

关注第37个爱国卫生月

我市启动第37个爱国卫生月暨体重管理年主题活动 控制体重多运动 共享健康新生活

本报讯(记者王克勤 通讯员张黎 尚静之 常自来)4月23日,荆州市第37个爱国卫生月暨体重管理年主题活动在沙隆达广场启动。本次活动以“爱卫新篇章、健康‘心’生活”为主题,倡导市民关注健康体重、心理健康、科学作息及健康生活方式,共建共享健康新生活。

健康生活方式、环境卫生整治、病媒生物防治等科普知识,解答各类问题咨询及义诊服务。

营养师、临床专家为公众提供体重管理咨询服务,解答公众疑问,介绍科学体重管理知识技能;中医专家为市民群众提供中医体质辨识、中医药减重咨询等服务。

每年的4月是“爱国卫生月”,旨在提升全民卫生意识,倡导文明健康的生活方式。市卫健委结合春季病媒生物特点及国家“体重管理年”工作重点,通过线上线下相结合的方式开展居家虫害防治、健康生活方式科普等一系列主题活动,推动健康知识宣教“走”进各类场所,营造人人参与的健康治理社会氛围,全面推进“健康荆州”建设行动。

省卫健委专家组赴荆州二医开展专项指导工作 推动医学研究更加合规高效

本报讯(特约记者潘健兴 通讯员黄引)为进一步规范伦理审查流程,提升医学研究伦理监管水平,推动医疗机构伦理委员会规范化、科学化建设,近日,省卫生健康委服务中心专家组赴荆州二医,开展医学伦理委员会建设质量专项指导工作。

常态化等环节进行全面细致检查。专家组针对该院审查流程细节优化、档案分类管理、委员动态培训机制等环节提出建设性意见,希望医院以问题为导向,完善整改方案,促进医学事业高质量发展。

荆州中医: 召开三甲复审誓师大会

本报讯(通讯员彭娟 代瑞珂)为全面推进三级医院复审迎检工作,近日,荆州中医举行等级复审誓师大会,通过内审自查反馈、科室表态发言、领导动员讲话等环节,正式吹响复审攻坚战号角。

会议要求,全体职工要以高度的责任感和使命感,把复审工作作为当前压倒一切的任务,集中精力、全身心投入,确保以最佳状态迎接复审,全力以赴打好这场硬仗。对照标准和问题

市精神卫生中心开展心理健康教育进校园活动

解锁情绪管理密码 呵护学生身心健康

本报讯(记者刘洁 通讯员张黎 尚静之 舒雪)4月是第37个爱国卫生月。4月23日,市精神卫生中心走进沙北实验学校,以“爱卫新篇章,健康‘心’生活”为主题,开展心理健康讲座活动,为学生们上了一堂生动的心理健康教育课,提升他们心理调适能力。

讲座期间,该中心心理治疗师李婷紧密结合青少年心理发展的独特特点,以“我的情绪我做主”为主题,借助生动鲜活的案例,以通俗易懂的语言深入讲解情绪的产生机制、情绪管理的重要意义,以及应对负面情绪的科学方法。

我们怎样去理解和表达它。”李婷说,青少年正处于身心快速发展的关键时期,在面临学业压力、人际冲突等问题时,极易产生焦虑、愤怒等负面情绪。她鼓励学生们通过积极沟通交流、坚持运动放松以及培养广泛的兴趣爱好等方式有效疏导情绪,努力成为自己情绪的主宰者,以积极阳光

的心态勇敢面对生活中的各种挑战。此次心理健康讲座进校园活动以寓教于乐的方式,将心理健康知识融入趣味互动,有助于帮助学生树立积极心态,掌握实用心理调适方法。未来,市精神卫生中心将继续开展青少年心理健康教育服务,为学生的身心健康发展筑牢坚实基础。

卢平: 医生的价值就是为患者解决问题

□ 记者 彭蔚 汪漾 肖晗 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌 胡艺之

荆有所医·博士风采 人物名片

卢平,主任医师,医学博士,硕士生导师,中共党员,荆州市中心医院门诊部办公室主任。

作为门诊部办公室主任,他是既是管理者,又是执行者,为患者更快更好就诊而竭尽全力;作为医学博士,他坚守初心,用严谨与细致,为患者“消化”病痛。

优化流程 提升群众就医体验

门诊是患者就诊行为的第一步,也是医院最重要的窗口和形象展示。

2023年,荆州市中心医院门诊量达150万人次,是全市门诊量最大的医院。如何在有限的空间,让如此庞大的人群实现有序就医,是门诊部面临的巨大难题。

2017年,卢平从医务处调到门诊部办公室,当时的全年门诊预约量只有19万人次。门诊办公室通过完善预约诊疗工作制度和优化服务流程,组织宣传、培训、咨询、定期对预约诊疗服务进行总结分析及改进。引进智能就医导航系统,到2023年,门诊预约量达到76万人次。

就诊时,医院按照预约优先、按时接诊的原则,预约就诊的患者大多数都能准时就诊。“我们把门诊各主诊室与其亚专业/专病门诊号表融合,解决了

门诊患者重号的问题,同时实时监控运行号表,对门诊号源预警管理,当天上午9时以前,号源预约超过80%的科室,我们会与科室联络,及时增加出诊医生,确保患者就诊。”卢平说。

“互联网+医疗”是医疗服务领域的一种新形态,互联网医院是国家医疗卫生健康发展的重要战略。2020年2月,荆州市中心医院提出建设互联网医院初步构想,2023年6月成功获批,成为全市唯一一家获得运营资质的互联网医院。3年时间,从无到有,卢平负责的门诊部办公室做了大量细致的工作。

“我们医院的很多患者来自县市区,初次诊疗和手术后,患者需要复诊,通过互联网医院的网络复诊节省了患者和家属的时间、费用,也免去了舟车劳顿之苦,有利于康复。”卢平说,“门诊管理者,既要做好管理,又要做好服务,要去权衡二者之间的关系。门诊管理要在强调安全和质量的基础上,持续提升效率和患者的满意度。”

300斤胖大叔30天“甩肉”40斤!

市中心医院构建科学减重全周期管理模式

□ 记者 卢成海 汪漾 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌 胡艺之

公安县60岁的江(化姓)大叔,长期暴饮暴食,体重一度飙升至300斤。过于肥胖,不仅给他的生活带来诸多不便,更严重威胁到生命健康。尝试了各种减肥方法,但收效甚微。

今年3月,他在荆州市中心医院接受了袖状胃切除手术。令他惊喜的是,术后30天,体重减了40斤,整个人感觉无比轻松。

从喘不过气到安稳入睡 胖大叔踏上“重生”之路

“好多年没有这样轻松过!”4月17日,在荆州市中心医院减重门诊,60岁的江大叔激动地向医生展示术后30天的惊人变化。

身高1.78米的他,曾因体重飙升至300斤而饱受煎熬:走几步就气喘吁吁,弯腰系鞋带成了奢望,夜晚反复被憋气惊醒,糖尿病、高血压、脂肪肝等并发症接踵而来……

今年3月,他在荆州市中心医院胃肠外科接受“全腹腔镜袖状胃切除术”后,仅一个月就减重40斤,血糖、血压等指标全面达标,腹部皮肤明显松弛,更让他惊喜的是,现在出门再也不用随身带药了。

江大叔的肥胖史是无数减重失败者的缩影。年轻时才165斤的他,因从事小龙虾养殖,常年暴饮暴食,体重以平均每年10斤的速度增长。代餐、减肥药、物理治疗……20年间,他尝试



。医生为患者实施袖状胃切除手术。

过各种减肥方法,花费数万元,却陷入“饿到虚脱减50斤,稍一放松反弹80斤”的恶性循环。

去年2月,江大叔开始寻求切胃手术减重。经过1年的针对性调理,今年3月,他接受微创手术。

“这不是简单的切胃手术,而是对代谢系统的精准调控。”作为手术的主刀医生,荆州市中心医院胃肠外科副主任、医学博士陈浩说,手术不仅将胃容积缩小,更切除了分泌“饥饿素”的胃底区域。术后,患者饥饿感显著降低,肠道吸收模式同步调整,从根本上解决“越减越饿、越饿越胖”的代谢紊乱。配合个案管理师全程指导,江大叔术后仅

靠盐水、汤剂和维生素度过适应期,如今已养成“低油低糖低脂、定时定量晚餐”的饮食习惯。

“切胃手术后,患者在1年之内,体重都能持续减轻,最终可以达到180斤以下,而且不易反弹,这是减重手术的最大特点。”陈浩说。

从一刀切到全周期管理 科学破解减重难题

近年来,随着肥胖、超重等健康问题日益凸显,国家卫健委持续推进“体重管理年”三年行动计划,普及健康生活方式,加强慢病防治。作为湖北省区域医疗中心,荆州市中心医院积极响应

消化内科门诊患者数量多,病因也比较复杂,卢平的问诊及查体都做得特别仔细。对于患者的病情,不仅要详细了解诱发因素、缓解因素、伴随症状等,还要认真进行体格检查。比如,有些急性阑尾炎患者说肚子痛,往往是右上腹痛,而不是右下腹痛,这时候如果医生不进行细致的体格检查,就有可能造成误诊和漏诊。

“目前科技越来越发达,但临床医疗工作也不能一味依靠CT、超声、胃镜等检查设备,要充分发挥病史询问和体格检查这样的基本功。”卢平经常跟学生们讲:“细心的检查,承载着生命的重量。”

卢平之前曾接待过一位患者,父亲患有肠癌,姐姐患有胃癌,他自己做了体检没发现什么问题,但仍感到担心,希望



卢平询问患者病情。

医院为他做一个详细的内镜检查。卢平通过镜下的仔细筛查,发现一个不起眼的异常病灶,于是切除并送病理检验,结果显示,这果然是个早期胃癌。

如今,内镜下的微创治疗越来越多,“精益求精”是卢平做内镜诊疗时的态度。尽管多年的历练对内镜技术的掌握已经很熟练,但卢平每次检查与治疗都会加倍小心。“内镜是消化医生的武器,内镜下微创治疗要求动作精细、把控力强。善用武器为患者明确病因,解除病痛,是我们‘消化人’不懈的追求。”

从业近30年,无论是在门诊部办公室开拓进取,还是在各类消化常见病及疑难疾病中默默耕耘,卢平始终不忘一名医生的本分:为患者解决一个又一个问题。

江陵县人民医院: 举办“三乙创建”工作专题讲座

本报讯(通讯员张芹)为扎实推进三级乙等医院创建工作,强化对数据准备关键环节的把控,日前,江陵县人民医院在湖北省人民医院(武汉大学人民医院)的大力帮扶下,举办“三乙创建”工作专题讲座。

重要性、收集方法、分析要点及后续应用等方面,结合实际深入浅出,让全院职工清晰认识到数据准备工作的关键所在,为“三乙创建”厘清思路、指明方向。

讲座上,专家围绕“三乙创建”数据准备,从政策背景解读、湖北省三级医院核定原则剖析,到医疗机构评审工作要点阐述,进行全面讲解。尤其在数据的

此次讲座及时为该院创建三级乙等医院工作注入强大动力。职工们纷纷表示,通过讲座加深了对“三乙创建”工作的理解,将严格按创建标准做好数据收集、整理与分析,稳步推进创建工作,服务辖区群众。

石首市桃花山镇卫生院: 召开医保工作例会及整训会议

本报讯(通讯员李丽英)近日,石首市桃花山镇卫生院组织召开医保工作例会及乡村医生整训会议。

会议学习了该院医保基金管理突出问题专项整治工作方案及医疗机构重复医疗检查检验、违规收费问题专项整治工作方案,传达了医保基金监管相关工作要点。

会议要求,改善服务态度,提高医保认识,加强医保政策学习与医保政策宣传,认真对待这次医保整治整

改工作。按照工作方案时间节点,以科室和卫生室为单位,对照问题清单,精准有效排查问题,进行整改。仔细查看医保各级检查、审计、智能监管系统推送问题和信访等的整改落实情况。

又到一年“吃虾季” 如何食用更健康?

健康科普

如何处理小龙虾?

有研究人员对小龙虾不同部位的重金属含量进行检测,结果显示:小龙虾不同部位的重金属含量存在显著差异,腹部肌肉重金属含量明显低于虾头。

在清洗时,可以先用流动水冲洗,然后在水中加入食盐或白醋,浸泡1至2个小时。用刷子或钢丝刷清洗小龙虾腹部,根据需要进行去小脚和大钳子,清洗干净后除去虾腮、肠道。

为此,提醒广大市民,小龙虾的内脏位于虾头,吃起来很香的虾黄是它的肝脏和胰腺,脂肪含量高且重金属含量超过虾肉。吃小龙虾最好只吃虾肉,不要吃虾黄和虾头。此外,小龙虾的蛋白质含量较高,而且属于中嘌呤食物,过敏体质人群、痛风患者等要谨慎食用。

为避免处理小龙虾时手部感染,可以这样做:戴手套处理小龙虾。在处理小龙虾时,最好戴上一次性手套。手套可以起到隔离作用,减少手部与小龙虾的直接接触,降低感染风险。但需要注意的是,手套并非万无一失,如果小龙虾的壳或钳子过于尖锐,也可能扎破手套。

如何挑选小龙虾?

要挑选活的小龙虾,仔细观察它的背部是否红亮干净,腹部和爪的绒毛是否白净整齐,最重要的是看虾腮是否白而净。外表如果是暗红色的,肚下发黄,有可能是明沟或者浑水中长大的,千万不能选。

根据情况选择是否戴多层手套。虽然戴多层手套可以在一定程度上增强防护效果,但也要注意手套的透气性和舒适度。如果手套过厚或过紧,不仅会影响手部的灵活性,还可能因为手部出汗而增加感染的风险。因此,要根据实际情况进行考量。

市民在购买小龙虾时,应捏一下虾身,要挑虾身硬挺、触须齐全的,如果虾肉比较有弹性,说明肉质不错,烹饪好后味道会非常鲜美。闻一下小龙虾有没有异味,如果有异味,就不能挑选了。拿着比一比,同样的季节,人工养殖的小龙虾要大一些,个头均匀,肉质也比较饱满。

选择专业的处理工具。处理小龙虾时,最好使用专业的处理工具,如剪刀、钳子等。这些工具不仅可以更方便地处理小龙虾,还能降低手部受伤的风险。

(来源:荆州市卫健委)