



我州多措并举健全健康教育体系

本报讯(记者 刘刚林)近年来,我州不断完善健康教育工作机制,采取创新工作形式,丰富工作内容等多种举措,通过政府、社会、个人、家庭的共同努力,群众健康知识进一步丰富,健康素养水平由2016年的4.34%提高到了2023年的24.2%。

强化组织管理,构建健康教育网络。我州建立了州、县、乡、村四级健康教育网络体系,以健康行动为引领,引导各县市构建健康教育专业网络,并充分发挥行业优势,紧密联系妇联、教育、文明实践中心及企事业单位等组织,实现健康促进与教育网络全覆盖,形成多部门合作、全社会参与的健康教育新格局。

聚焦群众需求,丰富健康科普方式。以《中国公民健康素养66条》为内容,以“两库一机制”为基础,以学校、社区、乡村及企事业单位为阵地,持续

开展健康宣讲“百千万工程”。今年,8个州级宣讲小分队和8县市开展健康讲座8528场次、健康咨询7149场次、突发基本应急自救知识培训139场次、农村大喇叭投放957个村,受益18.2万人。在州级主流媒体开设《健康临夏》《卫生与健康》等专栏和新媒体宣传,引导群众通过关注自身,改变行为来促进健康,让健康教育成为大家远离疾病的良方。

开展健康教育,营造更好健康环境。深入开展健康细胞建设,永靖县和康乐县先后建设为全国健康促进县,临夏市健康县区建设入选全国优秀案例。目前,全州建设命名省级健康促进医院10家、健康学校24所,州级健康促进医院16家、健康学校98所;建设健康乡镇11个、村社93个、家庭22789户、企业24家、公共场所22个、无烟党政机关533个。

州医院在全省机械循环支持理论及技能大赛中获佳绩

本报讯(记者 刘刚林)近日,2024年甘肃省机械循环支持理论及技能大赛在兰州落幕,州人民医院重症医学科团队凭借扎实的理论功底、熟练的操作技能和优良的团队精神荣获“团体一等奖”,医生杨伟伟、石学彦、杜娟、罗云云和护士马娟娟分获优秀领队老师奖和个人一、二、三等奖。

此次大赛有来自全省23家医院的心血管内科、心脏外科和重症医学科等多个科室组成的队伍参赛,比赛围绕ECMO(体外膜氧合)技术在危重症患者临床诊疗过程中的应用开展,分理论考试和操作技能竞赛两个环节进行。理论考试环节设置ECMO治疗相关业务和理论试题,注重选手们对ECMO技术理论的理解和应用。操作技能环节考核选手们在危重症患者救治的模拟场景中,迅速、准确地完成CEMO设备安装和调试能力。比赛中,该院重症医学科团队沉着冷静、默契配

合,充分展示了扎实的专业基础和优秀的综合素质,出色表现赢得了专家评委的一致认可。

ECMO是体外膜肺氧合的英文简称,也被称为“体外生命支持系统”,相当于一台床旁“人工心肺机”,是抢救危重症患者的“终极武器”。在ECMO支持治疗期间,体外循环可短期完全替代心肺功能,从而为重症心衰患者和重症呼吸衰竭患者赢得宝贵时间。ECMO的出现,使重度ARDS、重症哮喘、甲流、溺水、肺栓塞、爆发性心肌炎、大面积心肌梗死、呼吸心跳骤停及器官捐献供体维护等危重症抢救成功率明显上升。

近年来,州人民医院重症医学科始终以患者为中心,一手抓学科医疗技术水平提升,一手抓人才队伍建设,利用该项技术治疗重症肺炎、重症心肌炎、急性呼吸窘迫综合征、心源性休克和心肌梗死等,为全州危重症患者筑起坚固的生命防线。

州妇保院开通微信医保移动支付功能

本报讯(记者 刘刚林)“以前走医保流程,要到收费窗口排队,现在可以在手机上操作,不用排队,看病方便了。”近日,患者马某分享了使用州妇幼保健院新开通的微信医保移动支付功能后感觉良好。

该院结合正在开展的“十个多一点”暖心行动,新开通微信医保移动支付功能,有效优化就诊流程,为患者带来更高效、更优质、更便捷的功能和服务,进一步提升了群众就医满意度和获得感。

据悉,医保移动支付是由“互联网+医保”衍生的新型支付方式,可以有效解决患者排队报销难题的“最后一公里”,尤其是医保实行门诊统筹报销政策以后,患者的门诊报销需求更为迫切。该院把缴费窗口“搬进”手机里,患者无论在窗口还是手机移动端挂号,就诊结束后微信扫码进入医院微信小程序,按提示操作就能完成门诊费用的线上医保报销缴费,无需到窗口进行排队等候,真正实现让数据“多跑路”,让群众“少跑腿”。

临夏市医院骨二科独立完成关节镜下微创手术

本报讯(记者 刘刚林)连日来,临夏市人民医院骨二科顺利完成了数例关节镜下交叉韧带重建术和经皮脊柱内镜下椎间盘摘除术。此类手术的成功开展,标志着该院在微创技术领域再上新台阶。

患者卜某因腰部疼痛2年,加重伴左下肢疼痛2月到该院就诊,查体显示腰5-骶1棘突间压痛,左下肢直腿抬高试验(+),左小腿外侧、足背皮肤感觉减退。经科室讨论,医生

决定为其行经后路椎间孔镜下椎间盘摘除术。术程顺利,术后第2天,患者即佩戴腰围下床行走,第4天即康复出院。

关节镜和脊柱内镜是一种高新的微创技术,是膝关节疾患诊断的“金标准”。与传统的手术比较,内镜手术具有微创性、精确性、高效性及灵活性等特点,以微小的创伤、较小的全身和局部反应、较快的术后康复等优势,可为患者提供安全、有效的治疗。

甘肃省骨关节与运动医学专家在州中医医院坐诊

本报讯(记者 刘刚林)为满足群众对优质医疗服务的需求,切实解决骨关节及运动损伤患者就医问题,州中医医院特邀兰州大学第二医院骨一科(关节与运动损伤病区)副主任吴萌到该院开展诊疗活动,解决群众的实际就医问题。有需要的群众可前往就诊咨询。

坐诊地址:门诊部三楼骨伤二科专家门诊(1号诊室)
坐诊时间:每周三下午

吴萌,主任医师,任中华医学会运动医疗分会委员甘肃省医学会运动医学专业委员会主任委员、省医师协会运动医学分会副主任委员、省医师协会关节外科分会副主任委员等,擅长半月板损伤、膝关节损伤、急性韧带脱位、膝韧带损伤、盘状半月板、髌骨骨折、膝关节脱位后交叉韧带损伤等疾病的诊断治疗和关节镜微创手术治疗肩、肘、腕、膝、踝关节运动损伤疾病,人工关节置换手术、保膝手术等。

咨询电话:张主任 13993081261
马医生 15120506719

专家介绍



一个不经意的跳跃动作,就有可能骨折;一次不小心的摔倒,就可能卧病在床……随着年龄的增长,有些疾病总会“不请自来”,骨质疏松就是其中之一。

每年10月20日是世界骨质疏松日,今年的主题为“管体重、强骨骼”,旨在倡议社会各界在疾病日之际共同传播科学管理体重、强健骨骼的理念,以预防骨质疏松和脆性骨折的发生。

那么,如何摆脱这个“偷走”骨骼健康的敌人,预防“骨质疏松”?近日,记者采访了州中医医院骨伤三科副主任医师孟永智。

孟永智说,骨质疏松是一种以骨量降低、骨微结构破坏、骨脆性增加、骨强度下降、骨折风险增大为特征的全身体、代谢性骨骼系统疾病,是老年患者致残和致死的主要原因之一。骨质疏松前期征兆主要有腰背痛,由脊柱骨折或塌陷引起;身高逐渐减少,呈

弯腰姿势,骨骼比预期更容易骨折。其对人体健康的危害是多方面的,如造成腰酸背痛、身高变矮和驼背等,特别是胸腰段骨质疏松,不仅影响形象还影响生活质量。此外,影响睡眠质量、身体协调性和钙代谢,更严重的是导致骨折,影响寿命。据统计,髋部骨折一年内死亡率高达50%,70%患者一年内很难恢复到受伤前的功能状态。

骨质疏松的特点是“无声无息”,患者往往等到骨折后才知道自己发生骨质疏松。女性患者多于男性,绝经后的女性体内激素分泌锐减,进一步加速了骨质的流失。随着年龄增加,骨质疏松的患病率亦上升。

全身骨密度检查是国际上公认的诊断骨质疏松的金标准,可以通过X线片明确有无胸椎、腰椎和髋部的骨折,如果有中轴骨的压缩性骨折或者脆性骨折,可以直接诊断骨质疏松。此外,还可以通过骨密度的数值来诊断是否有骨质疏松,做了骨密度之后,T值小于-2.5,可以诊断为骨质疏松。大家要定期审查和评估个人的身体状况,日常生活习惯与方式,可以帮助诊断骨质疏松的原因。

孟永智说,造成骨质疏松因素有很多。发病原因有绝经后骨质疏松

强筋健骨 远离骨质疏松

本报记者 刘刚林

症,绝经后雌激素水平降低,无法有效抑制破骨细胞,导致破骨细胞活跃,骨细胞被快速分解、吸收,骨量下降且流失加快,骨髓中空隙增加,形成骨质疏松;老年性骨质疏松,老年人性激素减少,刺激了破骨细胞的同时,抑制了成骨细胞,造成骨量减少;特发性骨质疏松,病因目前仍未明确,可能与骨代谢调节异常有关;继发性骨质疏松,主要由影响骨代谢的疾病或药物导致。

骨质疏松诱发因素包括吸烟、酗酒及饮过多含咖啡因饮料;体力活动少、长期卧床;日照减少,缺钙、维生素D、高钠饮食等;胃切除术后人群。

孟永智提醒,40岁以上的人、绝经后的妇女、有骨关节炎或有骨质疏松症家族史的人,都是骨质疏松症的高危人群,建议定期监测骨密度,及时评估患病风险。

那么,日常生活中该如何预防骨质疏松?孟永智说,骨质疏松的预防比治疗更重要,尽管骨质疏松不可避免,但健康的生活方式可延缓骨量下降,推迟骨质疏松的发病年龄。大家可从以下几方面入手:

多晒太阳。每天保证20分钟以上的光照,能产生维生素D。维生素D除了可以调节钙的吸收,还能协调

神经肌肉。

适当运动。坚持运动可以减少骨骼中钙质的流失。

多吃补钙食物。除牛奶和奶酪等奶制品外,可以多吃点海带、紫菜、虾皮、豆腐、鸡蛋及蘑菇等含钙高的食物。

改掉坏习惯。吸烟和酗酒对骨骼的伤害非常严重,若要骨骼健康,必须改变这些不好的习惯。

此外,应加强营养,均衡膳食,积极避免各种危险因素,特别是老人应少饮酒,不吸烟,不服镇静药,妇女绝经后如无禁忌可应用雌激素替代治疗。

孟永智说,中医认为“肝主筋,肾主骨”,肝肾不足则筋骨不强,容易导致骨质疏松,中医通过补益肝肾中药治疗、针灸治疗、推拿按摩等多种手段的综合应用,可以有效地缓解骨质疏松症的症状。此外,太极拳、五禽戏及八段锦等功能锻炼,简单易学,既可强筋壮骨提高患者的生活质量,又可增强机体柔韧性及协调能力,预防骨质疏松。



我州开展学生常见病和健康影响因素监测与干预项目质控工作

本报讯(记者 刘刚林)近日,州疾控中心及州人民医院专业技术人员成立州级学生常见病监测项目质量控制小组,对全州8县市学生的常见病监测工作开展质量控制。

此次监测从每个辖区抽取5%的学生,进行龋齿、血压和屈光检查等主要监测指标的现场复核及质量控制工作。质控小组通过核查监测

学校、监测对象,是否使用符合要求的检测仪器和设备,视力监测人员是否具备眼科医师或眼视光专业资格、新监测系统的使用等方面开展了质控,要求监测机构严格按照学生常见病监测相关标准、技术规范的要求开展监测,规范监测数据采集、管理、应用,确保监测质量。同时,将发现的问题反馈,并提出切实可行的整改意见并要求现场落实,确保学生常见病监测数据的准确性与可靠性。

通过此次质量控制工作,及时发现学生常见病监测工作中存在的不足,有效提升了各县市的整体监测水平,为今后长期的监测任务积累了经验,保证了全州按期高质量完成2024年学生常见病和健康影响因素监测工作。

学校、监测对象,是否使用符合要求的检测仪器和设备,视力监测人员是否具备眼科医师或眼视光专业资格、新监测系统的使用等方面开展了质控,要求监测机构严格按照学生常见病监测相关标准、技术规范的要求开展监测,规范监测数据采集、管理、应用,确保监测质量。同时,将发现的问题反馈,并提出切实可行的整改意见并要求现场落实,确保学生常见病监测数据的准确性与可靠性。

通过此次质量控制工作,及时发现学生常见病监测工作中存在的不足,有效提升了各县市的整体监测水平,为今后长期的监测任务积累了经验,保证了全州按期高质量完成2024年学生常见病和健康影响因素监测工作。



近日,临夏市公安局组织开展“热血铸警魂 挽臂显担当”无偿献血活动,献血33人次,献血量7800毫升,有力保障了近期全州临床用血需求。

本报记者 刘刚林 摄



近日,甘肃省中医院东乡医院(东乡县中西医结合医院)组织开展救护员培训,进一步强化医护人员应对突发事件的处置能力,发展具备医疗专业背景的红十字救护队伍。

本报记者 刘刚林 摄

东乡县举行先天性心脏病儿童筛查活动

本报讯(记者 刘刚林 通讯员 高建义)近日,中国红十字基金会“中央专项彩票公益金”天使之旅-甘肃先天性心脏病筛查救助行动医疗队在东乡县人民医院开展筛查救助活动,对符合条件的0-14周岁疑似和已确诊的先心病患儿或有检查需求的患儿进行筛查。

筛查现场,专家团队除了对儿童进行先心病筛查诊断外,还对已完成手术治疗的患儿进行了复诊,耐心解答患儿家属疑问,提供专业的治疗和康复指导建议,降低先心病对儿童身心健康的伤害。期间,兰州大学第一医院心外科主任宋兵还为现场群众进行了预防先心病相

关知识培训。

据悉,此次筛查活动共对20名儿童进行了检查。通过活动,不仅为该县患有先心病的儿童得到及时治疗提供了有效保障,也让患儿及其家庭切实感受到党和政府的关怀,为进一步巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接贡献了慈善力量。

资讯

临夏州级特色专科

州人民医院CT室

州人民医院CT室是“能谱俱乐部”科研合作中心成员单位、“甘肃省核医学专科联盟(紧密型)成员单位”,现有医护人员17名,梯队建设合理,技术力量雄厚,承担着临夏及周边地区一些少见病、疑难杂症的CT诊断。

2018年,科室引进的全省第一台GE Revolution 512层超高端螺旋CT,成功地将“能谱”“宽体”“速度”实现了三合一,大大简化了操作流程,提高了检查效率,同时也缩短了病人等待时间。2022年,号称“医学影像轻骑兵”的高端移动式GE 62排124层车载CT落户医院,将医学影像技术与移动方式完美结合,进一步提高了该院突发公共卫生事件的应急处置能力。

科室开展的业务有全身各系统、器官的CT检查,任意角度、任意断面多功用的三维立体成像、三维重建及功能成像;CT引导下穿刺活检、CT引导下射频消融及全身各系统和器官的能谱扫描等。除了胸、腹部脏器和四肢骨关节的CT平扫、增强检查之外,还开展头颈部CTA、CTP、胸腹部CTA,双下肢CTA、CTV及泌尿系CTU等。

目前,科室开展的“胸痛三联”CTA检查,患者只要通过一次CT扫描,注射一次造影剂即可同时显示肺动脉、冠状动脉及主动脉三种大血管的清晰图像,临床上用于排除“胸痛三联征”的急症病人。胸痛三联征一般指以急性胸痛为主要表现的三种急性疾病,包括急性冠脉综合征、主动脉夹层和肺动脉栓塞。胸痛三联CTA检查可在十几分钟内完成,注射一次造影剂进行一次强化扫描可获得清晰的冠状动脉、肺动脉、主动脉的图像,较好地显示这些大血管的病变,极大程度为急诊患者争取抢救时间,降低胸痛患者的死亡率,同时可以最大程度降低患者接受的辐射量,减少患者的检查费用。

临夏本草漫谈



番茄

为茄科番茄属植物番茄的果实。番茄,《植物名实图考》始见著录,但名小金瓜。云:“小金瓜长沙圃中多植之。蔓生,叶似苦瓜而小,亦少花枝。秋结实如南瓜,累累成簇,如鸡心柿而更小,亦不正圆。”临夏地区广泛栽培。番茄性味甘、酸,微寒。具有生津止渴、健胃消食的功效。主治口渴、食欲不振。

用法 内服:煎汤或生食。

选方:1.治高血压、眼底出血:西红柿(鲜),晨空腹生吃,1日吃1-2个。2.治口渴、食欲不振:番茄煎汤或生食,口服。

