

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



州县联合开展聚集性疫情实战化应急演练

程中,各部门紧密配合,参演人员准备充分、积极配合,整个流程有条不紊、科学规范,每项举措和演练程序都严格按照实战要求进行,再现疫情处置真实场景,达到了预期效果。

积石山县中医医院中药熏蒸疗法受欢迎

中药熏蒸是中医传统理疗方法之一,主要是通过物理温热和中药吸收的双重作用达到治疗目的。近日,积石山县中医医院新开展中药熏蒸疗法,为群众提供特色中医理疗服务,受到欢迎。

临夏市医院新开展呼出气一氧化氮检测项目

呼出气一氧化氮测定是一种非侵入性的检测方法,通过检测呼出气一氧化氮含量,不仅能够确定早期及轻微的气道炎症,并且可以通过动态监测判断预后,能够帮助医生为孩子提供最佳治疗方案。

免疫力——人体自带“最好的医生”

本报记者 刘刚林



一阵风吹过,别人没事,你却头疼打喷嚏;同样是淋雨了,别人换身衣服就没事了,你却感冒发烧咳嗽……

那么,到底什么是免疫力?哪些行为习惯在破坏免疫力?怎样才能提升免疫力?

“免疫力是人体重要的生理功能,一旦它受损,各种疾病便可乘虚而入。很多人都是在生病了以后才想着吃什么能提高免疫力,但免疫力的增强靠的是日常一点一滴的累积。”

免疫系统的本质是识别“自我”和“非自我”,自我的部分就保留,非自我的部分就消灭。人体有完整的免疫系统,被称为三道防线。

第一道防线:皮肤、黏膜及其分泌物,细胞膜、呼吸道、胃肠道、尿道及肾脏,它们像“城墙”一样守卫着人体,大部分侵入人体的病毒和细菌都会被其“拒之门外”。

第二道防线:吞噬作用、抗菌蛋白

和炎症反应,它们平时在身体各处“巡逻”,看哪个部位有人入侵,便会“吞掉”细菌或病毒。

第三道防线,主要由免疫器官和免疫细胞借助血液循环和淋巴循环而组成的,其职责是防御外来病原微生物和对细胞进行严密的监视,识别和清除体内发生突变的肿瘤细胞、衰老细胞、死亡细胞或其他有害的成分,从而使人体免于病毒、细菌、污染物质及疾病的攻击。

李睿说,人体的免疫系统是身体健康的重要保障之一,但每个人的免疫力强弱是不同的,这与每个人所处的生活环境、饮食习惯、生活习惯等因素都有关系。

随着生活节奏的不断加快,不健康饮食、运动减少、熬夜、环境污染、吸烟、滥用激素和抗生素、心情烦躁、精神压力等现象越发多见,这些都可能导致免疫力下降。

当免疫系统“掉链子”,不能正常发挥保护作用时,机体极易受细菌、病毒、真菌等感染。当出现以下几种表现时,或许应该重视自身免疫力的问题,长期如此不仅会让人容易生病,而且还可能加重一些疾病。

无精打采,总觉得累。提不起劲,只想躺平,休息一段时间后稍好,但持续不了几天,疲劳感又出现了。

伤口恢复慢,容易发炎。不小心受伤后,可能出现伤口愈合比较慢,并且还会出现发炎、溃烂等表现。

频繁生病,反复不断。隔三差五就感冒、发烧,而且生病后可能断断续续很长一段时间才能恢复。

睡不踏实,容易出汗。不管是什么天气都容易出汗,而且在睡觉时也会出汗,睡觉总是不踏实。

容易腹泻,肠胃不适。一起吃了同样的食物,有人没事,有人却上吐下泻,后者免疫力可能比较弱。

如何提高免疫力呢?李睿给出了简单提高免疫力的4个办法,帮大家把疾病挡在门外。

饮食结构合理:饮食中保证蛋白质的充足至关重要,其是构成机体免疫防御功能的物质基础。维生素类、微量元素、饮水量等均不可忽视。

合理适量运动:长时间的中等强度运动可使机体免疫力水平逐步提高。建议每天运动30~45分钟,每周5次,长期坚持。

保持良好心情:愉快的情绪能降低体内应激激素的水平,并可激活某些免疫细胞,从而提高免疫力。生活中可通过运动、读书、聊天等方式减轻压力,保持积极乐观的心态及稳定的情绪。

保证充足睡眠:睡眠不足与免疫力低下密切相关,体内的很多免疫

因子都是在睡眠中形成的,长期通宵熬夜会严重破坏人体免疫系统。建议每天保持6~8小时左右的睡眠。

李睿提醒,免疫力并非越强越好,人体免疫力最好的状态是跟每个人的身体之间保持平衡,才不会引发疾病。

李睿说,除了上述提高免疫力的方法外,中医养生保健理念及技术也可作为免疫力保驾护航。

食疗养生:冬吃萝卜夏吃姜等。中药养生:单用黄芪泡水可以补益脾胃之气,百合养阴润肺、清心安神,陈皮理气化痰、泡水喝对咳嗽咳痰患者受益颇多。

养生保健操:八段锦、太极拳、五禽戏,不仅适合中老年人,同样适合年轻人。

按摩养生:足三里是养生保健要穴,按摩足三里可以调理脾胃,强筋健骨;天枢、神阙两穴,脾胃疾患均可按摩以缓解症状,改善疼痛。

艾灸养生:在家庭保健中,可自购艾条、艾柱、艾条、艾绒等进行艾灸,还可在专业人士的指导下,选择隔姜灸或隔蒜灸,缓解脾胃虚寒、痛经等疾病。

中医特色理疗:中药足浴、热敷及熏洗,对肢体冰冷、麻木、关节疼痛、脾胃虚寒等均有明显效果。



执着于行 用心托起患者「心」希望

本报记者 刘刚林 通讯员 赵静 陈变雯

清晨,当第一缕阳光洒进临夏县人民医院,心血管内科的医师们便开始了紧张而有序的一天。

一大早,科室主任孙俊带领科室开始交接班、查房,医生们耐心地为病人家属分析病因,护士们细致地为病人测体温、建档案、安排床位,一刻也不停歇。大家在患者就医过程中,以最快的速度减少就医时间,减轻患者痛苦。

“由于心血管内科的患者有基础疾病多、病情复杂且变化迅速的特殊性,这里的医护人员时刻保持高度的警觉,常常与时间赛跑,为患者的生命健康保驾护航。”孙俊说。

临夏县人民医院心血管内科成立于2019年,现有医师6名。5年来,大家始终秉持着“一切为病人着想”的理念,不断提升医疗质量,持续创新医疗技术,在救死扶伤、追求卓越的道路上不断探索,复杂手术从无到有,心脏疑难杂症患者在这里得到救治……

多年来,为了规范诊疗流程、完善岗位职责,该院心血管内科常规开展各种心脏病的手术、诊疗工作,高血压心脏病、冠心病、各种心律失常、急性慢性心衰等常见病、多发病的诊治工作,尤其在急性心肌梗塞、静脉溶栓、电除颤等方面取得了一定的经验。“我们心内科近三个月内开展了急性冠脉手术40余例,其中急诊PCI手术11例,不仅成功挽救了患者的生命,也挽救了一个个家庭。”孙俊说道。

心脏是人体最重要的器官,心脏上的病痛通常都是急重症,死亡率高。科室在管理上不断更新观念,细化工作流程,做到事事有人管、人人有专责,加强年轻医护人员的技术培训,使大家技术水平得到了很大的提高。针对一些疑难复杂病例,除了联合多学科会诊外,还经常与省内外专家进行交流,或邀请专家来院会诊、手术,让患者不用出远门,就可以就近获得优质医疗服务。

一张张心电图波动着的是生命的力量,守护每一颗心脏的健康跳动是心血管内科医护人员的职责所在。

急性心肌梗死是严重威胁人类健康的主要疾病之一,这就要求心血管内科医生必须争分夺秒和死神赛跑。前段时间,患者马某突发持续胸痛,到该院就诊。医生完善检查后诊断为急性心肌梗死,经过介入手术,得到了有效救治。“我爸爸到了医院,得到了医生及时的救助,现在恢复得很好,非常感谢大家的救助。”患者家属马海山说。

医疗卫生事业发展的使命是服务群众健康,该院心血管内科注重改善患者就医体验,不但治好患者的病,还从心理上、心灵上给予患者抚慰,对患者进行人文关怀。同时,经常组织医生深入乡镇、乡村,开展义诊咨询、科普宣教,提高群众知病、识病、防病能力,用实际行动践行医者的使命与担当。



8月28日-29日,州疾控中心(州卫生监督所)对临夏市各美容场所开展专项监督检查,及时发现指出被监督单位存在的卫生问题,进一步加强对美容场所卫生的监督管理,提高管理水平,切实维护群众健康权益。

医讯

兰大二院骨科专家来州中医医院坐诊

本报讯(记者 刘刚林)为进一步加强医院骨科临床学科建设,提高专科专病诊疗水平,方便患者在家门口享受优质、便捷的医疗服务,州中医医院特邀兰州大学第二医院骨科副主任医师王克平到该院坐诊,有骨科相关疾病的患者,可携带既往病历资料和相关检查化验单前往咨询就诊。

坐诊地址:州中医医院门诊部三楼13号诊室
坐诊时间:每周六上午8:00-12:00
联系电话:
马举斌 13309305500
马学良 13993065647

专家信息

王克平,博士研究生,兰州大学第二医院骨科副主任医师,主持省级自然科学基金项目1项,参与国家自然科学基金项目、省级自然科学基金项目、兰州市市级科研基金项目各1项,发表SCI论文4篇、国家级论文10余篇,获国家实用新型专利10项。擅长颈、胸、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症、腰椎间盘突出、脊柱结核的微创手术及传统开放性手术治疗。

治愈丙肝不是梦!

和政县人民医院 内三科 李国忠

治疗周期12周,治愈率非常高,可以达到95%以上。因此,丙肝是可以治愈的!

三、医保能不能报销?

很多人关心医保报销问题,明确告诉大家:丙肝是可以通过医保报销的!

四、有没有丙肝疫苗可以打?

目前尚无有效的预防性丙肝疫苗可以提供使用,丙肝传播途径多样,起病隐匿,感染者在初期大多没有症状,所以早检测、早诊断、早治疗是丙肝防治关键!

五、传播途径

丙肝主要通过血液传播,包括输血、注射毒品、性行为等途径。此外,婴儿可能通过母婴传播而感染丙肝病毒。丙肝病毒可以在人体内长期存在,导致慢性肝炎。



孩子吗?

丙肝可以通过母婴途径传播,传播概率约为5%-10%,丙肝病毒可通过胎盘或者分娩过程感染新生儿。建议感染了丙肝的妇女在治愈前应尽量避免怀孕。如在怀孕后查出感染了丙肝病毒,应及时咨询专科医生,必要时对婴儿进行丙肝检测。

(2)母乳喂养会造成丙肝传播吗?目前没有证据证实母乳喂养可以传播丙肝,但乳头有破损时,要尽量避免母乳喂养。

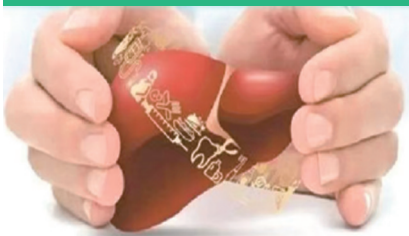
(3)工作和日常生活接触会不会传染丙肝?工作和日常接触,如握手、拥抱、礼仪性接吻、共用餐具和水杯、共用劳动工具、办公用品、钱币和其它无皮肤破损或血液暴露的接触一般不会传播丙肝病毒。

(4)和丙肝患者一起吃饭会不会传播丙肝?不会,因为丙肝病毒不通过消化道传播。

(5)哪些行为容易传染丙肝?

- 与他人共用注射器;
接受过输血、器官移植等手术;
口、眼、鼻粘膜或破损皮肤接触受丙肝病毒污染的血液;
使用被丙肝病毒污染的针头穿刺;
长期接受血液透析;
使用未经严格消毒的医疗器械进行有创操作,如牙科治疗、内镜检查等;
使用未经严格消毒的器具进行纹身和穿孔等;
与别人共用剃须刀、牙刷;
多性伴性行为,并且不使用安全套;
男男性行为,并且不使用安全套。

每年7月28日,世界肝炎日 坚持早预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗。



丙肝,全称丙型肝炎,是由丙型肝炎病毒(HCV)引起的一种传染病。丙肝是一种慢性病毒性肝炎,对人体健康造成严重威胁。

一、检查出得了丙肝该怎么办?

一旦确诊丙肝,应该立即到正规医院治疗,听从专科医生的指导,进行规范治疗。切忌自行购药服药或轻信虚假广告。

二、丙肝能治愈吗?

丙肝患者只要在正规医疗机构的专业技术人员指导下,及早进行治疗,规范用药,

资讯

临夏州级特色专科

临夏州人民医院消化科

临夏州人民医院消化科是州级重点专科,是临夏州消化内镜质控中心和临夏州消化内科质控中心挂靠单位,也是临夏州及周边地区唯一能独立开展内镜下胆管取石(ERCP)、内镜下黏膜剥离术(ESD)、内镜下贲门括约肌切开术(POEM)、食管支架植入术、胃肠息肉切除术、肝癌动脉灌注化疗栓塞术(TACE)、脾动脉栓塞术等手术的消化系统疾病诊疗专科,承担着科研地区消化科专业临床、教学、科研等任务。

科室现有医护人员31人,现参与省级科研项目1项,完成地市级医学科研项目1项,近五年以第一作者或通讯作者发表SCI3篇、国家级及省部级核心期刊发表本专业论文20篇,荣获甘肃省消化内科专业委员会先进团体奖等奖项。

消化科由病区、门诊、内镜室构成,开放床位55张,配备有奥林巴斯CV290内窥镜系统、奥林巴斯CV260SL内窥镜系统、胃镜、结肠镜、十二指肠镜、DSA血管造影机(philipsFD20)、百盛彩超、C-14幽门螺旋杆菌呼气试验检测仪等设备,常规诊疗范围包括消化性溃疡、上消化道出血、胃肠道息肉、溃疡性结肠炎、克罗恩病、食管癌、胃癌、结肠癌、腹膜炎等消化道疾病;胆总管结石、梗阻性黄疸、急性胰腺炎、胆管炎、胆囊炎、胆结石、肝癌、胰腺癌、胆管癌、肝硬化失代偿期各种并发症等肝胆胰疾病;消化系统肿瘤的综合治疗和介入治疗。



肝风草 为石蒜科葱莲属植物葱莲的干燥全草。临夏地区以花卉栽培。

主治小儿急惊风、羊痫风的功效。用法:煎汤,9-12g。外用:捣敷。选方:1.治小儿惊风:鲜肝风草9-12g,水煎调冰糖服;另用鲜肝风草9-12g,食盐3-6g,同捣烂,分为2丸,贴于左、右太阳穴,外用纱布覆盖固定。2.治小儿癫痫:鲜肝风草9g,水煎,调冰糖服。