

全市第三期“CPR+” 专项培训在市人民医院举办

本报讯(通讯员 洪依)7月25日,由安康市护理学会主办、重症护理专业委员会、护理教育专业委员会联合承办的全市第三期“CPR(心肺复苏)+”专项培训在安康市人民医院成功举办,全市各医疗机构的护理骨干共计80余人参加。

本次培训打破传统授课模式,采用WORKSHOP站点式教学模式,以“理论+实践”深度融合为核心理念,紧扣基础生命支持、气道管理、电除颤等急救核心技术,展开了深入的理论与现场实践教学,通过“讲解-示范-实操-复盘”四步闭环教学,确保技能精准掌握。

为确保培训成效,学员须通过“理论笔试+技能实操”双重考核。最终,36名学员凭借优异成绩顺利通过考核,荣获“CPR+急救技能合格证书”。

市人民医院相关负责人表示,推广规范CPR是落实健康中国战略的行动,希望学员们学好技能,成为施救能手和传播使者,带动更多人参与,织密“黄金4分钟”急救网络,为急救技能的普及注入新动能。

安康职院“问诊乡土 村医赋能” 实践队走进汉阴

本报讯(通讯员 朱显武)7月21日,安康职业技术学院“问诊乡土 村医赋能”社会实践队深入汉阴县,开展为期10天的暑期“三下乡”活动。队员们以专业知识为纽带,以服务基层为使命,通过政策调研、技能培训、健康宣讲、红色教育等形式,为乡村医疗振兴注入青春力量,用实际行动践行“扎根基层,服务乡村”的誓言。

实践队首站来到汉阴县卫健局,与相关负责人亲切交流,详细了解乡村医生订单定向培养政策。据了解,汉阴县针对村医队伍老龄化、后备力量不足等现状,与安康职院联合推出“减免学费+订单培养”模式,2025年计划新增20名定向村医,每人每年可获得6500元学费补贴和6000元生活补助,鼓励更多青年投身乡村医疗事业。

活动期间,实践队联合汉阴县卫健局开展“慢性病管理——糖尿病饮食管理”专题培训。走进漩涡镇、涧池镇、城关镇21个村进行医疗需求和健康教育需求调研,为村民测血压、血糖,普及心肺复苏技能,并针对结核病、艾滋病等传染病开展健康教育。在城关镇五一村和长窑村卫生室,队员们向优秀村医石峰了解乡村医生订单定向培养政策,并跟随时随地入户随访。

活动结束后,实践队还赴陕南人民抗日第一军旧址和三沈纪念馆开展红色研学。

石泉县医院腹腔镜 子宫悬吊术获患者点赞

本报讯(通讯员 曹靖 付容琴)近日,石泉县医院成功完成一例腹腔镜下子宫侧腹壁悬吊术。患者吴女士被阴道脱出肿物困扰多年,走路、劳动时会现出下腹部坠胀、漏尿等症状,严重影响生活质量。得知石泉县人民医院专家来石泉县医院支援,吴女士立即前来就诊。妇产科团队在泰州市人民医院副主任姜丽的带领下,对吴女士进行详细检查,为其量身定制了手术方案,实施腹腔镜下侧腹壁悬吊术,并联合阴道前后壁修补术,会阴成形术,成功保留了子宫。术后,吴女士的症状明显缓解。“在家门口就能做这么精细的手术,费用还省了近一半,太感谢医生了!”7月23日,恢复良好的吴女士向医护人员表达感激之情。

腹腔镜下子宫侧腹壁悬吊术是治疗盆腔器官脱垂的有效方式,具有创伤小、恢复快等优势,但对手术操作要求极高。以往,石泉县当地患者若需进行此类手术,只能转诊至市级三甲医院,不仅路途遥远,还增加了经济负担。此次手术的成功,是石泉县在医疗对口支援下的重大突破,让当地百姓在家门口就能享受到高水平的医疗服务。

市妇幼保健院“妇幼健康 基层行”活动走进雷河社区

本报讯(通讯员 张程程)7月25日,安康市妇幼保健院联合恒口示范区卫生健康局在雷河社区开展“妇幼健康基层行”义诊宣教活动。

义诊现场,市妇幼保健院妇产科、儿科、儿童保健科、内科、外科、中医科等专家为前来就医群众开展免费义诊、健康咨询等服务。专家团队详细询问就诊群众身体状况及既往病史,并通过体格检查、中医脉诊等方式提供健康评估。结合专业知识和临床经验,为居民提供了科学合理的诊疗建议与健康指导,帮助大家及时掌握自身健康状况。针对常见病、多发病,专家们还重点讲解了预防和治疗方法,积极普及健康知识,有效提升了居民的健康意识和自我保健能力,受到了社区居民的一致好评。

本次义诊共服务社区群众100余人,为20余名儿童完成健康体检,并发放健康宣传折页500余份。

汉阴县人民医院 评选 2025 年优秀病案

本报讯(通讯员 钱杏)为进一步提升医疗质量,加强病历书写规范,日前,汉阴县人民医院举办2025年优秀病案评选活动。评选活动分为科室初评、专家评审两个环节,全院临床医师积极参与优秀病案推荐,20个临床科室共收集到100份优秀病案。医院组织资深专家组成评审团,严格按照病案评审标准,结合各临床科室日常病案指标,最终评选出6个优秀科室、10名优秀个人,并以表扬。

识破“沉默杀手” 守护肝脏健康

安康市疾控中心 黄露

肝脏作为人体的“解毒工厂”,承担着解毒、代谢、免疫等重要功能。然而,有一种病毒正悄然威胁着肝脏健康,即丙肝病毒。这一被称为“沉默杀手”的隐蔽敌人,常常在人们毫无察觉的情况下侵害肝脏,待发现时可能已对肝脏造成不可逆转的伤害。今日,我们将揭开丙肝的神秘面纱,指导您如何守护肝脏健康。

丙肝为何被称为“沉默杀手”?

丙肝是由丙型肝炎病毒(HCV)感染引发的一种肝脏疾病。感染初期,多数患者并无明显症状,或仅有乏力、食欲减退等非特异性症状,极易被当作“没休息好”而被忽视。在不知不觉中,病毒持续损害肝脏,可逐渐发展为肝硬化、肝癌,对健康构成严重威胁。因其隐匿性强,故而被称为“沉默杀手”。

如何避免感染丙肝?

丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴传播。首先,血液传播是丙肝病毒最主要的传播途径。因此,避免使用未经严格消毒的医疗器械是预防丙肝的关键。对于需要输血或接受器官移植的患者,确保使用来自正规渠道、经过严格筛查的血液和器官,也是保护自身的重要举措。其次,性接触也是丙肝病毒传播的重要途径。保持洁身自好,避免不安全的性行为,使用安全套等防护措施,可有效降低通过性接触感染丙肝的风险。最后,母婴传播是丙肝病毒传播的另一种方式,对于感染丙肝病毒的孕妇,应及时咨询专科医生,采取必要措施进行阻断。

怎样检测出丙肝?

丙肝虽然隐蔽,但通过简单的血液检测即可发现。

目前,常用的丙肝检测方法包括丙肝抗体检测和丙肝病毒核酸检测。丙肝抗体检测可初步判断个体是否感染过丙肝病毒,而丙肝病毒核酸检测则可进一步确认丙肝病毒的存在以及病毒载量,这对于评估病情和指导治疗具有重要意义。建议有丙肝病毒感染风险的人群,如接受过未经严格消毒的医疗器械治疗、有不安全性行为史或丙肝病毒感染家族史的人,定期进行丙肝检测,以便及早发现并治疗丙肝,保护肝脏健康。

如何治疗丙肝?

目前国内外通用的标准治疗方案是直接抗病毒药物(DAA)治疗,具有全口服用药、疗程短、疗效好、副作用小等优点。在专科医生指导下,一般经过3个月的规范全疗程抗病毒治疗,绝大多数患者可治愈。

夏日小儿勿贪凉宜热养

安康市中医医院 欧静琳

夏日炎炎,许多家长对孩子对冷饮、空调的狂热需求时,常常妥协,怕孩子因“热”遭罪,可近期的儿科门诊里因“贪凉”致腹泻、厌食、反复感冒的孩子明显增多,有的孩子空调吹多了鼻塞、咳嗽,有的吃了冰西瓜喝了冰饮料后呕吐腹痛腹泻,还有的整天待在空调房里反而觉得浑身乏力。作为一名儿科医生,提醒家长,夏季护娃,“贪凉”可能是最大的误区,学会“热养”才是给孩子健康加分的关键。

中医认为,孩子“脏腑娇嫩,形气未充”,尤其是脾胃功能尚未健全,对外界寒凉刺激的抵抗力远不如成人,夏季人体毛孔张开,阳气外浮,内里反而虚寒,此时若狂吃冷饮、久吹空调,寒凉之气容易趁虚而入,引发各种问题:轻则食欲不振、腹胀腹泻,重则影响生长发育。

空调吹太久,身体成了“闷罐子”。孩子活泼好动,夏天本应通过出汗排出体内湿气,但如果整天待在空调房,汗不出来,湿气就会“憋”在身体里,导致孩子没精神、爱犯困,甚至手脚发凉,中医叫“湿遏热伏”。更麻烦的是,毛孔总闭着,稍微一出门遇热,反而容易中暑。孩子长时间待在空调房里,出现鼻塞、流涕、咳嗽等类似感冒的症状,这是因为冷气损伤了体表的阳气,导致“卫气不固”。如果空调直吹孩子,或夜间温度调得过低,孩子第二天可能会出现关节酸痛、精神萎靡,这就是“寒邪痹阻”的表现。

冰饮喝得欢,脾胃先“罢工”。很多孩子夏天离不开冰奶茶、冰水果,但中医讲“寒主收引”,小儿脾胃像“嫩豆腐”,冰饮一进驻,就像给运转的脾胃泼了盆冷水,冰冷食物会让脾胃血管收缩,消化液分泌减少,轻则出现腹胀、食欲不振,重则引发急性腹痛、腹泻。

光脚踩凉地,“底气”悄悄跑。夏季孩子穿得少,肚脐、脚踝等部位若长时间暴露在凉风中,容易受“寒邪”侵袭。肚脐对应中医的“神阙穴”,是人体阳气汇聚之处,受凉可能引发腹痛;足底的涌泉穴连通肾经,长期踩凉地会让“寒气”从脚入,影响气血循环;脚踝有“三阴交”等重要穴位,受凉会影响气血运行,导致孩子免疫力下降。另外,避免冷风直吹后颈的大椎穴,这里是阳气汇聚的“关口”,受凉易感冒。所以我们该护的地方要护好。

“热养”不是让孩子受热、暴晒、穿厚衣,而是顺应夏季“阳气开发、毛孔张开”的特点,让孩子“热得顺畅、凉得舒服”,通过科学的方式保护孩子的阳气,让孩子“阴阳平衡”,就像给花草通风浇水,既不暴晒也不冻着。

降温“不堵汗”,让阳气“动”起来。夏天孩子出汗是好事,说明气血在正常运行。每天让孩子在早晚凉爽时户外活动1小时(比如慢跑、骑滑板车),微微出汗即可。出汗后不要立刻吹空调,用干毛巾擦汗,喝几口温绿豆汤补充水分。

空调可以开,但要给身体“留扇窗”。每天定时开窗通风2次,每次15分钟;空调温度建议控制在26-28℃,避

免与室外温差过大(最好不超过5℃);出风口不要对着孩子,可在空调旁放一盆水保持湿度,减少干燥对呼吸道的刺激。孩子从室外进入空调房时,先擦汗换衣,等10分钟再开空调;从空调房出来前,先关空调,让身体适应5分钟再出去,避免冷热“夹击”;夜间睡觉给孩子盖薄被,重点护住腹部和脚部,哪怕穿短袖短裤,也可以搭配一双薄袜。

吃凉“有分寸”,脾胃才“给力”。给孩子的食物以“温凉适中”为原则,冰饮、冰水果尽量少吃,如需吃,可提前从冰箱取出,放置15分钟再食用,且单次量不超过100毫升,夏季可多给孩子吃些“应季温性”食物。如果孩子贪凉后出现轻微腹胀,可顺时针按摩腹部5分钟,或煮一杯生姜红糖水,温胃散寒效果很好。

起居“顺天时”,让身体“跟着太阳走”。夏季昼长夜短,建议让孩子“晚睡早起”(比冬季晚半小时睡,早半小时起),中午安排20-30分钟午休,帮助恢复体力。清晨可带孩子散步,接触晨光;傍晚气温下降后,陪孩子跳绳、踢毽子。通过适度运动让孩子微微出汗,中医认为“汗为心液”,适度出汗能排出体内湿气,增强阳气。需要注意的是,孩子运动后出汗多,不要立刻洗澡或喝冰饮,应先擦汗,喝少量温白开水,休息15分钟再处理,避免“汗孔骤闭”导致邪气滞留。

镇坪启动“点亮光明”白内障免费复明公益活动



手术现场

7月23日,镇坪县医技综合楼门诊大厅内暖意涌动,由深圳大学总医院、深圳狮子会、中国狮子会陕西代表处联合镇坪县人民政府、县残联、县卫健和医保局、县医院举办的“点亮光明”白内障免费复明公益活动正式启动。活动将为50名白内障患者实施免费手术,并建立长效眼健康帮扶机制。

据镇坪县卫健和医保局相关负责人介绍,镇坪县60岁以上人群白内障患病率达23%,但受限于经济条件和医疗资源,许多患者长期失明。此次活动整合了深圳优质医疗资源、陕西慈善力量与政府公共服务,形成“技术+资金+服务”的三维保障体系。深圳大学总医院派出专家团队,携带国际先进眼科设备驻点手术。深圳狮子会、中国狮子会陕西代表处筹集善款5万元,并组织20余名志愿者全程提供导诊、心理疏导服务。镇坪县医院开通“绿色通道”,实现患者筛查、转运、住院“一站式”办理。

“这台超声乳化仪的切口仅3毫米,术后恢复快,并发症少。”深圳大学总医院眼科主任蔡莉向患者家属细心讲解。据介绍,专家团队将采用全球领先的“微创切口白内障超声乳化+人工晶体植入”技术,单台手术耗时从传统1小时缩短至10分钟。为应对山区交通不便问题,团队特别设计“集中手术+分散随访”模式:前2天在县医院完成批量手术,后续通过5G远程会诊平台持续跟踪患者视力恢复情况。

杜波儿 文/图

“这身衣服穿上了,就要对得起它的重量”

通讯员 邹平

在汉滨区茨沟镇,一座白墙黛瓦的建筑每日迎接着行色匆匆的人群——这便是茨沟镇中心卫生院。院长王鹏是一位扎根基层23载的共产党员,他用责任与担当,在这片热土上书写了一段感人至深的健康守护篇章。

勇立潮头,破茧重塑焕新颜

2020年接过院长重担时,王鹏面对的是设施陈旧、人才凋零的困局。他没有丝毫退缩,而是以“功成必定有我”的魄力迎难而上。当晨曦初露,他伏案苦思规划蓝图;星斗满天时,他仍在为争取资金与项目四方奔走。短短几年间,200余万元投入如及时春雨,门诊楼焕然一新,手术室洁净明亮,住院部温馨舒适。更令人振奋的是,血管超声、经颅多普勒、心肌标志

物检测等一批先进技术相继落地。

人才是活水之源。王鹏带队构建起立体化人才培养体系:3全科规培医师6名,骨干医师深造3名,专业进修覆盖8大科室,中级职称医护从1人增加至7人。当17个村卫生室全部实现公房化,当年轻村医队伍在政策扶持下不断壮大,一张坚实细密的基层医疗网络已在青山绿水间悄然织就。

匠心管理,温情服务润心田

在王鹏心中,“管理”二字重若千钧。他推行精细化管理,医疗文书合格率攀升至99%,处方合格率达99%。这些数字背后,是患者生命安全最坚实的屏障。他更将“以患者为中心”刻入医院基因:优化流程减少等待,拓展床位缓解紧张,4年多

来年门诊量从5.1万增至6.7万人次,住院患者从1449人增加至1980人。

管理的温度更在细节处流淌。当贫困患者面对药费手足无措时,他建立的救助机制成为希望之光。群众满意度98%的金色口碑,正是对他们“把病人当亲人”理念的最高礼赞。

心有大爱,此身长报百姓安

2018年大雪封山时,他带队徒步3公里,用担架在齐膝深雪中抬出临产孕妇;下村途中,红岩沟的孤寡老人一句“想吃鲜豆腐”,他立即驱车采买,亲手为老人母亲烹制暖心餐食。在曾经的健康扶贫路上,他垫付药费、护送看病的身影,被乡亲们亲切称为“火一样的暖心人”。

疫情防控期间,他带领团队完成核酸

采样12万人次,接种疫苗3.5万剂次。

国字丰碑,青山作证写赤诚

如今的茨沟镇卫生院,中医诊室前排起长龙,急救车穿梭于群山峻岭,“全国群众满意乡镇卫生院”的金字牌匾高悬门楣。荣誉背后,是王鹏带领团队十年如一日的筚路蓝缕:从建立“家庭医生茨沟模式”到打造区域中医“明星”科室,从开展220余台手术到校医健康守护计划,他们把健康中国的种子深植秦巴沃土。

当被问及动力之源,王鹏凝视白大褂轻声说:“这身衣服穿上了,就得对得起它的重量。”从青涩医学生到国字号卫生院掌舵人,他将人生最宝贵的年华化作滋润乡土的健康甘泉。