

卫生短讯

我市督查托育机构 秋季传染病防控

本报讯(穆玲珍)为加强托育机构秋季入学期间卫生监督工作,及时发现和消除卫生安全隐患,切实保障婴幼儿身体健康,近日,市卫生健康委执法支队组织开展托育机构传染病防治专项检查督查。

裕安区推进卫健

“双随机一公开”监管

本报讯(冯琳雅)裕安区卫生健康监督所聚焦日常卫生监督行为,扎实开展卫生健康“双随机一公开”监管,筑牢健康防线。

卫生健康 六安市卫健委协办 编辑:李珊珊 电话:18605641152 邮箱:152679518@qq.com

做有“温度”的医保人

——记全省医保系统先进个人、皖卫附院医保管理部主任沈进

本报记者 李珊珊

“我只是希望把工作做实,尽可能帮助群众解决医保难题。”9月13日,全省医保系统先进个人、皖西卫生职业学院附属医院(市二院)党委委员、医保管理部主任沈进说。

从医保工作新兵到“业务通”“多面手”,沈进用了不到7年的时间。在全市定点医院率先设立“医保服务台”,开创医院“提升服务优流程,提质增效惠惠民”新举措;在全市率先使用手持式医保综合服务终端,把医保窗口结算服务功能“搬进”病房……对于沈进来说,“干一行、专一行”,是他对工作最好的注脚。

医保政策“内行人”

大学毕业后,沈进进入当时的六安市第二人民医院,在临床一线,他接触到许多老年病、慢性病患者,每位患者的病情、用药他都了然于胸。之后,又辗转医院基建办、人力资源部,不论临床一线还是行政后勤,他都认真对待。

2019年,市医保局需要抽调一名责任心强且具有基层临床经验的专业人员,经过推荐考核,沈进被医院选派去跟班学习。作为医保新手,他能做的就是“学”,向书本学、向同事学、向实践学。在医药价格和招标采购科工作期间,协助所在科室根据政策及时调整全市医

疗服务价格。疫情期间,在核酸检测项目频繁调价的情况下,他和同事结合防控形势变化,做好指导、督促工作,确保医疗机构核酸抗原及试剂的价格按照时间节点及时调整。除此之外,指导全市医疗卫生机构药品、医用设备、医用耗材集中采购,推进药品、医用耗材招标采购平台建设。对于他来说,跟班学习的两年间受益匪浅。

2021年6月,圆满完成跟班学习各项任务后,沈进回到医院医保管理部。当时,正值医保新系统上线,医院成立工作专班,他和科室人员坚守出入院窗口,保障了新系统的平稳运行和参保群众的合法权益。突出的工作能力也得到了全院同事、领导的认可。

医保服务具有很强的专业性,每次接到新的政策文件,沈进总是第一时间带领科室人员集体认真研读,迅速掌握文件要求及内涵。与他接触过的人都知道,无论是解读老政策还是落实新政策,他都驾轻就熟,单病种付费、DRG、职工门诊共济、精神科按床日付费等专业用词,只要问到他,很少有解释不了的。

服务群众“贴心人”

政策好比种子,只有从枝头落到地上,才能生根、开花、结果。作为新时代

医保铁军的一员,医保管理和创新能力是必备的技能。考虑到参保群众的就诊需求,为进一步提高服务质量和工作效率,沈进同志带领科室人员在全市定点医院中率先设立“医保服务台”,实现参保群众就医医保业务“一站式”办理,让服务“零距离”。

就医人员常有这种体验,急急忙忙到医院,才发现忘带社保卡和身份证件,多有不便。在沈进和科室人员的努力下,2022年,医院全面开展互联网医保结算服务,患者无需携带社保卡等证件,靠“刷脸”就能完成看病就医全流程。今年8月,又在全市率先使用手持式医保综合服务终端,把医保窗口结算功能“搬进”病房,在患者床边“刷脸”完成医保登记、出院结算等“一站式”服务,实现医保“刷脸”结算再升级。“不到两分钟就办好了医保结算,再也不用往返奔波和排队,真的很方便!”采访中,说起医保“床旁结算”服务带来的便利,慢性肾衰竭患者张先生赞不绝口。

2022年,省医保局会同财政厅、卫健委、中医药局联合开展全省医保基金飞行检查,沈进作为我市唯一的医疗机构医保经办人员成为飞行检查组专家成员,出色的表现也获得省医保局的书面表扬。

守护生命 “救”在身边



救知识,并通过模拟人教具和AED训练机现场演示了相关救护操作要领。现场,市红十字会工作人员及志愿者们还发放了急救知识宣传手册,就应急救护、人道救助、无偿献血、造血干细胞捐献、遗体器官捐献等知识进行宣讲。

“在体育活动中,突发伤病事件时有发生,像心跳骤停、严重出血和损伤等,有时还会危及生命,因此,体育运动中的急救至关重要。”市红十字会相关负责人介绍说。通过此次主题宣传活动,进一步弘扬了“人道、博爱、奉献”的红十字精神,普及了应急救护知识和技能,提高了群众自救互救意识和能力,营造了“人人学急救,急救为人人”的良好氛围。



联合市红十字会应急救护培训中心、市红十字会救援队,围绕“急救与运动”主题开展宣传活动。活动中,市红十字会救援队队员以专业的态度、通俗的语言,详细介绍了心肺复苏及AED的使用、海姆立克急救法、包扎止血、骨折固定等急

脑梗死介入取栓:守护大脑健康的微创奇迹

在我们繁忙而多彩的生活中,大脑作为身体的“指挥官”,无时无刻不在忙碌地工作着,它控制着我们的思考、情感、运动和感知。然而,当这个精密的“司令部”遭遇突如其来的危机——脑梗死时,一切可能瞬间变得不同。脑梗死,这个听起来就让人心悸的词汇,其实离我们并不遥远。但幸运的是,随着医学科技的飞速发展,一项名为“介入取栓”的微创技术,正成为守护大脑健康的强大武器。

想象一下,家中的水管突然被堵住,水流无法顺畅到达各个角落,家中的生活将会受到严重影响。同样,当大脑中的血管被血栓堵住时,那片区域的脑组织就会因为缺氧和营养而迅速受损,这就是脑梗死。脑梗死通常发病急骤,症状可能包括突然出现的肢体无力、言语不清、视力模糊等,严重时甚至可能导致昏迷和死亡。因此,对于脑梗死的治疗,时间就是生命,每一分每一秒都至关重要。

介入取栓:微创技术的闪亮登场 在脑梗死的治疗中,传统的方法包括溶栓治疗,即通过药物溶解血栓。然而,对于大血管闭塞引起的严重脑梗死,溶栓治疗的效果往往有限。这时,介入取栓技术便应运而生,以其高效、安全、创伤小的特点,成为治疗急性脑梗死的“利器”。

介入取栓的过程,就像是进行一场精密的“脑部微创手术”。医生会在患者的腿部或手腕处开一个微小的切口,然后插入一根细长的导管。这根

导管就像是医生手中的“导航器”,能够沿着血管的路径,精准地到达被堵住的脑血管。到达目标位置后,医生会使用一种特殊的工具(如可回收支架或血栓抽吸系统),将血栓牢牢抓住并取出,或者像吸尘器一样将血栓吸走。整个过程就像是在大脑内部进行了一场精细的“清道夫”行动,让堵塞的血管重新恢复畅通。

介入取栓的显著优势

与传统治疗方法相比,介入取栓具有诸多显著优势:

- 1. 高效性:介入取栓能够直接清除血栓,迅速恢复脑部的血液供应,减少脑组织损伤的范围和程度。这对于挽救患者的生命、减轻残疾程度具有重要意义。
2. 安全性:在先进的医疗设备和医生的精细操作下,介入取栓的风险相对较低。同时,由于手术创伤小、恢复快,患者的痛苦也大大减轻。
3. 适用性广:对于大血管闭塞导致的急性脑梗死患者,尤其是溶栓治疗效果不佳的患者,介入取栓是首选的治疗方法。它不受患者年龄、性别、基础疾病等因素的限制,具有广泛的适用性。

介入取栓术后护理与康复

介入取栓后的护理和康复同样重要。术后护理主要包括以下几个方面:

- 1. 绝对卧床:术后患者需要绝对卧床一到两天,右下肢制动以减少出血风险。

2. 生命体征监测:密切监测患者的生命体征以及穿刺点有无出血、皮肤青紫等情况。

3. 饮食护理:术后饮食应清淡易消化、低盐低脂、低糖及低热量。有吞咽功能的患者可以进食流食,吞咽功能较弱的患者可通过鼻饲管给予流质饮食。

4. 康复治疗:术后需继续给予抗血小板药物、抗凝药物等治疗,以预防血栓形成和再狭窄。康复治疗方面,包括物理治疗、职业治疗、言语治疗等多个方面,旨在帮助患者恢复神经功能,提高生活质量。患者和家属应积极参与康复治疗,保持乐观的心态,共同努力战胜疾病。

随着医学技术的不断进步和医疗设备的更新换代,介入取栓技术将更加成熟和完善。未来,我们期待这项技术能够惠及更多脑梗死患者,帮助他们重获新生。同时,我们也呼吁社会各界关注脑血管疾病的防治工作,提高公众的健康意识和自我保护能力。通过加强科普宣传,推广健康生活方式,提高医疗水平等多种措施,共同构建一个更加健康、和谐的社会环境。

总之,脑梗死介入取栓技术是一项具有划时代意义的微创疗法。它不仅为脑梗死患者提供了更加安全、有效的治疗选择,还极大地提高了患者的生活质量和预后效果。让我们携手努力,共同守护大脑健康,迎接更加美好的明天!

(六安市中医院 彭岩)

持交流。使患者在沟通和交流的过程中,将自身存在的不愉快、烦躁和委屈等情绪全面表达出来,从而使自身的负面情绪被释放,最终提高自身的睡眠质量。

2. 利用声音:舒缓的音乐可以起到调节人们睡眠的作用,所以,对于存在失眠情况的人群,可以在其睡觉之前播放莫扎特等较为舒缓的音乐,以此缓解失眠问题。与此同时,在对音乐进行挑选的过程中,还可以选择海浪的声音或者海鸥等动物的叫声,这些声音可以帮助患者进一步地放松自身的情绪和心理压力。此外,若是播放音乐没有起到提高睡眠的效果,护理人员还可以尝试播放相应的白噪音,白噪音可以起到助眠的效果。

3. 养成科学的生活习惯:失眠人群日常吃饭时,需要保证饮食时间的规律性。若是超过了晚上7点,则需要禁止食用所有的食物。7点后进食,极易会造成患者失眠。如果深夜有饥饿的情况,则可以食用一定量的水果或者酸奶。入睡之前,则可以泡一个温水澡。温水能够使失眠人群白日的疲劳感得以有缓解,使精神更加放松。需要注意的是,泡澡的水温不宜过热,通常控制在37℃即可,每次泡澡的时间控制在15分钟内,泡完澡后,要及时地入睡。无论有着怎样的失眠问题,第二日都需要按时起床。只要长时间保持同一睡觉时间和起床时间,才能够养成科学的睡眠规律,从而进一步调整自身的睡眠问题。

认识失眠症状,采取科学的护理与预防措施是远离失眠困扰的关键。希望通过本文的介绍,大家能更加关注自己的睡眠健康,享受高质量的睡眠。

(六安市中医院 范婷婷)

手术室里的「冷」和「暖」

多数患者在走进手术室的那一刻,除了对未知手术的担心、紧张、恐惧外,最主要的是对手术室低温环境的直接感知——“冷”。那么手术室为什么这么“冷”呢?我们有没有办法来应对呢?

手术室为什么这么“冷”呢?

(1)让细菌“瑟瑟发抖”:细菌等微生物繁殖需要合适的温湿度,根据《手术室护理实践指南》要求,手术室温度应控制在21-25℃,湿度30-60%,且洁净手术室会安装空气净化系统,能够有效净化空气并防止细菌等微生物繁殖。

(2)“冷静”守护医疗器械:医疗设备的正常运行对温湿度也有一定的要求,手术室中有很多大型的精密医疗仪器设备,因此适当的低温环境能使它们更稳定地运行。

(3)手术医生更“给力”:手术室医生在合适的温湿度环境下,干活才能更“给力”。因此,手术室内“凉爽”的温度既能使手术人员带来舒适的体感,还能帮助他们术中保持头脑清醒、敏捷思维,能更好地进行手术;也可有效减少术者在手术过程中的出汗,防止汗液滴落,污染手术区域,进一步降低手术中感染的风险。

手术室为什么患者感觉“冷”,而医务人员却感觉“暖”呢?事实上,手术室的冷是相对而言,对于在手术室常年穿凉鞋和短袖的医护人员来说,可谓是“热火朝天”,经常忙一头汗,是因为他们穿得多吗?答案是否定的。而患者为什么偏偏感觉冷呢?

(1)手术前准备的相关因素:通常情况下,术前一天晚,有条件的医院要求患者沐浴,并换上“单薄”的病员服,便于暴露手术区域,这样既能节省术前准备时间,又能有效减少细菌微生物及尘埃被带进手术室的量,有效降低手术中感染的风险。另外,患者术前禁食禁饮,热量摄入显著减少,抵抗力减弱,对冷刺激敏感性增强,更容易感受到寒冷。

(2)手术室环境和患者心理的相关因素:当患者处于通常都是“冷色调”环境中,对着手术床上方源源不断的新风,面对着“全副武装”的医务人员和“冷冰冰”的仪器设备,难免会紧张加剧,脊背发凉。

(3)麻醉的相关因素:麻醉药物可影响机体正常体温调节功能,扩张外周

血管,抑制血管收缩,降低机体对温度的调节反应,减慢代谢,减少产热。

(4)手术的相关因素:消毒后残留在皮肤上消毒液的蒸发、手术时间、手术部位体表暴露大小、切口大小、出血、体腔内容物的暴露,术中用与环境温度相同生理盐水冲洗体腔或切口等,均可导致患者机体热量不同程度的流失。

(5)术中输液输血的相关因素:手术中输入与环境温度相同的液体是患者体温降低的重要原因之一。

(6)特定人群:儿童体温调节中枢发育不完善,老年人生理功能下降,皮下脂肪减少,产热慢、散热快,均易导致术中体温丢失。

手术室同样有着“暖”。(1)手术前的“暖心”行动:手术室护士会在术前一天对患者进行访视与交流,评估患者的具体情况,制订相应的护理计划,尽可能地帮助患者避免紧张情绪,手术室会提前调节温湿度中控,保持合适的温湿度,为患者和工作人员提供舒适的环境。术前手术室护士和麻醉师会“暖心”地和患者聊天(核对患者信息,汲取与手术相关的信息,告知手术配合要点),手术室护士“暖心”地为患者加盖既能保暖又能保护隐私,又能给患者带来安

全感的小棉被,对于大手术和特殊体位的患者,手术室护士会根据情况提前做好保暖毯、血液加温仪等保温设备,预防术中体温丢失。

(2)手术中的“温暖”举措:手术开始时,手术人员会穿上无菌手术衣,并在患者身上加盖4-6层无菌手术单,只暴露手术部位,这不仅是一种有效的“温暖”措施,也是确保手术区域无菌、防止感染的重要措施。手术中,会实时监测患者的体温,发现异常,及时借助提前准备的仪器设备和措施来维持患者的“温暖”状态,预防术后的冷。

(3)手术后“暖暖”回病房:手术结束后,手术室护士会“暖心”问候,并整理好患者衣物,及时加盖等各种措施,在手术室工作人员的护送下,顺利、安全、“暖暖”地回到病房。

(六安市中医院手术室 陈永军)

科学护理助您安眠

相信有很多人都有这样的感觉,经常地失眠,整夜整夜地难以入睡,且越着越难以入睡,长此以往还导致抑郁的情况发生。当前我国的失眠率较高,造成失眠的原因是具有多方面的,与人们的精神、身体健康状态以及人们的年龄都密切相关。失眠对于人体危害较大,因此要及时地进行护理和调养。

失眠是什么?失眠是指当个体拥有充足且适宜的睡眠机会与良好的睡眠环境时,依然面临入睡困难、睡眠难以持续或提早觉醒的现象,诸如感到疲倦、注意力难以集中、情绪易于波动等。依据国际疾病分类标准及《精神障碍诊断与统计手册》的规定,失眠可分为急性失眠(通常持续数天至数周)、亚急性失眠(持续时间介于1至6个月之间)及慢性失眠(超过6个月的长期状态)。同时,还存在因特定情境如跨时区旅行、药物摄入不当或某些精神疾病的伴随症状而导致的失眠类型。

失眠的表现症状有哪些端倪?

- 1. 难以入睡型,就是开始睡觉时很难进入睡眠;
2. 不断地醒来,就是睡着了但总是易醒;
3. 早晨醒来得太早,差不多凌晨两三点就醒,之后几乎不能入

睡;
4. 暂时性失眠,就是几天内出现失眠症状;
5. 短期失眠,失眠时间大概就一个月,之后就好了;
6. 长期慢性失眠等。

失眠的因素有哪些呢?

- 1. 精神心理因素,压力比较大,精神处于紧张和兴奋状态,或是抑郁烦躁、心情波动幅度较大的人;
2. 身体因素,因某种疾病或是疼痛等造成的失眠;
3. 外部因素,睡前喝了咖啡,或是吃得太多或是太饿等,某些药物造成的,旅行时环境改变或是时差改变引起的失眠;
4. 年龄因素,多发生在习惯性早醒的老年人中,女性多发生于男性;
5. 生物钟,不规律性的睡眠时间造成失眠,或是疾病造成的损害等。

失眠如何预防护理?

1. 心理护理:许多患者失眠的症状并不严重,其通常只会出现偶发性失眠问题。在对这类人群进行护理时,可以从心理护理角度着手,即对其心理的忧虑问题和情绪进行有效的疏导,帮助其恢复相应的信心,使其在强大信心的支撑下,实现睡眠质量的提升。在此过程中,若患者存在失眠的问题,护理人员需要给予相应的理解,并加大同患者之间的沟通,保

卫生科普天地 本栏责任编辑:宋金婷 E-mail:784542876@qq.com