

AHA心血管急救培训基地授牌

本报讯(记者 宋金婷/文 王丽/图) 12月19日,市人民医院美国心脏协会(AHA)心血管急救培训基地授牌仪式举行。

AHA作为全球心血管急救领域的权威机构,致力于推广心肺复苏急救技能培训,其培训课程和急救指南在全球范围内享有盛誉。AHA心血管急救培训基地正式授牌,标志着我市急救培训工作上台阶,为提升我市应急救援水平、保障人民群众生命安全提供重要平台。该基地启用后,将在全市开设心血管急救公益课程,普及公众心肺复苏急救知识,提高我市相关人员的专业急救技能和健康素养,努力建设健康六安。“经过一年的筹建,市人民医院已培养6名BLS培训导师和6名ACLS培训导师,培训300名学员。”市人民医院住培部主任杨惠介绍,“下一步,我们将针对警察、老师等群体开展4次公益性培训,培训结束考核合格后,

会颁发证书。”

期间,住培院内师资培训暨住培教学管理继教学习班举办,培训班邀请了省级知名专家围绕住培“两标一指南”,结合驻省评估问题解读、住培教学方法的灵活运用等方面进行授课,提升住院医师临床思维与临床实践能力,推进住培工作迈向提质增效的新阶段。市人民医院各专业基地管理人员、带教师资、教学秘书等参加培训。

据了解,近年来,市人民医院在医疗服务质量、医疗技术水平、医学人才培养等方面取得显著成绩,拥有高级职称724人,硕士以上学历824人、江淮名医3名、皖西名医35名、省级卫生健康杰出人才3名,骨干人才9名;博士后工作站1个,博导5名,在读博士50多名,硕导108名,硕士点31个,医院的教学资源整合,实现了从实习生、本科生、研究生、住培生,到博士生,贯通院校教育至毕业后教育的一体化管理模式。今年,医

院首次执医考试的通过率达到90%,首次结业考试通过率则达到96.84%(技能考核达100%),在全省年度综合评价中位列第二梯队。该院在师资能力提升方面,始终坚持“走出去”与“引进来”相结合的战略,加强与温州医科大学附属第二医院的紧密合作,邀请该院5位专家来市人民医院进行“一对一”的指导和帮扶。此外,外派92名指导老师参加国家、省级师资培训;院内开展110名师资培训和76名教学秘书的岗前培训。通过



图为,市人民医院正在进行BLS课程培训。

这一系列培训,构建起一个更加完善、更加高效的师资队伍,大大地促进了医院教学工作的发展。

加强“叶—固”两地医疗卫生交流合作

本报讯(叶卫煌)为贯彻落实《叶集—固始“一河两岸”生态优先绿色发展产业合作区发展规划》,加强“叶—固”两地医疗卫生交流合作,促进优质医疗资源共享,共同推进大别山区域医疗中心建设,12月17日,叶集区卫健委组织区妇幼保健院领导班子成员、各科室业务骨干前往固始县妇幼保健院,开展交流学习交流洽谈活动,旨在借鉴先进经验,加强区域间妇幼保健领域的协同合作,推动叶集区妇幼保健事业迈向新台阶。

固始县妇幼保健院首先分享在医院整体管理方面的成功经验,涵盖质量管理的精细化流程、绩效激励机制的创新举措以及信息化管理系统在提升服务效率与患者体验方面的应用实践。叶集区妇幼保健院交流人员对固始县妇幼保健院的妇幼保健特色服务进行了深入了解,包括特色化的孕产保健套餐、一站式产后康复服务模式、针对儿童早期发展的系统干预方案以及全面高效的新生儿疾病筛查网络等,这些特色服务项目为叶集区妇幼保健院日后开展相关业务提供了宝贵的经验。

在学科建设与人才培养方面,固始县妇幼保健院详细介绍了重点学科的打造,如妇产科、儿科等重点领域的资源投入、技术引进与团队培育策略。同时,其在医护人员继续教育方面的创新做法,如线上线下相结合的培训课程体系、与知名院校及医疗机构的合作交流机制等,也引发了叶集区同行们的浓厚兴趣与热烈讨论。

医疗技术与科研创新交流环节中,固始县妇幼保健院展示在先进医疗技术临床应用方面的成果,以及在科研项目申报、实施与成果转化过程中的心得体会,为叶集区妇幼保健院提升医疗技术水平与能力提供了有益的参考范例。

在互动交流环节,双方人员分组进行深入探讨,就日常工作中遇到的实际问题交换意见,共同探索解决方案。同时,围绕业务合作、技术帮扶、人才交流以及科研合作等方面展开积极洽谈,并初步达成合作意向,为后续的实质性合作迈出坚实的第一步。

此次交流学习活动不仅为叶集区妇幼保健院打开一扇学习先进经验的窗口,更为两区妇幼保健机构之间搭建了一座合作共赢的桥梁。通过相互借鉴与协同发展,有望在未来为两地妇女儿童提供更为优质、便捷、高效的妇幼保健服务,助力区域妇幼健康事业的蓬勃发展。

“打平伙”喜乐健康周



守望 摄

上世纪六十年代的人,大都记得“打平伙”这个词,所谓“打平伙”也就是凑在一起吃个饭,那个时代穷,菜也少,只有凑在一起,才能勉强吃一顿。

我的故乡金安区双河镇新塘村南塘是顶穷的生产队,年底分红了,还剩下一点,队长说:“不分了,留着晚上打平伙吧。”规定,一家一个男劳力,半夜才开始,又交代,不要外传哈。谁能瞒得住呢?孩子们都眼巴巴盼着,想着肥肉的美好,但终究经不住瞌睡的煎熬,睡着了。我记得,睡得迷迷糊糊的时候,被叫醒,父亲笑眯眯地看着我,从怀里掏出搪瓷缸,飘出一阵肉香。那是父亲舍不得吃,省下来的。

日子慢慢好了,那充满温情的“打平伙”也就不再流行。金安区张家店镇境内的九月庄园陈总是个有情怀的人,惦记着过去的温暖和“打平伙”的美好,策划了这次“打平伙”活动。

12月21日,冬暖日丽,进入九月庄园里,但见梅花大锅台砌得很时髦,锅台前人头攒动,男女“大厨”忙得不亦乐乎。热气很浪,红砖很艳。还有道地的农家土特产腊物、粉丝、打过霜的乌心菜、韭菜、荠菜,大家争相购买;戏台上,大红大绿的票友们亮起嗓子精神抖擞地唱着……

陈总说,这样的活动,每周六举办一次。

邵有常 文/图

狂犬病暴露预防处置门诊接受业务评估

本报讯(李蔚)为加强对狂犬病暴露预防处置门诊规范化建设,进一步提升狂犬病暴露处置规范化预防和救治能力,近日,金安区疾病预防控制中心组织评估组来六安经济开发区社区卫生服务中心狂犬病暴露预防处置门诊进行现场验收。

评估组按照《安徽省狂犬病暴露预

防处置门诊业务评估表》逐条对照检查,重点检查中心门诊及人员资质、门诊管理制度、伤口冲洗设施、暴露处置工作流程、生物制品及冷链管理、信息登记、消毒与废弃物管理等关键环节,针对检查中发现问题提出建设性的意见和建议。

狂犬病风险暴露后规范处置是预

防狂犬病的重要举措,而狂犬病暴露预防处置门诊规范管理是规范处置的重要基础。此次验收不仅是对中心工作的肯定,更是对未来发展的鞭策。六安经济开发区社区卫生服务中心表示,将继续加强对狂犬病暴露规范化处置门诊的管理,加大培训力度,深化医防融合,进一步规范暴露处置流程,规范伤口处理和免疫制剂接种工作,加强健康宣教,提高公众对狂犬病预防知识的知晓率,更好地预防狂犬病的发生,确保人民群众生命健康安全。

再者患者需严格遵医嘱服药,按时吃药,尤其在冬季千万别自己随便更改剂量或者擅自停药。定期监测血压是掌握血压变化的关键。一般建议每天早晚各测量一次血压,并做好记录。如果发现血压波动较大或出现头晕、头痛、心慌等不适症状,应及时就医,在医生的指导下调整治疗方案。

在冬季有一年中较重要的两个节日——元旦和春节,节假日期间容易发生暴饮暴食、吸烟喝酒、熬夜等不健康的饮食和作息,会增加血压波动的范围及频率,引起脑出血、心脏病等。因此,节日期间要尽量避免大鱼大肉等饮食方式、熬夜打牌等作息模式和因聚会等产生互相攀比造成心态失衡等情况,从而降低血压波动,减少心脏病、脑卒中等疾病带来的健康风险。

冬季对高血压患者来说是一个需要特别关注的时期。通过注意保暖、适度运动、合理饮食、规律作息、按时吃药、定期监测和保持良好心态等多方面的综合管理,高血压患者能够更好地控制血压,降低心血管等疾病并发症的发生风险,平稳度过寒冷的冬季。请记住,健康的生活方式和积极的自我管理,是保持血压稳定的关键。(蚌埠市第二人民医院 顾盼盼)

谨防冬季血压“失控”

高血压是最常见的心血管疾病,有相关数据表明,我国成年人高血压的患病率为33%左右,而脑出血是高血压最严重的并发症。冬季气温较低,特别是遇到大风降温天气,寒冷会刺激人体血管收缩,从而促使心率加快、血压升高、心脏负荷加重,同时也增加了脑出血发作的风险。

随着冬季的到来,高血压患者面临着血压控制的严峻挑战。冬季血压易“失控”的现象,给高血压患者的生活带来不便。这里为您提供一份全面的冬季高血压管理指南,帮助您安全、平稳地度过寒冷的季节。

有相关研究显示,血压存在明显的季节性波动,通常表现为秋冬高、春夏低。在冬季,冷空气活动频繁,气温逐渐下降,血管受冷收缩,导致血压升高。温度的降低会刺激人体交感神经兴奋性增高,体内肾上腺素和去甲肾上腺素释放增多,血管收缩,导致血压升高。而且,室内外温差较大,也会造成血管收缩与舒张压

之间的幅度明显增加,脉压差加大,引起血压升高。在夏季气温较高,出汗多,血容量下降,血压会降低,而在冬季因排汗减少,饮水量减少,血容量增加,导致血压升高。

那么冬季该如何应对血压变化呢?防寒保暖是基础,随时密切关注天气变化,适时增减衣物,寒冷大风的天要尽量减少不必要的外出,室内应保持空气新鲜,室温以18—26℃为宜,避免过冷或过热。若需要外出时,高血压患者应特别注意头部、颈部、脚部等重要部位的保暖。出门时佩戴帽子、围巾、手套,选择保暖性能良好的鞋子,且不宜马上从温暖的室内进入寒冷的室外,需要逐渐适应室外的温差。

冬季饮食宜以清淡为主,减少盐的摄入,每日食盐量最好控制在5克以内,多吃新鲜蔬菜和水果,如香蕉、橙子、菠菜等,以增加钾的摄入。适当补充优质蛋白,选择低脂、高蛋白的食物如鱼类、豆类、瘦肉等,避免食用过多油腻、辛辣、刺激性食物,以及含咖啡因和酒精的

饮料,这些都可能导导致血压升高。冬季虽然寒冷,但仍应坚持适度的运动。一般建议在阳光充足、温度相对较高的时段进行锻炼,比如上午10点至下午3点之间,主要以有氧运动为主,例如散步、慢跑、太极拳等,每周频率可以维持在3—5次,每次大约半个小时左右。运动前要做好充分的热身准备,运动过程中如有不适,应立即停止并就医。

生活节奏要规律,早睡早起,避免熬夜,保持充足的睡眠,每天睡眠时间应保证在7—8小时,中午可适当午休30分钟至1小时,这样有助于身体恢复和血压稳定。情绪是影响血压的因素之一,当情绪激动时,血压就会蹭蹭往上涨,在冬季高血压患者更需要保持良好的心态,避免焦虑、紧张、抑郁等不良情绪,可以通过音乐、阅读、与朋友交流等方式缓解压力,放松心情,保持心理平衡,尽量避免因情绪波动而引起血压的变化。

类似物、熊去氧胆酸、mTOR抑制剂、血管加压素-2受体拮抗剂等。而对于那些超过5cm且引起压迫症状的囊肿,或者疑似复杂囊肿的情况,则需要进一步检查,比如增强CT或MRI,以明确其性质。

手术是治疗肝囊肿的有效手段,但并非所有肝囊肿都需要手术。常见的手术方式包括囊肿开窗引流术和肝部分切除术。囊肿开窗引流术主要用于处理单纯性囊肿,其通过切开囊壁并引流囊内液体,减轻囊肿对周围组织的压迫。肝部分切除术则通常用于疑似恶性或复杂囊肿,目的是通过切除病变组织,彻底解决问题。手术方式的选择需综合考虑囊肿的类型、患者的整体健康状况以及是否伴随其他并发症。绝大多数接受手术治疗的患者在术后恢复良好。然而,许多肝泡型包虫病患者在中晚期才因梗阻性黄疸就诊,导致其治疗时后较差。

手术虽然能有效缓解症状,但也有一定风险,包括术后感染、出血或肝功能损伤等。因此,对于那些没有明显症状或并发症的单纯性囊肿患者来说,过度治疗反而可能

卫生

科普天地

本版责任编辑:宋金婷

E-mail:784542876@qq.com

本报讯(任莹 记者 宋金婷)为满足广大睡眠障碍人群的需要,六安市人民医院呼吸与危重症医学科新建标准化睡眠监测病房,主要诊治以呼吸暂停综合征、打鼾、失眠症及亚健康人群睡眠健康管理服务为主,配备多导睡眠监测仪等先进的监测和治疗设备,为患者提供全程的心理治疗、物理治疗、药物治疗。

市人民医院标准化睡眠监测病房设在呼吸与危重症医学科西院区病区,开展多导睡眠监测(PSG)技术,通过监测一整夜睡眠脑电图、眼动电图、肌电图、心电图、口鼻气流、鼾声、呼吸运动、脉氧饱和度、体位等多项生理、病理学参数,从而对患者进行睡眠疾病诊断;可用于评估睡眠结构,客观评价患者睡眠时间、睡眠效率及分期,判断有无低通气、呼吸暂停情况等,对睡眠质量作出客观评价和分析。

据了解,目前睡眠呼吸暂停低通气综合征主要分为两种类型,一是中枢性睡眠呼吸暂停综合征,这种类型比较少见,多数有神经系统或运动系统的病变;其次就是阻塞性呼吸暂停综合征,这种类型占大多数,其发病机制与肥胖、气道狭窄等有关。治疗方法上,对于中枢性睡眠呼吸暂停目前无有效的预防措施,可通过治疗原发性神经系统疾病、使用呼吸兴奋药物以及无创正压通气去防止中枢性睡眠呼吸暂停的发生;而对于阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,可以通过生活方式的改变去预防,例如减轻体重、夜间侧卧位睡眠、抬高床头,以及戒烟戒酒、避免服用镇静剂等。但对于严重的阻塞性睡眠呼吸暂停,需要选择器械治疗,一种是无创呼吸机辅助呼吸,另一种则是口腔矫治器治疗,还包括手术治疗,例如鼻部手术、正颌手术等。

我国约有4.5亿人打鼾,其中大约有5200万人患有睡眠呼吸暂停综合征。睡眠呼吸暂停、呼吸不畅等问题不仅影响睡眠质量,还可导致一系列健康问题。睡眠呼吸暂停综合征的患者常常是以心血管系统异常表现为首发症状和体征,而且是高血压和冠心病的独立危险因素,对于儿童来说,最常见可能会导致颌面部发育畸形,也就是常见的腺样体面容,进而发展为成人睡眠呼吸暂停综合征。但是对于有睡眠呼吸暂停的成人来说,高血压发生率高达45%,且降压药物治疗效果不佳;其次会出现各种类型的心率失常以及心绞痛和心肌梗死,还可能出现脑血管意外、糖尿病,甚至会出现精神异常,如躁狂性精神病或抑郁症。所以对于中青年人出现不明原因高血压、糖尿病等,可以去进行多导睡眠监测检查。

献血传情暖人心

本报讯(聂伟 记者 杨秀玲)近日,为积极推广“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务理念,金寨县吴家店镇成功开展无偿献血日活动,活动现场人头攒动,每位参与者都带着对生命的尊重与珍视,通过实际行动展现无私奉献的崇高精神。

活动当天,阳光明媚,微风和煦。在吴家店镇中心广场,醒目的红色献血车成为焦点,静静地等待着每一位热心人士的到来。广场四周,志愿者们手持宣传册,耐心地向过往行人解释献血的重要性及注意事项,鼓励大家踊跃参与。随着活动的推进,越来越多的村民和镇属单位职工加入,在志愿者的引导下,大家有序地排起长队,依次完成登记、体检、化验、献血等流程。献血车内,医护人员身着整洁的工作服,面带微笑,耐心接待每一位献血者。他们熟练地操作采血设备,同时与献血者亲切交流,缓解他们的紧张情绪。在医护人员的细心照料下,每位献血者都感受到温暖与关怀。

据统计,此次活动共有125人次成功献血,累计献血量达到37500毫升,为全县临床用血提供了有力支持,也展现了吴家店镇人民的大爱与担当。吴家店镇将继续加强无偿献血工作的宣传和组织力度,推动无偿献血事业持续发展。

卫生

保健

E-mail:784542876@qq.com

本栏责任编辑:宋金婷

健康人生之旅

我是耄耋之年的老人,人老了要安享平淡,为此,要有一颗平常心,知足常乐,不以物喜,不以己悲,安之若素,自得其乐。进而从中感悟到:平淡乃人生之美,平淡能长寿。

舒心、方便的居家生活环境是很重要的养老条件。我居住的小区,位置优越,面临市区主要马路,小区的东南西北均有公交车站,且不远,小区紧靠市中医院、市人民医院两座大医院,和六安大市场毗邻,大型购物超市也不远,购物、就医极为方便。小区内开闢绿茵,干净整洁。我住房100多平方米,装潢精美,宽敞明亮,舒适的生活环境,让人心旷神怡,精神愉悦。我曾赋《五绝》一首:庭前一小院,绿树相对栽;新春花争艳,金秋暗香来。

居家养老生活当然少不了子女这一重要角色。如今,国家将子女赡养父母义务,明确写在法律之中,尊老爱老敬老成为社会风气,但我们老人要有养老靠自己的意识,不能把养老问题全部依靠在子女身上,当我们自己能动时,就不给子女添麻烦。我有三个女儿,她们互相关心,互相尊重,不分彼此,我很欣慰。这是我为之自豪的资本,是我幸福的最可靠源泉。在她们成长过程中,我们尽到了为人父母的义务,教育她们用心求知读书,日常中除了柴米油盐,就是惦记她们健康成长。同城的她们也关心我们的生活、常抽空“回家看看”,问寒问暖,问缺点问,有什么事要办。逢年过节聚在一起,老少同欢其乐融融,特别是老伴生病住院,期间,她们一有时间就到病房左右身边,无微不至地关怀照料,使我们特别欣慰。

我具有上世纪五十年代的中专学历,应该有职称工资,可是我一无职称,二无职务,长期是低工资,要维持五口之家的生活,培养孩子上学,所以经济十分拮据,捉襟见肘,但我知足常乐,比不上不下分毫,无怨无悔,立志做个清白堂堂正正的人,平平淡淡过一生。

庆幸我赶上了好时代,我感谢活着就是幸福。愿天下的老人珍惜光阴,热爱生命,过好每一天,安享幸福晚年。

守护睡眠健康

平平淡淡过一生

胡德功

(六安市人民医院 臧晓淑)