

# 绝经女性需警惕骨质疏松侵扰

陈鹤鸣

骨质疏松是由于骨骼中的骨质量与骨密度下降,从而造成的一种全身性骨病。多发于中老年人,尤其是进入绝经期的女性,在绝经5至10年之内,骨质疏松症状会非常明显。其严重危害是发生骨质疏松性骨折,主要累及脊柱、前臂远端和髋部。若胸、腰椎发生压缩性骨折,患者可出现胸闷、气短、呼吸困难、身高变矮等症状。结局是生命质量严重下降。

绝经是女性的一种自然生理周期,女性进入绝经后,雌激素的不足影响到骨骼健康,很容易出现骨质疏松。

绝经女性出现以下症状提示可能患有骨质疏松:

**一、极易疲劳**

绝经后的女性日常生活中在没有进行高强度的运动或体力劳动的情况下出现极易疲劳与乏力的现象,需考虑绝经后女性体内雌激素分泌减少,进而导致骨密度降低、骨骼脆弱甚至骨质疏松。

**二、骨骼疼痛**

绝经后的女性雌激素的严重不足导致骨量丢失,很容易发生小梁骨微骨折。在行走、坐立等活动的时候,就会感觉身

体的骨骼出现疼痛感。

**三、身高改变**

绝经后的女性会出现身高变矮的现象,这不是进入衰老状态的一种正常表现,更应该考虑可能患上骨质疏松。因为当患上骨质疏松后,骨骼内的强度会下降,骨骼就会变得软化,使人的身高出现缩短的现象。

**四、驼背、易骨折**

骨强度下降会直接引起椎体压缩,从而使脊椎变形,就会导致绝经后的女性出现驼背的现象。骨骼的脆性增加,很

容易因为轻微的摔倒或磕碰而出现骨折的现象。

因此,当女性进入绝经之后,如果经常出现浑身乏力、骨骼疼痛、身高变矮或者驼背、易骨折的现象,那么请警惕骨质疏松已找上门。



## 一支「专属疫苗」

通讯员 杨继云

8月11日,由于疫苗供应紧张,市人民医院社区卫生服务中心已经连续5天没有新冠疫苗了。也是这天一早,来了两位“特殊”的老奶奶。

两位老人都年近70岁,家住关庙镇金华村,来中心是要接种新冠疫苗第二剂。因为晕车,她们凌晨4点从村上出发,走了将近30里路才到医院。得知没有疫苗,老人问能不能留下电话号码,来苗了通知她们。

记下联系方式的工作人员实在不忍让老人们空跑一趟,即便来苗通知她们,还得再次往返60里路,于是给城区各个接种点联系询问是否有新冠疫苗,回答都没有。中心工作人员还是没有放弃,这种为民办实事的精神感动了汉滨区疾控中心,他们通过调拨的方式,派专人将两位老人送了一支“专属疫苗”。等待2小时后,疫苗接种完成,老人们竖起大拇指直夸:“人民医院的医生就是好,真的心疼我们老百姓!”

除了接种疫苗,她们还带着几十个土鸡蛋来医院,想看看能不能顺路把鸡蛋卖了换点钱。大家积极帮老奶奶张罗着卖掉了鸡蛋。赶路太辛苦,老奶奶们在等待的时候睡着了,工作人员没有吵醒她们,还让一旁接种完儿童常规疫苗的小朋友声音小一些,动作轻一些,别吵醒了梦乡里的老人。

# 安康市医疗保障系统十项举措为群众办实事

本报讯(通讯员 田晓冬)党史学习教育开展以来,市医保系统坚持以人民健康为中心,围绕“办好人民群众治病就医的事情”主线,从解决医保领域群众“急难愁盼”问题入手,扎扎实实为群众办好事办实事。

一是开展全员调研,找准问题。局领导带队,全体党员参与,分5个组深入基层,调研了解群众所需所盼,收集相关问题100余条,开列7大方面11项办实事清单,逐一制定方案、明确责任,落实措施、限期办理。二是组织排查整改,化解矛盾。对医保部门成立以来上级转办、审计反馈、领导批示、群众反映的问题,逐级大起底,逐件大排查,逐项抓整改,定期要结果,确保矛盾化解、问题清零。三

是减少证明事项,简化手续。全面推行医保证明事项告知承诺制,对异地就医备案、生育保险支付、门诊费用报销、外伤住院调查等事项,减少证明材料,简化办理流程,只需填写个人承诺书,即可办理相应报销业务。四是推行异地结算,方便就医。推进医保信息系统互联互通,开通省内门诊及药店的个人账户刷卡直接结算和跨省门诊费用直接结算,将全市28家定点医院、300余家定点药店接入异地就医结算平台,实现省内异地就医联网实时结算。五是推进支付改革,减轻负担。做实各县区和市级医院总额预算管理,推进分级诊疗和县域医共体建设,制定落实城乡居民119个和城镇职工111个单病种付费病种,推进日间手术和按

床日、按人头付费。六是加强行风建设,提升服务。全面实施“好差评”制度,落实医保政务服务事项清单,编制各类经办规程和办事指南,将33项经办业务纳入窗口办理,打造标准化医保经办窗口。七是推广智能审核,提高效率。结合医保信息化建设,建立智慧医保数据风控平台和医院自审、智能审核、智能监管三大系统,设置医保清单智能识别结算系统,推行“互联网+医保”和“掌上办”“及时办”,增强服务群众的效率。八是落实费用保障,全力防控。全面保证新冠肺炎确诊和疑似患者救治、检测费用,将新入院病人核酸检测费用纳入医保报销,提前足额预付新冠疫苗采购及接种费用。九是抓实包联帮扶,增强效果。组织专班,选派

专人,分别负责包联企业、驻村帮扶、联系社区、包抓茶园等中心工作,通过政策倾斜、资金扶持、消费扶贫、困难化解、送医上门、连心服务等多种措施,实实在在服务群众。十是动态调整政策,梯次保障。健全完善全市职工医保、大病保险、医疗救助等政策,及时调整城乡居民慢性病、门诊特殊治疗病种范围和待遇支付标准,确保基本医保政策范围内住院费用支付比例不低于60%。



# 市妇幼保健院举办急救技能大比武竞赛

本报讯(通讯员 杨哲)近日,在第四个“中国医师节”来临之际,市妇幼保健院成功举办全院急救技能大比武竞赛。此次比赛特邀市中心医院急救中心科护士长、应急办副主任马艳丽、护理部主任王小梅、心内科主任医师文尚玉作为评委,全院临床医技不值班人员、行政后勤科室全体人员共计180余人到会观摩。

今年以来,该院掀起了岗位练兵的热潮,各科室积极开展心肺复苏、护理4+X急救技能大练兵活动。此次急救技能竞赛是该院2021年“优质服务提升年”和“三学三比三提升”系列活动内容之一,通过院级及科级的培训与考核,全体医护人员达到了人人过关,在经过全院范围的预赛选

拔后,共计28名选手参加此次决赛。“1001、1002、1003……病人意识丧失,颈动脉搏动消失,无自主呼吸,马上进行抢救……”干脆利落的话语回荡在市妇幼保健院的六楼会议室大厅,经过一番紧张激烈的角逐,最终孙艳、陈霖获得一等奖,梁婷、康晓丽、宋晓聪获得二等奖,陈倩倩、江丹、王晓、晏安琪、卢琪、邱瑞清获得三等奖。竞赛结束后,现场评委老师对比赛情况进行了点评。通过此次竞赛,在全院营造了“比学习、比技术、比能力”的学习氛围,提高了全院医务人员的急救急救技术水平和处置突发医疗事件的能力,更好地为广大妇女儿童提供更加安全、优质的医疗保健服务。

# 在平凡的岗位上发光发热

郭知群

没来血站工作之前,我对血站的印象只停留在采血、献血、为医院送血。现在作为一个检验科刚入职的新人,在新的岗位上对血站也有了新的认识。

无偿献血拯救生命是一项光荣而伟大的工程,这不是单单靠某一个人的力量就能够完成的,而是需要很多人的共同努力来成就的。除了伟大无私的无偿献血者们,背后还有这样一个集体,他们用爱心呵护着脆弱的生命,用双手架起了一道健康的红色桥梁。这群人就是我们光荣的血站人,而检验科的每个工作人员都是保障血液安全的兢兢业业的幕后工作者。

检验科工作人员肩负的使命,就是将这充满爱的血液进行质量及安全检测。从血型检测、ALT检测,再到乙肝、丙肝、艾滋、梅毒等病原体的检测,然后是DNA、RNA的核酸检测,在长达十几个小时的检测过程中,检验科的人员必须寸步不离,绝不能漏掉任何一个检测细节,因为每一份检测合格的血液都承担着拯救患者生命的重担,绝不允许出任何差错,所以这个过程至关重要,我们必

须一丝不苟。

由于血小板采集相对全血较慢,且保存期只有5天,需要提前预约采集,检测合格后才能及时供应给患者,所以我们每次接收到送检来的血小板样本,都会第一时间开展血液检测,以确保临床患者的需要。

无论节假日还是休息日,只要病患有需要,我们随时准备到岗,解决用血的困难,拯救病患的生命,这是一件非常有意义而且伟大的事业,保障血液安全是我们检验人员义不容辞的责任。严守检测规程,兢兢业业对每一个血液样本负责,对献血者负责,对急需输血的病人负责,是每一个血站检验人员的使命,也是每一个血站人共同具有的工作精神。而我们会一直怀着这样的信念在自己的岗位上发光发热,为保障血液安全贡献一份自己的力量,为祖国无偿献血事业奋斗终生。



今年,岚皋县老年公寓投资200余万元,在黄家河坝小区开办了“岚皋县居家养老服务中心”,打造县城3公里范围内15分钟到位的快捷居家养老服务,并在服务中心设立岚皋县福兴老年病医院中医门诊部,让老年人可以“零距离”享受中医药基本医疗卫生服务。近年来,岚皋县老年公寓突破传统医疗和养老分离的现状,积极营造“养老院+”的医养结合新模式,让社区中医医疗服务逐渐显现。

廖霖 摄

# 杏林妙手“匠”者仁心

——记汉阴县人民医院副主任医师龚家富

通讯员 刘丹

提起骨科医生,大都会想到专治跌打损伤和骨折,手拿石膏和绷带;或是身着手术服拿着“锤子、钉子、锯子”,实打实凿,“十八般兵器”样样精通。但其实,骨科医生常常是精巧细腻的,在手术中保护各种细若游丝的神经、血管;骨科医生是果敢的,将无法正常工作有关节取出,完美替换,让他重新走得稳健;骨科医生更是进取的,精湛的微创技术,不用开大刀,也能治疗颈椎腰腿痛。

在汉阴县人民医院,就有这样一位骨科医生,既有骨科“匠人”的精巧细腻,又有作为一名“医者”的果敢和进取,更有一颗心系患者的“仁心”。从医30年来,他始终牢记“健康所系、性命相托”的神圣使命,凭着兢兢业业、刻苦钻研、精益求精的“工匠精神”,成为了汉阴县骨科学科带头人,他就是骨科副主任医师龚家富。

## 钻研,“初出茅庐”变技术骨干

龚家富于1991年毕业于西安医科大学临床医学系,1998年调入县人民医院工作至今。在医学领域,每一个细分专业都有着无穷的学问,而骨科则因为疾病发生率高、种类多而复杂,成为了相对而言更为专业的一个学科。

作为一名骨科医生,他深知自己肩上的责任。自参加工作起,他就努力学习骨科理论知识,研究骨科理论、方法。遇到难题,他便向资深老师请教,向身边同事学习。他还积极参与各种类型骨科手术,为密切观察患者病情,无数个日夜他都是在医办室、值班室里度过的,累了就在值班室躺一会儿,困了就用冷水洗脸,饿了吃点盒饭,方便面。闲暇时也不忘翻阅医学书籍,研究骨科模型。

在他的医疗日志中,经常有连续十几个小时做手术的记录,还有一次手术密集,他一天一夜没有休息……长期的勤奋和努力,使他逐步熟练地掌握了骨科的先进技术。从起初的手术助手到主刀,到能够成功地完成各种复杂骨折复

以不放过每一个细节,为患者制定了详细、周密的手术计划。术中他聚精会神、小心翼翼,力求把手术做到完美,手术非常顺利,患者术后恢复很快,90岁的老太太一周后在助行器的协助下已经可以下地行走了,患者及家属对手术效果非常满意,出院时送来一面“德艺双馨”锦旗,以表达对龚家富的感激之情。

“知道龚医生给我主刀,就如同吃了定心丸,心里踏实!”家住上七镇的陈奶奶这样说道,2019年9月,73岁的陈奶奶因摔跤导致股骨颈骨折,陈奶奶的儿子四处打听得知县医院骨科专家龚家富手术做得好,就带着母亲来到医院,上七镇董头村是汉阴最为偏远的一个村,来回200多公里盘绕山路,一想到大山深处的患者忍着疼痛还要经过3个多小时的行程来到县城看病,龚家富心里就暗暗心疼。他带领骨科团队仔细地为老人家诊疗,为她制定了花费既少又适合的手术方案,并预估术中可能会出现的问题及解决方法,很快为老人家进行了手术,术后恢复很好,目前陈奶奶已恢复正常行走,还能像往常一样做手边上的家务活,肢体功能得到最大限度的恢复。

30年来,他的一双妙手让无数患者获得了新生,多年累积完成各种骨折切开或闭合复位内固定手术及全髋关节置换术、微创术共计10000余例,更是成功治愈来自县内外各地的疑难骨科疾病患者,赢得了当地老百姓的口碑。

## 创新,“刀”耕不辍结硕果

多年来,他带领着科室医生深耕骨

科领域,不断创新。工作中,他把自己几十年的经验、科研思路毫无保留地传授给下级医生,与他们共享自己几十年来知识成果。他每天除了做好骨科业务工作,还担负着医院业务副院长的行政管理工作和部分骨科门诊工作,不管再累再忙,他都认真地做好业务带教,每次查房,他都跟下级医生详细地讲解疾病的病因、发生机制、临床表现、治疗方法以及国内外的治疗动态。全科医务人员在他的带领下团结协作、开拓进取,在本县骨科领域取得了一系列突破性的进展,先后开展了经椎旁肌间隙入路椎弓根内固定术、经皮微创椎体后凸成形术、经皮微创椎弓根内固定术、经皮椎间孔镜椎间盘摘除术等10余项新技术新项目,填补了汉阴县多项医疗技术空白,部分技术属全省率先开展,为无数患者带来了福音,为汉阴县骨科发展作出了积极的贡献。

2000年,他同骨科的同事们共同研究的《带旋股深血管蒂髋骨植骨术及旋股外血管束植骨术新技术应用研究》获安康地区科技进步三等奖。他带领的科室也被评为陕西省级优质服务病房等称号。近年来,他主持开展的“椎旁肌间隙入路椎弓根植骨术治疗胸腰段椎体骨折临床应用研究”被评为陕西省科学技术成果,于2017年获安康市科学技术成果三等奖。他个人也先后荣获汉阴县“优秀共产党员”、首届“最美医师”;安康市“诊疗质量安全年”活动、医政医管工作先进个人;2019年11月被安康市委、安康市人民政府授予“安康市有突出贡献专家”荣誉称号,也是汉阴县卫健委唯一获此荣誉的个人。

每年科室评优评优,他总是把机会让给科室其他年轻医生,他说:“正是因为医院多年来的培养、老一代又一代的传承,才有了我现在的一些成绩!重视人才、成就人才是强院之本,我将身体力行地把这种精神继续传承下去,关心和爱护且不遗余力地培养下一代的年轻医生!”

# 将疫苗接种服务送进敬老院

通讯员 梁露 汪乃飞



“这个放在这儿!”

“小心,这个要轻拿轻放!”

8月13日清晨,白河县中心敬老院到处都是工作人员忙碌的身影。原来,今天要给院内老人们接种新冠疫苗,大伙儿正忙着布置临时工作室,院内消毒、组织老人们有序就座等一切准备工作正在有序进行。

鉴于当前疫情防控特殊时期,加上老人们身体健康状况不一,独立完成疫苗接种存在安全隐患,经白河县委、民政局与中厂镇卫生院协商,决定安排医护人员上门评估,将新冠疫苗送进敬老院,为老人们提供便捷、贴心的服务。

医护人员对全院老人严格开展健康筛查,包括血压血糖检测、心肺

听诊等,对血压血糖过高、慢性病不稳定期及有精神病等不符合要求的老人暂缓疫苗接种。经过本次筛查,符合条件的68名老人进行第一针疫苗接种。

据悉,自省市县通告要求全面推进疫苗接种以来,白河县民政局强化工作机制,严格管理全县养老机构,切实落实“八个最严”举措,严格执行封、防、消、测、导“六字诀”防控要求,筑牢养老机构疫情防控线。目前,全县各养老机构老年人接种疫苗人数达到1049人。下一步,该局将严格落实省市县要求,强化工作举措,全面推进养老机构疫苗接种工作,将党和政府的关心送到老人身边,助力构建全民免疫屏障。