

汉滨区在全国卫健行业网络安全技能大赛中获殊荣

本报讯(通讯员 陈磊)在12月5日举行的决赛中,经过近半年的准备与比赛,汉滨区卫健局组织的汉滨区队,在2020年全国卫健行业网络安全技能大赛决赛中荣获优胜奖、杰出团队奖。

2020年全国卫健行业网络安全技能大赛于4月30日启动,来自全国30个省(区、市)和新疆生产建设兵团的918支队伍、3168名选手参赛,是迄今为止卫健行业内规模最大、覆盖面最广的网络安全赛事。

464支队伍进入半决赛,并于7月25日的半决赛取前50名进入决赛。汉滨区卫健局抽调区一院、区二院、区三院、区中医院信息科年轻骨干人员组成联合参赛队伍,通过集中培训等方式,将开展大赛活动与人才培养、使用相结合,突出岗位练兵、贴近实战、促进网络安全人才建设,发挥网络安全大赛的重要意义。

着力营造重视人才、培养人才、发挥人才作用的良好氛围,为做好汉滨区卫健系统网络信息安全保障工作保驾护航。

汉阴县中医医院举办第三届膏方养生节



本报讯(通讯员 陈娇)12月5日,汉阴县中医医院举办第三届“强身养生选膏方,中医抗疫保健康”膏方养生节,邀请省、市名医坐诊,为参加活动的群众提供专家级健康服务,倡导群众强身养生。

活动以精彩的文艺节目拉开帷幕,膏方节现场,前来看病开方的群众络绎不绝,现场9位专家共对近200余名群众进行了义诊,500余名群众领取了瓶装、袋装膏方进行体验、品尝。

各种卡通形状的棒棒糖,让小朋友“吃药”成为一件简单愉快的事情,活动现场共免费发放300余个健胃消食棒棒糖。

此次活动让广大群众了解了中医药药简、便、廉、验的特色优势,以及在预防、保健、养生、康复等方面的独特魅力,使中医药健康养生文化与现代健康理念相通融,进一步弘扬了中医药文化,有助于推动汉阴县中医药事业的发展。

安康市妇科肿瘤学术会暨 GESEA 欧洲妇科腹腔镜技能培训会成功召开

本报讯(通讯员 徐静)近日,由市医学会主办、市中医医院承办的安康市妇科肿瘤学术会暨 GESEA 欧洲妇科腹腔镜技能培训会顺利召开。

会上,西安交大第二附属医院薛翔教授、陕西省人民医院姜向阳教授、空军军医大学唐都医院赵喜副教授、陕西省肿瘤医院肿瘤病院长王庆教授等人,以《机器人下女性生殖器官微创手术的原则》(妊娠滋养细胞肿瘤患者的早期诊断与治疗方案

选择》《晚期卵巢癌治疗的新希望》《女性不同类型尿失禁的识别处理》等内容为主题进行专题讲授,并为大家分析了2021.VINCCN 宫颈癌诊治指南更新要点。

此次技术推广和培训会的成功召开,使我市更多的妇科专科医务人员能够汲取各位专家的学术前沿成果,拓展新业务,提高妇科诊疗水平及腹腔镜手术水平,向着多元化、微创化、人性化持续发展,更好地服务于广大人民群众。

白河“五个不出村”建设 打通服务群众“最后一公里”

本报讯(通讯员 刘慧)近年来,白河县紧紧围绕“互联网+城居保”工作思路,狠抓经办服务建设,实现全县117个村(社区)达到“五个不出村,服务零距离”标准。

为确保参保群众享受到最便捷的家门口服务,该县打造城乡居民养老保险“参保登记、保费缴纳、待遇领取、权益查询、生存认证”五个不出村模式。

村(社区)的人口和自然面积情况,在交通便利、人员密集的固定场所布放了“助农E终端”设备。同时,按照统一建设标准,在全县117个镇117个村(社区)服务点配备117台电脑及打印机,制作悬挂117个标识牌,印制2万余张便民服务卡。

市税务局提醒:

2021年度居民医保集中缴费月底截止 须抓紧缴费

2021年度安康市城乡居民医保(原城镇居民医保和新农合)集中缴费时间截至12月底,个人参保缴费标准每人280元,待遇享受期2021年1月1日至12月31日。

缴费人可直接选择税务部门提供的多元化缴费渠道和方式完成缴费:1、中国银联“云闪付”手机APP,或微信-支付-城市服务功能增加呼吸的次数,来获得足够的氧气。

助农E终端商户网点通过E终端缴费,3、参保人持身份证或居住证通过农商银行(信合)、工商银行、农业银行等营业网点柜面办理缴费。

2021年度新参保或信息不完整城乡居民,需持身份证及户口本(户籍不在市的参保群众,需持身份证及居住证)到户籍所在社区或医保部门指定服务窗口进行没有智能手机的老年人可以持身份证在各村、社区农商行(信合)

市疾控中心疫情防控提醒

根据成都市卫健委公布,2020年12月7日7时至12月8日6时,成都新增本土新冠肺炎确诊病例5例,12月7日21时起,成都市郫都区郫筒街道太平村划定为中风险地区。

一、近14天从四川省成都市郫都区、内蒙古呼伦贝尔市等中、高风险地区来安、返安人员,应严格遵守我市疫情防控有关规定,及时主动向所在社区(村组)报备相关情况,由其所在辖区疫情防控指挥部落实集中隔离医学观察14天措施,并隔离之日、隔离结束后开展2次核酸检测。

二、近14天从四川省成都市郫都区、内蒙古呼伦贝尔市其它地区(非中、高风险地区)来安、返安人员,要第一时间主动向所在社区(村组)报备,开展居家隔离14天措施,并隔离之日、隔离结束后开展2次核酸检测。

三、近14天从四川成都市、内蒙古其它地区(非成都市郫都区、呼伦贝尔市)来安、返安人员,要第一时间主动向所在社区(村组)报备,开展居家隔离14天措施,并隔离之日、隔离结束后开展2次核酸检测。

四、近期,国内多地多次在进口冷链食品或外包装上检测到新冠病毒核酸阳性,我市凡接触进口冷链食品相关人员(包括运输、搬运、销售、加工等从业人员和消费者)加强个人防护,戴手套、戴口罩、勤洗手,必要时主动前往有关医疗机构进行核酸检测;相关冷链运输、市场、超市、商场等配合市场监管部门和疾控机构,做好新冠肺炎样本检测工作。

五、密切关注近期国内中、高风险地区变动情况,合理安排出行。近期市民如无必要,请不要前往中、高风险地区。如必须前往,请提前了解当地防控要求并做好个人防护;从中、高风险地区返安须严格按照我市相关防控政策执行。

六、请大家严格遵守疫情防控相关要求,认真落实常态化疫情防控个人防护措施,规范佩戴口罩,与他人保持1米以上社交距离。

七、如出现发热、咳嗽、乏力等症状时,要佩戴好口罩,立即到发热门诊就诊并配合排查。

在社区(村组)或属地疾控中心报告,并及时佩戴口罩前往就近的发热门诊就诊,主动告知医生旅行史、接触史等情况,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

三、近14天从四川成都市、内蒙古其它地区(非成都市郫都区、呼伦贝尔市)来安、返安人员,要第一时间主动向所在社区(村组)报备,开展居家隔离14天措施,并隔离之日、隔离结束后开展2次核酸检测,切实做好个人防护,尽量减少外出,避免参加聚集性活动。

四、近期,国内多地多次在进口冷链食品或外包装上检测到新冠病毒核酸阳性,我市凡接触进口冷链食品相关人员(包括运输、搬运、销售、加工等从业人员和消费者)加强个人防护,戴手套、戴口罩、勤洗手,必要时主动前往有关医疗机构进行核酸检测;相关冷链运输、市场、超市、商场等配合市场监管部门和疾控机构,做好新冠肺炎样本检测工作。

五、密切关注近期国内中、高风险地区变动情况,合理安排出行。近期市民如无必要,请不要前往中、高风险地区。如必须前往,请提前了解当地防控要求并做好个人防护;从中、高风险地区返安须严格按照我市相关防控政策执行。

六、请大家严格遵守疫情防控相关要求,认真落实常态化疫情防控个人防护措施,规范佩戴口罩,与他人保持1米以上社交距离。

七、如出现发热、咳嗽、乏力等症状时,要佩戴好口罩,立即到发热门诊就诊并配合排查。

为什么生气会胃痛

安康市中心医院高新医院消化内科 李思琦

因为睡眠不足、饮食不周,或生活、工作、学习等原因,都可能引起植物神经紊乱,引发胃痛。

为什么生气会胃痛?是因为我们还有第二个大脑——胃肠道,它与大脑息息相关,一个受到刺激出现不适,另一个也会出现相同的感受。胃肠道对于情绪的感知非常敏锐,例如生气时会出现腹胀痛,难过时会食欲下降,紧张时会腹痛腹泻,饥饿时会大发脾气,饱餐后会心满意足。

不良的情绪影响胃的正常运作,强烈的情绪波动,或者暴躁、焦虑、抑郁的情绪,都会对身体健康产生很大的影响。胃病又使人胃口大减,气逆之时,不思饮食,导致胃肠消化功能紊乱,精神状态情绪不佳。所以说,胃肠疾病与消极情绪是相互影响的。

那么怎么做才能保护好我们的胃呢?首先,要学会控制情绪,消除自己的负面情绪。因为胃肠疾病的发生是典型的心理与生理共同作用的病理模式,患

对口支援 群众受益

最近,在白河县人民医院大厅内,5岁的小希言和她的奶奶为该院送上了锦旗,上书“医德高尚暖人心,扶贫支援献医技”。

一月前,小希言和奶奶焦急地来到县人民医院急诊科。原来,小希言因外伤导致右肱骨内外髁骨折,当时手术非常成功,按照骨折固定要求和摄片情况,本应在3周后将石膏外固定和克氏针取出,并配合肘关节功能锻炼,以恢复正常功能。

冯长城发现其右上肢肘关节两处手术疤痕粗大隆起,关节粘连固定僵硬,上下臂肌肉萎缩。如果再耽误一阵子,会导致上肢功能丧失。他立即给小希言取下石膏,并消毒拔除克氏针,为了让肘关节恢复活动,特意为其定制了一套功能康复训练,每天两次,每次持续一个多小时。

做康复训练时,小希言疼得直哭,越来越抵触。为了消除疼痛的恐惧,冯长城准备了许多玩具和零食作为奖励,与奶奶一起为小希言加油打气。上班的时候在办公室做康复,休息的时候便邀请她们来到宿舍做训练,就这样一直坚持了20多天。



汪银春 陈泽培 何光晨 摄影报道

据了解,今年以来,溧白两地开展交流活动30余批次,参与镇镇结对3对、村村结对6对、医院与医院结对2对、学校与学校结对7对,全方位、多层次、立体化的多元帮扶协作体系不断完善。医院之间的互相交流,有助于让宝贵的医疗资源发挥最大的效果,更好服务百姓。

新生儿特殊生理状态科普

安康市妇幼保健院 张新茹

当新生儿出现问题时,爸爸妈妈都格外上心,尤其是关于健康的问题会让他们紧张不已。其实新生儿出现的许多“怪情况”都属于正常的生理现象,家长们只需要学会识别它们,便无需过于担心。

黑色胎便。大部分新生儿会在出生后的12到24小时内第一次排便,称为胎便,是胎儿在子宫内形成的排泄物,为墨绿色粘糊状。

新生儿肚子大。这是由于腹肌发育不完善,腹壁比较松弛而受胃充盈的影响所造成的。有的家长常常把宝宝的腹部膨隆误认为是腹胀,其实是正常现象。虽然宝宝容易因为啼哭、吃奶等吸入更多空气,但家长只要观察宝宝能吃能睡精神状态良好,肚子摸起来软软的,就不用担心。

吐奶、溢奶。新生儿的胃呈水平位置,由于贲门括约肌松弛,消化神经调节不成熟,哺乳后大部分乳汁返流入口腔称溢乳。因此哺乳完后,将新生儿轻轻竖起轻拍背部,排出咽下的空气以减少溢奶的发生,并给新生儿置右侧卧位,头肩部稍抬高,使乳汁易经胃进入十二指肠,同时也可防止溢出的奶误吸入气管或肺发生窒息,大部分宝宝在6个月左右逐渐改善。

粟粒疹。在新生儿鼻尖、鼻翼、颊、颜面等处,可见到如针尖大小黄白色的小疹子,这就是婴儿粟粒疹,因皮脂腺分泌旺盛皮脂堆积而形成。粟粒疹不疼

也不痒,不需治疗,一般在宝宝出生后数周就会自然消失。家长们千万不要用手去挤,以免引发感染。

生理性脱皮。新生儿出生几天或几周后会开始出现脸部和全身脱皮的现象,只要宝宝饮食、睡眠都没问题就是正常现象。脱皮期间,可以涂抹润肤油(霜),以保持皮肤滋润。其次,不要撕宝宝的脱皮,存在感染的危险,应等待其自然脱落。需要注意的是,若脱皮合并红肿或水泡等其他症状,则为病征,需要到医院就诊。

生理性黄疸。新生儿在出生后2到3天出现皮肤、巩膜发黄,持续4到10日后自然消退,早产儿可延至3到4周。这是正常现象,称作生理性黄疸。如果出生24小时内出现黄疸严重,或消退后又反复,宝宝精神不好、吃奶不好都属于病理性黄疸,应及时就医。

生理性体重下降。新生儿在出生后2到4天摄入少、脐带干燥、胎脂脱落及尿液和胎便的排泄而引起的体重减轻,属于生理性体重下降。下降范围不超过出生体重的10%,4天后回升,7到10天恢复到出生时水平。

上皮疹、“马牙”。部分新生儿的口腔硬腭中线两旁有黄白色小点称上皮疹,齿龈切缘有黄白色、米粒大小的小颗粒称“马牙”。这是由上皮细胞或粘液腺分泌物积留形成,数周至数月后可自然消失。在宝宝牙齿牙龈边缘也会有白色小珠或灰白色硬块,看起来好像萌出的牙齿,俗称“板牙”或“马牙”。上皮疹和马牙