



通山县中医院 服务质量实现“四新”

本报讯 通讯员王能朗、郑梦溪报道:今年以来,通山县中医院狠抓作风、行风规范化管理,解决了卫生院作风建设中存在的突出问题,真正使服务质量实现“四新”。

一是健全管理制度,作风有了新改进。该院从加强各科室规范工作行为、简化服务程序、提高工作效率入手,对现行的规章制度进行了一次全面清理,并建立健全了“首诊负责制”、“限时办结制”、“服务承诺制”、“廉洁行医制”等一系列新制度,以制度促管理,以监督促规范。二是实行党务院务公开,管理有了新突破。该院采取设立院务公开牌、电子显示屏以及召开院职工代表大会等多种方式,对人事、财务、药价、服务流程及服务承诺予以公开,做到真实、公正,牢固树立“以病人为中心”的服务理念。三是开展主题活动,行风有了新变化。该院以开展创建“优质服务示范岗”、“安全管理先进科室”、“文明行医星级工作者”等为契机,大力开展“送温暖、送服务、办实事”、“卫生下乡”、“参合农民免费健康体检”、“拒收红包从我做起”等一系列实践活动,真正做到“五不让”:不让布置的工作在我这里延误,不让差错在我这里发生,不让群众在我这里受到冷落,不让规定在我这里走样,不让形象因我受损,让群众充分感受到卫生院作风、促服务带来的新变化。四是建立长效机制,工作有了新成效。该院通过边查边改,总结经验,形成了包括文明行医、依法行医、廉洁行医、诚信行医等行为规范,建立长效机制,为全院干部职工队伍建设和良好医德医风形成,提供有力的制度保证。

我市“一村一名大学生村医” 招生工作全面启动

本报讯 通讯员余伟报道:日前,笔者从市卫健委获悉,全市2019年“一村一名大学生村医”招生工作全面启动。

今年,“一村一名大学生村医”培养工作继续委托湖北科技学院来组织实施,将招收300名咸宁籍普通高中毕业生(参加2019年普通高考),录取的学生需签订《乡村医生定向培养定向就业协议书》,享受3年的免费全日制普通大专教育(在校期间学生每年享受1万元补贴政策,其中学费补贴5000元,生活补贴5000元)。学生毕业后综合考费户籍所在地及个人意愿,分配到村卫生室工作(服务期限为6年)。

根据湖北省招生办规定,今年普通高考高职高专志愿填报时间为8月8日8时至8月11日17时。“一村一名大学生村医”计划填报的学校为:湖北科技学院(院校代码为3600),专业为临床医学(专业代码为41,招考方向:咸宁市村医项目),招生区域:大学生村医项目,面向咸宁市招生,考生类别:理工类。

生活顾问

心肌劳损注意事项

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的市民王爹爹咨询,怎样预防心肌劳损?

凤凰社区卫生服务中心相关医务人员介绍,在日常生活中,居民要改变工作生活方式,适当锻炼,节制饮食,控制血脂,减轻体重,可以减少心肌劳损的发生。

如果有高血压、冠心病,建议经常到医院复查,并服用相关药物,如降压药、抗心肌缺血药物等,可以延缓心肌劳损的发生。

控制食盐摄入量。食盐的主要成分为氯和钠,如钠盐摄入过多,在某些内分泌素的作用下,可引起小动脉硬化,使血压升高。同时,钠盐还有吸收水分的作用,如果食入钠盐过量,体内水分滞留,就会增加心脏负担。因此,每日饮食中钠盐供应量以低于3克为宜;咸菜、榨菜、酱豆腐等过咸的食品少吃、不吃为佳。

尽量少用生姜、辣椒、胡椒粉等辛辣调味品,严禁吸烟、饮酒,去掉嗜浓茶、浓咖啡等不良嗜好。

常吃一些新鲜蔬菜、瓜果、豆芽、海带、紫菜、木耳等食物,有防止血管硬化的作用。经常食用芹菜、西红柿等食物,可降低血压。



康复医学专家谈运动与健康

生命的活力在于运动

A 缺乏运动会带来哪些伤害

当人们在讲运动有多么好时,总有人会说:“我不动,也很好”。还有的人提倡像乌龟一样不动。那我们就先来讲“不动”会从哪些方面给身体带来伤害。

人不是冷血动物,而是恒温动物,与乌龟的生活方式不一样,我们的代谢不可能像乌龟一样在静止时大幅下降。有实验表明,每卧床一天,有氧运动的能力衰老一年。

心脑血管

人类心脑血管疾病中,所有缺血性疾病,如:脑梗,发病最常见在什么时候?是凌晨!因为我们从直立位到睡觉时的卧位,身体血液发生了重大变化:血液黏稠度会增加,血液流速会变慢,这样就容易形成血栓。血栓一旦形成,原先有基础病变的狭窄血管会更加狭窄。凌晨又是多梦时间,情绪一激动,就会出现脑梗塞或者是心肌梗塞。

虽然多喝水会有点帮助,但是仍然无法根本性改变血液黏稠度增加的问题。因此我们反复强调:任何长期卧床的患者,都可能发生血栓性问题,无论是什么疾病。例如,临床上长期卧床的病人常见的并发症——深静脉血栓,患有骨折、脑血管疾病、脊柱损伤等长期卧床的人都有发生深静脉血栓的风险,卧床不运动是直接原因。

呼吸

很多人误以为躺着呼吸更方便,其实躺着呼吸是不好的。不用讲那么多生理学的道理,最直观的就是,当你跑完步呼吸急促时,你会坐或站,但不会躺下来。从临床来看,无论心脏病发作还是慢性肺气肿发作,没有人能平卧。咳嗽严重时人们也是会坐起来咳,就是因为对坐和站,吸气会更多一点。特别是对肥胖的人来说,躺着时大量脂肪和胃肠道脏器会影响横膈膜的下移,影响呼吸循环。

人是唯一一个以直立位为行动方式的动物,只要是卧位,肺泡和血液之间的气体交换就会受影响,只



有直立,气体交换的效率才能提高。因此想保证身体氧气的摄入与代谢就要用直立位,包括病人。现在医院的重症监护室,全部要求三十度卧位,而不是零度平卧,就是这个道理。

骨骼

为什么年纪大的人容易骨质疏松?钙摄入少是原因之一,但我们大多数人的食物结构从年轻到老并没有本质的改变,怎么年轻人就不骨质疏松呢?请大家记住一个著名的骨科定律——骨骼的密度和形态取决于施加在骨骼上的力。举两个例子:

1.海里的鱼,骨骼嚼一嚼就可以吃,用手一折就断了。因为鱼的重力被浮力抵消了,所以骨密度低。而陆地上的动物骨骼就和鱼的骨骼差别很大。

2.人的小腿有胫骨和腓骨,胫骨很粗壮,而腓骨很细,粗壮的是承重,细的是不承重。小儿麻痹患者瘫痪的那条腿又细又小,就是因为它不承重。

宇航员都是万里挑一最健康的人。在地面他们一定不会骨质疏松,但是从太空回地球后百分之百一定骨质疏松,是因为在天上没有重力。

骨质疏松也和运动量有关,青少年运动量很大,而老年人运动量很少,所以不想骨质疏松不能只靠吃,一定要运动。

代谢

一讲到内分泌,就要讲到糖尿病。代谢异常除了和吃有关,运动是一个重大因素。为什么儿童、年轻人很少有II型糖尿病,到了老年就成了常见病?因为肌肉不动,就会引起糖代谢障碍。

B 积极运动是健康生命体征的一部分

说完了“不动”,我们再谈谈“动”。讲一个我自己的故事:

2016年9月,不小心摔倒导致右骨折——足部三个点支撑地面,我的一个点骨折。医院的建议是手术,不手术也可以,保守治疗打石膏固定,卧床两到三个月。俗话说“伤筋动骨一百天”,现代医学也讲骨折后要固定、静卧100天。但我自己是搞康复医疗的,我不走这条路。我决定一天也不休息,每天都要走。当然,我做了一些措施,如用上减压鞋垫,让骨折部位不直接承重,并且配了一副拐杖。

第12天爬紫金山15公里;第18天跑步10公里;第70天中国康复马拉松赛21公里,第80天在广州,我跑了人生第一次“全马”,42.195公里。很多人现在也不相信,说我跑完马拉松是我意志坚强。我的真心话是,如果忍着痛不可能把42公里跑完。

我们想一下,哪些因素帮助骨骼愈合?第一,运动促进血液循环;第二,适当增加压力促

进愈合。我自己是学医的,所以有机会自己实践。当然,愈合与治疗需要很多条件与专业知识,请大家不要简单模仿,我只是强调,人和运动的关系是值得深化的。

运动是医疗中的一个环节。人的生命体征有四个:体温、脉搏、呼吸、血压。有生命体征不等于有生命价值,比如脑死亡,体征都正常但已经没有脑的活动,也就等于宣布死亡。所以要把运动体征加入,成为第五体征。合理的、长期的、积极的运动是我们健康生命体征的一部分。

此外,运动在慢病防治过程中会促进细胞自噬(好细胞把坏细胞吃掉)作用,来防治肿瘤。2016年诺贝尔奖获得者日本的大隅良典就证明了这种现象。国际权威媒体《自然》杂志2016年发表了一篇文章:研究者让小鼠提前运动四周,然后皮下植入癌细胞,继续让小鼠运动两周。结果,坚持锻炼的小鼠与对照组中不运动的小鼠相比,皮肤癌发病率降低了61%。

C 老年人能不能跑步?

前面谈到马拉松,说说我和马拉松的故事:老年人能不能跑步?

几年前,我对我所有的患者和老年朋友说:“60岁以后慎重选择跑步的锻炼方法。”

2016年,朋友送了我一双很贵的跑鞋,我想不用它跑步太可惜了,开始尝试着跑。第一次3公里,满身是汗,之后4公里、6公里。三个月后,我跑了人生第一个半程马拉松,很惊讶自己竟然跑得下来。

D 跑步真的伤膝盖?

常常听到有人说,经常跑步会导致膝关节磨损,跑的越多膝关节坏得越快。

2017年,美国医学权威期刊《骨科与运动物理治疗杂志》刊登的一篇文章指出,综合25个研究共125810人,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%,而健身跑步者的关节炎发生率仅为3.5%。

我们可以从两个方面来看跑步是不是会损伤关节:

第一、跑步对关节软骨的影响。

大家怕跑步磨损软组织,但是学医的都知道软骨是没有血管的,它的代谢是靠压力挤压的,像海绵挤水吸水一样,没有压力就没有软骨代谢,走路跑步的挤压能促进软骨代谢。

第二、关节的稳定性。跑步会不会损伤韧带?答案是,如果你不

循序渐进地锻炼,直接就去高强度跑,很可能因为关节不稳定导致损伤,但循序渐进地提升肌肉力量,韧带就不会损伤。

因此,过量和高强度的跑步可能会引发关节问题,但对于普通健身跑步的人来说,跑步是有益于关节健康的。

此外,我们还可以了解一下人体的超量恢复机制。运动量超过我们平时肌肉承受的力量和能力。每天能走一万步,有一天能走一万一千步时,就有了超量恢复机制。如果把走路改成慢跑,你同样会适应慢跑。

因此,每一个人每天、每月都要有意念,不断挑战自己,让生命活力延续到80岁、90岁、100岁……人生就是马拉松,不到终点我们永远在路上。(本报综合)

健康视点

通城烟草酷暑季节服务“不降温”

本报讯 通讯员方丹报道:8月6日,通城县烟草专卖局(营销部)紧扣夏季服务特点,积极推行“三不”服务模式,确保高温服务“不降温”。

一是市场走访“不减力”。要求客户经理结合夏季高温、多雨等天气特点,合理调整安排客户走访时间,保质保量地完成市场走访工作;充分利用

短信平台、QQ、微信等交流工具,积极与零售客户进行有效沟通,及时听取其意见建议。

二是客户服务“不打折”。积极帮助零售客户改善终端形象,规范卷烟陈列,提高终端建设水平;有针对性地加强客户指导,帮助其提高品牌培育能力;引导客户关注卷烟烟销、社会库

存等情况,分析消费趋势,深挖市场潜力,促进销售提升。

三是紧抓安全“不懈怠”。加强安全宣传教育,强化驾驶员安全行车意识,定期开展车辆维护检修,确保卷烟配送安全;积极向零售客户介绍存储卷烟、预防霉变的方法,提醒客户开展电路防潮检查,协助其做好安全防范工作。

崇阳烟草加强夏季安全管理

本报讯 通讯员黄晓宏报道:近日,崇阳县烟草专卖局针对夏季高温、安全隐患增多等情况,立足实际,紧绷安全之弦,狠抓安全管理。

一是强化安全检查。对基层部(所)、出租门店、配电房、计算机房等重点区域开展安全大检查,对发现的线路老化、消防器材不可用等情况,及时申请改造、更新,做好安全隐患整改。

二是强化管理制度执行。进一步

加强车辆安全管理制度的执行,要求驾驶员出车前必须对车辆进行全方位细致检查,提醒驾驶员长时间工作要注意防暑降温,尽量避免高温出行。

三是强化安全责任。做好双重预防机制前期准备工作,重新梳理各部门、各岗位的安全责任清单,确保人人明确责任,层层传导压力。将安全责任层层分解到每一个岗位,落实到每一位员工,不断增强全体干部职工的

安全责任意识。

四是强化安全值守。严格落实双岗值班制度,保持信息传递畅通,确保人员到位、措施到位、责任到位,提高应对突发事件的反应能力。



遗失声明

湖北万龙置业有限公司遗失赤壁市车埠镇汇锦小区建设用地规划许可证,编号:地字第(镇)2013004号,特声明作废。

湖北万龙置业有限公司遗失赤壁市车埠镇汇锦小区建设工程施工许可证,编号:42232619810405050101,特声明作废。

湖北万龙置业有限公司遗失赤壁市车埠镇汇锦小区(住宅)建设工程规划许可证,编号:建字第(镇)2013013号,特声明作废。

王琼瑶遗失机动车驾驶证,证号:421202198802170925,特声明作废。

阮水仙遗失通山县横石宝贝佳婴幼儿超市税务登记证正、副本,证号:422326198106150020,特声明作废。

湖北碧华设备租赁有限公司遗失咸宁汀江赤壁西湖支行开户许可证,核准号:J5362000795501,账号:1818050609200072801,特声明作废。

湖北碧华设备租赁有限公司遗失行政公章和私章(张碧华印)各一枚,特声明作废。

咸安區蓓蓓广告策划部遗失中国农业银行咸宁金穗支行基本存款账户开户许可证,核准号:J5360002074201,账号:17680601040007207,特声明作废。

声明

目前,本公司在该地区无任何工程项目,任何单位、个人以本公司名义签署的各种合同、协议等均为假冒、非法、无效,由此引起的一切责任与本公司无关。

本公司将把相关诈骗违法犯罪线索向有关公安机关举报。

特此声明! 湖北省湘福建筑工程有限公司 2019年8月8日

我公司所开发的香泉花园三期(香泉公馆)项目1-3#楼现已完成竣工验收,并与2019年8月8日取得了政府主管部门颁发的竣工验收备案文书,特此,现通知各业主到我公司售楼部办理交房入住手续。

特此公告! 湖北三友房地产开发有限公司 2019年8月8日

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广[2019] (广)第...
电话:3066175 3066171 3066230
地址:崇阳县天城镇程家巷36号