

市第三人民医院专家团队

赴滨海县人民医院开展交流指导

□杨华 李朝阳

9月2日,盐城市第三人民医院副院长滕锦楠一行专家团队莅临滨海县人民医院指导医联体建设工作。滨海县人民医院党委书记吴限携部分领导班子及相关科室成员参加会议。会上,双方就医联体建设工作目标、促进医疗优质资源下沉、带动基层医疗水平提升等方面进行交流、讨论。

吴限对莅临医院指导的专家表示热烈欢迎,此次专家来院合作指导,为滨海县人民医院带来技术、人才支持,标志着两院医联体建设迈入新台阶,各项措施正式落到实处。该院将全力支持配合专家工作,为双方务实合作提供坚实保障。

滕锦楠提出,市三院驻点专家要“入乡随俗”,深入滨海县人民医院科室各项工作;双方加强交流合作,切实做好相关科室业务交流、学术交流,挖掘更多层次、更



▲市三院专家到相应科室调研。

▲座谈现场。

多角度的互联合作;两院定期分析反馈,总结合作成果,分析整改合作中存在的问题与困难,推动两院合作高质量发展,实现务实、长效、共赢目标,更好地服务广大基层群众。

会后,市三院胸外科、普外科、康复科专家分别到相应科室,针对科室管理、医疗技术、学科建设及工作推进中的困难等方面深入调研,协调需要解决的问题以及探讨下一步工作计划,全力推进医联体建设工作,形成优势互补、协调发展的良好局面。



健康教育

主办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团

协办:盐城市疾病预防控制中心

奥密克戎不是闹着玩
不戴好口罩随时“破防”

深圳市疾控中心对该市8月23日以来的所有病例均进行了病毒的基因组序列比对分析,结果显示:大多数个案感染毒株为BF.15变异株(BA.5.2.1的子分支),为深圳本地首次发现;另外部分个案感染毒株为BA.5.2、BA.5.2.1和BA.2.2变异株。

上述个案感染毒株与境外报告的部分毒株序列高度同源,不排除个案由境外输入引发本地感染的可能。BA.5非常“狡猾”,人、物、环境都要严防死守。

奥密克戎不是闹着玩,不戴好口罩随时“破防”。“BF.15是由BA.5进化而来,但是经过了很多代传播后,获得了一些突变,也说明可能获得了更强的传播能力。”专家表示,只要病毒仍在人际间传播,那么就不断会有新变异株出现,要密切关注,持续做好个人防护,但也不用过于紧张。

特别提醒各位市民,搭乘公共交通工具,进入社区小区、工业园区、商业办公楼等公共场所均需规范戴口罩。

奥密克戎病毒隐匿性强、传播速度快、传染性强,口罩佩戴不规范或不及时更换口罩,均可能造成病毒突破防护。推荐每4小时更换1次口罩。

请市民继续增强防范意识,保持“勤洗手、一米线、常通风、少聚集”等良好卫生习惯,严格落实核酸结果必查、体温必测、场所码必扫等要求。

发挥专科优势 夯实为民情怀

东台市富安镇富东卫生院专家工作室正式揭牌开诊

为切实做好医防融合,方便基层百姓就医,进一步前移健康战略关口,按照“保基本、强基层、建机制”的基本思路,8月31日下午,东台市人民医院联合东台市富安镇富东卫生院“基层医疗卫生单位专家工作室”授牌仪式在东台市富安镇富东卫生院隆重举行。

据了解,此项活动通过“大手”拉“小手”,致力于充分发挥市级医疗专家、名师的示范、引领作用,帮助培育基层卫生院特色科室,开展新技术、新项目,帮带培养学科团队和人才梯队,将极大地提高基层卫生院的医疗服务能力。

针对社区慢性病发病特点和群众就诊需求,东台市卫健委专门成立由市人民医院呼吸科专家以及影像科专家组成的专家工作室,在富东卫生院定期开展坐诊、技术指导、学术讲座、业务培训等活动,



图为授牌仪式现场。

让群众在家门口就能享受市级专家的诊疗服务,将“我为群众办实事”活动落到实处,减轻群众就医

负担,进一步提升群众的获得感、幸福感和安全感。

纪哉

睡不着就是失眠吗?

市民李先生来电:我由于经常加班,导致睡眠不足。这段时间,我休了几天公休假,发现有时白天疲劳,夜里睡不着。请问这是失眠么?

盐城市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:我们每个人都会有晚上睡不着的时候。有些人,一旦遇到睡不着的情况就着急,觉得自己失眠了。其实影响我们困倦和入睡的因素有很多,比如熬了通宵之后,第二天反而会睡不着,有些人会因此心事重重,怕自己患上失眠症。

其实,我们的大脑有自我调节能力,能够在缺觉之后的一两天内,

通过增加深睡眠的方式进行补偿,虽说对身体会有影响,但不至于从此作息都混乱。有没有失眠,很重要的一项判断标准就是:有没有影响到你正常的工作和生活。

对失眠的几个误解:
不能一沾枕头就睡就是失眠?多虑了。

以前躺下就能睡,现在要翻腾好久,有些人就认定自己失眠了。实际上,做好入睡准备、躺在床上后,只要半小时内能睡着,就是正常的。

必须睡够8小时?因人而异。有的人会把8小时当作一个标

准睡眠时长,来衡量自己有没有睡够,其实大可不必。在人生的不同阶段,对睡眠时间的需求是不同的。

喝酒助眠?只是心理安慰。

有研究证实,酒精会干扰人的睡眠结构,使睡眠变浅。浅睡眠时间若延长,半夜醒来的几率会很高,使睡眠变得断断续续。所以每晚喝酒,也许有短期改善睡眠的效果,但长期如此就会破坏睡眠了。



盐城健康

[微信公众平台]

焕种健康生活方式
就从九月开始



请用智能手机扫码阅读