



健康上饶

JIANKANG
SHANGRAO

春节临近,外出务工人员相继返乡,为提高在外务工人员健康水平和自我保健意识,近日,弋阳县妇幼保健院利用广大群众春节返乡契机,提前组织开展了2024年度“两癌”免费筛查活动,为她们献上一份特殊的“新春礼物”。

一份特殊的
新春礼物

弋阳县开展春节返乡过大年“两癌”筛查保健健康活动

本报记者 钟芷涵 文/图

关爱女性护健康

1月17日,记者在弋阳县妇幼保健院看到,有不少务工返乡的妇女前来参与“两癌”免费筛查。在检查过程中,医护人员主动引导服务对象有序进行筛查,耐心地向务工返乡妇女的身体状况,协助检查对象填写信息登记表,并对她们提出的疑问进行详细解答。医院还安排专人做好流程引导,宣传册发放、诉求处理反馈等免费筛查事项,同时为前来检查的女性普及“两癌”核心防治知识,提高妇女“两癌”防治意识,逐一建立详细的健康档案,为下一步跟踪随访服务提供保障。

据了解,宫颈癌和乳腺癌是严重影响妇女健康的两大杀手,癌症初期大部分人没有任何不适或异常症状表现,只能通过筛查体检发现。此次筛查活动对象为年满35-64周岁务工返乡适龄妇女,筛查项目包括妇科检查、宫颈HPV检测(16、18分型加其他高危12型定性)或者宫颈TCT检测(宫颈细胞学检测)、乳腺视诊、触诊、乳腺B超检查及一些免费延伸项目。

免费筛查惠民生

在弋阳县南岩镇卫生院免费“两癌”筛查现场,妇女们自觉排队,有序地等待检查。“我在外忙碌也没有机会好好检查身

体,一回家就享受到这么好的免费检查,真的谢谢南岩镇卫生院的医护人员!”从浙江务工回乡的叶文静开心地说。

弋阳县早已经将“两癌”筛查列为民生实事,近年来,为上万人次的适龄妇女提供了免费筛查。作为免费“两癌”筛查定点医院,2023年,弋阳县妇幼保健院保健科常态化对符合条件的适龄妇女进行筛查。在县乡等妇联协助下,该院组织了由妇科医生、护士、检验师、B超科医生组成的医疗小分队下乡入村进行免费“两癌”筛查。截至2023年12月,共完成宫颈癌筛查6000多人,乳腺癌筛查6100多人,组织病理学确诊宫颈浸润癌4人,宫颈高度上皮内瘤病变及原位癌42人,宫颈低度上皮内瘤病变54人,乳腺癌5人。

“我们的‘两癌’门诊是常年开展的,这次活动主要是为了方便外出务工的适龄女性。‘两癌’筛查可以让全县妇女能及时了解到自己的身体情况,提高妇女宫颈癌和乳腺癌的早诊断、早治疗率。”弋阳县妇幼保健院党支部书记倪良说。

服务周到暖人心

“从居委会的社区群通知里看到有免费的‘两癌’筛查活动就来了,做了一系列检查,医护人员都非常细心周到。”从金华东阳务工返乡的周英说,这个免费政策



给广大妇女同胞带来了很大的实惠。

据悉,免费“两癌”筛查服务深受广大妇女的欢迎及认可,除了免费“两癌”筛查外,江西乳腺专科医院乳腺专家会定期前来弋阳县妇幼保健院坐诊,隔两周来一次,让老百姓不用跑到外地做检查,在“家门口”也能有“医”靠。

“在春节返乡之际,县卫健委为广大返

乡的妇女姐妹们送上免费“两癌”筛查的健康福利,希望做到早发现、早诊断、早治疗、早预防,切实维护妇女健康权益,有效提高妇女健康水平,为女性健康保驾护航。”弋阳县卫健委相关负责人表示:“我们将继续加大宣传力度,让更多的女性了解‘两癌’知识,提高自我保健意识,共同关注女性健康问题。”

人人学急救,生命有保障

——市紧急救援中心组织开展120急救科普大课堂公益培训

叶俊生 本报记者 钟芷涵 文/图



市民正在学习心肺复苏技术

1月20日是“120国家急救日”,为落实“健康中国”的战略目标,增强公众自救互救能力,完善城乡医疗急救体系建设,全面提高我市急救事业发展水平,当天,由上饶市紧急救援中心主办,上饶市立医院、合胜方力读书会协办的“国家急救日倡议活动暨120急救科普大课堂公益培训”活动在万力时代广场开展。

活动现场,市紧急救援中心主任张亭宣读了《关于设立“国家急救日”的倡议书》。市急救中心及市立医院专家现场演示了心肺复苏技术、海姆立克急救法、AED的使用等急救技能的操作过程,专家们通过通俗易懂的语言和仿真模型,现场讲解、示范急救流程、要点以及自动体外除颤器AED的使用步骤等,并“一对一”指导大家进行了急救技能的实操练习。现场70多人踊跃参加培训,他们纷纷表示本次急救科普培训增强了急救自

救的意识,提高了急救自救的技能,实用性强,收获大。

人人学急救,生命有保障。在随后的急救科普大课堂公益培训活动中,市急救中心医务人员和志愿者向现场市民发放急救知识宣传手册,并为群众进行急救知识普及、解答,急救科普志愿团队还与现场群众开展互动提问,氛围热烈。

“此次举办国家急救日倡议活动,主要是让广大群众能够掌握急救知识,让‘人人学急救,急救为人人’的理念和方法植根公众内心,出现紧急情况时每一个‘第一目击者’都能够勇于和善于伸出援手、科学有效施救。”市紧急救援中心主任张亭表示。接下来,市紧急救援中心将探索更多富有成效、具有特色的急救知识公益培训活动,引导社会公众积极参与到“学技能、能自救、助他人”的行动中来,形成全民参与急救的良好氛围。

记住这些急救“黄金时间” 关键时刻很管用

心梗、脑梗、心脏骤停、外伤……意外时有发生,一旦错过黄金抢救时间,可能造成不可挽回的后果。今天给大家列一些常见的急救科普,关键时刻可派上大用场。

心梗

急救黄金时间:发病后90分钟

急性心肌梗死发生时,心脏某些区域血流突然减少、中断,心肌细胞因为缺血而坏死。

症状:心绞痛症状、心源性休克症状、心跳呼吸骤停。

心肌梗死容易并发恶性心律失常,导致心跳呼吸骤停、意识丧失,需要立即进行心肺复苏(CPR)。需要注意的是,有的患者可能以不太典型的心肌缺血症状起病,如牙痛、上肢酸痛、后背疼痛、恶心、呕吐等。心绞痛的主观感受也存在个体差异。

应对办法

- 1.成年患者发生不明原因的胸前区疼痛、压迫症状,应想到心肌梗死的可能性,提高警惕,及时就诊。
- 2.硝酸甘油可以暂时缓解心绞痛症状,但无法治愈心肌梗死,且心动过缓、低血压时慎用。
- 3.阿司匹林、氯吡格雷等防止血栓的药物,须在专业人士指导下服用。
- 4.尽快就诊,尽早治疗。

气管异物

急救黄金时间:4分钟-10分钟

当异物卡在咽喉部、气管以及支气管

时,由于异物阻塞气道,导致患者无法获得氧气进而出现窒息,数分钟内不及时抢救可能出现生命危险。

症状:

- 1.气道不完全梗阻:能够言语或者手势表示可能存在的气道异物,咳嗽、喘息,甚至呼吸困难。
- 2.气道完全梗阻:患者可表现为双手“V型”手势抓颈,不能说话、咳嗽,口唇紫绀,很快呼吸停止、抽搐,陷入昏迷。

应对办法

可以喊叫、咳嗽的患者,应拍背协助其自主咳出异物。若仍不能咳出异物或者出现呼吸困难、无法发声的患者,应立刻进行海姆立克急救法,也就是腹部冲击法,主要针对成人及1岁以上儿童的急救方法。

1.抢救他人:

若患者清醒,立刻采用海姆立克急救法。患者两腿分开弯腰站立,施救者站到患者背后,呈弓箭步,双臂拦腰将其抱住。找到肚脐上方两指处,右手握拳,虎口顶向上腹部。左手按压右拳,用力向后向上连续冲击腹部5次-6次。若仍无法咳出异物,及时拨打急救电话,并重复上述动作,直至咳出异物。

若患者无意识,应立即拨打“120”急救电话,让患者仰面平卧,及时实施心肺复苏,等待救护车到来。心肺复苏开放气道时需注意观察咽喉部有无异物梗阻,如发现易于移除的异物,要小心移除。

针对肥胖者或者孕妇,可采用胸部冲击法。施救者站在患者背后,双臂从患者

腋窝下环抱其胸部,右手握拳置于患者胸骨中部,另一手握紧此拳向后冲击数次,直至异物咳出。

针对1岁以下婴幼儿,常采用背部拍击和胸部按压法。

拍背法:施救者坐位或者单膝跪在地上,一只手臂托住婴幼儿胸部,手撑住婴幼儿的头部和下颌,让其面朝下趴在施救者膝盖上。另一只手的掌根用力在婴幼儿背部拍打5次,并观察其是否将异物排出。

胸部按压法:如拍背法没有将异物排出,再将婴幼儿小心翻正托在前臂上,手掌托住其头颈部,面朝下,用另一只手的食指和中指,按压婴幼儿胸骨下部,按压5次。如果婴幼儿失去反应,则立即进行心肺复苏。

2.自救方法:

身边有工具时,将腹部抵在物体坚硬处向后向上弯腰冲击。可选择椅背、桌边、栏杆等坚硬处。没有工具时,患者自行在其肚脐上两指位置握拳向后上方用力冲压。最后,无论异物排出与否都应及时去医院就诊。

外伤

急救黄金时间:6小时-8小时

症状:这一大类称作开放性损伤,就是俗话说的出血性外伤,比如切菜切到手指、被碎玻璃划伤等。还有一大类外伤叫做闭合性损伤,包括肌肉拉伤、扭伤、撞伤等。

应对办法

开放性损伤,遇到这类外伤需要做三件事:

1.找一块无菌的纱布,或者干净的毛巾和干布也可以,盖住伤口。

2.直接压住伤口,不是去压迫动脉,因为绝大多数损伤都是小静脉或者毛细血管损伤,压住伤口即可。

3.抬高患肢,一般抬高心脏水平就可以了,能举过头顶止血效果会更好。做到以上3点再去医院就可以比别人多几分从容。注意,此类开放性外伤的处置黄金时期是受伤后6小时-8小时,头部可以适当延长至24小时,超过这个时间窗不作处理的话,伤口感染率会大大增加。

闭合性损伤,此类损伤的处理原则可遵循“RICE原则”。

1.Rest:休息、制动,防止再损伤。

2.Ice:冰敷,作用主要是为了减少肿胀、缓解肌肉痉挛,可以将冰块置入塑料袋中放在患处,每次冰敷15分钟-20分钟,间隔1小时-2小时,注意观察小心冻伤。冰敷时限一般是受伤后24小时-48小时,但千万不要过了两天就热敷,否则很容易再肿起来。

3.Compression:加压包扎,主要目的也是为了减少局部出血。压力一定适中,包扎后务必感受一下肢体远端的脉搏,如脉搏摸不到或者患者感觉又胀又麻的话,需要适当松解压力。

4.Elevate:抬高患肢,其目的也是减轻肿胀、促进消肿。(记者 钟芷涵 整理)



健康教育

上饶市人民医院

新增5个省级临床重点专科

本报讯 记者钟芷涵报道:近日,江西省卫生健康委公布2023-2025年第一批省级临床重点专科评审结果,经过层层遴选,上饶市人民医院肿瘤科、呼吸内科、神经内科、骨科、重症医学科5个专科成功获批2023-2025年第一批省级临床重点专科建设项目。

临床重点专科建设是衡量医院医疗技术水平和专业特色的重要标准,也是医院高质量稳定发展的关键因素,更是为人民群众提供优质医疗服务的基本保障。近年来,上饶市人民医院坚持以推动医院高质量发展为主题,聚焦人民至上、生命至上,以“管理治院、人才强院、服务立院、改革兴院、开放办院”的理念,统筹推进一院两区高质量发展,培育高水平医疗卫生专科学科。截至目前,该院获第十三批国家标准版心衰中心授牌,普外科被纳入江西省国家临床重点专科建设项目,介入诊疗科免答辩入选“肿瘤微创(肝癌)”中心建设单位,耳鼻咽喉科被评为江西省2023年住培重点专业基地,心内科、骨科等20个学科被评为2023年度上饶市重点专科。

广信区人民医院

聚焦慢病管理 守护群众健康

本报讯 祝蒙据 记者钟芷涵报道:为积极响应国家慢性病分级诊疗,规范高血压患者的相关诊疗和管理,1月11日上午,广信区人民医院与罗桥街道卫生院慢病管理中心+高血压达标中心卫星医院签约仪式举行,标志着广信区慢病管理工作进入了新里程。

签约现场,张榕华教授受邀为与会人员进行专题授课。他详细解读了慢病管理中心的基本概念、建设目的及意义,并就主要慢性病的筛查、诊断、长期管理等内容开展培训。随后,广信区人民医院专家团队在罗桥街道卫生院进行现场坐诊,为前来就诊的群众免费提供量血压、测血糖、心肺听诊、健康咨询、慢性病筛查等服务,并帮助他们进一步树立慢性病“早筛、早诊、早治”的健康理念。

“慢病管理中心是由区人民医院牵头,组织协调区域医共体单位开展高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中等重点慢病管理工作。其中,区人民医院负责提供技术支持、组建人才队伍、统计管理数据,以及制定县域慢病管理制度、标准和流程;卫生院等医共体单位负责慢病高危人群和慢病患者的筛查与管理;通过上下联动、多方协作,形成县、乡、村“防、筛、诊、治、管”全流程的县域慢病中心管理体系,为辖区老百姓提供更科学、精准高效的医疗服务。”广信区人民医院副院长黄朝发介绍道。

截至目前,广信区的上泸镇、罗桥街道卫生院及上饶经开区医院都已完成慢病管理中心协作医院和高血压达标中心卫星医院签约,为今后慢病管理工作的开展奠定了坚实的基础。下一步,广信区卫健委将坚持以“人民群众得实惠、医疗机构促发展、卫生健康上台阶”为目标,进一步完善分级诊疗制度,充分发挥紧密型县域医共体“健康堡垒”作用,进一步织密筑牢群众健康服务网底。

德兴市卫健委

开展托幼机构卫生评价工作

本报讯 黄丽云 记者钟芷涵报道:为进一步加强托幼机构卫生保健工作科学化、规范化管理,预防和减少幼儿疾病发生,提高儿童健康管理水平,1月8日-11日,德兴市卫健委联合德兴市教体局组织妇幼保健院、疾控中心、卫生监督等单位专业人员成立专家组,对城乡8所托幼机构全面开展卫生评价和业务指导工作。

每到一所托幼机构,评价专家组都严格按照《托儿所幼儿园卫生保健管理办法》和《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》有关要求,采取实地查看、查阅资料、现场访谈等方式,对托幼机构的室内外环境、活动场地与设施的安全性、保健室以及人员配备、食堂卫生等情况进行全面评估、督导,就督查项目中存在的问题,进行现场指导,并出具书面反馈意见。

德兴市通过定期开展对托幼机构的卫生评价工作,确保全市托幼机构卫生保健工作落到实处,全面提升托幼机构的卫生保健工作质量和服务水平,保障幼儿的身心健康,护航幼儿健康成长。