

盛飞跃 主治医师

专长:熟练诊治介入科常见病、多发病,擅长血管与肿瘤方面疾病,对生理性呼吸道、消化道(狭窄、痰等疾病)也有独特见解。

樊晓军 主治医师

专长:擅长心血管内科、神经、内分泌、消化系统等疾病的诊疗,能常规开展心血管介入诊疗、肿瘤介入诊疗、综合介入诊疗等。

十三五,我市医疗卫生服务体系将全面改革

2016,我们期待……

■记者 叶子 通讯员 赵姣

2016年,是“十三五”开局之年。昨日,记者从咸宁市卫生与计生委员会获悉,今年我市将紧紧围绕卫生计生中心工作,根据党的十八大、十八届三中、四中、五中全会和中央经济工作会议精神,以践行“三严三实”为抓手,统筹推进卫生计生各项工作。



强化担当意识

今年,我市将全力推进试点县公立医院综合改革,按照全省统一部署,全面推进县级公立医院综合改革,并同时开展分级诊疗工作。咸宁市卫生与计生委员会工作人员介绍,今年,卫计部门以医联体为核心,在试点县公立医院开展分级诊疗工作,逐步建立基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动的分级诊疗模式。

另外,卫计部门将加快推进医疗卫生与养老产业整合发展,加快健康服务产业发展,大力发展社会办医。优先支持举办民营医疗机构,加快推进民营医疗机构成规模、上水平发展。

强化发展意识

卫生体系建设已被纳入国民经济发展十三五规划,我市将充分利用“十三五”期间,国家投资机遇,加大医疗卫生服务体系建设。

据了解,按照填平补齐的原则,卫计部门今年将继续优化医疗卫生资源结构,构建与国民经济和社会发展水平相适应、与居民健康需求相匹配、体系完整、分工明确、功能互补、密切协作的整合型医疗卫生服务体系,继续开展“四化”卫生院、“五化”村卫生室创建,推进基层医疗机构标准化管理。

强化民本意识

2016年,卫计部门会继续做好基本公共卫生服务,提高基本公共卫生服务均等化水平,同时改善医疗服务,提高医疗质量。记者了解到,在完善健康管理服务体系的同时,相关部门会积极落实健康干预措施,倡导健康生活方式。落实卫生计生精准扶贫,落实计划生育特殊人群帮扶措施,加大农村贫困人口就医保障力度。

强化国策意识

今年,我国全面实施一对夫妇可生育两个孩子政策,相关部门会严格控制政策外多孩生育率,综合治理出生人口性别比。同时,相关部门将全面推进计划生育基层基础工作“精、准、细、严”管理,健全计生网络,强化信息应用。另外,全面二胎政策实施后,计划生育工作重点逐步由计划生育管理向提供优质生育服务转型。

强化创新意识

2016年,在信息化建设上卫计部门也将会有所创新。记者获悉,目前我市正在全力推进居民健康卡应用,探索互联网+医疗服务模式。

此外,在卫生计生部门将强化健康知识宣传,促进居民良好健康行为养成,强化医院文化宣传。在发展健康产业上优势创新,推行医院结合养老模式,打造咸宁健康养生城。在卫生计生工作方式方法上创新,强化法制理念,全面落实依法行政。



人体有七大排污穴位? 专家:不靠谱 别乱按

“找到身体的‘排污口’,养生就成功了一半。”日前,广泛流传于微信和微博平台的一条养生方法被大量转载。该文章称,身体有七大排污穴位,平常多揉按疏通,就能够将湿气排出体外,人就能少生病、不生病。

事实是否如此呢?咸宁市中医医院北门分院康复科主任李芳表示,这种说法非常片面,排除湿气最主要靠大小便和汗液。另外,虽然有些穴位有促进作用,但不加辨证随便按摩不但不能达到养生效果,还可能招致损伤。因此,不建议市民轻信网络上的养生偏方。

“网络上很多养生传言,其实都很片面。”李芳说,有些穴位有助于调养脾胃,脾胃养好了,自然就有利排湿。所谓的7大穴位,也多是调养脾胃的穴位,而不是针对性地除湿。要真正地达到除湿的效果,并非长期按摩一个穴位就能够达成的。体内过多的湿气的产生是由于脾胃不和,因此,排出湿气的根本是调节脏腑的蕴化功能。

另外,按摩、拍打是传统的中医手法治疗,看似简单,但其专业要求很高。按摩哪个位置、怎样的力度才合适,都很有讲究。李芳强调,盲目自行治疗,不仅不能发挥预期的功效,还有可能引起“医疗性创伤”,建议市民要根据体质、疾病的情况不同而让专业医生给出调理建议。(记者 叶子)

2015十大健康谣言 你被忽悠了吗?

■叶子/整理



2015年度最“著名”的十大谣言,看看你的朋友圈“中奖”了吗?

谣言1:碱性食物能防癌?

真相:人体的酸碱度和食物的酸碱性是两个完全不同的概念,“多吃碱性食物有利健康”说法没有错,但其实并不能妨碍,碱性食物虽然健康,但基本难以撼动人体正常的PH范围,因此,“吃碱性食物能防癌”的说法是不科学的。

谣言2:加工肉类致癌?

真相:火腿、培根等加工类肉制品被归入致癌物,位列致癌物风险等级的第一级,国际癌症机构对致癌物分级的关键在于证据的可靠程度,而不是对人体危害的强度,加工类肉品常吃确实不好,但谈之色变大可不必。

谣言3:坚持素食有助于长寿?

真相:蛋白质是人体一切细胞组织的主要成分,而动物蛋白质含有人体所必需的氨基酸,是优质蛋白,这是植物蛋白不能取代的,应食用适当的优质动物蛋白,如鱼、奶、蛋、瘦肉等,以满足人体的需要。

谣言4:木耳银耳猪血清肺防雾霾?

真相:饮食并不能清除雾霾的危害,食物是从嘴里进去,在小肠吸收,而PM2.5微粒是从鼻子里进去,在肺里沉积,这两条路完全不重合,不建议人们为了抵抗雾霾而刻意服用抗氧化物质增补剂,或者大剂量的维生素增补剂,如果使用不当,有可能产生负面作用。

谣言5:吃糖会让癌症恶化?

真相:所有细胞都会利用糖,并不仅仅是癌细胞,为了避免给癌细胞提供“饲料”而禁止吃糖,是因噎废食的做法,当然,控制糖分的摄入,对保持饮食平衡、避免超重等非常有必要。

谣言6:带包装煮牛奶造成铝中毒?

真相:牛奶铝箔包装的最里面一层聚乙烯膜(PE膜),普通水煮沸腾的温度不足以把它溶解和破坏,铝材料并不是特别活泼的金属,仅仅通过简单的煮沸,不会发生化学反应进入食品中的,要饮用牛奶的时候,还是建议从包装袋里倒出来。

谣言7:每天喝八杯水最健康?

真相:大量出汗后,如在短时间内补入大量液体,会加重心脏、肾脏等器官的负担,容易“水中毒”,症状包括头晕眼花、呕吐、心跳加快等症状,严重的会出现痉挛、意识障碍和昏迷,建议正常人每天饮水量在1200~1500毫升便足以,没必要追求“八杯水”。

谣言8:“阴阳水清肠”的排毒?

真相:“阴阳水”是用“隔夜凉开水2升+烧沸的热开水2升+盐150克”调制成的,中医虽然有阴病和阳病之说,但是需要辨证论治,具体的治疗也不是这么简单地喝喝水就能解决的,因此,阴阳水排毒肯定不靠谱。

谣言9:“过午不食”能健康减肥?

真相:“过午不食”减肥法——每天只吃早餐和午餐,下午2点以后除了水,就不吃别的东西了,实际上,午餐后不再进食,会让身体有近13个小时处于空腹状态,胃分泌的消化液会腐蚀胃壁,长此以往,易导致胃溃疡,并对胃肠道功能造成损伤。

谣言10:隔夜菜含亚硝酸盐吃不得?

真相:实验证明,如果烹调后不加翻动,将食物放入4度冰箱内,绿叶菜24小时之后亚硝酸盐含量从3m/kg升至7m/kg,尽管含量翻倍,但人们必须一次吃掉30公斤的隔夜菜才会发生中毒,把吃不完的菜提前拨出来放入冰箱里保存,是个非常稳妥的办法。