



一切为了百姓 让群众有“医”可靠

亭湖区人民医院开展紧密型医共体交流活动



□记者 姜琰 周峰华

7月3日,亭湖区人民医院与所属区域东亭湖街道社区卫生服务中心、宝瓶湖街道社区卫生服务中心联动,就医共体建设工作进行了深入交流和学习。大家参观了亭湖区人民医院科室建设,了解医院发展情况,并就优势专科进行了介绍交流,大家建言献策,交流活动取得良好效果,亭湖区人民医院院长邵玉梅参加了活动并发表讲话。



扫一扫 看视频
视频:刘琪儿
摄影:黄一琪

活动中,参与交流活动的20余名基层医务人员实地参观了亭湖区人民医院胆石病中心,得知胆石病中心与东方胆石病中心合作,成立上海东方医院胆石中心盐城分中心后,有专家定期坐诊,技术成熟,吸引着众多外地患者远道而来时,大家不住点头,啧啧称赞,对亭湖区人民医院取得的这一成绩表示肯定。

同时,基层医务人员还参观了心血管内科、心脏康复中心、肿瘤放疗中心等多个优势科室,大家对医院优良的病房环境、温馨的服务理念表示赞赏。

有待提升的地方。同时,大家也提出了诸多合理化建议,以便更好地深入推进亭湖区紧密型医共体建设,深化区医院与成员单位联动协作,畅通资源共享与双向转诊机制,共同提升亭湖区医疗服务水平。

核心意义;要聚焦基层、全面下沉,以区级优质资源全方位支撑镇村发展;要规范转诊、精准联动,筑牢三级协同就医新格局。



主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

夏季护脾有良方

夏季,不少人喜欢吃生冷、辛辣的食物,有些人一吃这些食物或一紧张就容易腹胀、腹泻,但做胃肠镜等检查没有明显异常,这可能是胃肠比较敏感。

功能。紧张、焦虑等会通过脑肠轴影响消化功能,加重腹胀和腹泻。因此,要尽量规律作息,少熬夜,午间可短时间休息。睡前可顺时针轻揉腹部5至10分钟,力度以舒适为宜,平时也可以多散步或练习八段锦中的“调理脾胃须单举”。

精准排查诱因

建议大家留意自己每次不舒服前吃了什么、有没有熬夜、是否紧张。胃肠敏感的人要少吃冷饮、凉菜、烧烤、油炸食品和剩饭剩菜,吃水果也要适量。腹泻时不要完全不吃东西,可选择粥、面条、馒头、鸡蛋羹等温软的食物,少量多餐。腹泻次数多时,可口服补液盐,防止脱水。

聚焦少儿群体

孩子容易因为吃冷饮、零食或者吃饭太多、太快而消化不良,家长要帮助孩子养成良好的饮食习惯,例如吃饭定时定量,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳等。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先清淡饮食,少量多餐。

调整情绪作息

中医认为,思虑过度会影响胃肠

其次,普通肠胃不适多可通过饮食、作息和情绪调节改善。如果腹泻持续不缓解,或出现发热、明显腹痛、便血、体重下降、乏力加重、尿量明显减少等情况,应及时就医。



纾解老年焦虑

家住杰仕豪庭的居民秦奶奶来电:最近总是失眠,无来由的内心慌乱,头晕心慌,请问是怎么回事?

失眠、整日惶恐不安、身体不适频繁发作,可先通过居家调理来缓解。

健康中国 我们行动

全民健康素养提升计划盐城站暨健康科普社区行

主办单位:盐阜大众报业集团 盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康发展中心
承办单位:盐阜大众报文化传媒公司 盐城市食品医药卫生学会 盐城市医学会 盐城市营养学会
协办单位:中国健康促进与教育学会互联网+分会 安利(中国)日用品有限公司
媒体支持:学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 盐城新闻客户端 官方微信

