

市油田总医院

一成果获国家卫健委「优秀项目」奖

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 司民权) 日前,记者自市油田总医院获悉,在由国家卫生健康委医院管理研究所组织的“医院管理持续改进优秀单位及项目”征集活动中,市油田总医院报送的品管圈(QCC)成果《降低危重症患者血糖不稳定指数》被评为“持续改进优秀项目”,这是全省唯一获此奖项的医院。

今年5月,国家卫生健康委医院管理研究所正式启动“医院管理持续改进优秀单位及项目”征集活动评选,旨在推进持续改进理念在医院管理中的应用,展示和分享医院持续改进理论研究与实践应用的经验,营造全员参与医院管理的文化氛围,推动医院高质量发展。

市油田总医院通过对全院各科室备案的质量管理工具应用最新成果反复筛选,最终决定将呼吸内科的QCC成果《降低危重症患者血糖不稳定指数》报送参评。

活动组委会按照参评对象匿名化及评委回避原则,从选题、分析、对策、创新性、实施效果与综合效益等多个维度进行综合评价。经两轮专家评议、双人核实评分,共有50项成果被评为“优秀项目”。

医疗质量与安全是医院的生命线。市油田总医院一直把医疗质量的持续改进提升作为医院管理的重中之重,引进先进的管理理念和方法,先后选派50余名院领导和中层干部参加“现代医院质量与安全管理高级研修班”学习,系统掌握质量管理工具在医院管理中的应用,并组织院内培训2000余人次,制订印发《医院质量管理工具应用推广实施方案》,定期进行评比考核。

2017年以来,市油田总医院坚持每年组织开展质量管理工具应用成果展示评选,推荐优秀成果参加各级竞赛,先后获得国家级一等奖2项、二等奖1项、三等奖3项,省级二等奖2项、三等奖5项、优秀奖3项。

濮阳县

“两癌”筛查惠及12余万名妇女

本报讯 (记者 管淑颖) 近日,记者自濮阳县民生实事项目“两癌”筛查项目座谈会上获悉,自“两癌”筛查项目开展以来,濮阳县共完成筛查12.7万余人。

宫颈癌和乳腺癌简称“两癌”,是妇女最常见的恶性肿瘤,严重影响着妇女的健康与生命安全。我国是宫颈癌的高发地区,而且发病呈年轻化、广泛化的趋势;乳腺癌死亡率排在女性癌症死亡率之首,近年来我国发病率以3%~4%的速度逐年递增,且呈明显低龄化趋势。

为维护妇女生殖健康,提高“两癌”早诊、早治率,降低“两癌”死亡率,自2018年开始,省政府通过购买服务的方式,用5年时间对全省农村适龄妇女、纳入城市低保的适龄妇女免费开展一次宫颈癌、乳腺癌筛查,目标人群是全省农村及纳入城市低保的35至64岁妇女。

截至目前,濮阳县共完成宫颈癌、乳腺癌筛查12.7万余例,阳性患者83例,各类宫颈、乳腺疾病患者3231例。由于发现及时,筛查出的阳性患者及宫颈、乳腺疾病患者都得到了及时规范的治疗。

妊娠期高血压 日后患心脏病风险高

如果女性有一次或多次怀孕受到高血压影响,那么其患心血管疾病的风险会增加81%,患冠心病的风险会增加83%,患心力衰竭的风险会增加77%。

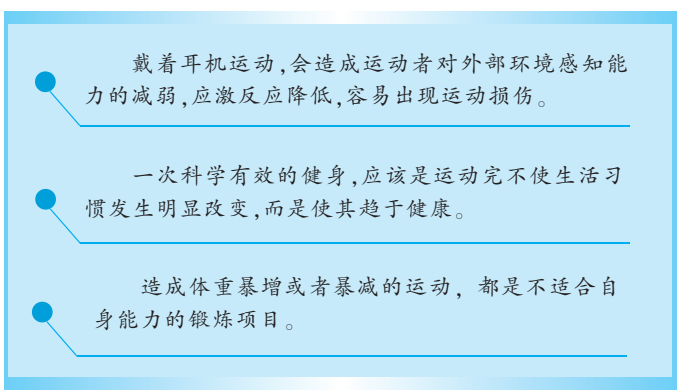
英国剑桥大学的研究人员对21项、涉及360万女性的研究进行了分析。研究人员表示,通常每100名孕妇中就有1至6人患有高血压,但分娩后通常会恢复正常。这种妊娠高血压不是先兆子痫,不过有妊娠高血压女性在以后生活中更容易患心血管疾病。

研究结果表明,与怀孕时没有高血压的女性相比,第一次怀孕时患有高血压的女性患心血管疾病风险要高出45%,患冠心病风险也同样高。怀孕期间的压力,更有可能发展成几种不同的心血管疾病,对女性造成持续损害,在以后生活中也会出现心血管疾病。

研究人员指出,女性进行一些积极小改变就会很有帮助,比如多吃水果和蔬菜,偶尔做些有规律的运动,找时间放松一下等。

芳草

听歌跑步、“补偿式”运动……
居家健身这些“雷区”不要踩



听着节奏劲爆的音乐在跑步机上挥汗如雨,开着空调在功率自行车上练到筋疲力尽,为弥补周末缺失的运动量而选择在周末大量加练……在疫情形势依旧复杂的当下,居家健身逐渐成为备受大众追捧的锻炼方式。然而,由于大多数人缺乏科学指导,锻炼方式不当,居家健身效果不仅大打折扣,甚至会起到运动损伤等反作用。运动康复专家建议,居家健身应在准确评估自身条件的前提下安全进行,不要踩进“雷区”。

北京体育大学副教授刘晓蕾表示,当前大众在选择居家健身指导方法时,大部分信息都是来自网络上的一些“科普文章”和短视频平台,这些内容良莠不齐,在缺少专业指导的情况下,业余爱好者很容易走进误区。

“目前最常见的误区,就是许多人习惯在运动时戴着耳机听音乐,认为这样有助于提高自己的运动节奏,消除运动疲劳感,但其实这个行为是会给

运动者带来安全隐患的。”刘晓蕾介绍,在进行较为激烈的运动时,如果戴着耳机或者双眼紧盯较小的屏幕,会造成运动者对于外部环境感知能力的减弱,应激反应也会相应降低,运动人员对于自身的疲劳程度、呼吸节奏等无法客观把握,当在家中独自锻炼时,很容易出现运动损伤。

除此之外,刘晓蕾教授还指出,由于居家健身是一个处于封闭状态的活动,业余爱好者在锻炼时切忌过量运动,一场超过自身强度的锻炼,不仅不能达到健身的目的,反而还会造成免疫力下降、拉伤、骨折等严重后果。

刘晓蕾建议,判断一项运动是否适合自己,应从几个标准进行考量。

“首先,一次科学有效的健身,应该是运动完不使生活习惯发生明显改变,而是使其趋于健康。比如一次锻炼完后,你觉得食欲不振或者胃口大好,觉得精神亢奋或者低迷消沉,

那说明这次的运动内容就是不适合你的。但如果本来习惯熬夜的人在运动完后主动恢复规律作息,那么运动就达到了目的。”刘晓蕾说。

其次,造成体重暴增或者暴减的运动,都是不适合自身能力的锻炼项目。刘晓蕾表示,目前上班族在办公室中经常久坐,为了改变身材,想要在周末把缺失的运动量“及时”弥补回来,而进行过量运动,这样也是不健康的。“在办公室或者家中,所有人都可以进行爬楼梯、高抬腿、活动肩颈等运动,只要能够规律进行,这些看似比较小的项目同样能够起到锻炼的作用,久坐、久卧、久视,任何一项时间过长的固定动作都会对人体造成损害,包括运动。”

刘晓蕾指出,居家健身最重要的前提是合理认知自身运动能力,起居有时,饮食有节,合理科学制订自己的运动计划。

兰州大学体育教研部副教授丁督前表示,合理有效的居家运动,对呼吸循环功能改善、肺组织弹性改良等都有大裨益,这也是防控疫情、提高全民免疫力最直接的方式。

丁督前表示,尽管拥有方便快捷等好处,但长时间在封闭的室内运动容易引起心理疾病,大众不能将居家健身作为唯一的运动选择。“秋季温度适宜,空气质量较好,是户外运动的黄金时间,因此人们运动时应该注意室内户外交替进行,才能达到最好的健身效果。”丁督前说。

据新华社



警惕孩子开学焦虑症状

开学季来临,有的孩子变得不愿意和家人沟通、爱发脾气、不想上学、容易哭。沈阳市精神卫生中心抑郁症治疗中心主任赵芳全提醒,当前抑郁症的发病率逐年上升,发病年龄也呈现低龄化。家长不要简单认为是孩子娇气而一味训斥。

13岁的小盈是沈阳某重点双语学校学生,2周前开始出现心烦、头痛、食欲减退等症状,情绪特别不好时还会拿尖锐的东西划手腕。通过检查和问诊,医生发现,品学兼优的小盈在初中升入快班后学习排名落

后,家长和外界的压力增加,加上自我要求偏高,导致她出现了焦虑抑郁症状。充分了解小盈的症状和病情后,小盈在家人的帮助下积极配合医生进行治疗。

“青少年面对的学习、升学压力大,自身又处在寻求心理独立和现实上对家庭依赖的矛盾中,尤其是在度过轻松的假期后,初回校园的不适应、人际关系不和谐等都有可能诱发青少年抑郁。”赵芳全说。

据介绍,抑郁的核心症状为情绪低落、悲观和兴趣丧失,同时也表现出记忆力减退,注

意力不集中等认知损害症状,有时还会出现睡眠紊乱、食欲不振、头痛等躯体症状。

赵芳全提示,面对孩子的症状,家长应正确对待。“如果发现孩子有抑郁倾向不要拖延,应立即就医。家长要及时关注孩子的心理和生理状态,多倾听、多开导,多和孩子沟通。青少年也要注意自我调整,放松是应对压力的最好方式,瑜伽、听音乐、冥想等都是不错的放松选择。此外,要学会接纳负面情绪,多与他人沟通,合理将情绪表达出来。”

据新华社

农工党健康专家号

慢性肾脏病知识知多少

慢性肾脏病已经成为全球性公共健康问题。国际肾脏病学会预测全球每十人中就有一人患有慢性肾脏病。慢性肾脏病防治是跨越国家、民族、政治等全球性公共健康问题,是无论发达国家还是发展中国家,都必须面对的严重挑战。

慢性肾脏病患者逐年增多

流行病学调查表明,近30年多来慢性肾脏病已经成为一个威胁全世界公共健康的主要疾病之一。中国目前尚无翔实的慢性肾脏病流行病学调查数据,初步结果显示,40岁以上人群慢性肾脏病的患病率为8%~9%。

为什么慢性肾病患病率高居不下、病人数量逐年增多呢?随着物质生活和工作条件的改善,人们的生活方式发生了一些不合理的变化,如某些营养素(碳水化合物、脂肪、食盐等)进食过多,体力活动过少。同时,由于工作压力加大、精神紧张度过高、睡眠不足,以及吸烟、酗酒、各种环境污染等因素,使得糖尿病、高血压、高血脂、高尿酸、肥胖等代谢性疾病,以及继发于上述代谢性疾病的慢性肾病患病率日渐升高。

另外,各种感染(肝炎、结核病、艾滋病、血吸虫病等)、免疫介导的原发或继发性肾病的发病率仍然较高,尤其是在发展中国家。

除上述原因外,滥用药物或不规范用药所致的药物性肾损害也是肾病逐年增多的另一个不可轻视的原因,如止痛剂、马兜铃类药物等。

当然,随着社会的发展,人类寿命的延长,人口老龄化日趋明显,老年人(>65岁)各器官功能随年龄增长而逐渐呈现退化趋势,这也是老年人尤其是高龄(>80岁)人群肾脏病患病率显著增高的原因。

慢性肾脏病的主要症状

大多数慢性肾病患者早期可能完全没有症状或者症状较少,随着病情的进展,可逐渐出现各种不同程度的症状。

早期可表现为经常疲劳、乏力,眼睑、颜面、下肢(尤其踝关节)水肿,尿液中大量泡沫,尿色异常,排尿疼痛或困难,夜间排尿次数增多。

出现肾功能不全时,慢性肾病的各种症状逐渐明显,出现疲倦乏力、食欲减退、恶心呕吐、腰痛、夜尿增多、全身水肿、血压升高、手脚麻木、嗜睡、反应迟钝等表现。化验检查可发现贫血、血清肌酐和尿素氮浓度升高等。

尿毒症晚期时,上述各种症状继续加重,导致心、肝、肺等多脏器功能衰竭,死亡率很高。

慢性肾脏病须早期防治

慢性肾病如不早期防治,病情将逐渐进展,直至发展到尿毒症,给患者带来极大痛苦,甚至危及生命。另外,也将极大增加患者家庭及社会的经济负担。实际上,早期防治率已经带来严重后果。有20%~30%的肾脏病患者由于对肾脏病防治知识缺乏,等到首次到医院就诊时往往发现肾功能已经发展至不可逆转的阶段。

只有做到早期防治才能大幅度降低慢性肾病的患病率。对慢

性肾病患者来说,早期防治可显著延缓肾功能恶化的速度,推迟进入透析的时间,改善患者的生活质量,为家庭、社会节约大量的医疗资源和费用。

哪些人易患慢性肾脏病

患有糖尿病、高血压、心血管疾病的人和有肾脏病家族史的人更容易得慢性肾病。另外,患有代谢性疾病(肥胖、高血脂、高尿酸)、长期使用肾毒性药物(非甾体消炎药、抗生素等)、慢性泌尿道感染、尿路梗阻、高凝状态、自身免疫性疾病(红斑狼疮等)等疾病,以及高蛋白饮食、吸烟、过度饮酒、低出生体重、年龄在65岁以上等人群,也易患慢性肾脏病。

如何早期防治慢性肾脏病

没有肾病的人群(健康人群),要做好预防,具体预防措施主要有以下几项。

1. 减少盐的摄入,饮食宜清淡。
2. 平衡膳食。人吃下大量的动植物性蛋白质,最后的代谢产物——尿酸及尿素氮等都需由肾脏负担排除,故暴饮、暴食将增加肾脏负担。
3. 适当多饮水、不憋尿。尿在膀胱里太久很容易繁殖细菌,细菌很可能经由输尿管感染到肾脏。每天充分喝水,随时排尿,可有效防止肾脏结石。
4. 每天坚持体力活动和体育锻炼,控制体重,避免感冒。
5. 当喉部、扁桃体等有炎症时,需立即在医生的指导下采用抗生素彻底治疗,否则链球菌感染易诱发肾脏疾病。尤其是小孩更需要注意。
6. 戒烟,避免酗酒。
7. 避免滥用药物,多种药物、化学毒物均可导致肾脏损害。如长期大量服用止痛剂,不恰当的应用氨基甙类抗生素,长期、过量服用含有马兜铃酸的中草药等,可缓慢地引起肾功能损坏。
8. 妇女怀孕前最好检查有无肾脏病及肾功能异常的情况,如果有要与肾脏专科医师研讨可否怀孕。
9. 每年定期检查尿常规和肾功能,也可同时做肾脏B超检查,了解肾病家族史,以便早期发现、早期治疗。

高危人群,即患有可能引起肾损害疾病(如糖尿病、高血压病等)的人群,应进行及时有效的治疗,防止慢性肾病发生。除上述措施外,还要注意以下事项。

1. 积极控制危险因素(高血压、糖尿病、高尿酸、肥胖、高血脂等)。在专科医师的指导下坚持药物治疗。
2. 合理饮食,坚持相对应的低盐、低糖、低嘌呤、低脂等饮食。
3. 密切观察自身的血压、血糖、血脂、尿酸等指标,严格控制在正常范围以内。
4. 至少每半年一次监测尿常规,尿微量白蛋白及肾功能,以便发现早期发现、早期治疗。

市人民医院肾内科 吴玉彩

涮好羊肉,就上铜釜记

铜釜记涮羊肉,主营宁夏盐池滩羊肉。该肉特色一,入口绵,嚼着弹;特色二,久煮不柴,香而不膻;特色三,富含矿物质,含脂率低,口感绝佳。滩羊食百草,味道自然鲜。

订餐电话:0393-8265558 8265559

地址:市城区中原路与金堤路(巴黎街)交叉口东300米路北瑞璞紫景苑南门

声 明

▲濮阳县鲁河镇芳芳烟酒副食门市部的营业执照(统一社会信用代码:92410928MA465MX74J)副本不慎丢失,声明作废。

▲编号为O410360146,姓名为陈睿哲,出生日期为2014年4月10日的出生医学证明不慎丢失,声明作废。

注 销

南乐县温超锋口腔诊所申请注销。

特此公告
南乐县温超锋口腔诊所
2021年9月9日

寻找弃婴生父母公告

2021年3月6日,在濮阳县鲁河镇柏桑树村东公路路东,拾获女婴一名,姓名为濮晓阳,出生日期为2021年2月6日,身体健康,随身携带物品有花色小棉被、花色带小孩人物的小毛毯、一顶小帽子。请孩子的亲生父母或者其他监护人持有效证件与华龙区民政局联系。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

联系电话:0393-4492674
联系地址:濮阳市城区中原路226号华龙区民政局
华龙区民政局
2021年9月9日

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)、新蕾公园献血屋
开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000