

桑拿天模式开启

养生关键是使人“无怒”

本报讯 (通讯员 粟青梅) 7月23日是大暑节气。俗话说:“小暑大暑,上蒸下煮”,这意味着一年中最热的时候到了,即将开启桑拿天模式。湖南省名中医、长沙市第八医院中医内科主任医师蔡进提醒,大暑天气,一定要注意预防中暑,同时,养阳和养心也是大暑养生的关键。

蔡进介绍,夏日养阳,是冬病夏治的好时机。天气炎热,人很容易出汗,在中医看来,汗水带走的不仅仅是人体的水分,还有人体的阳气。在大暑这个一年中最热的时节里,可以通过晒清晨的阳光来补充阳气,同时也要注意静养,减少汗水的流失。她提醒,夏季的饮食应偏清淡,要

少食辛辣、热性燥烈之品,以免助热。注意补水,尤其是运动后出汗较多时,易造成水、电解质平衡紊乱,更应及时补充足量水分,可适当饮用淡盐水,但切忌狂饮。

“预防中暑,尽量避免高温下暴晒行走。”蔡进说,在高温闷热的天气下,如果防护不当,容易出现中暑,尤其是一些户外工作者以及老人、孕妇。她提醒,在上午11时到下午4时这一时间段,不要在户外暴晒行走,尽量待在室内或阴凉通风处。对于孕妇、肥胖人士、年老体弱者以及患有糖尿病、心脏病和高血压等慢性病患者,尽量选择通气性、吸湿性好的纯棉织品穿着,房间要保持通风、散热,空调温度不宜太低,

防止受凉。在高温环境中作业的人员,应注意随身携带人丹、十滴水、藿香正气水等备用。出现不适,应立即离开高温环境,必要时就医。

蔡进特别提醒人们保持心态平和,预防心脑血管疾病发生。夏季受高温、湿度、气压、日光等影响,易导致心脑血管疾病等发生。蔡进介绍,对于夏日“养心”,古人早有告诫,不因厌恶长日而心情烦躁,滥发脾气,宜精神饱满,成就夏季应有的秀美,并充分宣泄。夏季养生的关键是使人“无怒”,虽气旺,但不能“乱”。情志外露而不需内藏,可充分地、正常地宣泄。日常生活中出现不良情绪,要注重自我调节、缓解压力。



市州连线

株洲市渌口区人民医院 通过中国基层胸痛中心认证

本报讯 (通讯员 周小琼 王松良) 近日,从中国胸痛中心总部传来消息,株洲市渌口区人民医院正式通过中国基层胸痛中心认证,列入了全国胸痛中心版图,为全省成功入选的两个县级医院之一。

在渌口区人民医院胸痛中心创建过程中,渌口区委、区政府投入资金2亿多元为该院购置先进的医疗设施设备。在区卫生健康局和各镇卫生院的积极协同下,该院不断优化急性胸痛救治流程,逐步形成了“全区覆盖、全员参与、全程管理,全网联动”的辖区内胸痛患者医疗救助模式。自2018年该中心正式投入使用后,已成功抢救胸痛患者1450余名,为区域百姓节约医药费用800余万元。

益阳沅江:村卫生室看病受欢迎

本报讯 (通讯员 张焯) “村卫生室环境好,收费不高,技术也好,我愿意来看病。”7月2日,65岁的患者陈大爷在家人陪伴下,来到益阳沅江市南洞庭芦苇场大码头村卫生室,进行每月一次体检。

沅江市把加大空白村卫生室标准化建设作为一项实事工程、民生工程来抓,村卫生室建成后,村民们不仅可以享受一些免费项目检查,还可以向医生咨询健康知识。据悉,南洞庭芦苇场大码头村卫生室占地80平方米,诊断室、治疗室、药房等一应俱全,抽水马桶、洗手台、消毒液一样不缺,还有空调、彩电等现代化设施。新卫生室建成使用后,就医环境、医疗水平得到很大改善。

湘西永顺:建设“1+6”医共体

本报讯 (通讯员 肖义龙 向莉) 近日,由湘西土家族苗族自治州永顺县卫健局统筹协调,永顺县人民医院分别与塔卧、石堤、万坪、泽家、首车、万民乡等6个乡镇卫生院签订了紧密性医共体协议书,并加挂永顺县人民医院医共体单位牌子,启动实施了“1+6”医共体建设。

据了解,该县以深化医药卫生体制改革为抓手,建立和健全以“县级公立医院为龙头,乡镇卫生院为枢纽,村卫生室为基础”的县乡村三级医疗服务体系,落实基层首诊双向转诊和分级转诊制度,探索推进医共体建设模式,逐步实现县域内基本医疗、公共卫生服务一体化、网格化管理,确保“小病不出乡,大病不出县”,县域就诊率达到85%以上。

与人争执受刺激 神经错乱遇良医

“若不是彭医生,我哥哥都不知道要遭多少罪……”近日,娄底市双峰县印塘乡白马村贺兵(化名)和家人就来到了双峰县人民医院急诊室,一见到值班医生彭嘉荣,送上了精心制作的上书“苍生良医 杏林典范”锦旗,并连声道谢。

6月22日上午,彭嘉荣医生在内科诊室值白班,有人抱着大号矿泉水瓶、神情呆滞地在诊桌边踱来踱去,后来干脆在空着的椅子上坐了下来。彭嘉荣总觉得这个人有点不对劲,马上将这个信息告知到群里,科主任李冶要他立即电话联系家属,并稳住病人。很快,这个人的妹妹贺飞(化名)赶了过来。

贺飞告诉彭嘉荣,哥哥贺兵6月21日中午在工地与人发生争执,受了刺激,导致神经些许错乱,晚上从家里出走。彭嘉荣根据病情,给他开了镇静口服药予以对症治疗。贺兵回家服药后,睡一觉人就清醒了。 通讯员 曹景

践行垃圾分类 从点滴做起

7月22日,长沙县大同社会工作服务中心(凉塘路社区站)暑期组织辖区中小學生开展垃圾分类学习培训活动,对剩饭菜、“尿不湿”、塑料瓶、电池等4种不同垃圾分类进行详细讲解,让孩子们学会垃圾分类方法,培养卫生环保意识。

记者 梁湘茂 摄影报道



长沙市雨花区:党建手拉手 保健心连心

本报讯 (记者 梁湘茂) 7月23日,长沙市雨花区卫生健康局与长沙市妇幼保健院开展“党建手拉手·保健心连心”妇幼健康服务区域化党建联盟启动式,将在雨花区妇幼保健计划生育服务中心和12家基层医疗卫生机构分别设立“妇幼健康服务区域化党建联盟党群服务站”,促进双方组织共建、资源共享、优势互补,更好地惠及群众。

记者了解到,雨花区卫生健康局将与长沙市妇幼保健院开展一系列惠民主题活动:共建一个健康“心”讲堂,双方党组织深入社区、学校、机关、企业等单位,开展妇幼健康知识讲座及义诊活动;开展“一对一”技术帮扶活动,长沙市妇幼保健院利用专家团队技术优势,开展专家坐诊、手术带教、教学查房、疑难病人会诊等,提供免费进修学习

和参加继续教育培训的机会,帮助提升基层医务人员的医疗技能水平;搭建妇幼健康远程医疗平台,安排联合体优秀专家进行远程教学、远程疑难病例讨论、远程会诊,通过线上线下结合的模式实现优质医疗资源下沉;培养一批实用人才,建立质量共管体系;开辟绿色转诊通道,建立家庭医生签约服务技术支撑团队等。

肝癌破裂大出血患者成功获救

本报讯 (通讯员 周波) 7月14日,郴州市中医医院医疗团队为外地转诊而来的肝癌破裂大出血患者王大爷施术,终于成功止血,把王大爷从死亡线上抢救了回来。

7月14日中午13时左右,郴州市中医医院接到永州市新田县一医院打来的紧急求助电话:患者王大爷腹部膨隆,腹水征阳性,腹部CT提示右侧肝脏巨大肿块,腹腔诊断性穿刺抽出不凝血,提示肝癌破裂大出血,失血性休克,

并且患者已经有过一次心跳骤停,在鬼门关前走过一趟了,请求转诊支援。

下午15时30分,救护车到达郴州市中医医院,开启“绿色通道”直接送入该院介入手术室。患者病情忽起变化,还未进入手术室,就再次出现了心跳骤停,该院ICU主任林波立即指挥医护人员对患者紧急实施了心肺复苏并成功。经过20分钟抢救,患者恢复窦性心律。

在患者心肺复苏过程中,

患者双侧瞳孔未散大,该院专家讨论,认为患者仍有一线生机,经与家属积极沟通后,决定继续介入栓塞止血。

该院介入科主任李孝生博士带领介入医师实施介入肝癌破裂出血血管栓塞术+心脏起搏器植入手术。在介入医师的娴熟操作下,细长的导丝导管就像一条灵动的舞带,在蜿蜒曲折的血管腔内逶迤游走,到达出血动脉,栓塞颗粒从导管中跳跃到出血的血管,并成功止血。