



# 健康 上饶

JIANKANG  
SHANGRAO

## 我市确立 15 个市级医学重点学科



市人民医院耳鼻喉科医生为患者做检查

本报讯 记者黄珠慧子报道:近日,为贯彻落实市政府《上饶市“名医、名科、名院”工程建设实施方案》,进一步加强我市医学重点学科建设,上饶市卫健委组织开展了市级医学重点学科验收考评工作。经重重筛选与专家审核,上饶市人民医院耳鼻喉科、骨外科学,呼吸与危重症医学科、妇科学、普通外科学,广信区人民医院心血管内科和消化科,及上饶市第二人民医院感染性疾病科、上饶市第三人民医院精神科、江西医专第一附属医院眼科、上饶市疾病预防控制中心卫生检验、上饶市妇幼保健院儿科学、上饶市立医院超声医学、万年县人民医院泌尿外科学、玉山县中医院骨科等15个学科脱颖而出,被确认为上饶市2019-2021医学重点学科,并授予“上饶市医学重点学科”称号。

通过上饶市医学重点学科建设项目,我市医疗卫生服务能力明显提高,省级科技项目竞争能力明显增强,形成一批综合实力强、优势明显的学科,在全市医疗卫生服务体系中成为医疗技术领先高地、疑难疾病诊治中心、人才培养教育基地、科技创新转化平台,发挥支撑、示范和引领作用。

上饶市人民医院耳鼻喉科承担全市耳鼻喉疾病的医疗、科研、教学任务。近几年,该科积极发展耳显微外科、喉显微外科、鼻内镜外科等,拓展了耳鼻喉科的范畴,微创技术的发展提高了耳鼻喉科的诊疗水平。“近几年开展的多项新技术达到省内领先,如进口二氧化碳激光治疗咽喉肿瘤、咽喉PH检测诊治咽喉反流、眩晕诊疗系统诊

治耳石症。耳科是我科的重点,下一步主要开展耳聋耳鸣和眩晕疾病的诊治,重点开展眩晕疾病的诊断和治疗及眩晕听力中心的建设,及人工耳蜗新技术。”上饶市人民医院耳鼻喉科主任洪伟说:“将以上饶医学重点学科建设为契机,加强耳鼻喉科实验室的建设。同时,发挥学科辐射作用,做好住院医师规范培训基地建设,为基层医院输送优秀耳鼻喉科人才,降低市外疾病的转诊率,充分发挥重点学科的示范和引领作用。

作为市级医学重点学科,上饶市立医院超声医学科有三间大诊室、五间小诊室,现有14台高端彩超机,配有穿刺枪、穿刺针、穿刺架、造影剂、投影仪等设备。该科室项目齐全,开展了16个亚专业,有超声术前定位、超声造影、盆底超声、胃肠道超声及四维彩超胎儿产前畸形系统筛查等特色项目,其中,超声造影属于全省领先。“科室近三年开展的新技术、新项目绝大部分填补了上饶市空白,如前哨淋巴结超声造影、子宫三维成像技术、剖宫产后再次妊娠子宫瘢痕区域的超声监测、超声造影鉴别诊断甲状腺、乳腺、淋巴结及其他组织器官结节良恶性鉴别等。”该科副主任高星星向记者介绍道:“与此同时,超声科还承担了全市的‘两癌’免费筛查项目,乳腺癌的筛查准确率达到92%。”上饶市立医院副院长余文霞表示,下一步将重点把超声介入项目做强做大,进一步加强学科建设,为我市医学发展作出新的贡献。



市立医院超声医学科医生为患者进行泌尿系肾脏的检查

## 广信区卫健系统 开展“文明卫生单位”评选

本报讯 徐小珍 记者黄珠慧子报道:近日,广信区卫健委会结合常态化疫情防控,对该区58个医疗卫生单位、乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心和民营医院开展第二届“文明卫生单位”实地检查评比活动。

本次检查评比采取交叉评比、现场考核、量化评分的方式,从提升精神文明建设、室内外环境卫生、落实疫情防控措施、日常工作秩序、规范医疗废物管理、车辆有序停放、医护人员文明行医规范、志愿者服务、无障碍设施、无害化卫生厕所建设等多方面,对全区各级医疗卫生单位和民营医院的文明卫生情况进行全面评价。同

时,对在实地检查中发现的问题予以及时反馈,责令限期整改到位。整个评比活动全程公平公开,量化评分公正合理。

现场考评结束后,召开了评比点评会,部分文明卫生单位代表在会上作了典型交流。经过综合评比,广信区血防站、广信区人民医院、五府山镇卫生院、兴园社区卫生服务中心、罗桥街道卫生院、四十八镇中心卫生院、湖村乡茗洋卫生院、清水湾怡康康复医疗中心、上饶汉氏联合医院、广信苏桥医院、广信广福医院等11个单位被评为“最文明卫生单位”,石人乡卫生院、广信广田医院被评为“文明卫生提升单位”。

## 弋阳县 举办乡镇卫生院骨干医师培训班

本报讯 瑀芳 记者黄珠慧子报道:为进一步提高基层卫生院骨干医师诊疗水平,帮助乡镇卫生院骨干医师提升专业理论水平和临床思维能力。近日,由弋阳县卫健委主办的乡镇卫生院骨干医师培训班成功举办,该县各乡镇卫生院院长及骨干医师、县人民医院部分医护人员约100人参加了培训。

此次培训班由弋阳县人民医院各临床科主任授课,主要内容为常见病、多发病的诊疗和实用

技能。会后,学员们纷纷表示此次培训班内容丰富,课题设计贴近基层医院需求,提高了知识水平和应用新诊疗技术手段的能力,回到岗位后能够以饱满的热情、高超的诊疗技术为患者服务。

骨干乡村医生培训是国家基层卫生人才能力提升培训项目的一项重要内容,此次培训为推进我县基层卫生人才培养工作和提升基层医护人员技能及服务能力的共同努力,为共同实现“健康弋阳”的战略目标奠定坚实的基础。

## 玉山县不断提升医疗服务水平

本报讯 郑为贤 记者黄珠慧子报道:近年来,玉山县卫健委聚焦人民群众看病就医的“急难愁盼”问题,重点解决群众看病难、看病更累、经济负担重等问题,坚持问题导向,积极柔性引进医学人才,打造医学博士工作站和名医工作室,让老百姓在家门口就能享受到大城市高端、优质的医疗服务。

内外引联提升服务。玉山县牢固树立人才是第一资源、第一资本、第一推动力的思想,大力实施“人才强县”战略,引进优秀的玉山县籍医学博士定期到该县医疗机构开展坐诊、手术、查房、示教活动,建立起家乡与在

外博士沟通联系的“桥梁纽带”,并开展“博士讲坛”“博士之家挂牌”“博士对接县内单位企业”“大型医学博士回乡义诊”等一系列“博士双服务”活动。目前,全县已建成运行11个博士工作站和名医工作室。其中黄家驹医院引进6个博士工作站和2个名医工作室,县中医院引进1个博士工作站,博爱医院2个博士工作站,为玉山及周边百姓提供了家门口博士级医疗服务。

平台搭建打下基础。玉山县委、县政府的高度重视,为医学博士工作站、名医工作室的建成起到了极大推动作用。一方面为博士回报家乡提供了平台,把自己学到的

医学知识和医疗技术带回家乡,传授给家乡的医务人员,为父老乡亲提供医疗服务。另一方面,通过医学博士、医学专家的传帮带,提升本地医疗服务水平,培养、储备一批精业务、安下心、留得住的本土人才队伍,着力打造玉山本土“名医、名科、名院”,为玉山医疗卫生事业高质量发展跨越式发展提供人才和智慧支撑。

改革发展稳步推进。玉山县统筹推进卫生健康各项改革发展,全面深化健康玉山建设,不断完善医疗卫生服务体系,逐步实现百姓的“健康梦”。黄家驹医院(玉山县人民医院)总投资6亿元人民币,占地面积128亩,设计床位1000张,2020年8月底完成整体搬迁并投入使用;2021年2月份获准按三级综合医院办理执业许可。与此同时,黄家驹医院与上海中山医院保持帮扶协助关系,双方开通医疗远程会诊,同时有计划地派送中层干部到中山医院作短期的进修学习。并与江西医高专高等专科学校共建非直属附属医院,于2021年8月30日正式挂牌“江西医学高等专科学校附属玉山县黄家驹医院”,进一步提升医院的服务能力。

院地合作持续巩固。中国医学科学院、北京协和医学院与玉山县自2016年开展院地交流合作以来,先后开展了5期八年制医学专业暑期社会实践,北京协和医学院校友会考察帮扶玉山等活动,促进了玉山医疗卫生事业朝着更高层次、更宽领域、更高水平迈进。院地交流合作已成为玉山与中国医学科学院、北京协和医学院的“连心桥”,为玉山医疗卫生事业的发展作出了积极贡献。



名医返乡坐诊

### 健康教育

## 气温骤降 收下防寒保暖知识

气温骤降,处处寒风瑟瑟,大大降低人的免疫力和抵抗力,从而引发感冒、咳嗽和支气管炎等疾病。所以冬季防寒防冻很重要,现在给大家介绍几个冬天防寒防冻防滑以及冬日保健的小知识。

从头到脚。要注意头部和手足的保暖,不要敞开头部和棉衣,出门要戴上帽子和围上围巾,这样可保持头部良好的血液循环,从而使上呼吸道有充分的抵抗力,鞋内要放鞋垫,用以吸热和减少热的散发,同时要常换常晒,以保持冬鞋的干燥、暖和。

适当锻炼。不能与外界隔绝,要在合理的时间出去跑一跑步、拍一拍球、玩一玩沙包等等,把健康的身体玩出来。

适当开窗。冬天再冷,切不可忽视室内空气的新鲜,应该经常在天气好的时候开窗通风,使室外新鲜空气源源进入。

饮食适量。适当补充富含钙和铁的食物如牛奶、海带、紫菜等,可提高机体的御寒能力。多吃蔬菜、水果,补充维生素C,以增强呼吸道黏膜的抵抗力。

多喝开水。冬天气候干燥,人体极易缺水,常喝白开水,不但能保证机体的需要,还可起到利尿排毒、消除废物之功效。

揉搓跟上。手、脚、脸部等地方受冻,经常搓搓手、揉揉肩、跺跺脚,很快就好。

在冬天应尽量减少洗脸的次数。洗脸时也不

要使用过热的水,水温过高一方面会直接灼伤皮肤,另一方面也会把脸上的油脂冲洗干净,就起不到保护皮肤的作用了,容易造成皮肤干裂。另外,洗完脸后最好过半个小时以后再外出,这样能降低寒风对面部皮肤的伤害。

注意保护嘴唇。冬季嘴唇特别容易干裂,有的人喜欢用舌头舔嘴唇,用唾液来保持嘴唇的湿润,可效果却是适得其反、越舔越干。这是因为唾液中含有黏稠的淀粉酶,留在嘴唇上的唾液水分蒸发完后,淀粉酶就会像一层糨糊一样留在嘴唇上,这样更加容易造成嘴唇干燥,甚至破裂出血。冬季保护嘴唇,最好还是使用润唇膏。

洗头时间有讲究。冬季洗头应该选择一天中温度较高的时候,切忌在睡觉前洗头,因为一般用热水洗头后,头皮上的毛细血管扩张,机体向周围辐射热量增多。同时,洗头后头发是湿的,水分蒸发时会带走很多热量。在这个时候去睡觉,十分容易引发感冒。

穿衣不宜过紧。大家普遍认为,冬天保暖就应该把衣服穿多一点、穿紧一点,其实这是一种片面的认识。穿着衣物如果过紧,人体的血液循环会受到一定的阻碍,反而不利于保暖。比如鞋袜穿得过紧会导致脚部血流不畅,热量无法顺利到达脚部,脚反而觉得更冷了,长期这样,会导致冻疮发生。

(乐颖 记者 黄珠慧子 整理)