

共享优质医疗资源 方便当地居民就医

市七院举行医联体签约仪式

□记者 李泓儒 文/图

市七院地处市区东郊,周边近20公里范围内无大型综合性医院,医院拥有3.0T磁共振、ECMO、128排螺旋CT、移动CT、进口彩超、数字胃肠机、DR摄片机等一大批先进医疗设备,医院现有2个市级临床重点专科、1个市级重点学科、高级职称60人、省“333高层次人才培养工程”第三层次人才1人;临床医技科室17个。为合理利用现有医疗资源,更好满足基层医院的发展需求和基层群众的就医需求,让分级诊疗得到更扎实、更有效推进,8月9日,市第七人民医院与我市10多所公立、民营二级医院,部分乡镇(街道)卫生院成功举行医联体签约仪式。

“在全市深化医药卫生体制改革正向纵深推进之际,我们与全市多家基层骨干医院,成立以市七院为核心的医联体,是贯彻落实‘以基层为重点’的新时代党的卫生与健康工作方针的重要途径,也是办好市委、市政府卫生健康领域民生实事的实际举措。”在签约前的交流会上,市第七人民医院党委书记、院长朱发兵表示,将充分发挥该院现有的优势医疗资源效能,逐步建立“基层首诊、双向转诊、上下联动”的分级诊疗模式,与基层医院实行双向奔赴,实现优质医疗资源下沉,方便群众就医,提高群众知晓率、认可度,提升基层诊疗量。

“今天市七院牵头成立医联体,这种形式非常好,我们全力以赴,积极参与。”盐城德赛堡医院院长史如旭表示,将依托市七院的优质医疗资源平台,在疾病诊疗、重症救治、双向转诊、学术交流等方面开展深层次合作,为患者提供优质、便捷、连续的同质化医疗服务,让群众充分享受到医联体签约带来的健康红利。

“与公立三级医院市七院携手共建医联体,必将为民营医疗机构发展壮大提供有力支撑。”盐城同洲骨科医院副院长景步仁说,将与市七院深化医疗合作,着力提升医疗服务同质化水平,促进公共服务共建共享,更好为老百姓的健康保驾护航。

“市七院专科特色明显,有不可



签约大会现场

替代性。我们盐海医院门诊每天都有部分病人经过检查,需要到三级医院救治,能够成为市七院医联体的一员,是我们期待已久的。”盐城盐海医院法人代表车树震表示,二级医院本身就承担着为三级医院初筛患者、向三级医院转诊的职责。不同级别医院双向转诊,优化合理利用资源,可以说是利国利民的大好事。

据悉,市七院将充分发挥自身专科、专业优势,坚持社会效益第一,以医疗技术为支撑、信息平台为纽带,通过合作发展、技术帮扶、人才培养等手段,发挥医联体核心医院对各成员单位的技术辐射和带动作用,推动分级诊疗工作的落实,为提高群众看病就医满意度、获得感进行不懈的努力,为推进全市医疗卫生事业高质量发展作出新的贡献。

如何提高睡眠质量

市民黄先生来电:我已经有很长时间睡眠不好了,夜里经常容易醒,而且入睡困难,请问有什么办法能够改善?

市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华:舒适安静的睡眠环境能减少夜间觉醒的可能性,确保卧室很舒适而且不受光线和声音的干扰。锻炼可以帮助减轻入睡困难并加深睡眠,但睡前3小时避免剧烈运动;可以制定锻炼时刻表,一般为有氧运动,如快走、打太极拳、跳绳、踢毽子等。

临近睡眠时避免摄入过多的食物和液体,也避免饥饿入睡;饥饿或过饱都会影响睡眠,就寝前喝太多水可能影响睡眠。咖啡因类饮料和食品会引起入睡困难、夜间觉醒及浅睡眠,即使是早些使用咖啡因也会影响

夜间睡眠。

饮酒虽然能帮助紧张的人更容易入睡,但酒精的半衰期短,会引起反弹性失眠和觉醒,也可能因为饮酒导致脱水而醒来。尼古丁是一种兴奋剂,当有睡眠障碍时,尽量不要在夜间抽烟。不要在床上做与睡眠无关的活动,不赖床,养成良好的睡眠节律,同一时间起床,同一时间就寝。

不管夜间睡眠的质与量是否完美“达标”,只要第二天规律起床时头脑清晰、不困乏,工作、学习有效率就不算失眠。睡眠不是意志力能决定的,当躺在床上无法入睡时,千万不要强迫自己睡着,这样只会将问题变得更糟;相反,我们可以离开床,甚至离开卧室,做一些能让自己平静下来的事情,如听

轻音乐、阅读等,直到有困意或感到困倦时再上床,注意不要做过于兴奋的活动。

白天保持清醒可以累积睡眠债务,增加睡眠压力和入睡的动力,有利于睡眠节律的恢复;如果一定要午睡别超过半小时,超过半小时会有睡眠惯性,在醒来时会经历迷糊和混乱的感觉;晚上为睡眠做所谓的准备,实际上是提醒自己可能睡不着,而一旦晚上没有条件做准备时,会产生预期性的焦虑,从而导致失眠,所以不做准备才是最好的准备,尽可能保持自然入睡。



健康教育

联办: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

暑期出游
收好这份健康指南

眼下正值暑期,不少人开始计划一场说走就走的旅行,看看外面的世界到底有多美。在此,给大家奉上一份暑期出游健康指南,祝大家健康出行、旅途平安。

出游前做好准备

提前了解旅游地信息,重点关注当地传染病流行情况,提前做好防范工作。

了解自己和同行者的健康状况,如有身体不适,尤其是老人、孕妇、慢性病患者,建议请医生进行健康状况评估,根据评估结果再决定是否出行。

准备必需物品,如常用药品、口罩、消毒湿巾或免洗手液、驱虫剂等。

注重饮食卫生

应选择白开水或瓶装水饮用;食用海鲜、肉类、蛋类等食品的时候,要煮熟煮透。用餐时,选择符合资质、卫生条件好的餐厅。要勤洗手,尤其是在饭前便后、接触公共物品后。

预防蚊虫叮咬

尽量选择环境整洁、防蚊设施条件比较齐全的酒店住宿。户外活动时穿浅色长袖长裤,减少皮肤裸露,皮肤暴露部位可以使用驱虫剂,避免蚊虫叮咬。

做好健康防护

在乘坐公共交通工具时,尤其是前往环境密闭、人群密集场所时,要科学佩戴口罩,减少呼吸道传染病的感染风险。关注自身健康状况,如果出现身体不适,要及时前往正规医疗机构进行就诊。

盐城健康

[微信公众平台]

疾控专家提醒:

8月这些疾病要当心



请扫码阅读