



州医院开展中国心梗救治日宣教义诊活动

本报讯(记者 刘刚林)11月20日,州人民医院胸痛中心、心内科团队在临夏市红园社区开展以“心系民众,健康同行”为主题的“11·20”中国心梗救治日宣教义诊活动,进一步提高公众对急性心梗的认识,了解急性心梗的危害。

本次活动旨在提高广大群众对心血管病尤其是急性心肌梗死的关注度,传递早期防治的重要信息。活动现场,咨询台、健康讲座区、心肺复苏教学区依次排开,医护人员向群众详细介绍了急性心肌梗死的早期识别和急救处理要点,耐心解答前来咨询群众关于心脏病各种疑问,呼吁大家在遇到胸痛等疑似症状时不要拖延,及时就医。期间,还为群众现场演示心肺复苏规范操作过程,并免费测量血压,对血压异常者提出针对性的生活方式改善建议和进一步诊治建议。

此次活动,现场义诊400余人,发放宣传手册400余份。医护人员通过向群众宣传普及心梗及心血管病急救防治常识、如何正确拨打120等相关知识,提高了群众对心梗的认识与重视,增强了保护心脏的意识。

又讯(记者 刘刚林)11月20日是中国心梗救治日,今年的宣传主题为“心梗拨打120,胸痛中心快救

命”。为提高全民对胸痛的重视,普及胸痛救治的知识,和政县人民医院心血管血液科组织医护人员在该县三十里铺卫生院开展义诊及胸痛知识科普宣传活动。

活动现场,医务人员深入浅出地为群众普及胸痛、急性胸痛的症状、急性胸痛的紧急处理措施以及心血管病日常防治等相关知识,面对面耐心解答群众提出的相关问题。同时,教授群众拨打急救电话,强调发生胸痛时一定要在第一时间拨打120急救电话。

通过活动,进一步提升了群众对胸痛的认识,提高了大家对突发疾病的急救能力,为胸痛相关疾病的早发现、早诊断、早治疗起到了重要的作用。

健康科普

心梗 vs 心绞痛

心梗和心绞痛均会引起胸痛,但两者并不一样。心绞痛是血管壁的斑块把血管堵得变窄了,心梗指的是斑块破裂或脱落,形成血栓彻底把血管堵死了,更严重,可致命。

因此,冠心病患者心绞痛急性发作,舌下含服硝酸甘油可以缓解;但心梗发作时,硝酸甘油、速效救心丸都没用。

我州托育机构工作人员集中“充电”提技能

本报讯(记者 刘刚林)11月21日至22日,由州卫生健康委主办的临夏州托育工作业务能力提升培训班在州妇幼保健院举办。来自各县市卫健局、托育机构的负责人和托育机构保育员集中“充电”,学习婴幼儿健康照护知识,为儿童健康成长保驾护航。

培训班围绕3岁以下婴幼儿健康养育照护指南、托育机构消防安全管理、婴幼儿成长和发展的关键期、托育期幼儿的心理发展特点、婴幼儿常见病识别与养护、婴幼儿喂养与营养、婴幼儿早期发展行为观察及能力评估的方法、婴幼儿运动抚触、被动操等方面进行了精彩授课。参加培训的托育机

构工作人员表示,此次培训既有丰富的医学知识,又与日常工作息息相关,干货满满,收获颇丰。

托育、托幼机构卫生保健管理工作是公共卫生的主要组成部分,是儿童保健服务的主要工作之一。3岁以下婴幼儿托育服务体系建设,是实现幼有所育民生发展的核心与重点。因此,提高托育机构服务质量,加强婴幼儿养育照护从业人员的专业水平,提供科学、规范、安全的婴幼儿养育照护服务至关重要。此次培训,进一步提高了我州托育机构服务能力和管理水平,提升了托育工作规范化、标准化建设起到了助推作用。

广河县中西医结合医院完成首例肩关节置换术

本报讯(记者 刘刚林)近日,广河县中西医结合医院骨科成功完成首例肩关节置换术,填补了医院该项技术的空白。这是该院继膝关节、髋关节置换后,开展的又一高难度人工关节置换术。

78岁患者马某因“摔伤致右肩部肿痛,活动受限1天”入院,进行X线及CT三维检查,诊断右侧肱骨近端粉碎性骨折。医生综合评估患者病情,考虑到患者高龄,患有骨质疏松,传统固定术式失败风险极高,且容易发生肩关节功能障碍、骨折不愈合、股骨头缺血性坏死等诸多术后并发症。经组织多学科会诊、讨论,医生为患者制定了周密的治疗方案及术

后快速康复方案,在兰州大学第二医院专家指导下,为其实施人工肩关节置换术。术程顺利,术后疼痛轻,目前患者已顺利出院。

近年来,随着医疗技术的进步,人工肩关节置换术在临床应用中逐渐成熟,为治疗提供了新的选择。肩关节作为全身活动范围最大的关节,同时也是最不稳定、最容易脱位的关节之一,手术中对假体安放角度的精确把握至关重要。肩关节置换术不仅仅是一个假体植入的过程,它更侧重于软组织的重建,尤其是肩袖的修复。通过实施人工肩关节置换术,可以最大限度地保留肩关节的原有功能,还能有效提高老年骨折患者的生活质量。

临夏市两医院开展世界慢阻肺日义诊宣教活动

本报讯(记者 刘刚林)11月20日是第23个世界慢性阻塞性肺疾病日。为了提高群众对肺部疾病的认识,普及慢性阻塞性肺疾病的预防与治疗等相关知识,临夏市人民医院、临夏市民族医院分别在中天健广场和东区街道办开展义诊宣教活动。

活动中,两家医院医护人员为前来咨询的群众测量血压、血糖,详细询问病史、查看病历,耐心解答大家关于肺部疾病特别是慢阻肺病的预防及日

常保健等方面的疑问,并根据具体病情给出个性化的治疗建议。同时,还通过发放宣传手册等,向群众普及什么是慢阻肺、慢阻肺患者应如何治疗以及肺康复的价值、意义等知识,让更多群众了解慢阻肺危害,树立早筛早诊早治的健康意识。

此次活动,让慢性阻塞性肺疾病防治知识在群众中得到了普及和推广,有效提升了公众对慢性阻塞性肺疾病的认知与重视。

永靖县中医院脾胃病科(心身睡眠科)正式开科

本报讯(记者 刘刚林)为进一步提升医疗服务能力,满足群众脾胃病的诊疗需求,近日,永靖县中医院脾胃病科(心身睡眠科)正式开科运行。该科室目前拥有核定病床42张,医护人员15人,由4名副主任医师、1名主治医师和3名住院医师坐诊,可为患者提供专业脾胃病诊疗和睡眠心身评估等。科室与省中医院脾胃病科签订专科联盟,邀请甘肃省名中医旭东主任医师团队每月到医院指导临床工作。

据了解,该院脾胃病科坚持“中医与西医相结合,辨证与辨病相结合,宏观与微观相结合,整体与局部相结合”的诊疗方针,主要运用中频脉冲、红外线治疗、艾灸治疗、普通针刺及温针治疗、中药保留灌肠、中药结肠离子导入、中药足浴、中药热敷、中医拔罐、穴位贴敷、中药热敷包等多种中西医结合治疗胃肠肝胆等消化系统疾病,包括慢性萎缩性胃炎、消化性溃疡、慢性病毒性肝炎、慢性乙型肝炎、慢性丙型肝炎、肝纤维化、肝硬化、脂肪性肝病、酒精性肝病、自身免疫性肝病、上消化道大出血、肝癌、急性慢性胆囊炎等。特别对脾胃虚寒证、脾胃虚弱证诊疗方面疗效显著。



慢阻肺高发季 听听医生的“肺腑之言”

本报记者 刘刚林

爬个楼就气喘,甚至走路时都会出现咳嗽、气促,一到冬天就咳个不停……当出现这些症状时,就要警惕患上慢阻肺。

今年11月20日是第23个世界慢阻肺日,今年的宣传主题是“了解您的肺功能”。为增进公众对慢阻肺的认识与了解,记者采访了州人民医院呼吸与危重症医学科主任马宝义。

马宝义说,今年9月13日国家卫健委宣布慢阻肺病正式纳入国家基本公共卫生服务项目,标志着我国慢性呼吸系統疾病防治进入全新阶段。

提起慢阻肺,大家并不像高血压、糖尿病那样耳熟能详,但调查显示,我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.7%,已经成为我国仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。慢阻肺,全称慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的、可预防和治疗的慢性呼吸系統疾病防治进入全新阶段。

提起慢阻肺,大家并不像高血压、糖尿病那样耳熟能详,但调查显示,我国40岁及以上人群慢阻肺患病率高达13.7%,已经成为我国仅次于高血压、糖尿病的第三大常见慢性病。慢阻肺,全称慢性阻塞性肺疾病,是一种常见的、可预防和治疗的慢性呼吸系統疾病防治进入全新阶段。

慢阻肺的特点是疾病呈缓慢而持续地发展及恶化,引起气道阻塞及气流受限,以肺功能下降为主要依据,持续存在的气流受限和相应的呼吸系統症状(呼吸困难、咳嗽、咳痰等)。

马宝义介绍,导致慢阻肺的常见

危险因素有以下几种。(1)长期吸烟或者接触二手烟。研究明确,香烟中的焦油、尼古丁等有害物质长期刺激气道管壁,抑制支气管黏膜纤毛活动,影响肺泡功能,破坏肺泡壁。(2)慢阻肺具有遗传易感性,有众多基因位点提示于慢阻肺的发生有关。(3)职业接触,长期暴露于职业性粉尘是慢阻肺的危险因素。(4)空气污染物中的颗粒物(PM)和有害气体物质对支气管黏膜有刺激和细胞毒性作用。(5)支气管哮喘和气道高反应性可能导致慢阻肺发生。

马宝义提醒:反复咳嗽、咳痰,是不可忽视的早期信号,持续2月以上慢性咳嗽,痰液多为白色泡沫样痰或白色粘痰,急性加重期也可有黄色痰。胸闷、气短、呼吸困难,活动后加重,且呈现出持续加重的趋势。如出现发热、咳脓痰、胸痛、呼吸加重、咯血、双下肢疼痛、双下肢水肿或水肿加重、嗜睡及反应能力下降等,均提示急性加重,要立即就医。

不幸患上慢阻肺后,早期可能没有明显不适,但随着病情的进展会对人体产生一系列危害。首先是持续的肺功能下降,表现为活动耐量下降。以上楼梯不需要停下来休息,到后来平路步行都感觉吃力,再加重时换衣服甚至吃饭喝水都会因气短、气喘而无法完成。其次慢阻肺患者常在冬季受凉感冒后发生急性加重。部分患者会因急性加重住院,每次急性加重都会对患者肺功能造成损伤,若急性加重次数较多或治疗不及时、不彻底,肺功能往往很难恢复至急性加重之前的状态。

控制不佳的慢阻肺可能会发生

并发症,一是自发性气胸。二是慢阻肺患者会因长期缺氧出现肺动脉高压,肺心病。三是随着呼吸困难的加重,慢阻肺患者常因呼吸受阻出现“废气”二氧化碳排出不畅,严重者会因肺性脑病出现昏迷、嗜睡等症状。四是慢阻肺除了影响人体的心、肺等器官,还会导致全身器官受损,常见的有体重下降、肌肉萎缩、骨质疏松、焦虑抑郁等。

马宝义说,由于慢阻肺具有进行性、不可逆的特征,患者的病情管理关键在于持续治疗和保持良好习惯。

一经确诊慢阻肺就要重点关注以下几个方面。(1)保持积极乐观的心态,慢阻肺固然危害大,但只要早期发现、科学用药、积极管理,就可以达到控制症状、减少急性加重、改善肺功能的目的。(2)戒烟,不论是慢阻肺高危人群还是已经确诊的慢阻肺患者,早期戒烟均能带来巨大的好处,延缓肺功能的下降。(3)要避免接触有害的气体、粉尘、颗粒、油烟等,避免肺功能进一步损伤。(4)慢阻肺稳定期药物治疗相对复杂,要遵医嘱按时、长期治疗及随访复诊,才能持续获益。(5)家庭氧疗,国内外指南均推荐慢阻肺导致低流量吸氧(1-2L/min),建议配置家用制氧机。(6)预防呼吸道感染,气候变化时要及时增减衣物,注意保暖,避免受凉,防止感冒。(7)要根据不同患者的心肺耐受程度指定适当的运动处方,进行康复锻炼,促进心肺功能康复,但要量力而行,尤其是缺氧明显或急性加重期均不推荐外出活动。此外,使用流感疫苗、肺炎链球菌疫苗、

细菌溶解产物、卡介苗多糖核酸等对防止反复感染有一定的帮助。

马宝义说,科学防治慢阻肺,需要多措并举,其中预防至关重要。建议要尽早戒烟;改善环境,避免接触有害气体或颗粒,空气污染指数高时,不要到户外,减少体力劳动,如果有过敏史,要远离灰尘、花粉等致敏原;避免劳累,避免重体力劳动,平时运动要适当;预防感冒;减缓压力,健康饮食;定期体检。

下面是几种呼吸训练的方法。

缩唇呼吸:缩唇呼吸指的是吸气时用鼻子,呼气时嘴唇呈缩唇状,慢慢呼气的速度。此方法气道内压高,能防止气道陷闭,使每次通气量上升,呼吸频率,每分钟通气量降低。

腹式呼吸:患者取立位,也可取坐位或仰卧位,上身肌肉放松做深呼吸,一手放于腹部,一手放于胸部,用鼻吸气,用口呼气。呼——吸掌握在15秒左右;深吸气3-5秒,屏息1秒,然后缓慢呼气3-5秒,屏息1秒,呼吸要深长而缓慢。

有效咳嗽:进行咳嗽咳痰训练时,可采取坐位、半坐卧位,身体前倾,一只手放于腹部,另一只手放于膝盖外侧,支撑身体,防止跌倒。第一步:做几次腹式呼吸后,深吸一口气,屏住呼吸3秒,然后张口咳嗽,咳嗽时,腹肌用力,腹壁收缩,可由相关医务人员或者家属拍打患者背部,起到辅助排痰作用。



资讯

临夏州级特色专科

积石山县医院泌尿外科

积石山县人民医院泌尿外科成立于2013年,现有住院床位42张,设有独立膀胱镜检查室及图书资料室,有专业技术人员19人,其中高级职称3人、中级职称5人。

近年来,积石山县人民医院持续加大对专科建设的投入力度,不断购置先进设备,科室拥有专科腹腔镜、膀胱镜、体外冲击波碎石机、瑞克恩60W钬激光仪、前列腺电切镜、前列腺等离子电切镜、输尿管硬镜3套、经皮肾镜等大型特色治疗设备10台。

目前可开展前列腺等离子切除术、腹腔镜下肾癌根治术、腹腔镜单侧肾切除术、腹腔镜肾上腺肿瘤切除术、腹腔镜下肾盂成形术、腹腔镜下肾囊肿去顶减压术、腹腔镜下输尿管膀胱再植术、腹腔镜下输尿管切开取石术、腹腔镜下高位隐睾下降固定术、腹腔镜下精索静脉曲张高位结扎术、腹腔镜下疝囊高位结扎术、经皮肾镜碎石取石术、输尿管镜钬激光碎石取石术、膀胱结石钬激光碎石取石术、隐匿性阴茎整形术、膀胱镜检查等各类泌尿外科常规手术。最新开展腹腔镜联合输尿管镜行胆总管结石钬激光碎石取石一期缝合术、单孔腹腔镜下肺大泡切除术。

临夏本草漫谈

甘蓝



为十字花科芸薹属植物甘蓝的叶。临夏习称包菜、疙瘩菜。

甘蓝始载于《本草拾遗》,在《纲目》中亦载有:“叶大而厚,煮食甘美,经冬不死,春前有矣,其花黄,生结子。”而在《植物名实图考》中称为花甘蓝。

生于肥沃湿润而向阳的土壤。临夏地区有栽培。

甘蓝性味甘、平。具有益心填脑,益肾壮骨的功效。主治黄疸,胃脘胀痛,关节不利。

用法 内服:绞汁饮,200-300ml;或适量拌食、煮食。

选方 1.治上腹气滞隐痛:卷心菜500g,加盐少许,清水煮熟,每日分2次服用。

2.治胃及十二指肠溃疡,疼痛:鲜菜捣烂取汁1杯(约200-300ml),略加温,饭前饮服,每日2次,连服10天为1疗程。

办好“关键小事” 让医疗服务更暖心

——州中医医院扎实开展“十个多一点”暖心行动

本报记者 刘刚林

走进州中医医院的大门,导医便以热情的微笑迎接,主动询问需求并引导挂号、就诊,确保患者能快速准确地找到相应科室,减少患者在陌生环境中的迷茫与焦虑。

自“十个多一点”暖心行动开展以来,州中医医院认真落实省、州卫健委安排部署,着力改善就医体验,打造舒适就医环境,取得了显著成效。

近日,一位腿部受伤打着石膏的年轻人,在家人的搀扶下一瘸一拐地走进医院,工作人员见状,微笑着推来一辆轮椅,亲切地说:“你这样走路多不方便,快坐轮椅上吧,我送你去挂号看病。”然后小心翼翼地扶着年轻人坐上轮椅,帮助他挂号,还帮忙联系了相应科室的医生,告知患者的特殊情况,以便尽快安排就诊。

在该院,这样生动且充满温度的场景随处可见,医护人员用他们的真诚和耐心,让每一次医疗服务都化作了医患之间的暖心桥。为方便老、弱、病、残、孕患者就诊,该院通过在门诊大厅设立咨询导医台,免费提供轮椅、雨伞、热水、一次性水杯等惠民服务。同时,结合医院实际,组建了“岐黄薪火”志愿者服务队,安排党员志愿者在就诊高峰时段开展导诊导检等志愿服务,指导患者网上预约挂号

缴费、出院病历预约等服务,受到患者及家属的一致好评。

在“十个多一点”暖心行动中,州中医医院从改善患者就医体验,优化院区环境着手。该院新建的营养结合中心和康复楼已建成投入使用,发热门诊正在加速建设中,这些项目的建成将极大优化全州医疗资源布局,改善诊疗基础条件,为城乡居民提供更加便捷、高效的医疗卫生服务。全面建成智慧医院,积极推进电子病历、智慧服务、智慧管理“三位一体”建设,完成全流程医疗数据闭环管理,医院的就诊环境得到较大幅度提升。

沟通,在该院的优质服务中占据着重要的地位。医护人员用通俗易懂的语言向患者及家属讲解病情,避免使用晦涩难懂的医学术语。在诊疗过程中,医生还会主动和患者沟通治疗方案,听取患者的意见和想法。对于一些有多种治疗选择的疾病,医生会详细分析每种方案的利弊,帮助患者做出最适合自己的决策。

多一点理解,让医院的服务更显温情。该院积极推行“一对一”的个性化护理服务,护理人员会根据患者的病情、生活习惯和心理状态制定个性化的护理方案。在患者感

到不适时,护士除了按照医疗规范进行护理操作外,还会陪伴患者聊天,给他们加油鼓劲。

儿科病房一位8岁的小患者,一开始因为害怕疼痛和对医院环境的陌生,总是哭闹不止。负责照顾他的护士耐心地哄他,给他讲有趣的小故事,让小朋友逐渐适应病房的生活,脸上也重新绽放出了笑容。而对于那些经济条件不太好的患者,医院也会尽力帮助他们减轻医疗负担,提供一些小善举救助项目的申请信息等,让患者能够安心治病。

在该院的药房,药剂师们同样践行着优质服务理念。面对前来取药的患者,他们总是微笑着耐心解答关于药物服用的各种疑问,还会细心地叮嘱药物保存的注意事项。当遇到一些需要特殊煎制的中药时,药剂师会详细地告知患者煎药的方法、火候以及时间等关键点,确保患者能正确服用药物。

点滴之间见温度。州中医医院服务阵地前移后,主动服务的意识更是印刻在医护人员心中,让患者们在医院不仅能得到专业的医疗救治,更能享受到优质、贴心的医疗服务,进一步提升了群众的就医获得感、幸福感。