

12个科室首批开诊

中山医院苏北健康管理中心附属医院试运转

□蔡剑涛 记者 姜琰 李倩

10月21日,中山医院苏北健康管理中心附属医院开门试运转,首批专家门诊开诊。当天,普外科、骨科、泌尿外科、呼吸科、消化科等12个科室首批开诊,复旦大学附属中山医院的专家为盐阜百姓带来“原汁原味”的中山医疗服务,受到患者广泛好评。

据了解,去年2月,大丰区与复旦大学附属中山医院合作共建的复旦大学附属中山医院苏北健康管理中心项目正式签约。该院位于大丰区斗龙港旅游度假区核心区,这是大丰区紧扣高质量主题,抢抓长三角一体化发展重大战略机遇的生动实践。

复旦大学附属中山医院苏北健康管理中心是大丰区推进长三角一体化产业发展基地建设的重点项目,完全平移中山医院先进的医疗技术和管理理念,与中山医院实行同质化管理,立足大丰、服务苏北、辐射长三角。同时也是一项惠及百姓的重大民生工程,对于提升全区医疗卫生服务水平、增强群众的健康获得感具有重要意义。

“该项目秉承中山医院的优良作风与传统,下设医疗、体检和康养三大板块,让老百姓在家门口就能享受到中山医院专家带来的优质医疗资源。”复旦大学附属中山医院苏北医院负责人陈鹤平介绍,项目一期规划用地约137亩,总建筑面积约15万平方米,拟设床位1000张。附属医院新建门诊楼、急诊中心等约3万平方米,并利用已建成的12栋现有建筑改建成住院部、体检中心等。

此外,复旦大学附属中山医院苏北健康管理中心坚持以人为本的原则,注重人的生理和心理需求,注重个人领域感、归属感以及开放性、私密性等方面的内容,将人文关怀贯穿医疗、护理、康复、服务和环境的全过程。同时,在设计上凸显了生态医院的人文特色,充分体现节能环保,从而降低能耗、节约能源,减少医院的运营费用和成本。力争在医疗布局、设备购置、管理机制、服务理念等方面达到国内先进水平,同时充分考虑医院可持续发展、医疗技术和设备更新发展的需求。

大丰与上海地缘相近、人缘相亲,有着血浓于水的亲情联结。长三角一体化发展上升为国家战略以来,大丰区始终胸怀“国之大者”,全力当好长三角一体化发展的深入参与者、



中山医院苏北健康管理中心附属医院一瞥。



专家坐诊“家门口”,为患者就医提供便利。

有力推动者和积极贡献者,已成为承接上海优质资源转移外溢的“热土”。该项目不仅是老百姓广泛关

注、热切期盼的大项目好项目,更是大丰区与上海医疗健康领域合作的重大标志性成果。

孕妇睡眠不好怎么办?

市民黄先生来电:我的爱人怀孕后睡眠一直不好,请问专家,有什么好的方法?

市第四人民医院睡眠医学科主任周爱华:孕妇睡眠不好可以从日常生活习惯和饮食等方面改善。孕妇首先可以从睡前的一些准备习惯来改善:

增加枕头:适当增加一点枕头的高度有利于改善睡眠。还可以用枕头来支撑腹部和背部,放一个枕头在腿部之间可以承托下沉的腹部有助于入睡。

睡前洗一个澡;睡前洗一个舒服的

澡能使全身放松,有一定的催眠作用。

放松心情:怀孕期间保持愉快轻松的心情对胎儿发育起到积极作用。实在睡不着,可以看看书或听听轻音乐。

白天少睡:白天睡太多,晚上就容易失眠,所以孕妇白天应该找一些其他的事情来缓解嗜睡现象,白天尽量少睡。

孕妇还可以通过饮食来调节睡眠:对治疗失眠起到积极作用的食物,多为富含氨基酸、维生素、高蛋白以及健脾类的食物。这类食物有很多,如水果、蔬菜、蛋类和豆类等。但

是,在吃这些食物时,一定要控制好食用量,以防因吃得过多而引发消化不良的状况出现。

睡前不喝咖啡、茶,吃油炸食物、难消化食物。尿频严重时,上午多喝水,下午和晚上少喝水。睡前吃适量的点心,能防止隔日醒来头痛。少吃精淀粉食物,如白面包、白米饭、甜食等。

牛奶加点蜂蜜,有助于入睡,但要提前两小时喝。



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

警惕肺炎支原体感染

近期,全国多地医院出现较多的肺炎支原体感染患者,多以儿童为主。什么是肺炎支原体感染?该如何防治?

肺炎支原体是一种广泛分布于自然界、大小介于病毒和细菌之间、可通过呼吸道飞沫及直接接触造成人体感染的致病微生物。

肺炎支原体感染人体后出现发热、咳嗽等临床症状,可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等,部分也可表现为无症状。

肺炎支原体感染引起的肺部炎症,可以累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。

肺炎支原体肺炎治疗一般采用药物治疗和对症治疗两种方法。药物治疗需使用抗生素,常见的头孢类、青霉素类对其无效,阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等大环内酯类药物较为有效。因此,不能随意自行用药,需要谨遵医嘱。

目前肺炎支原体感染没有针对性的疫苗来预防,而且感染后仍可能会再次感染,所以加强日常防护是重中之重:居家时经常开窗通风,保持环境的卫生清洁和空气流通。每天开窗通风2至3次,每次至少20分钟。流行季节尽量避免去人员密集、通风不良的公共场所,必须去时要佩戴好口罩。保持良好的个人卫生习惯,做好手卫生。如乘坐公共交通后、外出回家时应使用肥皂或洗手液在流动水下洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻并做好手卫生。坚持体育锻炼,保证充足睡眠,安排合理饮食,提高机体免疫力和抵抗力。

盐城健康

[微信公众平台]

诺如病毒、流感高发季
快收下这份防护指南



请扫码阅读