



咸宁市医院

党建工作指导委员会成立

本报讯 记者刘念、通讯员余伟、谢燕子报道:为深入学习贯彻党中央、省委、省卫生健康委以及市委关于加强公立医院党的建设的决策部署,全面加强党对公立医院的领导,咸宁市医院党建工作指导委员会第一次全体(扩大)会议近日在市卫健委召开,市医院党建工作指导委员会全体成员,各县市区卫健局主要领导、分管公立医院党建工作相关负责人,市直卫生健康单位主要负责人等80余人参加会议。

会议从解读公立医院党的建设工作目标责任制考评细则、加强公立医院党的建设落地落实等方面,就进一步增强做好公立医院党建工作的使命感、紧迫感和责任感,切实把工作做深做细做实进行了强调和安排部署。

“成立医院党建工作指导委员会是确保我市公立医院改革朝着正确方向发展,推动全市卫生健康事业高质量发展的重要举措。”市卫健委相关负责人表示,市医院党建工作指导委员会成立之后,将指导推动全市公立医院党的建设各项工作,协调解决全市公立医院党建工作中的重大问题。

“公立医院是医疗卫生服务体系的主体,是守护人民群众生命健康的主阵地。”该相关负责人要求,各级卫生行政管理部门和公立医院应通过反复学习、常态宣讲、经常培训等活动,强化公立医院党员干部的政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识,切实认清加强公立医院党的建设的重大意义,各医院要抓好贯彻落实,推动公立医院党建工作全面加强、全面进步,为建设健康咸宁提供坚强组织保证。

会议还举行了咸宁市医院党建工作指导委员会揭牌仪式。

通山县卫健局

为扶贫点解难题办实事

本报讯 通讯员熊丹报道:10月17日,通山县卫健局机关党支部联合县计生协、城区分局、通羊镇卫生院、国药控股通山有限公司党支部等20多名党员干部到所驻扶贫点——通羊镇宋家桥村开展“四下一送”活动。

在听取了村委会关于精准扶贫当前存在的一些困难和产业发展状况的情况介绍后,针对存在的突出问题如猕猴桃基地的改造、村级公路的建设、村自来水质改善等,局班子成员表示一定会迅速联系相关职能部门帮助解决问题并加大资金的帮扶力度。同时希望驻村工作队将帮扶工作与当前正在开展的主题教育有机结合,把“守初心、担使命,找差距、抓落实”的总体要求落实到具体工作中,认真贯彻落实乡村振兴战略,找准制约村级发展的难点问题,与村里一道将已取得成效的光伏发电、猕猴桃种植等脱贫产业巩固发展好,更好帮助贫困群众实现就业、稳定脱贫。同时,为体现党的关怀和温暖,卫健局机关党委组织通羊镇医院、国药控股通山分公司党支部在该村开展“送医、送药、送健康”义诊活动。

活动中,通羊镇卫生院医务人员为前来就诊的村民进行了健康体检,现场为前来问诊的群众进行测血糖、量血压,指导他们如何服药治疗和养成健康的生活方式。据统计,本次活动共为群众免费健康体检300余人次,赠送常用药品价值1千余元。

嘉鱼县总工会

开展职工医疗互助

本报讯 通讯员皮道琦、张育明报道:嘉鱼县人民医院某职工今年1月确诊了良性脑肿瘤,经住院治疗后来县总工会申请医疗互助给付,获得了1万元医疗互助金。

无独有偶,该县税务局某职工今年8月在咸宁市中心医院确诊冠心病,在接受冠状动脉支架植入手术之后来县总工会申请医疗互助给付,获得3万元医疗互助金。

他们都是嘉鱼县总工会在全县范围内广泛开展武汉城市圈职工重大疾病医疗互助活动以来的受益者。

据悉,在湖北省总工会的指导、全县(企)事业单位大力支持下,嘉鱼县总工会在全县范围内广泛开展武汉城市圈职工重大疾病医疗互助活动。在全县各单位积极参与下,武汉城市圈职工重大疾病医疗互助活动取得了显著成绩,帮助了一批患病职工及时得到互助、救助,有效缓解了患病职工尤其是困难职工和农民工的家庭经济困难。

从2014年该县开展医疗互助活动以来,县总工会已经开展了两期武汉城市圈职工重大疾病医疗互助活动,全县已有78家单位6000余人参与活动。截至目前已有128人获得医疗互助给付款,互助金总额达130万元。

武汉城市圈职工重大疾病医疗互助活动实现了“无病我帮人,有病我帮我”的目的,是工会组织贯彻党的十九大精神、落实中央关于群团工作意见的重要举措,是工会组织深入开展“不忘初心,牢记使命”主题教育,转变工作作风的重要内容,也是工会组织协助党委政府保障民生、改善民生、解决民生问题的一项重要举措,是对社会保障体系的有益补充和完善。

同时,为更好的为广大职工群众服务,密切联系职工群众,切实解决职工的实际问题,该县总工会已开通12351职工服务热线电话,接受广大职工群众来电来信,让广大职工充分感受到工会组织的温暖。

吸烟、嗜酒、熬夜、高脂高盐…… 不良生活方式是卒中“幕后推手”

总的来说,青年卒中的病因有先天性的,例如先天性脑血管畸形,但多数病因及危险因素还是可防和可控的。遗憾的是,这些病因及危险因素在发病前大多不被人知晓或重视,最终造成脑血管病发病越来越年轻化。而高盐高脂饮食、吸烟、饮酒、熬夜、缺乏运动等不良生活方式,以及由此带来的肥胖、高血压、高脂血症、糖尿病,更成为青年卒中发病的幕后推手。

高血压是脑卒中的首位危险因素,临床上二三十岁就确诊为高血压的并不少见,但往往因为不重视或不知晓而缺乏规范化治疗。

吸烟和酗酒在青年卒中患者的发病中起着重要作用。长期生活不规律、熬夜、缺乏运动,也容易被卒中盯上。曾经有一位28岁的女性,每天晚上躺在床上追剧,持续一个多月后突然出现头晕、走路不稳,送医后被诊断为椎动脉夹层引起脑干延髓梗塞。还有年轻男子长时间玩电脑倒在酒吧。

想要远离卒中,最重要的是要知晓发病高危因素,并尽早预防与干预。比如重视对血压、血脂、血糖的监测和管理。刚刚过去的10月8日是“全国高血压日”,今年的宣传主题为“18岁以上知晓血压”,就是提醒年轻人定期测量血压,尽早知晓自己的血压情况。对高脂血症、糖尿病的监测和管理也很重要,不要以为自己年轻就不管不顾。此外,健康饮食、规律生活,戒烟限酒、适度运动,都有助于远离卒中的阴影。

链接

快速识别脑卒中

脑卒中因其有很高的致残率和致死率,给很多家庭带来巨大的灾难。如果能尽早识别脑卒中,可以及时拯救卒中患者生命和提高生活质量!

目前临床上是从八个方面识别卒中:

- 1.一侧肢体(伴或不伴面部)无力或麻木;
- 2.一侧面部麻木或口角歪斜;
- 3.说话不清或理解语言困难;
- 4.双眼向一侧凝视;
- 5.一侧或双眼视力丧失或模糊;
- 6.眩晕伴呕吐;
- 7.既往少见的严重头痛、呕吐;
- 8.意识障碍或抽搐。

然后根据头颅磁共振成像的梗死形态、数量、分布进一步判断病因。

国际上将“FAST”口诀作为判断卒中的预警信号,更容易为大众所记忆:

F即Face(脸):脸部一侧可能发生面瘫,患者无法微笑,嘴巴或眼睛下垂。

A即Arm(手臂):患者无法顺利举起单手或双手,或者单手或双手无力、麻木而动弹不得。

S即Speech(说话):患者无法流利对答,或说话含糊不清,尽管处于清醒状态,也无法说话。

T即Time(时间):如果发现上述三条中的一条或多条症状,应第一时间拨打“120”,尽快前往有卒中中心的医院或神经内科进行救治。

(本报综合)



二三十岁的年纪,却突然出现偏瘫、失语、口角歪斜等中风症状,这样的病例如今并不罕见。脑卒中,在很多人印象里曾经是老年人的疾病,现在正逐渐“盯上”中青年!国家心脑血管病联盟牵头发布的《中国中青年心脑血管健康白皮书》指出,近年来,我国心脑血管疾病年轻化趋势明显,20岁-29岁的患病及高风险人群占比已经达到15.3%,且中青年男性心脑血管健康情况远差于女性。

年轻人,别以为脑卒中离你很远

不良生活习惯是「幕后推手」

A

以缺血性卒中居多 青年卒中发病率上升

卒中常被通俗地称为“脑中风”“脑梗死”,包括出血性卒中和缺血性卒中。过去人们往往认为这是老年人的疾病,近年来中青年此病的发病率正在悄然增长!

临床上一般将18岁—45岁之间青年人发生的脑卒中称为青年卒中,最新定义的青年卒中的年龄则不大于35岁。流行病学调查显示,我国青年卒中占全部脑血管病人的比例约为10%,远高于欧美发达国家的5%—8%。

青年卒中发病以男性为主,不过30岁前女性发病率高于男性。与老年卒中不同的是,青年卒中中以缺血性卒中占多数,即俗称的脑梗,急性期死亡率低于老年患者,大约2/3的患者可重返工作岗位,但也有不少人因此致残。

值得一提的是,青年卒中有三分之一为短暂性脑缺血发作,即出现一过性头晕、头痛、视物不清或短暂的语言不利索、单侧肢体无力等症状,多在数分钟到一小时内恢复,少数在24小时内恢复。出现这样的情况千万不能大意,要查明病因积极治疗,否则会有三分之一患者反复发作,还有三分之一患者会最终发展为卒中。

糖尿病患者如何科学喝粥

不少糖尿病人抱怨,“患上糖尿病后,医生就不让喝粥了,因为粥比米饭升高血糖的速度更快”。事实是不是如此呢?

的确,等量大米煮成的米饭或粥,对糖尿病患者进食后的血糖确实会产生不同的影响。糖尿病患者进食米饭之后,餐后血糖相对较平稳;进食粥后,餐后血糖则明显升高。该现象与影响食物血糖反应的因素有关。

影响食物血糖反应的因素有:食物的化学组成、食物中的碳水化合物存在形式、食物的颗粒大小等物理性状、食物中的可消化碳水化合物含量,以及食物中的抗消化因素。知晓了这些影响食物血糖反应的因素后,我们就明白,其实糖尿病患者也是可以喝粥的。

粥的品类多种多样,关键是喝什么样的粥、粥怎么烧、如何科学喝粥。

多喝杂粮粥 少喝精米白粥

建议在煮粥时加入一些杂豆、杂粮,如赤小豆、玉米、燕麦等配料,煮成杂粮粥、杂豆粥,粗粮杂豆熬制的粥增加了膳食纤维,明显降低升糖指数。有数据表明,单喝大米粥时,在健康人中测定的大米粥血糖指数可高达102,而加水煮烂的赤豆只有24;一半赤豆加上一半精白米的混合粥,血糖指数就能降至73。可见,需要控制血糖的人更适合喝加入豆类的谷豆混合粥。

粥不要熬得太久

粥熬得越烂,糊化程度越高,淀粉颗粒越小,就越利于消化吸收。越黏稠的粥,被人体消化吸收的速度越快,血糖就越难控制。有研究显示,豆粒和米粒的完整性越好,消化速度越慢,血糖上升也越慢。因此,各种杂豆杂粮粥也要烹任得当,不可煮得太久或煮得太烂。

粥里加点蔬菜、肉末

白米粥容易升高血糖,放入一定比例的蔬菜、瘦肉等,如香菇、海带、芹菜等高纤维食物,就能减少粥的量,减少摄入的糖分。而蔬菜能量低、含糖少,又富含膳食纤维、各种维生素和矿物质,本身就有利于控制餐后血糖,对于防止高血压和高血脂也很有好处。

减慢喝粥速度

粥是流质的食物,不需要咀嚼,这就导致喝粥时速度都很快。然而,喝粥时间越长,血糖升高的速度就会越慢。一饮而尽绝对不可取,要小口慢嚼,就着菜喝。尽量拉长喝一碗粥的时间。

空腹不宜喝粥 不在早餐喝粥

粥的吸收速度较快,空腹喝粥,容易引起血糖波动。糖尿病患者喝粥前可以先

吃一些吸收较慢的食物垫垫肚子,如馒头、蔬菜,从而减缓粥的吸收速度。

研究证明,凌晨2时至中午12时,血糖普遍偏高;到中午和下午,人体血糖趋于平稳。因此,早餐喝粥会加剧血糖的不稳定性,建议糖尿病患者午餐或晚餐时喝粥为佳。

先放凉再加热

粥中的淀粉在煮熟之后会完全分解,加快血糖的上升速度。但将粥放凉至室温之后,淀粉会出现老化并形成升糖速度较慢的抗性淀粉,而且再加热后,抗性淀粉也不会明显减少。所以,糖尿病患者可以将粥放凉后再喝,而肠胃不佳的患者朋友则可以将粥放凉后再加热食用。

由此可见,只要选对粥的品种、掌握好烹饪以及喝粥的小技巧,糖友们还是有福享用粥这一保健美食的。(本报综合)

秋季如何预防心脑血管疾病

本报讯 记者陈希子报道:近日,家住咸安凤凰社区的胡先生想咨询,秋季该如何科学预防心脑血管疾病?

凤凰社区卫生服务中心相关医务人员介绍,秋天是心脑血管疾病发病的高峰期,秋天容易导致人们的心情抑郁,本身是一个干燥的季节,再加上不良的生活习惯,会增加内火,血流速度也会加快,从而心脏所需要的氧气量也会增加,导致血液粘稠、血容量不足。

秋季的冷刺激容易引起血管的收缩,导致冠心病患者出现心绞痛;心衰患者引起心衰或者感染。因此室内的温度应该随着室外温度变化来进行调整,室内外温差要控制在5℃左右。

秋季天气比较干燥,水分流失也较快,血液会变得粘稠,减慢血流速度,容易形成血栓,从而形成缺血性的中风、脑血栓、心肌梗死或者心绞痛。建议居民出门时一定要带好水,可以

选择糖水或者淡盐水,采取少量多次饮用的原则。

秋季居民可以适当的进行运动,改善心血管的功能。可以采取散步的运动方式,通过散步可以增强心脏的收缩能力,加快心跳,血流速度也会加快,增多冠状动脉的血流量。另外秋季居民要保持平和的心态,避免情绪有太大波动。

居民秋季要多摄取高蛋白质的食物,如大豆、牛奶、鸡肉、鱼类等。另外也

要多吃富含纤维的粗粮蔬菜,这样可以为身体提供更多的维生素,少吃一些油炸烧烤、熏制和腌制的食物,控制甜食的摄入量,低盐饮食,不宜吃的太饱,采取少量多餐的原则。

