

市中医院举行

全市基层临床骨干医师适宜技术培训班第一期学员结业典礼

1月31日,九江市基层医疗机构临床骨干医师适宜技术培训班第一期学员结业典礼在九江市中医院顺利举行。典礼由市卫健委基卫科科长吴潇主持,医院工会主席伍宏泽出席并讲话,第一期学员共有50名参加典礼。

典礼上,第一期培训班班主任周炳生汇报了为期三个月的培训工作情况:一是在理论学习阶段,医院精心编印辅导教材免费发放给每位学员,遴选临床各科专家主任为学员们讲解了内、外、妇、儿、针灸、康复、骨伤、卫生法、院感、抗菌药的合理使用等知识,并邀请到市一医院、三医院、五医院、妇幼保健院、疾控中心、卫监等单位专家来院授课;二是在临床实践阶段,采取学员自选导师、老师推荐科室等方式安排学员们下到临床轮科学习,同时还安排了技能操作学习课程,系统学习了心肺复苏、电除颤、清创缝合、换药、气管插管、洗胃、胸腔腔穿刺等操作技能;三是在结业考试中,学员都达到了结业水平,取得了预期效果。

会上,科教科科长陈齐展宣读了表彰决定。综合学员平时考勤表现、结业理论考核和技能操作考核情况和学员的平时表现,从第一期学员中评选出了2名优秀班干和10名优秀学员。吴潇、伍宏泽、陈齐展、周炳生为他们颁发了荣誉证书,并为合格学员颁发了结业证书。

熊慧敏作为第一期学员代表上台发言。她代表学员们感谢市卫健委和医院提供了此次学习的平台,使基层医疗机构的骨干医师能发现并发展适合自己的临床技能,他们将会把学习到的知识带回基层,运用到实际工作当中,为广大人民群众提供优质服务。

伍宏泽代表医院对九江市基层医疗机构临床骨干医师适宜技术第一期培训班结业表示热烈的祝贺。伍宏泽表示,中医药既是中华文明的重要载体,又在人民健康事业中发挥独特作用,仅仅通过三个月的学习是远远不够的。他指出,只有真正形成终身学习、终身研究的习惯,不断探索,始终坚持,才能将适宜技术发挥到极致,才能让更多的老百姓在家门口就能享受高水平的医疗服务。他强调,学习医学是一种奋斗态度,基层临床骨干医师要保持求知欲、好奇心,务实穷理,积极有为,在各自的岗位中实现价值,脚踏实地走出一条适合自己的医学道路,为九江的卫生事业贡献一份力量。

吴潇表示此次培训班举办得很成功,达到了预期的目标。他指出,加强基层服务能力提升,是健康中国战略的要求,是推进医改攻坚的前提,是广大人民群众的需要。吴潇要求,学员们在回到基层后,要将所学内容运用到实际工作中,指导实践,提升基层医疗工作的诊断、治疗和防治能力,服务群众健康;要继续加强学员与学员、学员与带教老师、学员与医院的联系,持续提升中医药服务能力,不断加强自身服务基层百姓健康的本领。

据了解,根据市卫健委的决策部署,2018年11月1日,九江市基层医疗机构临床骨干医师适宜技术培训班启动仪式暨第一期开班仪式在九江市中医院顺利举行。此次培训项目预计招收225名学员,分别来自全市208个乡镇卫生院和17家社区卫生服务中心,具有助理执业医师以上资格的临床骨干医师。培训项目分4期进行,每期3个月,培训科目设置有理论教学、技能培训和临床实践等全科医生的教学课程。师资队伍以医院专家为主,此外还聘请了院外知名专家授课带教,采取线上与线下教学相结合方式进行学习。结业成绩按照考勤考试计算总分进行评价,考勤占比20%,理论考试和技能操作各占40%。合格学员颁发结业证书,优秀学员颁发荣誉证书并给予奖励。(胡敏)

初春养生“五要五不要”

一年之计在于春,保健养生也是如此,那么进入春季之后我们该如何养生呢?初春起生机勃勃,是人体机能、新陈代谢最活跃的时期。如果将全年的养生保健比作盖房子,那么初春养生就相当于打地基。遵从初春“五要”和“五不”原则,可为身体这座“大厦”的牢固性打下坚实的基础。

春养肝

立春开始后自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生机勃发之景,早睡早起,早晨去散散步,放松形体,使情志随着春天生发之气而不可违背它,这就是适应春天的养生方法。

肝的生理特点主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。在春季精神养生方面,要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,做到心胸开阔,乐观向上,保持心境恬愉的好心态。因此,初春以舒畅身体,调达情志为养生方法。

防旧病复发

“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗塞、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。

“春捂秋冻”

“春捂秋冻”是民间一条保健谚语,冬三月草木凋零、冰冻虫伏,人体新陈代谢相应变慢,抵抗力下降,容易生病,也容易损阳气,稍受风寒,易发宿疾。

初春气温还未转暖,不要过早减掉冬衣。冬季穿了几个月的棉衣,身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降。病菌乘虚袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

春梳头养阳

《养生论》说:“春三月,每朝梳头一二百下”。春季每天梳头是很好的养生保健方法。因为春天是自然阳气萌生升发的季节,这时人体的阳气也顺应自然,有向上向外升发的特点,表现为毛孔逐渐舒

展,代谢旺盛,生长迅速。故春天梳头,正符合这一春季养生的要求,有宣行郁滞,疏利气血,通达阳气的重要作用。

防“潮”病

春季开始回暖,空气中的水分渐渐增多,显得湿气很重。特别是南方的春天,雾霾、潮湿、闷热,给细菌的生长居提供了环境。所以为了保证居室及办公室内的通风透气,在天气好的时候,要多晒晒被褥和衣服,晚上睡觉的时候要保持室内干燥透气。

春季气温多潮湿,女士们更要注意个人卫生,穿在身上的内裤一定要保持干爽。也要注意晾晒的衣服要在通风透气的地方晾晒,不让细菌滋生。此外可以多穿纯棉的宽松衣服,避免发生湿疹。

不“酸”

《素问藏气法时论》说:“肝主春……肝苦急,急食甘以缓之……肝欲散,急食辛以散之,用辛补之,酸泻之”。

在五脏与五味的关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,饮食调养要投其脏腑所好,立春饮食应“省酸增甘”,考虑春天本来肝阳上亢,若再吃酸性食物,易导致肝气过于旺盛,而肝旺容易损伤脾胃。因而不宜食用羊肉、狗肉、鹌鹑、海鱼、虾、螃蟹等酸性食物。

不“静”

立春起自然界阳气开始升发,人体应该借助这一自然特点,重点养阳,养阳的关键在于“动”,切忌“静”。

应该积极到室外锻炼,初春空气中负氧离子较多,能增强大脑皮层的工作效率和心肺功能,防止动脉硬化。但是老人春练不要太早,防止因早晨气温低、雾气重而患伤风感冒或哮喘病、慢性支气管炎,

应在太阳升起后外出锻炼。

另外,春练不能空腹,老年人早晨血流相对缓慢,体温偏低,在锻炼前应喝些热汤饮。同时运动要舒缓,晨起后肌肉松弛,关节韧带僵硬,锻炼前应先轻柔地活动躯体关节,防止因骤然锻炼而诱发意外。

不“怒”

春季是肝阳亢盛之时,情绪易急躁,要做到心胸开阔,身心和谐。

心情舒畅有助于养肝,因为心情抑郁会导致肝气郁滞,影响肝的疏泄功能,也使神经内分泌系统功能紊乱,免疫力下降,容易引发精神病、肝病、心脑血管疾病等。

不“妄”

对于抵抗力低下,如中老年人,本来阳气相对不足,而立春是养阳的大好时机,如情欲妄动而房事较频,会耗气伤精,进一步损伤阳气,因此中老年人在立春应当适当节欲。

中医认为,立春后人体内阳气开始升发,如能利用春季阳气上升、人体新陈代谢旺盛之机,采用科学的养生方法,对全年的健身防病都十分有利。

不“睡”

在春日暖洋洋的阳光照射下,人体血管扩张,血流速度加快,容易导致大脑缺氧,进而招惹到“瞌睡虫”。但一困就睡,却对健康很不利。睡得时间太大会进一步减少脑部血流量,抑制大脑皮层的兴奋度,可能越睡越不醒,反而更疲惫。

(家庭医生在线)

市六医院骨科

成功救治一例小儿右尺桡骨远端骨折

近日,九江市第六人民医院骨科成功救治一例右尺桡骨远端骨折患儿。

12岁的小彭玩耍时不慎摔倒致右前臂畸形疼痛被家长送来市六医院急诊。经X线检查,确诊为右尺桡骨远端骨折,需尽快急诊手术治疗。

骨科程越生主任带领手术团队在麻醉科等科室的高效配合下,迅速完成术前准备。术中,程主任行臂丛麻醉下右尺桡骨骨折闭合复位克氏针固定术,在C臂机透视下于右腕背侧做小切口,将2枚1.5克氏针于桡骨远端钻入固定,将1枚1.5克氏针于尺骨茎突钻入固定,C臂机透视显示3枚克氏针位置合适、深度准确,手术仅用半小时便顺利结束。术后小彭在骨科医护人员精心照料下,病情恢复良好,4天后顺利出院。

据程主任介绍,克氏针内固定治疗小儿尺桡骨闭合性骨折,利于患儿骨折创口的快速愈合,具有创伤小、恢复快、效果好等优点,相对传统手术,明显减少患儿痛苦,且疤痕小,不影响美观。

一直以来,市六医院骨科在治疗各类骨折、脊柱退行性疾病、脊柱骨折或伴脊髓损伤、骨肿瘤、运动损伤等疾病有丰富的临床经验。此次病例的成功救治,证明了市六医院骨科在小儿骨科领域同样具备过硬的救治能力



手术前后右尺桡骨对比

和先进的治疗理念。随着科室规模的不断扩大和技术的不断提升,濂溪区周边将有更多小儿骨科患儿在家门口就可得到良好治疗。

(李芷欣)