

“盐城名医馆”特别推荐

【微信公众平台】

妇女节特献 | 女人年轻不生病的密码



请用智能手机扫码阅读

春困怎么办?

- 1.早睡早起。春季有了良好的休息睡眠,人体才能得到调整和补充,进一步促使机能承受紧张度能力的增加,减少白天的困倦。
 - 2.视觉刺激。春季走出户外,举目远眺,让美丽的大自然景色尽收眼底,给自己以视觉的良好刺激,有助于消除春困。
 - 3.饮食调理。科学的饮食对解决春困也有积极的效果。春季饮食宜清淡、新鲜、易消化,青菜、胡萝卜、马兰头、芹菜、小白菜、荸荠等食物是最佳的选择。
 - 4.勤刷牙洗脸。刷牙洗脸是一种消除春困的较为简便有效的方法。当困倦之意袭来时,可采用具有芳香气味的牙膏刷牙漱口,用冷水洗脸,这样可以提神醒脑。
- (晓静)

空腹与餐后血糖应从何时算起?

亭湖区柏先生:我最近查出患有(II)型糖尿病。医生要求我除了严格控制饮食、适当运动、按时服药外,还要自我监测空腹与餐后2小时血糖。可是空腹与餐后2小时从何时算起,两者应在什么水平上才合适呢?

阜宁县人民医院主任医师沈一同:糖尿病是一种不能根治的终身疾病,而代谢指标要求长期持续、稳定在控制目标范围内,才能有效地防止并发症。然而,患者接触医生的时间是有限的,必须学会自己管理自己,做好血糖的监测,其中包括空腹和餐后2小时的血糖。

空腹血糖能很好地反映患者自身胰岛素的分泌水平。顾名思义,空腹血糖当然是空腹时取血。但只有在禁食过夜(至少间隔8小时)后,早餐前测得的血糖才能叫空腹血糖。有的人把午餐及晚餐前空腹测得的血糖也当作空腹血糖,这是不正确的。这时间测得的血糖应称作“餐前血糖”。空腹血糖最好在早晨7点钟测定为好。

餐后2小时血糖也是血糖控制中非常有用的一项指标,具体时间应从进第一口食物后开始计算。有的人从进食中间开始计算时间,有的从吃完饭再开始计算时间,这些计时方法都是不正确的,所测得的血糖值往往偏低,影响测定结果。另外,测定餐后2小时血糖还必须按照与平时一样的时间和剂量取药或打针,进食的质与量也要与平时一样。有的人喜欢吃边吃饭边聊天,致使进食时间大大延长。在这种情况下,测得的血糖值也不准确,当然也不能准确了解平时血糖控制的情况了。

至于血糖控制在什么范围以内,则要因人而异。一般而言,年轻、无并发症者空腹血糖控制在6.1毫摩尔/升以下,餐后2小时血糖控制在7.8毫摩尔/升以下;老年患者以及有心血管、神经病者可适当放宽标准。空腹血糖控制在7.8毫摩尔/升以下,餐后2小时血糖控制在10.0毫摩尔/升以下即可。糖尿病患者平时应平稳降糖,不可过快过猛,以免引起低血糖。

医患直通车

阜宁县人民医院 射阳县中医院 滨海县人民医院 滨海县中医院

热线电话:15861962745 投稿邮箱:2110164@163.com

市中医院接轨上海再传喜讯

上海交大乳腺疾病诊治分中心在盐挂牌



本报讯(胡文俊 唐勇)3月7日上午,上海交通大学乳腺疾病诊治中心盐城市中医院分中心在市中医院正式揭牌开诊。乳腺疾病是危害女性身体健康的主要疾病之一,在我国,特别是在一些大城市及沿海经济发展较快的地区,一直呈高发趋势。近年来,随着医学的快速发展,肿瘤诊疗技术不断进步,治疗措施不断完善,乳腺癌患者的生存率和生存质量都得到了很大的提高。然而,相比一些先进地区,我市在乳腺疾病诊治技术方面还存在一定差距。为了全面提升我市乳腺疾病综合诊治水平,经过多方共同努力和争取,市中医院与上海交通大学乳腺疾病诊治中心最终达成合作意向,并成为上海交通大学乳腺疾病诊治中心的协作单位之一。

分中心成立后,将依托上海交通大学医学院附属瑞金医院乳腺疾病诊治中心的技术力量,以乳腺癌为主攻方向,开展各种乳腺疾病的临床工作,可以根据患者的不同病情和实际需要,为患者提供不同的乳腺癌术式,如改良根治术、保留乳房的乳腺癌根治术、前哨淋巴结活检、乳房微创活体手术及乳房重建手术等。对于一些疑难重症,分中心将通过远程会诊系统,与瑞金医院乳腺疾病诊治中心同步进行多学科讨论,共同为患者制定规范、有效的综合治疗方案。另外,每月第一、三周六的上午,上海交通大学乳腺疾病诊治中心均会派知名专家前来盐城市中医院分中心指导、讲学、会诊、手术,使广大乳腺疾病患者不出盐城就能够享受到国内顶尖专家团队的优质医疗服务。

盐都区卫生局

突出重点打造群众满意服务体系

本报讯(孙颖春)日前,从盐都区卫生工作会议上传出信息,2015年,该区将主动适应新常态,紧跟全市改革创新步伐,突出六个重点规划部署新一年卫生工作,全力构建建竞争有序、监管有力、服务全面、群众满意的医疗卫生服务体系。

着力提升新农合保障服务水平。将新农合人均筹资标准提高到480元,继续实施参合群众区内就诊免收挂号费,大力推行农村居民大病保险,确保住院医药费政策补偿率达75%以上;继续深化医药体制改革,巩固完善基本药物制度,推动公立医院优先使用基本药物。不断深化人事分配制度改革,健全卫生事业单位人员聘用和岗位管理制度,强化“双考核、双挂钩”,充分发挥考核激励和导向作用。

根据省市有关要求,积极推进公立医院管理体制、运行机制、补偿机制和监管机制改革,提升运行效率和公益性;强势推进现代医疗卫生体系建设。按照强化区一级、优化镇一级、深化村一级的思路,建好区、镇、村三级医疗卫生服务网络。在区一级,启动实施市三院北院门诊急诊楼建设,在高新区引进社会资本新建一所二级综合医院,在新城区规划建设区公共卫生服务中心。在镇一级,做大做强秦楼、秦南、大冈3个中心卫生院,全部创建达二级医院标准;优化提升大纵湖、学富、尚庄、龙冈、郭猛等5个建制镇卫生院,逐步创建达省示范卫生院标准;调整优化滨湖、北龙港、中兴、葛武、北蒋、鞍湖等6个非建制镇卫生院服务功能,发展养老、护理、康复等特色专科。在村

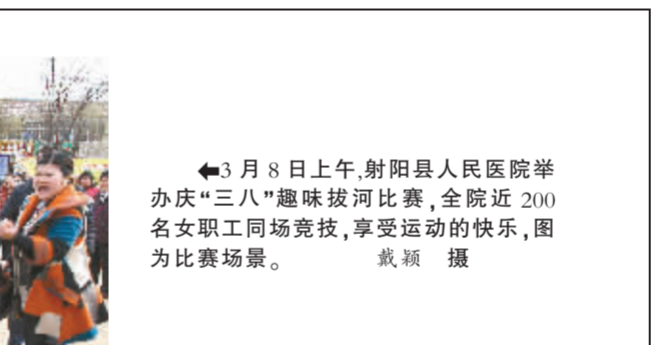
一级,推进镇村卫生组织一体化管理、卫生院领办村卫生室,按省定建设标准新建51个、改扩建21个村卫生室(社区卫生服务站)。

与此同时,扎实推进公共卫生服务均等化。全面提升11大类43项基本公共卫生服务,确保疾病控制、卫生监督、妇幼保健、精神病防治等卫生工作指标控制在省市先进行列。突出抓好重大公共卫生服务,不折不扣、保质保量完成项目任务。强化食品、饮用水卫生安全监管,确保不发生重大公共卫生事件。全力创建省卫生应急示范区,强化卫生应急管理,确保不发生群体性、影响大的公共卫生事件;切实提高医疗质量和服务能力。加大重点学科、专科建设力度,力争再创建1-2个省重点专科。加强与北京、上海等大医院横向协作,建立协作中心10个以上。加大镇卫生院特色专科建设力度,每个卫生院建成1-2个特色专科,全区特色专科达30个以上。突出镇、村医疗卫生机构适宜人才引进和培养,实施本、专科生按需招录。逐步实施卫生院领办村卫生室,村卫生室人员逐步由卫生院下派,纳入卫生院人员岗位管理;大力加强卫生行风建设。巩固党的群众路线教育实践活动成果,持之以恒纠正“四风”问题。严格执行党风廉政建设责任制,进一步落实党风廉政建设“两个责任”。深入开展行风专项治理工作,严肃整治“红包”、回扣、大处方、滥检查和乱收费行为,深化第三方评价结果的应用,提升群众对卫生工作的满意度。



3月5日下午,射阳县中医院178位女职工会聚在院内杏林花园两侧,开展拔河、自行车慢骑、跳绳等项目比赛活动,庆祝“三八”妇女节。图为活动现场。

居文俊 卓俊领 摄



3月8日上午,射阳县人民医院举办“三八”趣味拔河比赛,全院近200名女职工同场竞技,享受运动的快乐,图为比赛场景。



“盐城市第一人民医院”获全市医卫新闻竞赛

新闻集锦

冠名单位: 市第一人民医院 | 亭湖区人民医院 |

栏目主持人: 徐可林 高闻洁 冯丹阳 张明

响水县卫生局 卫生惠民取得新成效

本报讯(吴跃华 茹亚飞 卓俊领)日前,在响水县召开的全县2014年度综合考核总结大会上,该县卫生局荣获综合先进奖,社会管理创新和信访稳定、安全、环保两个单项工作奖,县卫生局负责人被表彰为综合先进个人。

去年,响水县医疗卫生工作始终围绕中心、服务大局,坚持优化服务、深化改革、精细化管理、强化发展的思路,突出“四重四抓”,取得了保障民生、维护稳定的新业绩。顺利实现了省示范乡镇卫生院、卫生室和省、市级卫生镇村的创建目标。签约服务工作被江苏省卫计委确定为乡村医生签约服务试点县。率先探索公共卫生“网格化管理”,被中央电视台专题采访,多家媒体报道并得到市领导肯定。“三合理”活动、合作医疗大病保险、财务收支两条线管理、区域卫生信息化建设得到省市局的充分肯定。疾控中心计量认证顺利通过省质监局评审。县人民医院被评为“全国最佳数字化示范医院”,被东南大学增列为教学医院,县中医院业务收入、服务人次在全市中医系统增幅名列第二。

2015年,该县卫生工作将不断推进重心下移、资源下沉,切实增强服务能力,提升服务水平,为实现“建设新响水,发展上台阶”做出最大努力和积极贡献。

滨海二院 多举措强化产科管理

本报讯(陈必龙 梁建山)新年一开始,滨海县第二人民医院多措并举,积极强化产科安全管理,确保产妇和婴儿的安全。

该院首先强化对产科医务人员业务技能的学习和培训,对于助产技术服务人员必须取得《母婴保健技术服务考核合格证》后方可上岗执业;并利用健康教育宣传栏、宣传资料及孕妇学校等形式向群众进行相关知识和规定的宣传,提高群众知晓率。同时严格控制剖宫产手术,把剖宫产率作为考核产科医疗质量的一项重要指标。还进一步强化产科管理,切实提高依法执业意识,完善产科管理制度,强化医疗风险防范意识,保障产科医疗安全。加强母婴保健技术服务监管,加强对违法行医行为的监督与查处,严厉打击母婴保健违法行为,净化母婴保健服务市场,切实保护妇女儿童的健康权益。

阜宁县郭墅镇卫生院 促进村医服务优化

本报讯(李冬生 高培林)为有效开展基本公共卫生服务项目工作,促进公共卫生服务逐步均等化,强化农民健康工程的各项工作,确保全镇居民真正享有农村基本公共卫生服务,阜宁县郭墅镇卫生院根据县卫生局组织的培训指导意见,利用2月4日和5日两天时间,对全镇17个行政村卫生室的专职公共卫生服务工作人员和资料员系统的进行了一次公共卫生服务项目的实施和电子信息系统建设的规范培训。

全体参训人员认真学习了居民健康档案建立、开展健康教育、实施预防接种、传染病防治、儿童保健、妇女保健、老年人保健、高血压等慢性病管理、重症精神疾病管理、卫生监督协管等十一大类43项公共卫生服务项目的内容及各项考核指标,并进行了详细解读和培训测试。

亭湖区南洋卫生院 开展妇女保健咨询活动

本报讯(蔡平)“三八”妇女节当天,亭湖区南洋卫生院组织医护人员在医院门口进行了妇女保健知识宣传活动,为当地广大妇女送去更多的关爱与健康,提高了她们的自我保健意识与健康水平。活动中,该院医护人员对妇女多发病、常见病、宫颈癌及乳腺癌预防知识进行了宣传,现场接受群众咨询数百人次、发放资料160余份。

本次妇女保健咨询活动的开展,使广大妇女提高了自我保健意识,受到了当地群众的欢迎和好评。

盐阜大众报 健康服务体验 火热进行

名院风采 魅力无限 医德医风 万众瞩目 活动花絮 精彩纷呈

团员招募 火热加入

爱心服务

- 您想体验专业医疗机构先进体检设施和人性化的健康服务吗?
- 您想掌握预防保健、医疗急救、科学用药和安全献血知识吗?
- 您想与名医名院、权威专家“零距离”面对面互动交流吗?
- 您想免费听取心理保健知识、健康养生专家讲座吗?

盐阜大众报健康服务体验团会员招募全面展开,欢迎广大读者踊跃报名,我们将带您开启健康体验之旅!

报名热线: 88302431 88399263 88315274
QQ群: 370193051 (盐城健康指南)
QQ群: 377201082 (盐城健康导航)

盐城名医馆 (公众账号)