

本周关注

宾川县中医院“医+N”行动助推中医药事业发展

□ 通讯员 赵磊

“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”是广大医护人员的初心和使命。为满足广大群众多层次的就医需求，宾川县中医院党总支紧跟时代步伐，不断创新服务模式，多措并举，有效拉近了医患距离，构建了和谐的医患关系。2019年，宾川县中医院服务门诊病人30余万人次。

坐落于县城的宾川县中医院是一所集中医医疗、预防、保健和康复为一体的国家二级甲等中医院，是全国农村中医药工作先进单位、国家第二批“治未病”预防保健试点单位、中医助理全科医师培训基地。医院党总支成立于2013年6月，下设三个党支部，现有党员77名。近年来，医院党总支始终坚持“以病人为中心”，坚持围绕医疗服务抓党建，以党支部标准化建设、脱贫攻坚、发展中医药事业服务人民群众健康等工作为载体，增强“四个意识”，把党建工作落实到治院兴院的各个方面，充分发挥党组织把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的重要作用，紧紧围绕现代医院管理制度，将党建融入服务质量提升工作中，充分发挥了医院党总支推动发展、服务

群众、凝聚人心、促进和谐的作用，不断推动中医药高质量发展，为群众健康保驾护航。

医疗服务水平不断提升，人民群众持续受益，得益于宾川县中医院推行以党建带动业务所采取的一系列务实创新举措。一是开展“中医夜间门诊”便民服务。为有效缓解群众“看病难”、排队等候时间长以及单位职工、在校学生“难看病”的问题，医院党总支打破常规，推出了“中医夜间门诊”便民服务，党员医务工作者牺牲休息时间，周一至周五晚18时至20时开展便民服务，门诊接诊时间由原来的每天8小时，延长到了每天10个小时，充分发挥了党员的先锋模范作用。二是开展“宾川县中医义诊”工作。开设“宾川县中医义诊工作室”，由具有丰富临床诊疗经验的党员骨干医师带头轮流坐诊，自开诊以来，已为四万多名患者进行了义诊，减免挂号费及诊疗费用近40万元，工作室还创新开展“互联网+”，每天网络义诊80多人。三是开展“中西医结合大查房”工作。医院党总支定期组织党员骨干医师带头开展“中西医结合大查房”工作，主要针对各科室在院患者中的疑难病人、危重病人、手术病人等重点病例大查房解决

技术问题，中西医结合优化治疗方案，发挥中医特色优势，缩短患者的住院时间，提高了治愈率。四是开展“百姓参与中医药服务”活动。医院党员干部带头开展“百姓参与中医药服务”活动，每天邀请15-20名患者或家属参与中医药服务。教患者认识2-3个常用的养生保健穴位；免费让患者体验中医特色疗法；让患者参与拿药、教患者认识2-4种常用中草药等。目前，已有三万多名群众参与活动，为群众减免治疗费及赠送中药价值50多万元。五是开展中医“五进”活动。结合“两学一做”学习教育、精准扶贫、健康扶贫等相关工作，深入开展中医药服务进乡村、进社区、进机关、进学校、进家庭的“五进”活动。医院党总支每年组织开展送医送药义诊咨询政策宣传活动六十余次，为近15000名群众开展义诊咨询政策宣传。针对特殊建档立卡贫困户采取“病人不动专家动”的方式送医上门，集中救治建档立卡贫困户。六是开展“互联网+中医药”服务。随着5G时代的到来，医院党总支顺应互联网发展趋势，利用国医在线APP、微信公众号服务号，为患者提供健康咨询、在线复诊、在线开方、药品配送服务，让健康数据“多跑路”、群众“少

跑腿”。自业务开展以来，医院的关注度、咨询量、复诊量在全省名列第一。七是开展“健康扶贫”工作。充分发挥党员先锋模范作用，医院党总支组建3支由30名党员骨干医师组成的健康扶贫医疗先锋队，深入贫困乡镇，按照“五个精准”和“七个强化”的要求，开展政策宣传、健康体检和集中救治工作，确保贫困患者能够得到及时精准的救治，为贫困群众构筑一道坚固的健康屏障。

通过出真招、新招、实招，宾川县中医院党建工作水平和医疗服务能力双双迈上新台阶。近年来，医院先后建成“李伯藩全国基层名老中医专家传承工作室”“张震国医大师二级工作站”和“云南省优秀高层次人才培养项目”工作室，建成三个省级重点专科（骨伤科、老年病科、脾胃病科），建立“远程医疗会诊中心”，与上海市第七人民医院建立骨伤科远程医疗协作，与云南省第一人民医院建立云南省血液病医院专科联盟和云南省心脑血管性疾病中西医结合治疗联盟，有效推动医院做到“院有专科、科有专病、病有专药、人有专长”，成为大理州乃至云南省中医事业的“领头羊”。

资讯

祥云县医院成功晋级为三级医院

本报讯(通讯员 杨莉) 近日，祥云县人民医院成功晋级为三级医院。

根据相关文件，祥云县人民医院于2019年10月8日至11日接受省卫生健康委组织的专家评审组，分为综合、医疗、药事、护理、院感等七个组，以《三级综合医院评审标准》为依据，通过听取汇报、资料查阅、追踪调查、现场访谈及考核等方式，对祥云县人民医院医疗质量安全管理与持续改进、医院的公

益性、医疗服务、患者安全、护理管理与质量持续改进、医院管理等方面进行全面考核。

评审专家组充分肯定祥云县人民医院在“三级医院”创建工作中取得的成绩，并一致认为医院高度重视标准化建设工作，医疗质量管理体系不断健全；急危重症救治能力不断提升；医疗服务水平不断提高；信息化建设和优质护理服务成绩优异；科研教学成绩突出，符合三级医院标准。

巍山县全国基层中医先进单位创建接受省级验收

本报讯(通讯员 饶国生 胡芳芳) 12月20日至21日，省级专家组对巍山县全国基层中医药工作先进单位开展省级验收。

汇报会上，巍山县汇报了全国基层中医药先进单位创建工作开展情况。全县现有各级各类医疗卫生机构133个，卫技人员1697人，10个乡镇卫生院(含社区卫生服务机构)全部设有中医诊疗区，乡镇卫生院医师队伍430名(含乡村医生)。其中，中医药工作人员336人，占人员总数的78.2%，通过开展中医药适宜技术培训，乡村医生掌握中医药适宜技术1项以上的村卫生室达

100%。近年来，巍山县基层中医药工作通过政府重视，健全机构，落实措施；加强文化宣传，营造氛围，扩大影响；加强县乡村中医药服务能力建设、中医药服务网络建设等举措，中医药服务体系更加完善，服务能力持续提升，服务内涵不断拓展。

会后，专家组分组进行了访谈、查阅资料，并对县人民医院、县中医院、县妇计中心、南诏社区卫生服务中心、大仓中心卫生院、庙街镇添泽村卫生室、五印乡蒙新村卫生室分组进行了实地检查。检查结束后，检查情况将提交国家中医药管理局医政司。

剑川县卫生监督所开展医疗机构产妇产后胎盘处置情况专项检查

本报讯(通讯员 阿丽梅) 根据省、州相关要求，依据《传染病防治法》《医疗废物管理条例》以及原卫生部《关于产妇产后胎盘处置问题的批复》等法律法规和规范性文件，近日，剑川县卫生监督所对县辖区内开展助产技术服务的县人民医院和县妇幼保健计划生育服务中心两家医疗机构进行了产妇产后胎盘处置情况专项检查。

此次专项检查重点内容包括：开展助产技术服务的医疗机构是否存在未按相关法律法规和规范性文件的规定处置携带传染性病原体的人体胎盘的违法行为；医疗机构及其医务人员是否存在非法买卖人体胎盘组织的行为；胎盘的处置管理制度是否规范建立与落实；产妇产后胎盘处置的胎盘是否进行规范登记、交接和集中处

理；医疗机构是否将胎盘交由有资质的集中处置单位集中处置，并规范进行登记和交接等。

根据检查结果，县人民医院和县妇幼保健计划生育服务中心对产妇产后胎盘的胎盘处置管理均很重视。对产妇产后胎盘的胎盘均按照病理性医疗废物进行登记、交接，并交由大理丰顺医疗废物处置有限责任公司集中处置。检查未发现人体胎盘有买卖及流失情况。其他存在三个共性问题：一是两家医疗机构均缺乏胎盘处置管理具体工作制度；二是两家医疗机构妇产科工作人员均未开展独立的培训；三是两家医疗机构的胎盘暂存点未张贴标识，且胎盘包装袋未封口，未粘贴标签。针对发现的问题，监督员下达了卫生监督意见书，要求两家医疗机构立即整改，并对相关人员进行现场指导和宣教。



12月19日，弥渡县德苴乡丰村卫生室乡村医生正在给建档立卡贫困户患者看病。

近年来，弥渡县大力推进健康扶贫，通过抓实公共卫生服务，全面提升基层医疗卫生服务和医疗能力，采取制定“两免、一降低、一提高”政策，开辟一条绿色通道，发放一张贫困证明，开展一次免费体检的建档立卡贫困户健康扶贫“新政”，让贫困群众就近就医，降低医疗费用，有效缓解建档立卡贫困户因病致贫返贫。

[特约记者 李武华
通讯员 吴江摄]

养生

掌握正确锻炼方法 防止“运动热”带来的“流行病”

□ 邱冰清

随着运动健身的观念深入人心，跟腱断裂等“动起来”的病也随之“流行”。专家建议，选择适合自己的运动方式，运动前做好充分准备活动，运动时掌握正确的技术动作要领。

跟腱，小腿后方最强大的肌腱，人的站、立、跑、跳等都离不开它，但它也是人体诸多肌腱中最容易断的。南京鼓楼医院骨科副主任医师王骏飞解释，临床上常见的跟腱自发性断裂一般发生在单侧肢体，70%以上的自发性断裂在运动时发生，以跟腱局部明显肿胀、疼痛，屈屈无力，不能踮脚站立，跛行等为主要表现。“跟腱断裂除了高发于运动员、舞蹈杂技演员等，近年来更加高发于人到中年的体育活动爱好者，尤其是羽毛球、网球、篮球等需要弹跳的运动。”

王骏飞表示，一旦怀疑有跟腱断裂，要立即停止运动，禁止走路，避免伤害进一步加重。可以用棍棒绑在脚背，将脚固定在跖屈位，这样跟腱受力最小，避免进一步损伤。同时用冰袋冷敷患处，使局部毛细血管收缩，减少炎症介质的释放与组织液的渗出，并可明显减轻疼痛与肿胀。简单处理后，尽快将患者送往医院。

王骏飞建议，平时运动时要采取必要措施预防跟腱断裂。如果体重较重，建议避免激烈运动，可进行游泳、快走、慢跑、骑自行车等有氧运动。运动前做好充分准备活动，运动中注意保护，如踝关节处使用护套等。运动时掌握正确技术动作要领，勿用蛮力，激烈的、有竞争性的运动一定要量力而行，不要勉强。“体育锻炼要循序渐进。如果运动中如果出现疲劳或疼痛，要休息几天。”

(据新华社电)

健康指南

心源性猝死患者生存率不到1% 急需普及医学常识构筑“四道防线”

□ 鲍晓菁

近日，安徽宿州学院一名男生在上体育课时发生心脏骤停，幸亏该校老师及时进行心肺复苏胸外按压和AED除颤，学生恢复了自主心跳和呼吸。专家称，心源性猝死是一种突发性疾病，其发病率并不低。我国每年有超过50万人死于心源性猝死，但是幸存者不到1%。

中国科技大学第一附属医院心内科副主任马礼坤介绍，平素身体健康或貌似健康的患者，在出乎意料的短时间内，因自然疾病而突然死亡即为“猝死”。猝死分为心源性和非心源性，而心

源性猝死占到了整个猝死的75%。临床上心源性猝死患者并不罕见，国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2016》显示，每年我国心源性猝死发病人数超过54万，相当于每天约1500人因心源性猝死离世，其中60%以上发生在医疗机构之外，患者不能够及时得到有效的抢救治疗，因此抢救成功率不到1%。所以提高高危人群有效预防心源性猝死的意识，打造预防心源性猝死的“四道防线”刻不容缓。

专家指出，心源性猝死的高危人群主要是心血管疾病特别是冠心病患者、有心源性猝死的

家族史、遗传性心律失常、三高人群、吸烟人群及过度疲劳者。临床发现心源性猝死90%都是由冠心病引起的，因此第一道防线就是预防冠状动脉硬化、防止血管产生斑块。第二道防线是已经有动脉硬化症状或高血压、高血脂、高血糖的中老年患者要控制住血压，避免过度劳累，防止斑块脱落造成心梗。第三道防线是一旦发生胸痛胸闷时，要立即停止一切活动，就地休息，服用硝酸甘油药物，同时拨打120。第四道防线是医务人员或有急救知识的人立即对患者进行心肺复苏、除颤。

(据新华社电)

妇幼保健

冬季水痘高发，家长要做好孩子基础防护

□ 陈席元

冬季是水痘高发期，专家提醒，水痘可以经呼吸道传播，家长要注意让孩子勤洗手多喝水，防止感冒，不在封闭拥挤的空间久留，如果家里有水痘患者，要注意隔离。

南京市儿童医院感染性疾病科副主任医师田野告诉记者，水痘是由水痘一带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。除了通过直接接触传染，也可通过呼吸道传播，患者咳嗽、打喷嚏都可能传播病毒。

针对“孩子得过水痘就不会再得”的认识误区，田野告诉记者，水痘抗体通常会维持较长时

间，虽然再次感染的可能性很小，但如果自身免疫力下降，仍然有复发的可能。接种疫苗可预防90%的水痘，世界卫生组织建议给孩子接种2次水痘疫苗，1岁接种后，在4-6岁再接种一次。

田野告诉记者，临床上反复高热的水痘患儿可能出现肺炎、肺炎等较严重的并发症，如果孩子出现发热不退、精神不好、头痛等症状，一定要及时送医。

据介绍，水痘一带状疱疹病毒第一次进入机体后，临床上表现为水痘或隐性感染，此后病毒就潜伏于神经节中，一旦机体抵抗力低下或受到刺激，病毒又会沿着神经释放到皮肤表面，从

而出现带状疱疹，因此水痘常在儿童期发病，带状疱疹则在成人多见，两者是同一种病毒在不同时期的不同表现。

田野表示，不论是家长出现了带状疱疹，还是孩子感染了水痘，都要注意隔离。

专家建议，家长要做好孩子的基础防护，勤洗手，不让孩子养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯；多喝水，让鼻黏膜保持湿润，抵御病毒入侵；保证睡眠，多吃蔬菜水果，注意保暖，防止感冒，提高自身免疫力；水痘高发期尽量少去人多拥挤的公共场所，不在封闭空间久留。

(据新华社电)

我国儿童青少年总体近视率超五成 专家呼吁提早预防

目前我国儿童青少年近视呈高发和低龄化趋势，国家卫健委公布的2018年全国儿童青少年近视调查结果显示

我国儿童青少年
总体近视率

53.6%

儿童青少年时期

- 应该保证每天2小时、每周10小时的户外活动
- 减少长时间近距离用眼，少接触手机电脑等方式预防、减缓和控制近视



新华社发(边纪红制图)