长等多个重要学术机构任职。作为国内血管通路领军人物,万梓鸣教授创建了集临床、科研和教学于一体的血液透析血管通路团队,带领团队顺利开展血管通路领域所有开放手术和介入手术,年手术量超过3100台,年日间手术量超过1800台。培养了25个省、自治区及直辖市的304家医院进修医护人员439人,受邀指导国内355家医院开展介入手术。原创性提出中心静脉病变介入治疗关键技术——“Mother-Child”技术,写入最新版英国血管通路指南和中国首版《血液透析通路相关中心静脉病变介入治疗专家建议书》。获2023年中国医师协会十大科技创新奖、2023年全国“百家病案”。

当天,万梓鸣教授进行了《动静脉内瘘临床并发症》专题学术讲座,大家受益匪浅;甘肃省血液透析质量控制中心主任黄文辉教授通报了全国血液透析质控中心工作会议精神,阐述了血液透析质控工作重点,作出具体要求;特聘专家们在州医院肾病科进行了疑难病例查房、义诊,指导完成1例动静脉内瘘闭塞、2例中心静脉重度狭窄手术。

临夏县医院医技住院综合大楼启用

本报讯 (记者 刘刚林 通讯员 何燕娜)近日,临夏县医院医技住院综合大楼启用。该综合大楼的启用,改善了群众就医环境,进一步满足了群众的就医需求。

该综合大楼总建筑面积2万平方米,总投资约1.2亿元,大楼主体共14层,设置床位270张,有重症医学科、介入医学科等功能科室,设置百级手术室1间、万级手术室5间,能够满足各类复杂手术和重症救治的需求。医技住院综合大楼投入使用,将为临夏县及周边地区的群众提供更加优质、高效的医疗服务,标志着该县医疗卫生服务水平又迈上了一个新的台阶。

近年来,临夏县坚持把保障人民健康放在优先发展的位置,以“健康临夏县”建设为统领,加快推进全国基层中医药工作示范县和省级健康县创建步伐,持续深化医疗卫生体制改革,扎实开展“医联体”“医共体”建设,不断健全基本医疗、公共卫生、医疗保障、卫生健康服务体系,卫生健康事业取得长足发展,人民群众卫生健康水平显著提高,为经济社会发展创造了良好的健康环境。

永靖县医院新开展肌电图检查项目

本报讯 (记者 刘刚林)为进一步满足群众就医需求,提升医疗服务水平,近日,永靖县医院全面开展肌电图检查项目,方便了患者就近检查就医,进一步提高了诊治水平,填补了该县这一技术的空白。

肌电图是日常生活中比较常见的一种检查项目,被认为是神经系统疾病定位诊断的延伸,是诊断和鉴别神经肌肉病及神经肌肉接头疾病的检测手段,能客观反映神经、肌肉的功能性状,医生也可通过电极和针电极的传导找到神经损害的部位,判断损伤类型。

肌电图检查适用范围包括:内科的糖尿病性周围神经病、多发性肌炎、皮肌炎、感觉障碍等;神经内科的各种肌肉和部分神经系统疾病,如脑梗、肌营养不良症、运动神经元病、周围神经病、重症肌无力、肌肉萎缩、四肢麻木无力、肌肉颤动等;正中神经、尺神经、桡神经、胫神经、腓神经损伤等骨科的各种周围神经损伤。安装心脏支架、心脏起搏器及心脏搭桥术后患者,有凝血功能障碍或明显出血倾向者,易患反复性及系统性感染者不宜行针极肌电图检查。



工作了一上午,中午如果不休息,下午就很可能犯困,精神不振,影响工作效率。所以,午睡一直是大家高度关注的话题,相关问题也多次上过热搜。

然而奇怪的是,有人醒来精神抖擞,有人反而晕乎乎。那么,午睡到底有什么好处?午睡多久才合适?什么人不适合午睡?睡不着怎么办?……近日,记者采访了州疾控中心健康促进所健康管理师马蓉。她说:“午睡对于身心健康来说,无疑是一剂极好的调剂,它是人体保护生物节律的一种方法。午睡不仅可以消除上午工作的紧张,还可以消除烦躁并保持良好的情绪。”

正确午睡,让你精神又健康

本报记者 刘刚林

马蓉说,有大量的研究表明,健康的午睡习惯确实能带来诸多好处,包括但不限于减轻身体的困倦感,提高警觉性及工作效率,提高学习能力、创造力和记忆力,缓解大脑衰老、降低认知障碍的风险,降低心脏病发作、心衰或中风风险,缓解压力、改善心情,增强免疫细胞活性,提高免疫力等。

马蓉提醒,虽然中午补觉能在一定程度上缓解熬夜带来的疲劳,但午睡不能替代正常的夜间睡眠。长期熬夜对健康的损害不容忽视。因此,建立规律的生活习惯,才是维护身体健康和提高工作效率的长久之计。

午睡该怎么睡?马蓉说,睡眠可以划分为入睡期、浅睡期、熟睡期和深睡期、快速动眼期四个阶段,午睡超过45分钟,大部分人就会进入深度睡眠,如果这时候醒来,就会导致身体疲惫、精神不振、心慌等不适症状,也就是我们常说的“越睡越困”现象。

根据现有的科学研究,对于健康的成年人来说,午睡的最佳时长是20分钟左右。因为这个阶段处在浅睡

眠期,最容易被唤醒。如果午睡时间过长也会有危害,超过1个小时可能增加阿尔兹海默症、糖尿病和心血管疾病的患病风险。

午睡的最优时长取决于前一晚上的睡眠质量:对于偶尔晚上没有睡好的人来说,45分钟以内的小睡有助于他们在后续的工作中集中注意力。但是,对于经常失眠的人群,不宜在白天的任何时间段补觉。

马蓉说,并非人人必须午睡,应根据身体状态和作息习惯而定,以下三类人在午睡时需要注意,要选择合适的时间和方式。

失眠人群:对于失眠人群来说,因为夜间睡眠不足,往往会伴随白天过度睡眠,他们一旦午睡,很可能会睡得太久且睡不醒,这会使夜间失眠问题加剧。所以对于失眠患者来说,如果有午睡习惯,可以正常午睡,但午睡时间应该控制在30分钟以内。

心脑血管、肥胖等问题的老年人:年龄在65岁以上有心脑血管、肥胖等问题的人群,在午睡时需要格外注意时长。这是因为在午休的时候,血

液流动速度比较缓慢,又刚吃过饭,本身黏稠度高的血液易在血管壁上形成血栓,有诱发中风的风险。

睡姿不对的人:午睡姿势也非常重要。趴着睡、枕臂睡是大多数学生和上班族的无奈选择,然而这种睡姿会让颈椎及腰部的肌肉、韧带一直处于过度紧绷、牵拉的状态,容易引发颈椎病。这个姿势非常容易导致大脑供血不足,出现越睡越晕、越睡越累的情况。

午睡睡不着怎么办?马蓉说,大家不必因为午睡睡不着而焦虑,闭目养神也能达到让大脑打个盹的效果,如果不是很困,不用强求自己一定要睡着。可以放一些轻松舒缓的音乐,闭眼想象一个比较舒适的环境,放缓呼吸频率,同样能恢复体力。



近日,临夏市人民医院举办HIV孕妇产前治疗、安全分娩及产后随访模拟处置演练,不断优化院内应急处置流程,进一步提高医护人员对HIV孕产妇应急处置水平,最大程度地减少疾病母婴传播。 本报记者 刘刚林 摄

和政县医院完成首例胸锁关节脱位手术

本报讯 (记者 刘刚林)近日,和政县人民医院骨科在“组团式”帮扶专家、省第二人民医院专家的帮助下,成功完成县域内首例“胸锁关节脱位手术”,标志着该院骨科技术能力上了一个新台阶。

患者杨某因“外伤至右胸前疼痛、包块形成1周”,到和政县人民医院骨科就诊。医生经过仔细查看病情后,诊断为“右胸锁关节前脱位”,经组织全科室病例讨论,为其制定治疗方案,排除手术禁忌后,在全麻下行“右胸锁关节脱位切开复位、清理、钢板固定”手术。术程顺利,术后患者骨折对位对线良好,内固定位置良好,无周围血管神经等副损伤。

据了解,胸锁关节作为承接锁骨与胸骨的一个微动关节,是连接上肢与躯干的唯一关节。以往胸锁关节的创伤发生后,容易误诊或漏诊,因此也被称

资讯

临夏州级特色专科

临夏县人民医院泌尿外科

临夏县人民医院泌尿外科是州级临床重点专科,兰大一院泌尿外科联盟成员单位,州人民医院优势学科医联体成员单位。设有体外冲击波碎石室、膀胱镜检查室、尿动力学检查室,核定床位42张。现有医护人员16人。

科室配有膀胱镜、体外碎石机、尿动力学分析仪、汽化电切镜、等离子电切镜、奥林巴斯电切镜、硬性输尿管镜、一次性电子输尿管软镜、18F经皮肾镜、SMP超细肾镜、腹腔镜、EMS气压弹道碎石机、瑞柯恩钦激光治疗机等检查及治疗设备。

目前能开展前列腺摘除术、经尿道前列腺等离子电切术、经尿道前列腺剜除术、前列腺穿刺活检术、腹腔镜下前列腺癌根治术、前列腺恶性肿瘤的内分泌治疗、输尿管镜下气压弹道碎石术、输尿管硬镜下钬激光碎石术、输尿管膀胱再植术、腹腔镜下肾上腺腺瘤切除术、腹腔镜下无功能肾切除术、腹腔镜下输尿管切开取石术、腹腔镜下肾盂成形术、经尿道膀胱浅表肿瘤切除术、腹腔镜下精索静脉曲张高位结扎术、显微镜下精索静脉结扎术、腹腔镜下无张力疝修补术、经尿道膀胱颈挛缩切除术、尿道下裂成型术及尿道瘘修补术、睾丸扭转手法复位及切开复位固定术,以及尿流动力学检查、膀胱灌注化疗等。

25年!他坚守在守护群众健康的“第一线”

——记东乡县锁南镇社区医院门诊部主任马学英

本报记者 刘刚林 通讯员 郭丰培



他坚持“医者仁心”,把为病人服务、解除病人疾苦视为自己最大的快乐;他以温暖、无私的方式诠释着医者初心,秉持着一切为了病人的行医准则,让病人花最少的钱达到最好的治疗效果,展现着基层医生的魅力与风采……他就是东乡县锁南镇社区医院门诊部主任、副主任医师马学英,在中西医结合治疗皮肤病方面有丰富经验,得到患者的一致好评。

“先看病人,再看片子,最后看检查报告,是为上医;同时看片和报告,是为中医;只看报告,提笔开药,是为下医。”马学英曾经在省中医院进修时,将甘肃省中

医张洪涛和李树君两位老师的教诲牢记在心,付诸工作的方方面面。

望、闻、问、切、视、触、叩、听……从医25年来,马学英刻苦钻研医疗技术,不断提高业务水平,为患者提供专业、安全、放心的医疗服务。只要是上班时间,他的口袋里总是装着针灸针、棉签、听诊器,穿梭在住院部和门诊之间。他始终坚持因病施治,永远微笑着,从不打断病人讲述,细心了解病情,开不必要的检查和高价价格药品,优先采用花钱少、疗效好的中医适宜技术,一切为病人着想。

家住东乡县锁南镇的王某,因手部皮肤出现瘙痒症状,开始没有重视,自购药膏进行治疗,虽症状缓解,但反复发作,后来到处求医,症状时好时坏。近几年来,他的手部皮疹逐渐增厚,出现丘疹、鳞屑、苔藓样变等症,药物已无法解决,严重影响健康和生活质量。后经人介绍,找到马学英就诊,被诊断为顽固性手部慢性湿疹。马学英通过中草药浸泡、外擦药膏等精心治疗,王某瘙痒停止,皮疹消退,达到临床治愈效果。“马主任医术好,人也

好,我看了好长时间,都没有多少效果,在这里治疗了半个月,没花多少钱,效果特别好,非常感谢马主任。”王某说。

马学英淡泊名利、廉洁行医、本分做人,始终坚守医务工作者的初心和原则。他每周坚持查房不少于4次,每天为住院部需要中医理疗的患者做理疗,从查房到处理完病人常常到了中午下班时间,期间如果有病人急诊需要处理,他会加班加点为患者做理疗。作为科室主任,他严谨求实,言传身教,认真做好传、帮、带工作,毫无保留地把医疗技术传授给年轻医生。

虽然自己生活并不富裕,但马学英却经常为五保户、困难群众和急诊无法缴费的患者垫付医药费,有时候还自费给困难群众买药,解决他们的燃眉之急。由于一心扑在患者身上,加上口碑和诊疗水平,他每天接诊门诊病人达到60人次。“我很珍惜群众对我的信任,想用自己坚守的行医准则去影响和带领每一位科室成员,建立一个患者信赖、和谐的医疗团队,全心全意为群众服务。”马学英说。

临夏本草漫谈



为唇形科属植物甘肃黄芩的干燥根茎。临夏习称尔蛮蜜筒、干莲。生于多石山地向阳草坡上。临夏地区有分布。

甘肃黄芩性味苦、寒,甘。具有清热燥湿、泻火解毒、止血、安胎的功效。主治:温湿、暑温胸闷呕恶、湿热痞满、泻痢、黄疸、肺热咳嗽、止血吐血、痈疮疔毒、胎动不安。

用法 内服:煎汤,3-9g,或入丸、散。外用:煎水洗或研末撒。

选方 1.治小儿心热惊啼:甘肃黄芩、人参各1g。捣罗为散。每服2g,竹叶汤调下,不拘时服。

2.治产后血漏,饮水不止:甘肃黄芩、麦冬(去心)各15g。上件,细切。每服9g,水150ml,煎至120ml,去滓温服,不拘时。