



做百年医疗 树百年品牌

共筑卒中防治新体系 全市卒中急救地图质控会议在阜新矿总医院举行

马英姿 摄影报道



日前,2024年度阜新市卒中急救地图质控会议在阜新矿总医院17A会议室隆重举行。辽宁省脑血管病专科联盟会长、中国医科大学附属第一医院副院长滕伟禹教授,辽宁省脑血管病专科联盟秘书、中国医科大学附属第一医院神经内科李进伟等专家出席会议。阜新矿总医院党委副书记、院长邱新平,各卒中急救地图单位领导、全市二级以上医院分管副院长、卒中专科负责人及医务工作者参会。阜新矿总医院卒中中心主任段英杰主持会议。

辽宁省脑血管病专科联盟会长、中国医科大学附属第一医院副院长滕伟

禹教授致辞。滕伟禹强调,卒中急救地图的建设和完善对于提高卒中患者的救治效率至关重要,高度赞扬了阜新矿总医院在卒中急救方面所做的努力和取得的成就,并鼓励各参会单位加强合作,共同推动阜新市卒中防治工作取得长足的进步与更大的发展,为阜新百姓的生命健康保驾护航。

阜新矿总医院院长、党委副书记邱新平在致辞中表示,在辽宁省卒中专科联盟和阜新市卫健委的指导下,全市卒中中心以急救地图为纽带,精诚协作、锐意进取,交出了一份亮眼的答卷。作为卒中急救地图管理单位的阜新矿总

医院,2025年将以“提质、扩面、强基”为总目标,深化急救地图应用、强化质控闭环管理,推进全域能力提升,以“时时放心不下”的责任感、“事事紧抓不放”的执行力,将每一项部署落到实处,为人民群众筑牢生命健康的坚实防线。

阜新市卒中急救地图管理者、阜新矿总医院卒中中心主任段英杰作阜新市卒中急救地图工作汇报,并对2025年卒中质控工作做出详细规划。段英杰表示,将继续强化全市卒中中心建设,完善急救体系,加强院前急救与院内急诊的衔接,进一步优化绿色通道救治流程,提高规范化、同质化诊疗水平,多措并举提升卒中防治能力,推动形成覆盖全市的卒中快速救治网络,共同守护人民群众的“救命图”。

会上,辽宁省脑血管病专科联盟会长、中国医科大学附属第一医院副院长滕伟禹教授围绕《加强质控管理 促进卒中中心高质量发展》进行授课,同时,辽宁省脑血管病专科联盟秘书、中国医科大学附属第一医院神经内科李进伟老师围绕《追逐AIS血管再通的脚步》进行授课。现场学术氛围空前浓厚,专家们的讲解深入浅出,既有理论高度,又紧密联系实际,为参会人员带来了前沿的学术信息和实用的临床指导。

会议现场,与会专家学者与阜新市卒中学科的负责人及医务工作者之间的学术探讨也进行得如火如荼,共同探讨了提升卒中防治能力的有效途径。

此次学术交流为阜新市卒中防治工作注入了新的活力和动力,将卒中救治前沿理论与实践带入了阜新,为推动阜新市卒中急救事业的持续发展奠定了坚实的基础,福祉阜新百姓。

据了解,脑卒中一直高居我国居民死因榜首,对国民健康构成了严重威胁。多年来,阜新矿总医院积极构建区域性脑卒中防治网络体系,凭借硬核实力,2020年获评“国家高级卒中中心”,在2024中国脑卒中大会中,静脉溶栓技术进入全国百强,被评为A+。最短DNT时间仅为14分钟。

总医院卒中中心团队在学科带头人、科主任段英杰的带领下,积极发挥管理单位作用,带动全市各级医院的卒中中心建设。尤其是2024年1月,阜新市卒中急救地图2.0版的发布,为阜新市卒中救治提供一个更为高效便捷的信息平台,形成覆盖阜新市的脑卒中“黄金一小时”快速救治网络,最大限度为阜新市卒中患者赢得抢救时间。

总医院卒中中心不负国家高级卒中中心盛名,在技术方面持续引领阜新地区前沿,静脉溶栓、急性缺血性脑血管病(AIS)介入再通术、颈动脉内膜剥脱术(CEA)等诊疗手术在全市处于领先水平,显著缩短了DNT(患者到院至开始静脉溶栓时间)和DPT(患者到院至开始动脉穿刺时间),有效降低了区域卒中疾病的发病率、致残率、死亡率和复发率。

乍暖还寒 “一老一小”该注意什么

春回大地,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,此时也是人体调养的大好时机。需要注意的是,冬去春来,乍暖还寒,免疫力相对低下的“一老一小”,容易让病毒、细菌乘虚而入,进而引发各种疾病。

“一老一小”该如何顺应自然规律,养生防病?来看看专家给出的饮食、作息、运动、情志调理等方面的春季调养建议和干预措施。

养肝健脾同时润燥

“从中医角度讲,四季具有春生、夏长、秋收、冬藏的节律,天人相应,人也与之相应。”中国中医科学院西苑医院治未病中心主任张晋说,春天阳气升发,而春季与肝相应。肝主疏泄,如果肝血不足,就会出现疲乏困倦;如果疏泄失调,就会出现肝气郁结,同时也有可能

出现肝火上升,肝气还可能影响到脾胃。所以,春季养生要养肝健脾同时润燥。

“饮食方面,春季应‘辛酸增甘以养脾’。”张晋说,辛甘发散为阳,辛味和甘味的食物加在一起有助于阳气升发。但要避免过度食用酸涩的食物,以免影响肝气升发,“可以注意多吃香椿芽、萝卜、芥菜、荠菜等”。

“要调整作息,在春三月里,要夜卧早起,尽量在晚上11点以前入睡,早晨7点以前起床。”张晋建议,外出活动时,可选择太极拳、八段锦这样比较轻柔的活动,防止过度出汗。

“春季要特别注意情志调理。”张晋介绍,春季不论是肝火上炎还是肝气郁结,都可以试试“三花代茶饮”,即用玳玳花、玫瑰花、白梅花泡水喝,可以疏肝解郁,还可以行气,有助于春季情绪的调整。

儿童注意传染病防护

“天气转暖,病毒和细菌也开始活跃起来,所以,春季是流感等传染病高发的季节。”首都医科大学附属北京中医医院儿科主任李敏提醒,儿童要尤为注意,做好个人防护。

李敏介绍,民间有“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”的谚语,这句话很形象地说明了春天的气候特点,所以后来才有了老话“春捂秋冻”。“当然,脱要稍晚,捂要适度,要根据气温变化穿脱衣服。”

“春天风大、风干、物燥,一些人会出现口唇干裂、咽干口渴的症状,因此一定要保证足够的饮水,多吃蔬果,尤其是孩子。”李敏说,如果出现发热、咽痛等风热证候,可用一些药食同源的小草药,例如用菊花、苏叶、陈皮煮水代茶饮,既可以疏风清热,还可以散寒,同时具有和胃的作用,“如果食欲不好,可以加点炒山楂、炒麦芽,如果口干明显,也可以加点百合和麦冬”。

急性呼吸道感染可内外兼治

春季急性呼吸道感染高发,中医对此类疾病的治疗具有深厚的理论基础和丰富的临床经验。李敏表示,不论是急性呼吸道感染的急性期还是恢复期,都可以应用中医手段来治疗,只是需要辨别疾病类型和严重程度,再根据特点选择单纯用中医药治疗,还是采用中西医结合的方式。

李敏告诉记者,临床实践已有多项研究证明,中医药在退热、化痰、减少肺炎支气管灌洗,以及防止转为重症方面都能起到重要作用。同时,在急性呼吸道感染的恢复期,中医药可促进身体全面康复,防止因为恢复不力,在短时间内再次发病。

“除了常用的服药内治法,还可以采用外治法,在家做做推拿,例如‘头面四大法’,可退热、化痰;如果咳嗽,可以清肺经、揉膻中、擦肺腧;也可以刮痧,就是在后背脊柱两旁的足太阳膀胱经上,取肺腧、心腧、膈腧、肝腧这四个穴位,用两个手的食指和拇指,在穴位上把皮肤和肉稍微用力挤出痧点,像小星星一样,这样刮痧能起到退热作用,而且安全,不会让皮肤受损。”李敏说。

专家提醒,春季发烧感冒咳嗽时,一定要注意排便情况,保证大便通畅。中医有句话叫“肺和大肠相表里”,也就是说肺热可以从大肠而出,通过排便的方式把肺热泄下来。反之,如果胃肠积热,也会加重肺热。

老年人学会“三层洋葱穿衣法”

老年人往往正气不足,很容易疲乏无力、不耐寒冷,冬春转换,很多老年人担心衣服脱得过多受风寒,就严格“春捂”。

“临床和生活中,常见到有老人因穿衣过度而出汗,出汗过多就容易出现腠理疏松,反而会感受风寒之邪。”张晋建议老年人选择“三层洋葱穿衣法”,也就是在内层穿一些容易速干排汗的衣物,在第二层穿一些保暖类衣物,由于春天风大,在最外层穿一些防风避寒的衣物。外出最好戴上帽子、围巾,保护好肩颈部、关节和头部。过敏体质的人群,建议外出时戴上口罩。

睡前两个小时避免吃喝太多

中医认为“胃不和则卧不安”。张晋建议,老年人在睡前两个小时不要吃太多,也不要喝太多水,以免影响胃的消化和吸收。

她解释说:“老年人的脾胃相对较弱,晚餐尽量要吃煮煮糜烂容易消化的食物,避免加重脾胃负担。老年人本来就容易尿频,如果睡前两小时喝水太多,反而会频繁起夜影响睡眠。”

此外,中医认为“心主神明、心藏神”。

专家表示,晚上睡不好通常是心事太多,建议老年人在睡觉的时候,睡前先睡心,即眼睛闭上了心要宁静安详,可以选择听一些音乐,或者让周围的环境安静下来,再配合呼吸训练,以改善睡眠。(据人民网)



阜新市中心医院开展“医言医行”温暖行动 让患者就医中感受到别样人情味

杨柳 摄影报道



家住孙家湾的王女士近日到阜新市中心医院门诊挂

了肾脏内科齐丽医生的号,咨询自己治疗肾盂肾炎用药

的相关问题。回到家里后,王女士见到街坊邻居逢人就

介绍起自己这次到中心医院就医的“稀奇”感受。

原来,这次就诊,王女士体会到很多不一样的滋味。比如,问诊过程中,齐丽医生会和王女士亲切交流后表达感谢,感谢她来到中心医院选择自己为她进行诊疗;再比如,问诊结束后,齐丽医生为王女士开了双肾彩超检查,齐丽医生起身将王女士送到诊室门口,叮嘱她到三楼超声科做检查的路线和注意事项。医生言行上的小改变,在患者心中却留下了深刻的印象,让他们实实在在的感受到阜新市中心医院的人情味。

市中心医院医护群体语言和行动上的改变,潜移默化、润物无声,这不光是医院落实阜新市卫生健康委《关于进一步加强医学人文关怀规范使用文明用语的通知》精神的实际行动,更是医院结合辽西肿瘤诊疗中心投入使用,增强广大医务人员的主观能动性,帮助医护人员换位思考,理解患者需求,把为民健康服务融入工作、融入日常,全面提升群众的就医体验。

肿瘤外科护士长张伦提到医院将医学人文服务行动落实到临床护理工作中时表示,达到了自己的观点,在医院的引领下,医护人员以全新的站位思考患者群体与自身的关系,以相互尊重、相互成就的角度共同面对医疗服务中的痛点与难点,通过医护人员更加主动的改观,促进医患之间的相互理解、和谐共处。

2025年,阜新市中心医院将通过“医言医行”温暖行动,“医生接诊时间不少于五分钟”规定等服务举措,进一步优化流程,改善就医环境,提升服务水平,促进医疗服务提质增效,把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上,让这里成为医患之间温暖互动的健康家园。

2025年,阜新市中心医院将通过“医言医行”温暖行动,“医生接诊时间不少于五分钟”规定等服务举措,进一步优化流程,改善就医环境,提升服务水平,促进医疗服务提质增效,把惠民生、暖民心、顺民意的工作做到群众心坎上,让这里成为医患之间温暖互动的健康家园。

(据人民网)

注意用眼卫生 谨防套路骗局

适度浏览内容健康向上的手机短视频,有助于老年人提升网络素养、增长见闻、放松休闲。在此过程中如何避免成瘾?在使用手机时应注意哪些方面?

武汉大学中南医院眼科副主任医师刘洋建议,老年人使用电子产品可以遵循“20—20—20”原则,即每近处用眼20分钟后,休息20秒,利用这20秒向20英尺(6米)以外的地方远眺,

让眼睛有“中场休息”的时间。

尽量避免躺着玩手机、关灯看手机。躺着玩手机,尤其是侧躺时,眼睛被枕头压迫,导致眼部供血不足,容易引发视疲劳,出现眼干、眼涩等症状。关灯时,光线较暗,为了看清物体,瞳孔会放大,导致眼压升高,进而影响视力,甚至可能引发青光眼。老年人普遍存在老花眼等问题,长期用眼习惯不佳,更易导致眼睛病变。

会根据甲状腺超声检查特征进行专业的评分评级,进而初判良恶性。评分评级较高时,再进行甲状腺结节穿刺细胞病理学检查,以进一步判断良恶性。

在甲状腺疾病的诊疗过程中,需要警惕“过度治疗”的现象。大多数甲状腺结节为良性,无需特殊治疗,仅需门诊定期复查、监测其变化即可。

对于有症状者,如甲状腺功能亢进或结节影响外观且患者强烈要求手术的情况,可考虑手术治疗。

甲状腺癌原则上首选手术治疗,但

不建议边走路边看手机,这样不仅存在安全隐患,而且走路的时候,身体会不停晃动,手机与眼睛的距离也在不断变化,眼睛需要实时调节焦距,也会加重视疲劳。

除了重视健康问题,老年人也要注意提防一些短视频平台上存在的“套路”和诈骗行为,保护好自身财产。“老年人获取信息渠道相对较少,对短视频内容鉴别真伪能力比较弱,

对于直径小于10mm的甲状腺癌,若患者不愿接受手术治疗,可通过门诊密切随访、定期复查的方式来监测其发展变化,一旦出现生长速度过快的情况,需立即手术治疗。

由于甲状腺癌的恶性程度相对较低,且早期治疗效果较好,部分患者可能存在“一刀切”的心理,希望通过手术彻底消除隐患。然而,由于甲状腺产生的激素是人体必不可少的物质,大部分患者术后需要长期甚至终身补充甲状腺激素,并且手术后也存在神经损伤、低钙等风险,所以严格把握手术治疗指征是治

疗的关键。

甲状腺疾病“无需治疗、无需筛查”的观点同样不可取。早期发现、早期治疗可以提高甲状腺癌的治愈率。

在面对甲状腺疾病时,应保持科学理性的态度,对于是否需要手术治疗,需要医生在全面评估后做出判断。

对于有手术治疗指征的患者,手术方案的制订是重要环节。医生会根据患者的实际情况,综合考虑结节的性质、大小、位置等因素,制订个性化的治疗方案。患者也应充分了解自己的病情和治疗方案,积极参与决策。(据大河健康网)

发现甲状腺结节 先评级再治疗

据统计,我国甲状腺结节的发生率高达20.43%,其中8%~16%的结节为恶性,即甲状腺癌。虽然甲状腺结节属于慢性疾病,病程进展缓慢,但面对如此之高的发病率,绝不可忽视它的存在,到正规医院进行筛查,做出专业的诊断是有必要的。

甲状腺结节是指在甲状腺内部出现的局限性肿块,可能是良性,也可能是恶性。甲状腺结节的良恶性鉴别是处理这类疾病的前提和重点。在鉴别良恶性结节时,医生会结合患者的病史、实验室检查及影像学检查等进行综合评估。医生