

# 州疾控中心发布11月健康提示

本报记者 刘刚林

11月将迎来立冬和小雪两个节气,气温进一步下降,呼吸道传染病及肠道疾病进入流行季。近日,州疾控中心发布健康提示,提醒广大群众要关注天气变化增添衣物注意保暖,养成良好的个人卫生习惯,做好各类疾病的预防。

## 注意保暖御寒

居室内应保持18℃以上,除集中供热外,也可使用壁挂炉、空调、电暖气等设施使居室内更加温暖舒适。人体应避免长时间处于寒冷环境,应根据气温变化增减衣物,严寒时尤其应穿保暖衣物;头部、四肢是身体的重要散热部位,应穿戴保暖的帽子、手套和袜子,避免体热流失;室外体育锻炼有助于提高人体御寒保暖能力。

## 居所适时通风

天气冷了人们不愿外出,为了保暖往往紧闭门窗。密闭空间内氧气含量不足可引起大脑缺氧、心肺功能下降,部分人可出现头晕等症;换

气不足还容易积聚病原微生物,通过感染性疾病诱发心脑血管疾病。

因此,尽管冬日寒冷,但仍然提倡在阳光充足、风力不大的日子适时开窗通风换气,时间不用很长,同时避免着凉。

## 严格控制血压

人体血压存在季节规律,寒冷天气的血压高于炎热天气。很多高血压患者秋冬时节血压上升,血压控制情况明显不如夏季。较高的血压水平和较大的血压波动加速动脉粥样硬化,容易诱发血管狭窄阻塞(急性心肌梗死、脑梗死等),存在隐性病变的血管更易受到冲击,诱发破裂出血(脑出血)。

因此,高血压患者在秋冬时节应避免自行停药减量,要严格控制血压和坚持低盐低油、戒烟限酒、适量运动等健康生活方式。

## 避免秋冬熬夜

睡眠是生命的需要,是人体机

能恢复和修复的重要过程。寒冷时节熬夜严重影响心脑血管健康,极易出现致死致残的心脑血管意外事件。冬季气温低,人体为了维持体温,心脏需要更多能量维持泵血,熬夜将进一步加重心脏负担;冬季气温变化大,容易导致血管收缩和血压波动,熬夜会打乱人体生物钟,血管和血压规律性变化被破坏;冬季人体内分泌系统易受气温因素影响,熬夜加剧内分泌紊乱,导致血糖、血脂等代谢指标异常。

总之,熬夜显著增加心脑血管风险,冬季更应注意保持规律的作息时间、保持充足睡眠。

## 保持肠道畅通

长期便秘增加肠道内压,肠壁血管扩张,具有心脏毒性的有害物质重吸收增加;用力排便增加腹压和心脏短负荷,血压骤然升高。因此,便秘是心脏性猝死、急性心肌梗死和脑卒中的重要诱因。寒冷季节,应特别注意肠道问题,增加水果、蔬菜、全谷

类食物以及豆类、坚果等高膳食纤维食物摄入,每天饮水2升以上;养成定时排便习惯,避免排便时过度用力或过度屏气;适量有氧运动有助于胃肠蠕动,严重便秘者应遵医嘱采取药物干预。

## 讲求科学洗澡

洗热水澡时会导致全身毛细血管扩张,全身血流重新分配,心脑血管等重要脏器回血量减少,容易缺血缺氧。同时,浴室狭小封闭,通风不良导致氧气不足。秋冬时节,人们洗澡时间更长、水温更高、更喜欢泡澡,洗澡更易诱发急性心脑血管事件。

因此,提倡水温适度、时间不长的洗澡方式,缓慢变换体位,洗澡同时打开换气扇;不提倡饭后酒后立即洗澡。



# 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



## 永靖县中医院在甘肃省“岐黄工匠”技能大赛获佳绩

本报讯(记者 刘刚林)近日,在由甘肃省总工会、省卫生健康委、省中医药管理局举办的2024年甘肃省百万职工劳动和技能竞赛“岐黄工匠”职工职业技能省级决赛中,永靖县中医院代表队表现卓越,荣获多个奖项。

此次竞赛旨在提升全省中医药行业职工的职业技能和综合素质,推动中医药事业的传承与发展。省级决赛分为理论考试和技能操作考核两种形式。理论考试主要考察选手的中药学、中药鉴定学理论知识,而技能操作考核则包括病案分析、

中药饮片辨识、病案点评及经典条文问答。

比赛过程中,永靖县中医院代表队充分展现出扎实的理论功底与精湛娴熟的临床操作技能。凭借深厚的理论素养与行云流水般的操作,生动地展现出中医的独特魅力与治疗优势。最终,该院荣获团体一等奖,医师吴文杰获县级优秀指导老师奖,针灸推拿科副主任医师张天文获县级个人一等奖,骨伤科副主任医师赵元印获县级个人二等奖,骨伤科主治医师刘增龙获县级个人二等奖。

## 多学科协作 5岁脑外伤患者转危为安

本报讯(记者 刘刚林)近日,和政县人民医院多学科协作,紧急为1名5岁脑外伤患者实施开颅手术,成功挽救患儿生命。

5岁小男孩不慎坠入自家水井,伤及头部,昏迷不醒,家属紧急送至和政县人民医院就诊。得知患儿病情危重,该院急诊科立即启动绿色通道和创伤中心救治流程,组织儿科、神经外科、重症医学科等多学科会诊。经头颅CT检查提示:颅内硬脑膜下血肿,中线移位,病情万分危急。随后,医生为患儿在全麻下行“开颅硬膜下血肿清除去骨瓣减压术”。在多学科团队的持续护航下,手术历时1小时40分,术程顺利。

术后,患儿瞳孔恢复正常,完全清醒,安返病房。目前,患儿恢复良好,没有脑脊液漏和感染,认知、语言、运动等各种神经功能恢复良好,将于近期出院。

和政县人民医院神经医学中心是该县唯一的颅脑损伤救治单元和卒中防治中心,也是兰州大学第二医院神经外科专科联盟单位、甘肃省人民医院脑血管病中心医联体成员单位、甘肃省晕厥诊疗医联体成员单位,科室人员配置合理,技术成熟,设备齐全。该患者的成功救治,不仅展现了医护人员过硬的抢救技术与默契的协作能力,也充分彰显出医院“绿色通道+多学科协作”在区域内急救网络中心建设的优势和效率。

## 资讯

### 临夏州级特色专科

### 临夏县中医医院妇产科

临夏县中医医院妇产科是集妇科、产科、计划生育为一体的综合性临床科室,现有医护人员24人,其中主任医师1人、副主任医师1人、主治医师5人、住院医师3人、助产士4人、护理人员6人、专职妇幼工作者1人,开放床位38张,拥有标准化产房、待产室、小手术室,就诊流程便捷,服务流程高效。

科室配备有光学电子阴道镜、LEEP刀、微波治疗仪、新生儿辐射台、母胎监护仪、胎儿听力检测仪、宫腔镜等先进设备。同时,充分发挥中医特色,开展穴位注射、穴位贴敷、针灸理疗、热盐包外敷、中药坐浴、中药熏蒸、中药保留灌肠、中药研磨外敷、耳穴压丸等中医诊疗特色,采用中西医结合疗法治疗各类妇科炎症性疾病、不孕不育、产后康复等疾病,并取得显著疗效。

科室始终秉持以人为本的初心,将“一切为了患者”的理念贯彻到服务的每一个细节,承担着周边乡镇妇女、孕产妇的医疗保健服务及危急重症的救治、转诊,并开展围产期保健、产前筛查,妇产科常见病、多发病的临床诊断与治疗,正常分娩、异常分娩、无痛分娩、高危妊娠及并发症的诊治。除产科助产手术外,开展腹腔镜子宫及输卵管卵巢病变各类手术(输卵管切除、卵巢囊肿剔除、子宫肌瘤剔除、全子宫切除)、盆底手术(阴道前后壁修补术、经阴道全子宫切除、尿道中段悬吊、骶棘韧带悬吊、阴道全封闭)、宫腔镜检查及手术(宫腔异物取出、残留节育器取出、内膜息肉电切、粘膜下肌瘤电切)、单孔腹腔镜手术(输卵管切除、卵巢囊肿剔除、子宫肌瘤剔除)等。

### 临夏本草漫谈

### 风铃菜

为唇形科风铃菜属植物风铃菜的全草。临夏习称转轮草。

生于海拔1000米以下的草地、山坡、路旁。临夏地区有分布。

风铃菜性味辛、苦、凉。具有疏风清热、解毒消肿、止血的功效。主治感冒发热、中暑、咽喉肿痛、白喉、牙龈出血、外伤出血等。

**用法** 内服:煎汤,10-15g;或捣汁。外用:适量,捣敷或煎水洗。

**选方** 1.治感冒寒热:蜂窝草15g,阎王刺(云实根)6g。水煎服。2.治白喉:鲜风铃菜全草捣烂取汁,每服10-30ml,2-4h服1次。

## 州、市联合开展“世界卒中日”暨“体重管理年”宣传活动



10月29日是第19个“世界卒中日”,今年的宣传主题为“体医融合,战胜卒中”。州、市卫健部门联合在临夏市中天健广场举行2024年“世界卒中日”暨“体重管理年”活动启动仪式,倡导和推进文明健康生活方式,预防和控制超重肥胖,切实推动慢性病防治关口前移。图为州疾控中心开展现场义诊。

本报记者 刘刚林 摄

## 让有温度的医疗服务触手可及

### ——州医院扎实开展“十个多一点”暖心行动

本报记者 刘刚林 通讯员 祁培峡

“多一点微笑、多一点沟通、多一点安慰、多一点关心、多一点理解、多一点耐心、多一点帮助、多一点舒适、多一点宣讲、多一点满意。”随着省卫生健康委和省中医药管理局《关于全省医疗机构开展“十个多一点”暖心行动实施方案》的深入实施,州人民医院及时研究落实措施,以群众满意为目标,不断优化流程,改进服务模式,推出多项创新举措和细致入微的服务,不断解决人民群众看病就医的急难愁盼问题,真正打通关心患者、服务患者的“最后一公里”。

医院注重提升医务人员服务意识和职业素养,加强法律法规、职业道德、从业准则、职业礼仪、沟通技巧等全员培训教育,引导医务人员以更加温暖、耐心、细致的态度对待每一位患者。在诊疗过程中,医务人员把“微笑服务”融入每个细节,耐心解答患者的疑问,尽量避免使用专业化术语,以通俗易懂的语言进行沟通,确保患者能够充分理解诊疗过程和注意事项,让患者感受到被关心和尊重。

推出夜班巡视“小夜灯”,开展患者满意度调查,启动全院候诊椅坐垫加装计划,增设轮椅、雨傘、充电宝租借服务点,整改各服务环节存在的问题……该院临床各科室根据专科特色开展住院患者“一人一计划”“一人一措施”,进一步树立服务理念,强化服务意识,提升服务水平,让就医群众享受到“暖心”的优质医疗服务。

在诊室门口安装120块排队叫号

二级屏,屏显显示医生照片、简介,正在叫号患者、等候患者等信息,方便患者了解就诊医生。门诊药房开设药事服务窗口,免费为患者解答关于药物使用、剂量调整、药物相互作用、不良反应处理等方面的疑惑,增强患者用药安全意识。

PCR实验室为缩短患者等待检查结果时间,调整检查报告出具时间,将之前一周开展两次的呼吸道病原体核酸六项增设为每天开展一次,实验室人员中午加班加点,保证患者当天拿到报告单。提前整齐备好液体盒,在相邻卫生间墙壁张贴关于尿液检查项目所需取的数量、注意事项等温馨提示单,方便患者就医。

持续推进“一次挂号管三天”就诊模式,并在医院号别中加入“0元惠民号”,使患者能更加方便地就诊。开设星期六专家门诊,解决好上班族、学生看病时间冲突及专家号难寻的问题,满足患者多元化就医需求。

进一步简化临床各科室耗材发票开票流程,加强耗材使用监管,限制过度使用和超范围使用,确保医疗资源合理利用,不断减轻患者就医负担。出院办理结算时不再提供纸质发票(意外伤害患者除外),儿童提供户口本或身份证原件供核对,提供更加方便、快捷的结算服务。帮助患者联系相应的参保地医保局、乡镇卫生院,解决患者因住院时间交叉、慢病报销时间过期、忘记医保密码等问题导致无法进行医



保结算报销的问题。

三分治疗,七分护理。优质的护理工作宛如和风细雨,能带给患者温暖和希望。肿瘤内科在病区建立“心灵驿站”,患者在这里可以倾诉内心的恐惧和压力,让他们感受到“你并不孤单,我们一直在你身边”。该院制作的“非语言交流图”涵盖ICU病房各种情景和需求,患者只需手指拨动指针指向相应图片,便能轻松表达想法和需求,避免因身体状况不佳导致的沟通不畅,增加了医患信任。

同时,持续落实多学科诊疗(MDT)制度,推进临床救治五大中心建设,畅通五条救治通道,实现从院前急救、基层转诊到院内多学科联合诊疗流程的畅通。进一步拓宽“绿色通道”服务,实行先抢救、先治疗,先检查,后补办手续,全力做好危急重症患者抢救工作。

## 医讯

### 体检报告解读门诊让您“检后无忧”

本报讯(记者 刘刚林)不少群众每年都会进行一次体检,但是大家拿到体检报告后不知道如何解读指标数据,发现异常应该挂哪个科室。近日,州中医院开设体检报告解读门诊,为群众提供体检报告解读、生活方式指导等个性化服务,解决大家体检后遇到的各项问题。

健康是生活中最重要的财富,而准确理解体检报告是维护健康的第一步。该门诊由医院临床经验丰富的医生坐诊,为体检患者提供专业、全面、深度的体检报告解读,综合分析影响健康的危险因素,提供温馨、细致的人性化服务。通过“一对一”个性化的报告解读、重点指标分析、历年体检对比以及生活方式指导,对需要进一步专科诊治

的受检者,医生会给予明确的就诊建议,真正做到大病防范于未然,小病扼制于摇篮,让体检不再是“走走形式”。

#### 医生简介及坐诊信息

祁荣,副主任医师,为甘肃省“陇原之光”访问学者。曾在南方医科大学第二附属医院,兰州大学第一、第二附属医院,甘肃省妇幼保健院进修学习,具有扎实的理论基础和丰富的临床经验。

**坐诊时间:**周一至周五 下午2:30-5:30  
**坐诊地点:**州中医院门诊四楼 东侧健康管理中心  
**预约咨询电话:**0930-6234273

### 临夏市医院老年医学科门诊开诊

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏市人民医院老年医学科门诊正式开诊,让老年患者就医更加便捷、省心。

近年来,老龄化趋势日益明显,“一老一小”健康问题已成为全社会关注的焦点。老年人患病具有特殊性,以慢病高发、多病共存和失能失智为特点。在日常生活中,老年患者辗转于各个专科就诊,导致老年患者就医难、就医成本高等问题,给老年患者就医造成极大的困扰。为满足老年患者的就医需求,为他们提供更专业、更贴心的医疗服务,临夏市人民医院不断完善学科建设,整合优质医疗资源,开设了老年医学科门诊。

该门诊是集医疗、教学及护老养生为一体的综合性科室,秉承“以患者为中心”的服务理念,以多学科协作的诊疗模式,打造“一站式”“全流程”让老年人心舒心、家属放心的特色科室。科室诊疗范围涵盖老年神经系统疾病、老年心血管疾病、老年呼吸系统疾病、老年消化系统疾病、老年相关性疾病等。同时,提供老年综合评估及特色护理,加强与其它学科的协作交流,共同构建完善的老年医疗服务体系。

**就诊地址:**临夏市人民医院门诊二楼东侧  
**咨询电话:**0930-6248192  
**就诊时间:** 周一至周日 上午8:00-11:30 周一至周日 下午2:30-5:30

## 霜降过后调养脾胃

霜降过后天气明显转凉,饮食生冷或穿衣不慎就容易感受寒邪,寒邪伤及脾胃阳气,尤其是原本脾胃弱的人群,容易出现腹泻、腹痛、消化不良的症状。调养好脾胃,才能确保身体吸收营养,增强抵抗力。

饮食调养脾胃。避免吃生冷水果、凉拌菜等。日常烹饪时,可以适当加一些香叶、紫苏、生姜、丁香、肉蔻这类调味品,既能驱寒,又可以帮助改变脾胃虚弱情况,有助运消化、行气消胀的作用。推荐南瓜山药粥,山药能养胃健脾补肾,还能辅助治疗脾胃虚寒引起的

慢性腹泻,南瓜甘温耐饥、补中益气。进食时要注意烹煮烂熟,细嚼慢咽,中医认为,当烹饪和咀嚼到位时,对脾胃弱的人群有一定的帮助。

中医调养脾胃不只有饮食。八段锦有“调理脾胃须单举”一式,即两侧手臂分别上举到位,中间交叉到中腕穴,同时牵拉脾胃经,有促进胃肠蠕动、调理脾胃阳气的作用。此外,可以搓热手掌按摩中腕穴和关元穴,腹部揉揉动作由轻到重,直到感觉发热,有健运脾胃、温补元气的效果。

(据人民网)