

全国高血压日, 菏泽市立医院推出大型义诊活动

您血压有恙否?来市立医院看看吧

10月8日是第十四届“全国高血压日”,今年的宣传主题为“知晓您的血压和控制目标”。当日上午,在菏泽市立医院医务科统一组织下,该院心内科主任王勇带领医护人员在门诊大厅设立服务台,为市民提供免费测血压,普及高血压人群合理饮食运动,预防知识,坚持药物治疗的重要性等服务咨询。

据介绍,高血压是最常见的心血管疾病,我国每年因心脑血管疾病死亡约300万人,其中有一半与高血压有关,知晓自身的血压和控制目标是预防和控制高血压的重要措施之一。据王勇介绍,要知晓自己的血压水平,必须通过测量血压的方式,他建议年龄大于18岁以上的成年“正常血压”人,每2年测量一次血压;大于35岁以上的人,每年测量一次血压;对易患高血压的人群(血压130-139/85-89mmHg、肥胖、长期过量饮酒、有高血压家族史),每6个月测量一次血压。对于如何判断自己的血压值,医务人员也在发放资料上给出了具体数值说明指导。

在治疗高血压,冠心病等心血管疾病方面,菏泽市立医院心内科拥有专业的人才队伍和先进的仪器设备,为广大患者的生命健康保驾护航。该科由心内一科、心内二科及CCU组成,医护人员46人,开放床位80张,其中CCU病床10张,科室拥有美国GE公司800毫安大型数字血管造影机(DSA),四川锦江多导生理记录仪,多台心电图监护仪,美国GE公司除颤仪,国产射频消融仪等先进设备。科室在心血管疾病的预



▲心内科医生为群众测量血压,回答咨询问题。

防,诊断,治疗等方面(包括高血压,高脂血症,心律失常,冠心病,先心病,风心病,心功能不全等治疗)取得了显著成绩,处于国内同步水平;冠心病方面开展了包括冠状动脉内球囊扩张成形术,冠状动脉内支架置入术,冠状动脉内药物洗脱支架置入术,冠状动脉内切割球囊术等多项先进的冠脉诊疗技术,并与国内阜外心血管病医院,北京安贞医院,齐鲁医院,北京中日友好医院等心脏中心有着良好技术协作关系,在心律失常治疗方面能熟练开展室上性心动过速,心房扑动,特发性室速等射频消融术。同时能顺利开展永久性起搏器治疗病态窦房结综合症及房室传导阻滞等疾病,在结构

性心脏病治疗方面开展了经皮二尖瓣球囊扩张术,经皮肺动脉瓣球囊扩张术,以及先天性心脏病(房缺,室缺,动脉导管未闭)封堵术。菏泽市立医院在“全国高血压日”开展义诊咨询服务活动,旨在提高广大群众对高血压危害健康严重性的认识,引起各级政府、各个部门和社会各界对高血压工作的重视,动员全社会都来参与高血压预防和控制工作,普及高血压防治知识,增强全民的自我保健意识,对高血压做到早发现,早治疗。当日接受义诊咨询群众200余人,发放宣传资料500余份,此举受到广大市民一致好评。

(张亚东 李巧霞 巍然)

创新管理体制 实现管办分离

——牡丹区探索新农合“管办分离”新路子

为进一步强化新农合专项资金的管理,堵塞管理漏洞,确保惠民工程专项资金安全,牡丹区借鉴运行成效显著的会计委派制度经验,在推行乡镇卫生院财务报账制的基础上,以牡丹区会计管理中心驻卫生局会计工作站为依托,建立了“机构垂直、人员专职、定期轮岗、异地任职”的新农合专项资金管理机制。针对原来的新农合专项资金管理人员一般为乡镇卫生院管理人员,工作受医院牵制较多,独立性较差,不能很好地履行职责的情况,加

上部分存在医管人员不分,既是管理者,又是执行者,责权不清,漏洞较多等问题,该区打破原有的人员管理模式,从卫生院现有卫生或财务相关专业毕业的人员中公开选拔新农合经办人员,将新农合经办人员从医疗机构中彻底分离出来,由区管办实行“五统一”垂直管理,即统一工作部署、统一考核管理,统一工资发放,统一人员调配,统一处罚标准。实行异地任职、定期轮岗和三年聘任制度,区管办和服务医院每月对经办人员进行双重考核,

实行动态管理。这一做法彻底打破了经办机构与所属医院的隶属关系,使新农合管理经办与乡镇卫生院的医疗服务相分离,打消了经办人员的顾虑,保障了经办机构办理有关业务的独立性,进一步强化了新农合经办机构内部监督制约机制,堵塞了管理上的漏洞,规范了运行程序,规避了基金风险,为确保新农合资金安全高效运行,保障新农合健康有序发展起到积极的促进作用。(李玉洲 王忠海)



长假旅游归来 如何消除疲劳感

“十一”假期结束了,在这美好的金秋旅游黄金季节里,你也许上山一览峻石峭峰的雄伟;也许拥抱清爽的海风,感受大海的渺茫与浩瀚。几天的旅游归来,回味着旅游的快乐的同时,你可能会逐渐感觉腰酸背痛,四肢乏力乃至身心疲惫,这让舒畅的心情总有那么点儿不舒服,给美好的心情打了折……

如何才能有效解除旅游归来后的疲劳呢?专家告诉你几种常用的消除疲劳的方法:

※给身体一个缓冲时间

1.洗澡:洗澡可消除体表代谢的排泄物,使毛细血管扩张,有效消除疲劳。但要注意回到住处或活动后,要稍事休息,待心律恢复到平时正常的状态后再入浴。水的温度为40度左右,一般洗15—20分钟即可,不宜过长。

2.睡前热水泡脚:热水泡脚有解乏安眠的作用,水温可略高一点,以自身感觉到“烫”为妥,泡脚使血管扩张、血流加速,增强血液循环。

3.按摩:过量的体力运动造成肌肉群产生乳酸堆积,按摩有助于乳酸尽快被血液吸收并代谢。方法是用手捏或用拳头轻轻敲打小腿、大腿及手臂、双肩,使肌肉得到放松。

※食物可以帮你恢复体力

1.热茶:茶中含有咖啡因,它能增强呼吸的频率和深度,促进肾上腺素的分泌而达到抗疲劳的目的。咖啡、巧克力也有类似作用。

2.高蛋白:人体热量消耗太大也会感到疲劳,故应

多吃富含蛋白质的豆腐、牛奶、猪牛肉、鱼、蛋等。

3.维生素:维生素B和C有助于把人体内积存的代谢产物尽快处理掉,故食用富含维生素B和C的食物,能消除疲劳。

4.活性水或纯净水:水中含有大量的氧气,能快速缓解机体的疲劳感。

5.碱性食物:多食碱性食物如新鲜蔬菜、瓜果、豆制品,乳类和含有丰富蛋白质与维生素的动物肝脏等。这些食物经过人体消化吸收后,可以迅速地使血液酸度降低,中和平衡达到弱碱性,使疲劳消除。

※让愉快的心情延续下去

1.归来的车上或者飞机上与人轻松聊天或者闭目养神。

2.找一盘轻松愉快的喜剧片或者言情片欣赏一下,哪怕是以前看过的;或者听听熟悉的音乐,让自己亢奋的心情平缓下来。

3.不要被懒惰的心理和五光十色的度假记忆所迷惑,暗示自己,回到原来的生活。

4.为自己冲一杯浓咖啡或者沏一杯茶,什么也不想,静静地呆会儿。

5.把旅游的好心情带回来,不妨在休息的时候给同事或朋友看看照片,讲讲趣事,分发带回来的小礼物。

6.把度假旅游的好处和心情同工作的劳动价值联系起来,找回原有的生活节奏。

(时海彬 整理)



本版编辑:刘莉 组版:皇甫海丽



健康维权热线:0530-6330010
投稿邮箱:qwbzhjk@163.com

爱尔眼科专家提醒:

激光矫正近视,莫因贪图价格便宜而后悔终生

又到每年一度的征兵时期,由于征兵体检视力要求比较严,而眼睛近视的朋友需要通过激光矫正才可以圆自己的军人梦想。然而,大多数人对近视手术还存在诸多疑问,如手术怎么做,如何选择手术方式、费用怎样等。为此,菏泽爱尔眼科医院准分子科王丽霞主任针对该医院开展的激光近视手术进行了详细的介绍。

据王丽霞主任介绍,激光近视手术听起来有些复杂,其实就是制作角膜瓣、激光校正、角膜瓣复位的过程。

首先,护士会协助患者更换无菌衣帽和鞋;为患者做好眼部清洗、消毒、局部麻醉等准备工作。进入手

术室后,是激光校正。激光治疗之后,医生会把角膜瓣复位,并给患者冲洗眼睛,这样一只眼睛的手术就做好了。

王丽霞主任说,从患者进手术室出来,整个过程只需要10分钟,去掉消毒、输入相应数据、术后观察等时间,在眼部实施手术的时间通常仅需两三分钟,而真正达激光的时间也不过就几十秒钟。

据介绍,菏泽爱尔眼科医院眼科使用的“美国博士伦217Z-100”是最新一代且治疗速度更快的准分子激光近视手术设备,极大地缩短了切削时间,提高了安全性和手术效果。

【手术费用有高低,不要只贪图便宜】

菏泽爱尔眼科医院专家告诉我们,价格不一样是由激光近视手术方式不同导致的。标准LASIK是最常规的激光近视手术方式,其余是在标准LASIK基础上的优化。相比较而言,标准LASIK费用最低,一般只需要3000多元,而E3-LASIK、波前相差引导的LASIK费用需要在5000元以上。

针对目前个别医院打出极低的手术价格,王丽霞主任提醒,选择何种手术方式不要只贪图便宜,之所以这么低很可能使用二手医疗设备,重复使用刀片,省略检查环节等,给病人埋下隐患。一定要根据个人的眼睛条件及对术后效果的要求来定,以术前检查的各项数据,尤其

是角膜厚度及近视度数为依据,而不能单纯以价格为标准。

【安全永远是第一】

“作为在眼睛部位施行的手术,安全肯定是第一的”,王丽霞主任说,“患者在选择近视手术医院时,应全面了解医院的规模、实力和手术量,这样就可以总体判断医院的医疗质量”。爱尔眼科集团作为中国最大规模的眼科医疗机构,在北京、上海、广州、山东等地有30多家连锁医院,爱尔眼科集团能通过严格审核上市,说明医疗质量是可以信赖的!

【手术方式多样化,与世界同步】

目前,菏泽爱尔眼科医院开展的准分子激光近视手术主要有以

下几种:1.标准LASIK(适合中低度近视患者);2.LASEK(适应度数较高,角膜厚度较薄,对术后视力要求较高的近视患者);3.E3-LASIK(适应角膜厚度较薄或希望更节约角膜,对术后视力要求较高的个体患者);4.波前相差引导的个体化LASIK/LASEK(适应度数较高、角膜厚度较薄,对术后视力与视觉质量要求极高的近视患者);5.波前相差引导的个体化E3-LASIK(适应角膜厚度较薄或希望更节约角膜,同时对术后视力与全天候视觉质量要求极高的近视患者);6.ICL人工晶体植入术(适合高度近视患者,不能做准分子激光手术的人群。)