

我们一家的健康“靠山”

晓宇

看到“我与安康妇幼”主题征文活动启事,我不禁欣喜,虽然上学时候文笔不是很好,但还是要把自己一家人与安康市妇幼保健院结缘的故事写下来,与大家分享。

我是一名小学教师,2018年5月,我孩子就要出生了,作为准妈妈的我又喜又怕,我的同事介绍我到安康市妇幼保健院生产,在临盆的痛苦中,产科的姐妹们帮助我,抚慰我,为我奔忙。更让我难忘的是当时的科主任为了万无一失,竟然驱车数百里,从外地赶回医院为我主刀剖宫产……看着眼前6岁的儿子,想想当时的情形,怎能不让人热泪盈眶。

2019年春节过后,我痛经的毛病越来越严重,出虚汗、腹痛……还有几次是上课的时候病情发作。“你还是找个正规医院看看吧,有病千万别耽误了。”家人看到我痛

苦的表情,都来劝我早些治疗。可我却纠结,到底去哪家医院为好。一方面觉得痛经是每个人都需要经历的,没有什么大不了的。另一方面也担心个别不正规医院乱开检查、乱做治疗,到头来老毛病没有治好反而再添新病。对了,就去安康市妇幼保健院吧,我儿子出生在安康市妇幼保健院,安康市妇幼保健院值得信赖。

来到安康市妇幼保健院,我感觉自己的眼光没有错。首先是服务到位,因为我平常工作比较忙,就选择了网上预约服务。其次,是专家的诊疗实力。在安康市妇幼保健院这个小地方,我原以为找知名妇科专家看病比较困难,没想到,安康市妇幼保健院把专家请到了家门口,每天各科室都有权威专家坐诊,让老百姓看专家不再是难事。

经过诊断,专家告诉我,我属于寒凉

体质,月经期间应避免着凉、食冷饮,多注意缓解压力,注意劳逸结合。专家为我开了中药调理,此外还教给我许多缓解痛经的按摩疗法等小窍门。在安康市妇幼保健院看病,我感觉治疗的不仅仅是病,而且将一种人性化、细致化的医者仁心传递给患者。

在专家的指导下,我痛经的症状已经痊愈,通过孩子出生和治病经历告诉我,安康市妇幼保健院是个值得信赖的医院。孩子有个发烧、感冒,我也带他到安康市妇幼保健院求治。专家接诊非常细心,还时常给我们讲解育儿知识、小儿饮食保健等,对于安康市妇幼保健院的医疗水平和服务我们很满意。

公婆年纪大了,身体不佳,尤其是公公,患有心脏病,如何预防疾病复发是我们的一块“心病”。经过慎重选择,我们来

到了安康市妇幼保健院内科,专家一方面细心检查,一方面从饮食调理、运动注意事项等方面为我们讲解,专业高超的诊疗技术、耐心细致地服务着实让我们满意。

可以说,每次来到安康市妇幼保健院就医,我都有新的感触,百姓家门口的专家型医院,安康市妇幼保健院正在一步一步地向前发展,从环境到服务,点点滴滴的进步无不体现着安康市妇幼保健院全心全意为患者服务的人性化办院宗旨,值此安康市妇幼保健院建院60周年之际,我提笔写下我们一家人与安康市妇幼保健院的明天更加美好!



“我这脚后跟疼了一年多了,路都走不了,在家里贴膏药也不顶事,高医生,太感谢你了,你的这个小针刀技术真是厉害,扎上脚就轻松能走了……”李大娘边试着往前走,边对高医师连连夸赞。

高华是驻汉滨区中医医院骨科帮扶专家,进驻医院以来,他充分发挥专业优势,通过临床带教、学术讲座、手术示范,组织开展疑难病例讨论等多种方式,向医护人员传授先进的骨科诊疗技术和理念,将骨科疼痛等多项前沿技术带入汉滨区中医医院。其中,新技术小针刀深受群众认可。

小针刀技术是一种结合中医传统针灸和现代医学微创技术的创新疗法,具有创伤小、恢复快、疗效显著的优点,在治疗颈肩腰腿痛、腱鞘炎、腰椎间盘突出等疼痛方面效果显著,能够有效缓解患者痛苦,缩短康复周期。高华通过现场演示、技术指导、讲解注意事项等方式,帮助汉滨区中医医院骨科医师们迅速掌握小针刀技术的操作要点,为当地疼痛患者更好解除病痛。

“看CT结果,您的腿只是皮外伤,休息几天就好了。”“大伯,您恢复得不错,但要定期复查。”“这个不用手术,可以贴几次汉滨区中医医院自制的接骨丹”……

高华积极加入汉滨区中医医院医疗健康志愿服务队,深入社区、乡镇、机关等参与一系列健康义诊及健康讲座活动,为居民提供免费健康诊疗、健康咨询服务,并针对常见骨科健康问题开展科普讲座,将健康知识送进千家万户,进一步方便基层群众就医需求,也扩大了健康教育的覆盖面。

为进一步落实紧密型医医共体工作,促进优质资源下沉,提升基层医疗服务水平,高华与汉滨区中医医院医师团队深入医共体成员单位,为医护人员及村医们授课,开展业务查房、带教等工作。培训中,高华对腰腿疼痛、骨伤常见病相关病因、临床诊断、辅助检查等方面进行详细讲解,结合案例,由浅入深,现场交流,答疑解惑,全方位提升乡镇卫生院诊疗能力和服务水平,有效缓解偏远地区群众看病难问题,让老百姓们在“家门口”就能享受到优质、便捷的诊疗服务。

“医者仁心,医德为先。我认为医德就是真正能为患者解除病痛,时刻把老百姓的健康放在心上。”高华说。在近一年的帮扶工作中,高华共出门急诊67人次、指导手术159台次,为科室及卫生院教学查房48次,手术示教60余次,业务培训14次,开展疑难病例讨论51次,义诊服务人群260人次。

为患者解除病痛就是医德
通讯员 王君君

汉滨区科技局联合程东村堰湾村开展主题党日活动

本报讯(通讯员 陈睿 王瑶)6月13日,汉滨区科技局党支部联合新城街道程东村、堰湾村党支部开展党纪学习教育主题党日活动,30余名党员参加此次活动。

在安康市检察机关法治教育基地,全体党员跟随讲解员的步伐,依次参观主体展厅、溯本清源厅、沧浪涤污厅、源清流洁厅等展厅。基地以展板陈列、现代多媒体

演绎、典型人物塑像还原等多种形式,展现近年来发生的贪污腐败案例、陕西省各地廉政模范事迹以及全国纪检监察机关纪律审查情况。通过正面楷模激励和反面典型警示的有效结合,使全体党员接受了一次身临其境的警示教育。参观结束后,全体党员重温入党誓词,在庄严的党旗面前宣誓,铿锵有力的宣誓提醒全体党员务

必牢记初心使命,为党的事业奋斗终身。在忠诚现代农业农村,全体党员实地参观现代化设施农业、智慧农业系统设备、设施蔬菜基地以及科技赋能农业孕育的新品种、新成果、新技术,真切感受到科技在助力乡村振兴和产业发展方面的重大意义。此次主题党日活动,既是一次廉政教

育,更是一次思想洗礼。大家纷纷表示,要常怀律己之心,常思贪欲之害,以警示教育典型案例为鉴,筑牢拒腐防变思想防线。同时,更要向先进模范看齐学习,树立正确的世界观、人生观和价值观,牢记全心全意为人民服务的根本宗旨,做政治立场坚定、工作作风过硬的党员干部。



察看牙齿



测量身高



检查视力

6月5日和6月13日,恒口示范区中心医院分别前往大同镇恒乐幼儿园、恒口示范区七彩童乐园开展公益体检进校园活动,共为280余名儿童进行了健康体检。

张晨 摄

“沉默视力杀手”青光眼的预防和治疗

市人民医院 熊佳丽

青光眼是一种非常常见但却被很多人忽视的眼病,为世界首位不可逆致盲性眼病。不同于其他眼病,青光眼任何年龄段均可发病,严重威胁人类的视觉健康。部分类型的青光眼由于发病隐匿性强,前期症状不明显,不易被发现,因此又被称作“沉默的视力杀手”。更为严重的是,青光眼是一种进行性、不可逆的疾病,如果不及治疗,可能导致视力逐渐丧失,甚至完全失明。

青光眼的危险因素有哪些

眼压升高是青光眼发病的主要危险因素,而且眼压升高的水平与青光眼视神经损伤程度有关。

另外,有研究发现,年龄、家族史、眼部外伤、糖尿病、近视、长期使用类固醇等因素都可能增加患青光眼的风险。

青光眼的症状是什么

青光眼早期往往没有明显的症状,因此又被称作“沉默的视力杀手”。许多患者可能在视力受损已经相当严重时才发现自己患有这种疾病。青光眼常见的症状包括眼睛红肿、眼痛、头痛、视物不清及视野缺失等。

如何预防青光眼

1.定期检查很重要:无论有无症状,每年进行一次全面的眼科检查,高度近视(近视度数≥600度)、高度远视以及40岁以上的人群,特别是女性以及有青光眼家族史的人,一定要定期到医院检查眼压和眼底。通过早期发现和及时治疗,可以有效预防青光眼造成的视力损害。

2.健康生活方式:保持健康的生活方式,包括合理饮食、适当运动和避免眼疲

劳,有助于眼健康。避免长时间用眼,注意休息结合,保持良好的作息习惯。

3.注意眼部状况:注意观察眼部任何异常,如眼红、眼痛、视力模糊等,及时就医。早期发现和及时治疗是预防青光眼损害的关键!

4.如果出现以下症状要及时检查:不明原因的视力下降;长期反复或者突发眼胀、鼻根部酸痛;严重头痛、偏头痛,甚至伴随着眼痛或出现恶心呕吐;“虹视”现象(即晚上看灯时,灯的周围会出现彩虹一样的光圈),有可能是青光眼在“作案”,最好及时到眼科进行检查。早期发现、早期诊断和早期治疗对于保护视力至关重要。

此外,很多人以为眼压正常就不会发生青光眼,这也是错误的想法。正常人眼压在10mmHg至21mmHg的范围内,但由于每个人的视神经对眼压的耐受能力不同,有些眼压虽高出正常值却不发生视神经及视野的损害,称为高眼压症,而不能称为青光眼。另外一些人虽有青光眼性视神经损害和视野缺损,但眼压却在正常值范围内,称为正常眼压性青光眼。要诊断青光眼不仅要监测眼压数值,还需要结合眼底视神经扫描和视野检查等青光眼专科检查来进行综合判断。

因此,高眼压并不一定是青光眼,而眼压正常也不能排除青光眼。青光眼患者常常伴随情绪问题,患者可以每天静坐15分钟,让自己的不良的情绪得到释放。此外,青光眼及高风险人群,一定要保持健康的用眼习惯,避免眼部过度劳累,避免在昏暗的光线下长时间用眼;养成良好的生活习惯;管理好全身

性疾病,控制高血压、糖尿病等疾病;定期做眼部检查。

青光眼怎么治疗

青光眼是一种慢性、进行性的眼部疾病,主要特征是眼内压升高导致视神经损伤。虽然目前无法治愈青光眼,但通过早期发现和积极治疗,可以有效控制眼压,减缓或防止视神经进一步损伤,保护视力。青光眼的治疗方法主要包括药物治疗、激光治疗和手术治疗,具体选择因人而异,需根据患者的具体情况制定个性化的治疗方案。

1.药物治疗

药物治疗是青光眼的首选治疗方法,多使用眼药水来降低眼内压。药物治疗的优点是非侵入性,适合长期使用,但需坚持按时用药,定期复查眼压和视神经情况。药物治疗的副作用因人而异,患者需在医生指导下用药,并及时报告任何不适症状。

2.激光治疗

当药物治疗效果不理想或药物副作用较大时,可以考虑激光治疗。激光治疗的原理是通过激光照射,改善房水的排出或减少房水的生成,从而降低眼压。

常见的激光治疗方法包括:激光小梁成形术(ALT或SLT):通过激光照射小梁网,增加房水排出,适用于开角型青光眼;激光周边虹膜切除术(LPI):通过激光在虹膜边缘打一个小孔,改善房水流通,预防或治疗闭角型青光眼;激光睫状体凝固术(CPC):通过激光照射睫状体,减少房水生成,适用于难治性青光眼。

激光治疗通常是门诊手术,操作简

单,恢复快,但效果因人而异,有时需要多次治疗或联合其他方法治疗。

3.手术治疗

当药物及激光疗效不佳时,可考虑手术治疗,如滤过性手术及近年来新型的微创青光眼手术(MIGS)等。

青光眼需要及时、尽早发现并接受专业的治疗,只要自我管理到位,坚持定期随访,就有很大希望使病情控制,保有现有视力。

为了帮助大家更好地预防和治疗青光眼,安康市人民医院眼科提供全方位的诊疗服务。眼科医疗团队由以经验丰富的主任医师和副主任医师组成,配备先进的诊疗设备,为患者提供个性化的治疗方案。

1.青光眼筛查:通过详细的检查,早期发现青光眼,防止病情进展。检查项目包括眼压测量、视野检查、眼底检查等,确保全面评估眼部健康状况。

2.个性化治疗方案:根据患者具体情况,制定最适合的药物、激光或手术治疗方案。医生会详细解释每种治疗方法的优缺点,帮助患者做出最适合的选择。

3.健康教育:定期举办健康讲座和科普活动,提供专业的眼健康咨询和教育,帮助患者了解疾病,正确应对,进一步提高公众对青光眼的认识。

4.术后随访:为接受手术治疗的患者提供细致的术后随访服务,确保手术效果,并及时调整治疗方案。

此外,还通过开展义诊、健康教育等活动,提高公众对青光眼的认识,帮助更多人保持眼健康。

岚皋中医院:一次义诊多村受益

本报讯(通讯员 陈城)近日,岚皋县民主镇榨溪村在村委会广场开展“组团服务”活动,榨溪村及周边的马安村、狮子村、德胜村200余名村民参加,一次义诊多村村民受益。

活动现场,岚皋县中医医院义诊团队分成两支队伍,一支在村活动室现场搭建诊疗场所,免费提供血压、血糖、彩超、心电图等常规检查,解答村民的各种健康疑问,认真辨证开方,针对农村常见疾病免费发放药物。同时为患有腰肌劳损、风湿、颈肩腰腿痛等疾病的村民进行针刺、艾灸、拔火罐、刮痧等中医治疗。

另一支则走村入户,上门为行动不便的患者提供医疗服务,发放各类健康知识宣传册,到民主镇卫生院查房会诊,参观指导村卫生室建设,为提升基层医疗服务水平出谋划策。

“他做完髋关节置换后,恢复的还好,但最近腿上又痛又痒,我一个人没办法把他弄到城里去看,今天正好医生上门给他检查,我就放心了。”榨溪村村民赵恒春的妻子说。

据了解,此次活动由榨溪村的帮扶单位岚皋县中医医院牵头组织,在派驻本院医疗队伍的同时,邀请省市级医院专家加入义诊团队充实义诊力量。榨溪村驻村工作队提前联系了周边村,扩大诊疗覆盖区域,确保最大程度将帮扶资源运用好,帮扶效应发挥好。“我们还将继续挖掘自身潜力,用好帮扶之力,让更多村民受益。”榨溪村驻村第一书记龙松灵说。

优质护理送到家 延伸服务暖人心

本报讯(通讯员 夏俭维)“这两年多亏了你们上门护理,太感谢了。”在紫阳县环城路吴老家中,她的家属一边说着,一边将水递到护理人员手中。

2022年8月,67岁的吴老太因患帕金森综合征、急性尿潴留等疾病来到紫阳县医院内科二病区就诊,经留置尿管等对症治疗后,病情得以好转出院。但是因为吴老太长期卧床,且不能自主排尿,来院更换尿管就成了一个难题。科室了解情况后,便定期安排护理人员前往吴老家中为她更换尿管,并为其家属详细讲解日常注意事项,有效缓解了吴老太家庭实际困难。通过近两年的上门护理,吴老太与护理人员之间建立了充分信任,家属对医院工作的满意度也得到了有效提升。

近年来,该院各科室通过建立微信群,与行动不便患者长期保持联系,积极为他们提供上门护理服务,不仅让患者在熟悉、安全的环境中得到了及时、专业的治疗,同时还有效减轻了患者家庭负担。

汉阴县人民医院 通过新技术根治直肠癌



手术治疗中

本报讯(通讯员 张伟)近日,汉阴县人民医院成功开展腹腔镜下直肠癌根治术,标志着该院腹腔镜技术又上新台阶。

患者男,今年68岁,以“腹痛腹胀,进食后加重,伴恶心呕吐,大便困难”为主诉收住该院普外一科。入院后行肠镜检查,发现患者直肠上长一肿瘤,病理检查诊断为直肠癌。科室及时组织会诊,经过全院疾病相关专家的讨论,明确诊断为直肠癌,目前未发现肿瘤有远处转移,根据诊疗规范患者手术指征明确。近日,为患者在全麻下行腹腔镜下直肠癌根治术,手术顺利,历时3个多小时,出血约100毫升,肿瘤完整切除,区域淋巴结清扫彻底。术后,经过全体医护人员的精心治疗,患者痊愈出院。