

我市举办托育服务宣传月专场活动

本报讯(记者冯政 彭蔚 通讯员李轩 杨光)今年5月15日至6月15日是全国托育服务宣传月,主题为“普惠托育 科学育儿”。5月22日上午,中国计生协第27个“会员活动日”主题宣传服务活动暨全国托育服务宣传月荆州专场活动在万达广场举行。本次活动以“科学托育育未来,健康同行护成长”为主题,由市卫健委、市计生协联合主办,荆州区卫健局、计生协及教育局共同承办。

荆州区现已建成本案托育机构45家,提供托位2100余个,每千人口托位数3.6个,普惠托育有序推进。省计生协相关负责人肯定了荆州区在推进普

惠托育方面的示范引领作用,并与省卫健委相关负责人一道,为市妇幼保健院、市实验幼儿园等优秀备案托育机构授牌。市机关幼儿园等机构代表集体宣读《托育服务承诺书》。

活动还展示了“最美托育瞬间”视频,并为荆州区“好家风 健康行”家庭教育健康师资队伍颁发聘书,为荆州区“向日葵亲子小屋”的6名“最美志愿者”颁发荣誉证书。

近年来,我市积极探索婴幼儿照护新模式,取得了一系列成果。从“托得上、托得起”到“托得好”,全市“幼有所育优质服务圈”正逐步形成。



我市优秀备案托育机构获授牌。

杨克平：“救”在身边的“护心人”

□ 记者 卢成海 冯政 特约记者 夏自宇 通讯员 鲁萌 胡艺之

荆有所医·博士风采

一颗心、一张网、一条鲜活生命、一个个幸福家庭……捧着一颗救死扶伤的初心,他成为患者最信赖的“护心人”;织密织牢全市“心电一张网”,他为急性心梗患者建起救心“高速路”。这背后的付出,是他无数个日夜的默默坚守,以及一次次冲在急救一线的难忘身影。

将先进医疗技术下沉基层,整合全市医疗资源,共同编织区域“心电一张网”,荆州市中心医院胸痛中心技术总监、心内科主任、医学博士杨克平全心全意守护患者心脏健康。

18分钟！最短心梗救治时间

去年6月的一天,81岁的李奶奶突发胸口剧烈疼痛,全身大汗淋漓,被120迅速送往荆州市中心医院急救。

在急救车上,医护人员第一时间为老人做了心电图检查,提示为急性心肌梗死,病情十分危重。与此同时,杨克平接到红色警报后,立即开通绿色通道,多学科专家团队立即赶到导管室,做好一切术前准备。

老人送到医院后,绕过急诊室和心电图重症监护室,直接被送入心内科导管室。

“右冠状动脉穿孔成功”“冠脉造影显示,冠状动脉前降支近端完全闭塞”“导丝通过闭塞血管到达远端”“送入球囊扩张闭塞血管,植入2枚支架,血流恢复到3级,患者胸痛缓解”“手术结束,患者安全返回病房”……经过急诊PCI手术(经皮冠状动脉介入治疗技术),血管终于再通,大家都松了一口气。

此时,从李奶奶进入导管室到开通血管,仅仅只用了18分钟。

急性心肌梗死是最危急、最常见的心血管疾病之一,发病急、进展快、病情重,随时可能引起心跳、呼吸骤停,是导致猝死的主要原因之一。

李奶奶的成功获救,离不开胸痛中心及时、高效、畅通的“救命”通道。

在学科带头人杨克平博士的带领下,荆州市中心医院内科熟练开展冠脉支架介入术、心律失常射频消融术、先心病封堵术等核心技术。2018年,该院胸痛中心获得国家级认证。

高效的院前、院中急救系统,实现“患者未到、信息先到”的信息实时传输;“先救治、后付费”的绿色通道,第一时间建立生命通道;“双绕行”急救优化流程,极大缩短院内周转时间。多学科协作形成合力,杨克平团队将急性心梗抢救的时间纪录一次次刷新。

“急性心肌梗死的救治,必须分秒必争。按照国家标准,血管再通时间在90分钟以内,时间越短越好。我们胸痛中心的血管再通平均时间为56分钟,最短的只有18分钟。”杨克平说,随着急救流程的不断优化,急性心梗的最短救治时间还将不断刷新。

织密“一张网”打通“救心”高速路

心血管疾病作为威胁我国国民健康的首要疾病,及时进行心电图检测,最短时间内做出诊断,可最大限度拯救患者生命。

从2018年起,国家卫健委开始在全国推动“心电一张网”建设,旨在建立以县级医院为龙头、乡镇卫生院为枢纽、村卫生室为基础的“县乡村一体化”救治网络,利用信息化手段实现同质化诊疗。通过遍布乡村的心电图机,远程监测心电图状态,实现早期诊断和风险预测,从而减少心血管事件的发生。

作为湖北省区域医疗中心,荆州市中心医院胸痛中心、房颤中心、心衰中心、高血压达标中心、心脏康复中心等心血管专业“五大中心”,全部获得国家高级中心认证,成为荆州市胸痛中心联盟、房颤中心联盟的主席单位。



杨克平询问患者病情。

2022年4月,作为荆州市重大民生工程之一,全市“心电一张网”建设项目在荆州市中心医院率先启动。“心电一张网”,关系着全市人民的生命健康,怎样建设好这张大网?作为荆州市心血管病防治中心主任,杨克平成为全市“心电一张网”项目的牵头人,他深感责任重大。

与各县市区医疗机构签订合作协议,集中全市医疗资源,共建“心电一张网”;将心脏冠脉支架植入术等核心技术下沉,让县级医院都能熟练掌握急性心梗的各种急救技能;在有条件的乡镇卫生院,手把手教会乡镇医生开展心血管血栓溶栓术;在设备简陋的村卫生室,铺设可穿戴式心电图机,并教会村医正确使用……为了这张“救命网”,杨克平走遍了全市多个医疗机构。

经过两年多的努力,以三甲医院为龙头、县级医院为枢纽、乡镇卫生院为单元、村卫生室为哨点,荆州市建立起市、县、乡、村“四级”胸痛救治

网络。

“‘心电一张网’建设两年多来,我们在全市已经铺设了500多台心电图机,诊断心电图近15万份,抢救急性重症患者700多人,在挽救患者生命方面发挥了重要作用。”杨克平说。

在荆州市中心医院的支持帮助下,全市各县级医院均建有国家基层版胸痛中心或国家标准版胸痛中心,心电图机在乡镇卫生院基本实现全覆盖,并不断向村卫生室延伸。村民突发胸痛,在村卫生室就能做心电图检查。借助于荆州市中心医院心电图远程会诊中心和胸痛中心交流群等平台,心电图专家24小时提供快速诊断,并指导基层医疗机构就近转诊到上级医院救治,极大提高了救治成功率。

“我们的目标是,将心电图机铺设到全市每个村卫生室,打通心梗患者救治的‘最先一公里’。”为了让这个美好愿景能够早日实现,杨克平团队不断努力着。

荆州120“云救援”老人异物卡喉化险为夷

本报讯(记者王克勤 通讯员李轩 杨婧)“我家老人吃桃酥喝水卡住了,面色发紫,快来救救她!”近日,荆州市急救中心调度员刘令接到来电呼救,情况危急。

刘令迅速反应,一边立刻派出120医护人员前往患者家中,一边电话安抚家属,“先别慌,您现在按照我说的先进行海姆立克急救法。您站在老人身后,用拳头抵住老人的肚脐上方,用另一只手握住拳头,然后快速、有力地由内向上冲击老人腹部,动作要连续,直到异物排出。”

呼救人按照步骤紧张施救,时间一分一秒过去,所有人的心里紧绷着。“有咳嗽吗?有吐出食物吗?”刘令听到患者还是呼吸困难,立即指导家属将老人倒放在沙发上,继续拍背直到吐出异物。

“吐出来了,吐出来了!”刹那间,电话那头传来家属喜极而泣的呼喊声,声音里还带着未散尽的惊慌与劫后余生的庆幸。

“老人面色怎么样?呼吸怎么样?”刘令紧绷的神经瞬间放松,长舒一口气,仍不放心地继续仔细询问。

家属连声道谢:“食物已经吐出来了!面色也由紫变红,现在已经好了,

不用救护车了!”刘令贴心嘱咐:“暂时先别让老人进食,让她好好休息,再观察一下。”

后续回访了解到,老奶奶身体状况已完全稳定。此次成功救援,充分展现了荆州120调度员的专业素养和应急处理能力。面对紧急情况,他们冷静应对,凭借专业知识和耐心指导,为患者赢得了宝贵的抢救时间。

荆州120提醒广大市民:在享受美食的同时,务必注意细嚼慢咽,避免类似意外发生。如遇紧急情况,请立即拨打120急救电话,并在专业人员指导下进行初步急救,能为患者争取宝贵的生存时间,从而最大限度挽救生命。

近年来,荆州市急救中心积极开展各类急救知识宣传培训活动,联合市红十字会举办心肺复苏、自动体外除颤仪(AED)的使用、创伤急救、海姆立克等实用急救技能培训;深入社区、机关、学校、企业、乡镇等地,开展公众急救科普活动,举办急救知识讲座,进行急救技能操作演练,通过亲身体验,让市民切实掌握基本的急救技能。该中心通过将急救指导与社会自救互救培训紧密结合,为全市人民的生命安全和身体健康保驾护航。

西藏山南市卫生健康研修班参访荆医

本报讯(特约记者夏自宇 通讯员鲁萌 胡艺之 铁欢欢)近日,西藏自治区山南市卫生健康管理人員研修班一行30余人参观考察荆州市中心医院(以下简称“荆医”)。

研修班参观了荆医门诊智慧药房、门诊收费处、互联网医院场景、急诊急救中心和科创中心,深入了解医院独特特色的急诊急救模式和医教研融合的发展态势。

荆医相关负责人表示,近年来,长

江大学牵头实施湖北省科技援藏项目,该院作为长江大学直属附属医院,陆续选派一批临床医疗骨干赴山南市各县市区基层医疗单位,为提升当地医疗水平和保障人民群众的健康作出贡献。

山南市卫健委相关负责人说,希望荆医一如既往地支持西藏山南地区卫生健康事业的发展,同时希望本次参加研修项目的学员能够学有所成。

荆州中医睡眠中心正式成立

本报讯(特约记者汪振华)睡眠障碍已成为影响现代人生活质量的重要问题,是诱发心血管疾病、抑郁症等重大慢病的关键风险因素。近日,荆州中医举行睡眠中心揭牌仪式及大型义诊活动,吸引了众多市民参与。

该中心整合了院内神经内科、脾胃病科(消化内科)、针灸科、推拿科、康复医学科、治未病科、肺病科、耳鼻喉科、头颈外科等多学科优质资源,从“辨证施治”“体质辨识”等根源入手,破解失眠密码,为患者定制“标本兼治”的个性化诊疗方案。通过采取中药、中医适宜技术、认知行为疗法、饮食运动指导等中西医结合的立体诊疗方式,让患者身体回归“阴阳平衡”,帮助患者找回深度睡眠。

好睡眠。另外,睡眠中心还提供建立健康档案、动态跟踪等服务,实现睡眠障碍的全周期管理。

揭牌仪式后,MDT多学科专家团队开展了专家义诊服务及中医药适宜技术体验活动,并免费派发养颜安神茶及青宁片等助眠药品。“我长期受失眠困扰,今天在家门口就能得到这么多专家的指导,还能体验中医调理,真是太方便了!”市民王女士参加活动后说。

荆州中医睡眠中心的成立,不仅填补了区域专科空白,更彰显了中医药在防治睡眠障碍中的独特优势。该院将持续深化睡眠医学研究,为市民提供更优质的健康服务。

荆州三医推出“健康减脂餐”

本报讯(特约记者杨柳 通讯员张晓蔓 肖德军)为积极响应国家“体重管理三年行动”和“国民营养计划”精神,全面推动肥胖防治及全民健康理念,荆州三医坚持“以患者为中心,以职工为本”的服务理念,推出“健康减脂餐”,以传递科学减脂理念,倡导健康生活。

“健康减脂餐”由该院总务科联合营养科专家,以《成人肥胖食养指南》华中地区食谱为依据,对市面上反馈较好的套餐餐品进行调研后,结合医院实际情况定制,每份套餐热量严格控制在310至510大卡之间。食堂坚持使用每日集采的新鲜食材,经多次配餐试品,把鱼虾的鲜美、蔬果的清爽、粗粮的质朴、巧妙融合在每一餐品,餐品不仅精心搭配色香味全,还兼顾性价比、营养均衡与热量控制,让大家在畅享美味的同时,轻松控制热量摄入。

新推出的减脂套餐定价20元,均采用明厨现场制作,有别于中心制作冷链配送模式,食材新鲜直观,也可以接受个性化定制,自由搭配,价格透明。

江陵县卫健局：召开领导干部警示教育会

本报讯(通讯员张力)5月20日,江陵县卫健局召开全系统领导干部警示教育大会,局党组书记、局长李吉国围绕“三个认清、三个始终”讲授廉政党课。与会同志集体观看了警示教育片。

会议要求,要认清“医者仁心首在廉心”的职业本色,始终把纪律红线烙印在心底,以“清廉医院”建设为抓手,以医药领域腐败和不正之风集中整治为重点,以纪律建设为支撑,持之以恒正风肃纪;要认清“千里之堤溃于蚁穴”的警示意义,始终把政治规矩挺在前面,

不可心存任何侥幸,坚决防止“由风及腐、风腐交织”;要认清“作风建设永远在路上”的实践要求,始终把责任担当扛在肩上,弄清楚党的纪律规矩在哪里,搞明白哪些事能做、哪些事不能做,做到慎微、慎初、慎独、慎友。

会议强调,作风建设永远在路上,要保持“咬定青山不放松”的劲头、爬坡过坎的勇气、常抓不懈的定力,共同营造风清气正的卫健生态,以优良作风凝聚“建功支点建设、推进乘势跃升”的强大合力,推动全县卫健事业高质量发展。

石首市急救中心：开展急救知识与技能培训

本报讯(通讯员万园)为进一步强化“医者初心、健康守护”党建品牌,全面提升党员干部急救救护能力,5月20日,市急救中心党员干部在市委党校为2025年春季年轻干部班开展急救知识与技能培训。

培训讲师针对公共场所常见的突发意外伤害,讲解了心脏骤停、气道异物梗阻等急救处理方法,强调了“黄金4分钟”的重要性。现场,讲师利用人体模型详细演示了心肺复苏的操作步

骤,讲解了自动体外除颤仪(AED)的使用方法,并与心肺复苏配合的要点,使学员们全面了解CPR+AED的操作流程。实操环节中,学员们积极参与,现场互动氛围热烈。

学员们表示,此次培训十分贴近实际,让大家不仅掌握了急救救护的基础知识,增强了自救互救的意识和技能,还充分认识到“黄金4分钟”院外急救的重要性,是一堂实用性很强的生活必备技能培训课。

健康科普

圆嘟嘟的小脸,肉乎乎的小手,抱起来软软的,简直萌化了……等一下,这可爱的“婴儿肥”要是“失控”,危害可就大了。

目前,我国儿童肥胖症呈现低龄化趋势,增长速度也让人揪心,6岁以下儿童超重、肥胖率已经高达10.4%。别天真地以为孩子长大后就能自己瘦下来,体重超标的3-6岁儿童,青春期及成年期肥胖的概率将大幅增加。

健康体重管理,预防超重、肥胖,必须从娃娃抓起!

导致肥胖的四大因素

儿童大多为单纯性肥胖,主要与饮食、运动、睡眠、遗传等因素有关,其中饮食是关键因素。

饮食:膳食结构不合理,偏好高能量食物,如薯条、糖果、饮料;饮食方式不科学,如过度喂养、过早添加辅食、频繁喂养,存在吃汤泡饭、咀嚼时间过短、快速进食的习惯等。

运动:户外运动时间短,以长时间

的静态活动为主,如玩积木、观看电子屏幕等,缺乏足够的身体活动。

睡眠:睡眠不足会影响饥饿素、瘦素等激素水平,增强食欲。

遗传:若父母有一方存在超重、肥胖问题,其子女发生肥胖的概率显著高于体重正常父母的孩子。

做好健康体重管理

婴儿期(0-1岁)是脂肪细胞增殖的关键期,脂肪细胞数量和体积都会增加,以满足快速生长的能量需求。增多的脂肪细胞将保留终身,日后一旦体内能量累积过多,这些脂肪细胞就会很快增大,进而导致肥胖,后期减重难度将大大增加。

学龄前期(3-6岁)是“脂肪重聚”阶段。研究发现,3-6岁儿童体重增长过快与青春期提前、青少年及成年期肥胖、2型糖尿病、心血管疾病和部分癌症发生风险增加密切相关。

因此,0-6岁儿童进行健康体重管理,采取有针对性的预防措施,对促进青少年健康乃至全生命周期健康有积极意义。

儿童健康体重管理有妙招

婴儿:母乳喂养与合理添加辅食
母乳喂养优先。母乳是婴儿最理想的食物,建议纯母乳喂养至6个月。

适时添加辅食。6个月以上婴儿逐步添加高铁米粉、蔬菜泥、水果泥等辅食,避免添加高糖食物。

避免过度喂养。按需喂养,观察婴儿的饥饿和饱腹信号,不要强迫进食。

幼儿:培养健康饮食习惯
均衡膳食。每天摄入适量的谷物、蔬菜、水果、肉、鱼、蛋、豆类奶制品,不挑食、不偏食。鼓励用水果而非饮用果汁。

控制零食。避免高糖、高盐、高脂肪的零食,如糖果、薯片、含糖饮料等。2岁以上儿童应避免添加糖,2岁及以上儿童限制添加糖。

规律进餐。固定三餐时间,保证吃早餐,避免随意进食。

自主进食。培养自主进食行为,锻炼咀嚼和吞咽功能,控制进食速度。避免边吃边玩或边看电视边吃饭等不良习惯。

适量运动。鼓励孩子多进行户外

