



通山县卫健局

关爱到龄离岗乡村医生

本报讯 通讯员熊丹报道:为进一步落实乡村医生待遇,稳定乡村医生队伍,巩固农村卫生服务体系基础,该县出台了《通山县到龄离岗乡村医生生活补助实施方案》,从2018年1月起,对符合条件的到龄离岗乡村医生给予适当生活补助,促进农村卫生事业健康发展。

近年,该县在保障收入待遇、完善养老政策等方面涌现出一批好做法、新亮点,主要有以下三个方面:一是准确把握政策。落实乡村医生补助政策事关基层卫生事业健康发展,因到龄离岗乡村医生涉及面广、人员较多、时间跨度长,各部门要准确把握政策,加强工作人员培训,深入开展政策宣传和前期准备工作,确保政策宣传到位、执行到位。二是加强部门协作。县卫健局要严格到龄离岗乡村医生资格审查,对到龄离岗乡村医生进行资格确认。县财政局要将到龄离岗乡村医生生活补助资金纳入预算,并落实发放工作。三是严肃工作纪律。县卫健局、财政局要集中人力、物力、财力,对到龄离岗乡村医生补助对象进行甄别和核对,乡镇卫生院、村委会要切实做好到龄离岗乡村医生的身份认定和工作年限的确认,对弄虚作假、虚报瞒报等一经查实的,将严肃追究相关责任人的责任。

据统计,截至目前,全县共有符合条件的到龄离岗乡村医生326人,共发放生活补助95.856万元。



生活顾问

夏季如何养心

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的居民小叶咨询,夏季该如何养心呢?

凤凰社区卫生服务中心相关医务人员介绍,现代医学发现,天气的温度超过33℃时,会令人体的新陈代谢得到显著的提高,进而增加心脏的工作负担,同时,天热会致汗腺开张散热,大量的出汗会降低血容量,进而增加血液的黏稠度,心脏泵血时会更加吃力,因此,心脏易出现疲劳感,再加上营养供应相对要差一些,容易出现小毛病,所以,夏季养生重在养心。

闭目养神是一种简单有效的养神方法,可以让暑气渐消,焦躁的心得到平复,保持冷静的头脑,平和的情绪,进而达到养精蓄锐、振奋精神之用,而且,可以随时随地进行,不妨利用一些零碎时间,静静地闭目几分钟,以便宁心养神。

夏季昼长夜短,适量的午休可以有效缓解身心上的疲劳感,这也是一种非常好的养生方法,午睡的时间不需要太长,10-20分钟的小睡就可以弥补夜间的睡眠不足,并保持下午的精力充沛,还有利于降血压。

夏季运动应选择温和的方式。一是运动量不宜过大,二是不能过于剧烈,三是避免大量出汗,否则都会损伤心阴,有害于身体。可以选择太极拳、自然养生操、瑜伽等刚柔相济的运动,对身心健康十分有益。

每天早上起床之后,居民可以选择一处空气清新、地方,闭上双眼,深深吸气与呼气,尽量深长、缓慢呼吸,最好不要听到自己的呼吸声,将意念集中于丹田之上,可以令人保持平静,也并非一定要在早上进行,一有空就可以做做深呼吸,养心养神,对身体非常好。

不要生气,夏季是人体阳气最为旺盛之时,此时人体的阳气进入极盛阶段,再加上本身高温天气的作用,人的心情是非常容易烦躁的,因此,夏天要特别注意心态的平和,必要时可以发泄一下心中的不快,但生气时间不宜超过3分钟。



喘不上气 不要只想到呼吸科

从香港到深圳,再到北京,李先生因胸口难受喘不上气,跑了多家医院的呼吸科,分别被诊断为健康没问题、哮喘、肺炎,直到在北京胸科医院遇到张健主任,才知道,自己原来是心脏出了毛病。

跟病人聊天中,张健主任得知,几个月前李先生突然觉得胸口处不舒服,“胸口就像是被缠了一圈透明胶带一样,非常难受,喘不上气来。”这位病人说,他有一个习惯,每天早上六点钟起来跑步半小时,这种不舒服的感觉,

一跑步就没事了,但跑完步回来休息半小时后又感觉胸口被透明胶带缠起来了。

张健觉得李先生的问题可能不在肺部,应是心脏出了问题,他解释:“这位患者跑步就不难受,不跑就难受,不会是炎症。”

于是,他在诊室为病人做了硝酸甘油试验,只用了四分钟,李先生就从沙发上站起来,说:“张主任,我胸口缠着的胶带消失了!”后来经检查诊断,李先生是心肌缺血,手术治疗后,胸口不舒服的感觉再也没有出现过。

左腿胀痛 可能是心脏发出的求救信号

心脏问题也会首先表现为腿部症状。

有位患者心脏前降支狭窄,为患者做完心脏支架手术后,张健主任例行去病房询问患者有哪些症状改善减轻,患者想了想,说:“我觉得腿上的毛病去了八成。以前的腿说不上来的不舒服,酸麻痛,我在老家到处看病,到骨科看,做CT,做核磁共振,看腰椎,还查过血管、神经、肌肉等,没查出任何问题,推拿针灸拔罐都尝试了,也没改善。”

这位患者的回答让张健主任印象深刻,在后来的一次社区义诊中,他跟居民讲了这位患者的故事,提醒大家留意腿部发出的心脏求救信号。

一位老太太听了张健主任的讲述后,专程在讲座结束后,找到了张健主任,她说:“你说

得真对,我的老伴几年前就是这样死的。那天早上起来他还没事呢,上午突然说左侧腿说不上来的不舒服,又疼又麻又胀,因为疼得厉害,我和他就去医院挂了个骨科号看病,做了不少检查,结果傍晚时,人就不行了,赶紧做了心电图,才发现是心脏问题,但已经来不及了,老伴当天晚上就去世了。”老人遗憾地说,如果以前就了解到这个知识,当天及时去心内科看病,结局也许就不一样了。

“当然,并不是所有的左腿疼痛都是心绞痛。”张健主任提示,比如有些腿疼是腰椎间盘突出压迫神经所致,平躺抬腿不能超过30度,这是比较典型的症状,含服硝酸甘油没有缓解,基本可以排除是心脏的问题。

脐周疼痛 高危人群要怀疑心绞痛

张健主任提醒,心脏就像是人体血管的总阀门,当这个阀门出现问题可能会导致很多分支血管的供血出现影响,从而在其他地方率先发出报警信号,如果接收到这些信号,并且在其他科室就诊没有查到明显原因,不要大意,一定要排查心脏问题。

一位山东患者,因为脐周疼痛到处找消化系统的专家看病,做了胃镜肠镜,甚至胶囊胃镜,都没有发现异常。后来他辗转找到张健主任。

“看到这位患者时,我就想到此前抢救过的一位脐周疼痛患者。那位患者开始以为是闹肚子,后来肚脐周围疼痛越来越强烈,打120到了附近医院的急诊。急诊一看患者年龄在五十上下,肚子疼,加上天气寒冷,体温不高,高度怀疑心绞痛。心电图果然显示急性下壁心梗。急救车把他送到我这里。做冠脉造影,果然,右冠100%闭塞!做了血栓抽吸之后,在手术台上,患者的脐周疼痛就消失了。”张健主任说,因为有了之前的经验,这位山东患者一到这,就首先考虑他可能也是心绞痛。后来做造影发现,他的回旋支99%的闭塞。血运重建之后,他的脐周疼痛也很快消失了。

张健主任解释,心肌供血的恢复和腹痛的消失,在时间上同步,也就说明,有些患者的心绞痛,是以脐周疼痛为表现的。因此他提醒,脐周疼痛,对于心梗的高危人群,要高度怀疑心绞痛!

数据显示,我国每年发生心脏性猝死的人数超过50万,而猝死的人员95%发生在院外,其中80%发生在家庭,因此,早期发现心肌缺血的症状,对于及时挽救生命非常关键。张健主任提醒,我们对于心梗的认识,心绞痛的认识,要放开思路,不能仅仅盯住心疼胸闷。如果自己是高危人群,出现了以上奇怪的症状,脑子里一定要多根弦儿,是不是心脏的问题? (本报综合)

这些症状，或许都是心梗先兆



一位老先生,整整八年的时间,眼睛都睁不开,在做完心脏支架手术后,竟突然睁开了眼睛;一位女士,耳朵突然听不见了,做完支架手术后,听力神奇地恢复了;一位中年人,头晕了两年多,不知道跑了多少遍神经内科也查不出毛病,后来因为心脏不适做了手术后,突然头不晕了……

北京胸科医院心脏中心主任张健教授在临床20多年的工作中,一直保持一个习惯,为每一位患者做完手术后,都要询问他们术后身体有哪些改善,有哪些症状出现,哪些症状消失,这一问,就是8000多例。在这8000多位患者中,他意外地发现了许多教科书上没有提到过的心梗发作先兆。

眼皮沉重难睁眼 心脏手术后意外改善

“心脏出现问题,大家一般都认为会出现胸痛。事实上,心脏问题可以表现为全身症状,头晕头痛、听力减退耳鸣、睁眼障碍眼睑沉重视力模糊、左下肢酸麻胀痛、胸部束带感等,从头到脚都可能出现症状。这些不典型症状使心脏问题变得隐蔽、复杂,诊断困难,患者处于危险而得不到诊治,从而发生意外。”张健主任提醒,当心脏出现问题,症状有时令人意想不到。

曾有一位老先生要做支架手术,手术前,老人的儿子说,老爷子八年没睁开过眼睛了,先请眼科大夫会诊一下,治好眼睛再治疗心脏。眼科大夫诊断为倒睫,就是睫毛往眼睛里面长,刺激角膜导致眼睛睁不开。眼科医生说:“这个治疗简单,让老人到眼科门诊做个小手术,把睫毛拔出来就行了”。结果到门诊十分钟,老爷子又被推出来了,大夫说,我要给他做手术得把眼睑翻开,用镊子把睫毛给拔出来,可是这老爷子的眼皮我翻不开,力量太大了,翻开后马上又闭上了。

既然如此,还是先治疗心脏吧。当天十点钟做完心脏支架手术,十二点张健主任去病房看望,一进门,他非常惊讶,因为老人的眼睛睁开了!做完心脏支架手术后,老人的眼睛睁开了!

“这让我很吃惊,因为在手术过程中,我们没有为老爷子的眼睛做任何治疗。所以我断定,他的眼睛问题是因为心肌缺血问题导致的,心脏的血供恢复了,他眼部神经供血也正常了,眼皮就睁开了。”张健主任介绍,这是他遇到的第一例因为心脏缺血导致眼部出现症状的病人。

几年后,张健主任又在门诊碰到两位非常相似的患者,其中一位来看心脏病的女士在诉说症状时第一句话就是,“张主任,这两天我的眼睑特别重,不想睁也睁不开,然后浑身没劲,乏力。”

张健想到了之前的那位老人,于是在门诊上给她含了一片硝酸甘油,没过多大会儿,这位女士说,“哎哟,我这个眼睑原来有千斤重,现在很轻松,能抬起眼皮来了!”

听力减退 或是因为心肌缺血

在张健主任的病人中,还有患者耳朵出现了问题,在心脏手术后也意外解决了。

山东的苏女士,一次接到出差任务,要去趟杭州,登上飞机前她的耳朵听力还正常,可下了飞机后,她的两个耳朵突然听不清楚了。多家医院诊断为突发性耳聋或是听力减退,但治疗总不见效。后来因心血管问题,苏女士找到张健主任,做了心脏支架手术。就在做完手术第二天,苏女士惊讶地发现,自己的听力恢复了,原来之前她突发的双耳听力减退,是心肌缺血发出的信号!

张健主任解释,眼睛、耳朵和心血管系统的神经分布有一定相关性,当心血管由于动脉粥样硬化出现问题时,可能会影响眼睛和耳部神经的供血,由此可能会引起眼皮眼睑沉重、缺血性耳聋等,因此,心脏出现问题的早期信号,有可能表现为这两个地方的症状,需要引起注意。



健康视点

专家介绍



纪荣芝

副主任护师,现任咸宁市妇幼保健院护理部主任,兼院感办主任,从事临床护理工作26年。湖北省妇幼保健协会助产士专业委员会第一届常务委员;湖北省护理学会卫生保健专业委员会第八届委员会委员;咸宁市护理学会第三届理事会常务理事;咸宁市预防医学会第六届理事会理事;先后撰写了护理专业论文10余篇,并在国家多个著名医学杂志上发表。2013年获得咸宁市首届职业技能大赛执业护士比赛比赛第四名,荣获“技术能手”称号;2013年、2014年连续两年被评为咸宁市卫计委“优秀护士”。

雷锋精神在这里传承

——市妇幼保健院志愿者服务社会记略

记者 汪俊东 通讯员 陈先姬 吴翠

市妇幼保健院自2013年成立志愿者服务队以来,多年如一日,每月一次的关爱妇女儿童,为老人送健康的公益活动从未间断,志愿者由几人到如今全院的200多人的踊跃参与,在院领导的高度重视和各科室的配合下,志愿者服务由当初的一个福利院扩展到社区、七彩梦和乡村学校等场所,志愿者的口碑也逐渐被广大群众所认可。

志愿者服务队走到哪里,爱心就送到哪里,哪儿就有欢乐和微笑。每到星期五,志愿者们便带上血压计、听诊器和一份爱心整装出发,为老人做体检,普及健康知识,与每位老人建立健康档案;看到一些行动不便的老人们的房间凌乱,

年轻的护士们二话不说,拿起扫把打扫房间,帮老人们晾晒被褥,用轮椅推出来享受阳光;听他们讲过去的故事……志愿者的活动充实而快乐。

7月26日,记者采访了市妇幼保健院护理部主任纪荣芝,她说:“通过志愿者服务,激发了年轻护士的工作热情,当前,许多年轻的护士在家里是独生子女,是父母的掌上明珠,在家时可能为父母做的事情并不多,但到了敬老院在给老人带去关爱、快乐和温暖的同时,学会了关心、照顾和理解。福利院老一辈的英勇事迹也让我们年轻的护士对今天来之不易的生活倍感珍惜。”六年来,我院业务量每年翻倍增长的情况下,志愿者们

克服困难,坚持不懈的为社会提供服务近6000人次,先后为福利院老人捐衣、捐物,为贫困山区学校和残障儿童捐书、捐文具共计1000余件,送医送药折成金额共十万余元;为老人做健康体检,抽血化验,义诊等达200余人次,志愿者们一年一次的无偿献血,利用寒暑假组织孩子们为老人献歌献舞,使他们的晚年生活增添快乐和慰藉。无私奉献的雷锋精神在该院得到传承和弘扬。

志愿者们用她们的绵薄之力,传递爱的接力棒,引起社会各界对老年人和妇女儿童更多的关注,弘扬社会主义核心价值观,为实现“健康中国”而努力奋斗。

