



卫健

WEIJIAN

市妇幼保健院按下『三甲』创建快捷键

本报记者 陈建 黄珠慧子 文图

今年以来,上饶市妇幼保健院以“三甲”创建冲刺为契机,坚持“母亲安全、儿童优先”的服务宗旨,持之以恒打造“妇幼品牌”,突出重点建设“特色专科”,全力以赴抓好“三甲”创建。

粉白相间的温馨诊室、走廊里色彩丰富的卡通画、候诊厅播放动画片的大荧幕……近日,记者走进上饶市妇幼保健院的儿童保健中心,一下便被眼前的可爱元素吸引,前来问诊的孩子们也满眼欢喜,医院对他们而言,似乎不再“可怕”,就医过程有了全新的体验。市民王先生说:孩子生病都是带到这边来看的,医院环境温馨、医生亲切,孩子不害怕,配合治疗的效果会更好。”

上饶市妇幼保健院儿童保健部是去年10月份正式成立的,它包含了儿内科、儿外科、新生儿科以及儿童保健科等相关科室。该院儿童保健部部长黄坚向记者介绍:创三甲以来,我们完善了原来在儿童保健部里面必须要有一些特色的专科,如眼保健科、耳鼻喉保健科、口腔保健科、心理康复科以及特色水疗治疗室,均达到了三级妇幼保健院的诊疗标准。”在科室设置完善的同时,该部门先后派出14个医生和护士前往全国知名的儿童妇幼保健院以及儿童医院,进行相关专业规范化的培训,黄坚说:外出培训的医护人员回来后,再对所有儿童保健的相关科室人员进行专业培训。创建三甲进入创评阶段以来,通过我们的规范化的诊疗和环境的改善,门诊人次从以前每天的10来个个人增长到现在近60人。”



儿科医生给小孩检查

自医院开始创建“三甲”以来,该院依托儿保中心,着力打造“大儿科”,集中新生儿科、小儿外科等科室力量,又与产科、妇科等科室的优势资源进行有效整合,不仅在科室上加强了建设力度,也在资金投入、技术准入、人员进修培训等方面提供保障,增加对患者的吸引力。与此同时,该院还成立了4个督导组,采用现场访谈、查阅资料、系统追踪等方式,对各个科室进行了现场模拟督查,分别详查“三甲”创评材料完善情况、科内培训开展情况等各项工作。该院副院长李俊参与了督导组的工作,他说:督导是不定期的,主要围绕质量、安全、服务、管理、绩效5个方面,运用我们的评审评价方法,发现医院潜在的系统性漏洞及医院管理的短板,并积极加以改进。”

作为全市唯一一所妇女儿童专科医院,上饶市妇幼保健院以创建工作为契机,进一步规范护理管理,提高护理质量,通过以评促改、以评促建、评建并举、重在内涵的工作方针,齐心协力,打好“三甲”创建攻坚战。该院院长孙志坚表示,目前各项工作正在有条不紊地进行当中;通过三甲创评的洗礼,上饶市妇幼保健院一定会成为一家高品质现代化的三甲等级的妇幼专科医院,为广大的妇女儿童提供一个更为优质的医疗保健服务。”



医护人员在实验室工作



医护人员进行心肺复苏练习

市卫监局开展医疗机构疫情防控监督检查

本报讯 记者陈建 黄珠慧子报道:10月中旬起,上饶市卫监局组织监督执法人员分成三组,对我市中心城区40余家医疗机构开展疫情防控监督检查,进一步督促医疗机构落实疫情防控主体责任,规范做好秋冬季新冠肺炎疫情疫情防控工作。

10月27日,记者跟随监督执法人员到上饶市立医院,对该院的预检分诊、发热门诊、医疗废物处置、医疗污水消毒、影像科(CT)消毒隔离等各方面进行督导检查。市卫监局放射卫生监督科科长程伟是执法人员之一,他告诉记者:“医院CT室是患者相对集中,患者密切接触,容易发生交叉感染的科室,城区有15家拥有CT机的医疗机构,我们每周会进行一次巡查,主要查看CT机是否有发热病人专用机,是否每次使用都做到终端消毒。此前有发现部分机构消毒记录不健全,或使用消毒剂不规范,目前发现的问题已全部整改到位。”在检查过程中,监督执法人员要求医院全面加强医院感染预防和控制工作,严格落实门诊急诊预检分诊制度,严格住院患者及家属管理、门诊和病房管理,严格做好诊疗环境、医疗器械、患者用物等的清洁消毒和医疗废物处置,确保各项疫情防控措施落到实处。当日下午,监督执法人员还前往美容机构、口腔诊所等地,通过现场检查、查阅资料和询问了解等方式,检查了解民营医疗机构在疫情防控、日常诊疗准备等方面工作开展情况,现场反馈存在的问题,提出卫生监督建议。监督执法人员吴建忠说:“在督查过程中,存在医疗废物交接记录不全、预检登记表不详细等问题,目前立案处罚了三家医疗机构。”



检查来访人员登记表



检查医疗废物处理情况

此前,上饶市卫健委就应对秋冬季新冠肺炎疫情医疗救治工作进行部署,要求各部门要进一步强化底线思维和担当意识,将秋冬季疫情防控工作与各项业务工作统筹结合,认真落实各项防控措施,坚决防止疫情反弹。上饶市卫监局副局长林峻表示,会严格按照市卫健委的部署,开展疫情防控监督检查工作,对疫情防控工作中存在问题屡教不改的医疗机构进行行政处罚,同时对各医疗机构重点科室、关键环节,全力以赴确保防控措施全面落实到位,保障群众的生命健康权益。

市卫健系统与华东数字医学工程研究院签约共享科研设备

本报讯 记者陈建 黄珠慧子报道:10月28日,上饶市卫生健康系统暨华东数字医学工程研究院举行共享科研设备合作签约仪式。江西医学高等专科学校、上饶市人民医院、上饶市疾病预防控制中心、上饶市立医院、江西医学高等专科学校第一附属医院等单位参与合作。

项目合作;在设备共享合作基础上,华东数字医学工程研究院开放与其他合作单位开展产业化合作。此次合作,有助于通过“去重叠产能”、“去重复投资”,降低政府财政支出,提高各单位大型科研设备利用率;有助于通过双方的协同协调、优势互补,更好地发挥协同效应、加快提升我市卫生健康系统的科研创新能力;有助于树立政企“合作共赢、共同发展”的良好形象,为以后在其他项目上的合作建立一个坚实的基础。

市区疾控中心开展世界卒中日宣传活动

本报讯 乐颖 记者陈建 黄珠慧子报道:10月23日,上饶市疾控中心与信州区疾控中心以“医体融合,预防卒中”为宣传主题,在“一棵树”养老服务中心开展世界卒中日宣传活动。

此次活动使老人们认识到卒中防治等健康知识。此次活动发放慢性病防控健康读本、健康宣传礼品、油壶、健康双肩包、健康mini手帕纸、健康转盘各100余份,健康手推车50余辆。

此次活动使老人们认识到卒中有了全新的认识和见解,增强和提高了老人们预防脑卒中的意识,早期发现并控制危险因素,远离脑卒中,老人们纷纷表示此次活动让大家受益匪浅。

健康教育

老年人健康核心知识20条

1. 随着年龄的增加,老年人整体健康水平下降,健康问题逐渐增加。由于心、脑、肾等各个脏器生理功能减退,代谢功能紊乱,免疫力低下,各种慢性疾病“找上门”,老年人的身体健康状况是家庭和社会关注的焦点。那么我们在生活中要注意哪些呢?这20条健康核心知识一定要知道。
1. 积极认识老龄化和衰老
老年人要不断强化自我保健意识,学习自我监护知识,掌握自我管理技能,早期发现和规范治疗疾病,对于中晚期疾病以维持功能为主。
2. 合理膳食,均衡营养
老年人饮食要定时、定量,每日食物品种应包含粮谷类、豆类及薯类(粗细搭配),动物性食物、蔬菜、水果、奶类及奶制品,以及坚果类等,控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点,一日三餐能量分配为早餐约30%,午餐约40%,晚餐约30%,上下午各加一次零食或水果。
3. 适度运动,循序渐进
老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目,如快走、慢跑、游泳、舞蹈、太极拳等。上午10-11点和下午3-5点为最佳运动时间,每次运动时间30-60分钟为宜。
4. 及早戒烟,限量饮酒
戒烟越早越好。如饮酒,应当限量,避免饮用45度以上烈性酒,切忌酗酒。
5. 保持良好睡眠
每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者,应当及时就医。如使用安眠药,请遵医嘱。
6. 定期自我监测血压
测前应当休息5分钟,避免情绪激动、劳累、吸烟、憋尿。每次测量两遍,间隔1分钟,取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次(早、中、晚各1次)。警惕血压晨峰现象,防止心肌梗死和脑卒中;同时应当避免血压过低,特别是由于用药不当所致的低血压。
7. 定期监测血糖
老年人应该每1-2个月监测血糖一次,不仅要监测空腹血糖,还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖

8. 预防心脑血管疾病
老年人应当保持健康生活方式,控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入,适度运动,保持良好睡眠,定期体检,及早发现冠心病和脑卒中的早期症状,及时治疗。
9. 关注脑卒中早期症状,及早送医
一旦发觉老年人突然出现一侧面部或肢体无力或麻木,偏盲,语言不利,眩晕伴恶心、呕吐,复视等症状,必须拨打“120”,紧急送到有条件的医院救治。
10. 重视视听功能下降
避免随便挖耳;少喝浓茶、咖啡;严格掌握应用耳毒性药物(如庆大霉素、链霉素等)的适应证;力求相对安静的生活环境。听力下降严重时,老年人要及时到医疗机构检查,必要时佩戴助听器。定期检查视力,发现视力下降及时就诊。
11. 重视口腔保健
坚持饭后漱口,早晚刷牙,合理使用牙线或牙签;每隔半年进行1次口腔检查,及时修补龋齿洞;及时镶补缺失牙齿,尽早恢复咀嚼功能。
12. 预防跌倒
老年人90%以上的骨折由跌倒引起。平时应当保持适度运动,佩戴适当的眼镜以改善视力,避免单独外出和拥挤环境,室内规则摆放物品,增加照明,保持地面干燥及平整。
13. 预防骨关节疾病和预防骨质疏松症
注意膝关节保暖,避免过量体育锻炼,尽量少下楼梯,控制体重以减轻下肢关节压力。增加日晒时间。提倡富含钙、低盐和适量蛋白质的均衡饮食,通过步行或跑步等适度运动提高骨强度。
14. 预防压力性尿失禁
注意改变使腹压增高的行为方式和生活习惯,如长期站立、蹲位、负重、长期慢性咳嗽、便秘等。
15. 保持良好心态,学会自我疏导
一旦发觉老年人出现头痛、头晕、眼花、耳鸣等症

- 状,并且心情压抑、郁闷、坐卧不安,提不起精神,为一点小事提心吊胆、紧张恐惧,对日常活动缺乏兴趣,常常自卑、自责、内疚,处处表现被动和过分依赖,感到生活没有意义等或心烦躁、疲乏无力、胸闷、睡眠障碍、体重下降、头晕头痛等抑郁早期症状,要及时就诊,请专科医生进行必要的心理疏导和药物治疗。
16. 预防阿尔茨海默病的发生发展
阿尔茨海默病多数起病于65岁以后,主要表现为持续进行性的记忆、语言、视空间障碍及人格改变等。老年人一旦出现记忆力明显下降、近事遗忘突出等早期症状,要及时就诊,预防或延缓阿尔茨海默病的发生发展。
17. 合理用药
用药需严格遵守医嘱,掌握适应证、禁忌证,避免重复用药、多重用药。不滥用抗生素、镇静催眠药、麻醉药、消炎止痛药、抗心律失常药、强心药等。不轻易采用“秘方”、“偏方”、“验方”、“新药”、“洋药”等。用药期间出现不良反应可暂时停药,及时就诊。
18. 定期体检
老年人每年至少做1次体检,积极参与由政府和大中型医院等组织的普查,高度重视异常肿块、胸腔出血、体重减轻等癌症早期危险信号,一旦发现异常应当去肿瘤专科医院就诊,发现癌症要去正规医院接受规范化治疗。早发现、早干预慢性疾病预防,采取有效干预措施,降低疾病风险。保存完整病历资料。
19. 外出随身携带健康应急卡
卡上注明姓名、家庭住址、工作单位、家属联系方式等基本信息,患有哪些疾病,可能会发生何种情况及就地进行简单急救要点,必要时注明请求联系车辆、护送医院等事项。
20. 其他
促进老年人积极进行社会参与,结合自身情况参加有益身心健康的体育健身、文化娱乐等活动,提倡科学文明健康的生活方式。注重生殖健康,避免不安全性行为。倡导全社会关爱老年人,实现老有所养、老有所医、老有所为、老有所学、老有所乐。

(记者陈建 黄珠慧子整理)

(下期“健康教育”专栏刊登《医生口中的“清淡饮食”,你理解对了吗?》)