

接诊处理病人1500余人次,开展公益活动37次……南通第11批援疆医疗队交出首年答卷——

天山脚下奔涌“江海暖流”

“五一”假期,有着“塞外杏乡”美誉的新疆伊宁县也迎来了游客高峰。有心人总能在不经意间发现这里处处都有南通印记。

山海不远,民族情深。相隔4400公里的伊宁与南通,历经持续多年的“牵手”,早已结下深厚情谊。去年4月,南通市第11批援疆医疗队接过对口支援伊宁县的“接力棒”。一年来,他们在南通、伊宁两地党委、政府和江苏援伊前方指挥部坚强领导下,聚焦伊宁所需、聚合南通所能,创新实干、担当作为,交出温暖厚重的首年答卷。

授人以鱼亦授人以渔

4月26日,南通市第11批援疆医疗队在墩麻扎乡镇卫生院开展了专病义诊。

义诊涉及各类慢性肝病、代谢性疾病及骨伤科疾病等,医疗队还给当地居民带来了慢性病合理用药专业咨询、体检报告、心电图、影像结果等专业解读,并现场提供了丙肝抗原免费筛查、免费测量血压及血糖服务。义诊结束后,队员们还对当地卫生人员进行了急救知识及CT操作与读片相关知识培训,走进病房进行了教学查房,指导疑难复杂病例的诊治。

医疗援疆是智力援疆重点领域。为聚力打造“通医在伊”医疗援疆工作品牌,去年以来,南通工作组组织援疆医生制作“通医在伊话医”防治未病科普短视频26部,进一步宣传、普及健康理念和常识;开展“通医在伊走基层”主题巡回义诊30余场次,实现20个乡镇全覆盖,受益群众2500余人。

一年来,我市通过制度化安排18名“候鸟式”名医专家赴伊宁提供技术指导,推广应用前沿医疗技术15项、填补县级医疗技术空白8项,授之以“鱼”;医疗队还与对应科室、个人结成帮扶对子,通过理论授课、专题培训、查房会诊等形式授之以“渔”。其中,南通市第六人民医院呼吸与危重症科副主任医师史广林在援疆期间常规开展400多例气管镜手术,在伊宁县中医院首次开展呼吸机治疗,救治了大量呼吸衰竭患者,并带教出一批优秀徒弟,目前已有伊宁县人民医院呼吸与危重症医学科医生苏比·热黑木江等3名徒弟能独立开展手术。在他的带动下,伊宁县人民医院呼吸内科成功创建伊犁州重点专科。

“原来村民重大手术都要去伊犁州,按照报销比例,州里看病报销65%,县里报销80%。现在随着新技术不断推广,更多村民选择在县医院看病,费用也更低了。”医疗队队长俞冲介绍,截至目前,南通市第一人民医院内科副主任医师赵东生已在伊宁当地开展了复杂心律失常介入治疗50余台,效果确切,赵东生还被邀请到伊犁州开展心律失常手术。“原来,这类手术需要请乌鲁木齐的专家来伊宁做。现在,伊宁县人民医院射频消融手术开展量已在新疆地区排名第十。”

不仅如此,援疆医疗队更积极链接“后方”,推动南通市第一人民医院、南通市中医院等头部医院挂钩伊宁县相关医院,充分借助信息化手段,通过网络教学、远程会诊等加强与“大后方”联系,充分发挥“后盾”优势,打好医疗帮扶“组合拳”。一年来,两地开展多学科远程会诊15次。其中,南通市肿瘤医院影像科副主任医师丁勇生还组建了伊宁县影像、超声及心电网络病例讨论



美国一项研究发现 观鸟有助改善心理健康

据新华社电 美国一项针对大学生的新研究发现,接触大自然可以改善大学生的心理健康,尤其与散步等普通的自然接触相比,观鸟可以带来更高的主观幸福感。美国北卡罗来纳州立大学在新闻公报中介绍,研究团队将112名大学生参与者分为3组:对照组、散步组和观鸟组,其中观鸟组和散步组分别每周进行5次大于30分钟的观鸟和散步活动,然后研究人员评估这些参与者自我报告的主观幸福感和心理困扰水平。

为了定量衡量主观幸福感,研究人员使用了一项包含5个问题的调查——世界卫生组织五项幸福指数(WHO-5)。该调查要求参与者对过去两周内有关幸福感的陈述进行从0至5的评分。研究人员将五项回答相加即得出原始幸福得分,0分代表最差的生活质量,25分代表最好的生活质量。同时,研究人员还会通过另外的问卷得分来评估参与者的心理困扰水平。

研究结果发现,所有3个组的WHO-5分数都有所提高,其中观鸟组的得分开始较低,但结束时却高于其他两组。研究还发现,接触大自然可以降低心理困扰水平,即观鸟组和散步组的心理困扰水平问卷分数均有所下降。

研究人员表示,观鸟是一项很容易进行的活动,这一研究结果提醒人们,当感到压力时,不如到大自然中去看看鸟。



骨科副主任医师周小钢在手术中。



影像科副主任医师丁勇生指导科室人员阅片。



内分泌科副主任医师范艳艳在义诊现场。

群,并利用远程控制软件24小时在线为科室疑难病例进行会诊,使得后方前方、县乡里资源共享,诊断水平持续提高。

南通医疗“组团式”帮扶模式有效带动了伊宁当地医疗技术水平提升,得到了当地政府、百姓及医疗共建单位高度认可和赞誉,南通医疗对口支援协作的“金字招牌”擦得更亮。“在医疗队的帮助下,去年我院在伊犁州的11个县中,总体医疗水平(手术人次、学科建设等指标)名列第二,同时创建了3个州重点专科。”伊宁县人民医院党委书记、副院长阿·孟克坦言,他最大的感受就是在医疗队的帮助下,当地人能在当地看好病,老百姓看病更方便更经济了。

发挥专业优势全程式帮扶

3月18日是第24个“全国爱肝日”,当天,“通医护、伊肝宁”丙肝防治计划及“通伊携手—防治糖足”义诊活动启动。

作为南通援疆医疗队深化“苏韵伊情”五大工程相关行动的重要内容,南通援疆医疗队针对当地疾病谱及民众所需,精心策划了“通医护、伊肝宁”丙肝防治计划及“通伊携手—防治糖足”义诊活动,计划利用半年时间,覆盖全县所有20个乡镇,其与“融通伊、心希望”通医在伊走基层等公益活动共同成为扎实推进健康伊宁建设,提高各族群众获得感、幸福感的有力抓手。目前,医疗队已经组建了伊宁县心律失常、丙肝及糖尿病足专病交流群,医疗队员24小时在线解答当地医生的疑惑。

南通市第三人民医院肝病一科副主任俞冲目前担任伊宁县人民医院的挂职副院长。在日常工作中,他发挥南通三院的专科优势,开设了肝病诊疗组,吸纳全县相关专家加入;每周四固定查房,制定和完善科室相关管理制度,规范了乙肝、丙肝、肝硬

化、不明原因肝损等疾病的临床诊疗,制定并实施相应的临床路径,使诊疗更加规范;同时以教学查房为切入点,从基础到临床、从诊疗规范到文献研究,并建立了专家工作室,实现“全程贯通”式帮扶。

不久前,伊宁当地有一名乙型肝炎硬化、原发性肝癌患者,在免疫治疗后出现肝功能急剧恶化、腹水,生命危在旦夕。俞冲详细了解病情后,凭借丰富经验认为患者系免疫检查点抑制剂相关肝肝毒性损伤,评估肝功能状态已达到肝损3级。在他的带领下,抢救团队早期启动了静脉激素治疗,暂停免疫抑制剂,并加强护肝、抗病毒等各项支持。经过不懈努力,最终将病人从死亡线上拉了回来,患者家属感激不尽,对南通医生的高超医术赞不绝口。

医疗帮扶协作之花璀璨绽放

今年6月,伊宁县第一中学高三(10)班的学生帕尔哈提(化名)将参加高考,他的双手写字灵活自如,根本看不出曾经严重受伤。原来,一年前,他不慎导致手部外伤,幸亏南通市第一人民医院骨科副主任医师周小钢为他及时实施手术,让他的手部功能未受到影响。术后不久就回归到正常的学习和生活中。对此,家长非常感激,专门送来了锦旗致谢。

作为伊宁县人民医院骨科挂职副主任,周小钢在援疆期间无论何时,只要有急诊手术,他随时都能赶到医院,是整个医疗队名副其实的“手术之王”。除常规开展各类骨折手术,周小钢还发挥专业特长,在当地首次开展三角肌微创入路治疗肱骨近端骨折,抗生素骨水泥治疗骨髓炎,趾背神经营养血管皮瓣。在他的带动下,该院骨科挂牌成为新疆维吾尔自治区创伤专科联盟合作单位,目前已经启动急诊创伤中心的建设。

影像科是临床的眼睛。5月7日晚,作为伊宁县人民医院影像科技职副主任,丁勇生和往常一样组织全院医护人员开展影像技术在线培训。“援疆以来,丁主任组织的每周二晚上的培训从未间断,医院职工参与度非常高。”伊宁县人民医院影像科医生徐志斌介绍,以前医院肿瘤患者的影像报告都要拿到伊犁州医院找专家会诊,现在南通专家来了,在医院就能会诊。前段时间,丁勇生的父亲病逝,他因为放不下援疆工作都没有赶上见父亲最后一面。“每次回南通,丁主任都会给我们留电话、手机、邮箱、微信等联系方式,生怕我们有疑难病找不到他。”

在南通援疆医生中,伊宁县人民医院内分泌科医生海丽曼印象最深的就是南通市中医医院内分泌科副主任医师范艳艳,“她主动教会大家用中药泡脚的方法治疗糖尿病足,通过中西医结合治疗各种内分泌代谢疾病,取得了显著疗效。现在患者对中医传统文化接受程度也越来越高了。”

截至目前,南通市第11批援疆医疗队共接诊处理病人1500余人次,其中危重症267人次;开展手术182台,其中三、四级手术51台;参与院内大会诊10余次、各科室会诊70余次;开展教学查房60余次,进行理论授课50余次;开展送医送药、健康宣教、义诊等公益活动37次,受益群众3000多人;此外,医疗队还帮助申报自治区级课题2项及自治州重点专科(呼吸科)、重点专科建设科室(心血管内科、消化内科)。一系列卓有成效的工作助力伊宁县人民医院管理、技术、服务能力全面提升,医院顺利完成二级甲等医院复评现场评审。去年10月底,我市又增加一批为期2个月的柔性援疆医疗队员7名,专业涵盖麻醉、肿瘤、超声、儿童心理卫生、妇产、肛肠等,进一步夯实了医疗援疆的力量。

本报记者 冯启裕
本报通讯员 王晨光

如何轻松“享瘦”?医学专家提出建议——

科学减重 避免认知误区

如何轻松“享瘦”?医学专家表示,减重要秉持科学态度,科学饮食是关键,坚持运动是保障,应尽量避免以下误区。

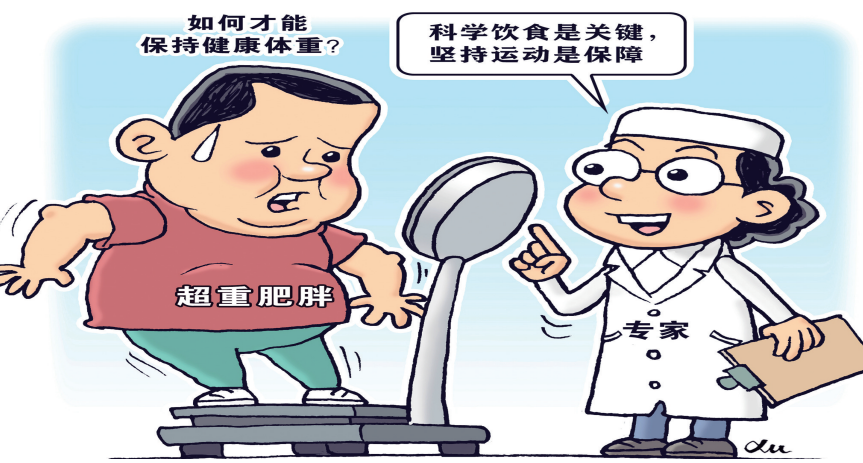
误区一:只运动就能减重?

北京医院心血管内科主任医师汪芳表示,运动是消耗人体能量的有效手段之一,但仅靠运动无法取得较好减重效果。规律运动和饮食控制缺一不可。

专家表示,减重期间要注意油脂、盐的摄入量,避免高油、高糖、高盐等烹调方式。建议每日烹调用盐限制在5克以内,合并高血压或肾脏疾病的减重者,每天应限制在3克以内,同时减少摄入其他含盐量高的食物和调料。推荐每日烹调油量为25克至30克。

误区二:运动强度越大越好?

研究表明,持久的小强度有氧运动能消耗更多脂肪。运动初始,消耗的主要是血液中的葡萄糖,随着运动时间延长,肌肉开始通过氧化脂肪酸获取能量。高强度的运动维持不了太长时间,很多人还没等到消耗更多脂肪的阶段,就已经累得结



束运动了。因此,轻松平缓、长时间的低强度运动更有利于减重。

误区三:选哪个运动项目都行?

北京医院骨科副主任王强表示,随着人们年龄增长,膝关节会产生不同程度的退行性变化。无论肥胖与否,建议大家根据自身膝关节的健康状况,选择适合自己的运动项目。比如有严重膝关节病变的人,应尽量减少负重、长时间健步走或慢跑,可以选择游

泳等运动项目。

误区四:减重期间,什么都不能吃?

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟建议,在控制总能量的前提下,减重者可以合理地选择一些高钾、高纤维、高蛋白等低能量、高饱腹感的食物,比如生菜、西蓝花等。同时,建议减重者将30%至50%的主食替换为杂豆薯类、全谷物等粗杂粮。

据新华社电



南通名医团·健康大家谈

消化内科专家支招 如何发现早期胃癌

相关数据显示,目前,我国发现的胃癌约90%属于进展期,进展期胃癌即使接受了外科手术,5年生存率仍低于30%,而早期胃癌治疗后5年生存率可超过90%,甚至达到治愈效果。

“识别胃癌的‘风险人群’和‘筛查目标人群’;标准化的胃内精查至关重要,识别幽门螺杆菌感染和癌前状态;认识早期胃癌的白光内镜特征,在此基础上充分运用内镜的染色及放大功能。这三种方法能够帮助发现早期胃癌。”南通瑞慈医院消化内科主任李春明介绍,“我国40岁以上人群胃癌发生率显著上升,建议以40岁为胃癌筛查的起始年龄。”

我国胃癌筛查目标人群的定义为年龄≥40岁,且符合下列任意一条件者,建议其作为胃癌筛查对象人群:胃癌高发地区人群;幽门螺杆菌感染者;既往患有慢性萎缩性胃炎、胃溃疡、胃息肉、手术后残胃、肥厚性胃炎、恶性贫血等胃的癌前疾病;胃癌患者一级亲属;存在胃癌其他危险因素(如摄入高盐、腌制饮食、吸烟、重度饮酒等)。

“专业的胃内精查至关重要,通过影像判断能够帮助识别胃部情况。”李春明说,“建议广大居民朋友重视饮食健康和生活习惯,定期进行肠胃镜检查,防患于未然。”

·汤蕾·



扫描二维码
了解更多内容

市妇幼保健院迎来一项技术突破 超声消融治疗子宫肌瘤

日前,市妇幼保健院超声科迎来了一项突破——超声引导下子宫肌瘤及子宫腺肌病消融术。

不久前,梅女士(化名)来到市妇幼保健院就诊,该院妇科主任丁易钤对病情充分评估后,认为超声引导下消融治疗是较好的治疗方式。“术后第二天,导尿管拔掉后我就下床了。今天刚复查了B超,医生告诉我,肌瘤缩小了接近一半,以后会慢慢吸收的。”梅女士表示。

近期,市妇幼保健院超声科与苏州第九人民医院介入科徐斌主任合作,在妇科及麻醉科的通力协作下,开展了超声引导下子宫肌瘤及子宫腺肌病消融术。

市妇幼保健院超声科主任施卫平介绍,超声引导下消融治疗是一种微创治疗方法,通过在超声引导下将消融针刺到病变组织,使病变组织产生高温,从而达到消融的目的。这种治疗方法具有创伤小、恢复快、并发症少等优点。在治疗过程中,医生通过超声实时监控,确保消融范围准确无误,避免了对周围正常组织的损伤。

“超声引导下消融治疗这一创新技术的成功应用,标志着我院超声科在妇科微创治疗领域迈出了重要一步,为子宫腺肌病及子宫肌瘤的治疗提供了新思路。”丁易钤说。

·汤蕾 冯红英 许健·

启东市人民医院护理小组走进永阳小学 指导师生学习急救技能

“如果有人突然晕倒,我们该怎么办?”“如果有人溺水了,触电了,我们应该怎么办?”近日,启东市人民医院心血管专科护理小组成员走进启东市永阳小学,开展心肺复苏与AED使用科普,将急救知识和技能与日常生活相结合,指导师生掌握基本有效的急救技巧。

活动现场,医护人员围绕生活中常见的危急情况,详细向师生们讲解了各种应急常识、急救须知、心肺复苏技巧、AED除颤方法等,现场演示心肺复苏和AED使用,讲解并演示了海姆立克急救法。

培训过程中还安排了现场模拟互动环节,师生们分组进行心肺复苏、AED使用实操演练。

师生们纷纷表示,通过培训,不仅学到了实用的急救技能,还深刻认识到了关爱生命的重要性,今后将把所学知识运用到日常生活中,不断提高应对意外伤害和突发事件的能力。

·樊冬梅 李波·

求医问药

你有医学健康疑问,我们邀请医学专家来解答。

问 半月板撕裂了怎么办?

答 杨春喜
南通瑞慈医院关节外科特聘专家

跑完马拉松后,部分跑友腿部出现了些许不适,膝关节感到酸痛无力,这种情况很可能是半月板撕裂了。半月板撕裂是膝关节损伤中最常见的损伤之一,但许多患者对于它的基本知识了解甚少。

半月板撕裂的常见表现有:局限性疼痛、关节肿胀、弹响和交锁、股四头肌萎缩、打软腿及在膝关节间隙有明确压痛。其中,急性损伤起病快,多有高强度或频繁运动史,局部肿痛明显,活动受限,压痛,麦氏征阳性;慢性损伤发病慢,既往有半月板损伤史,多见于中老年人,患者多诉膝关节酸软无力,有交锁或者卡压现象。

半月板由边缘向内,血液循环逐渐减少,故分为红区、交界区、白区。半月板靠关节最里边的部分没有血管,也就没有血液循环,一旦撕裂基本上是不会愈合的。所以一般需要关节镜手术修整成形或缝合。

年轻人半月板损伤基本是单纯的半月板撕裂了,可以进行关节镜微创手术。但老年人核磁共振检查发现半月板损伤,不等于单纯半月板损伤,一般是老化引起的膝关节骨关节炎,软骨磨损半月板退变引起的疼痛,单纯关节镜治疗大多数无效。一般来说,老年人膝关节长期疼痛,保守治疗无效的,影响行走,多数需要关节置换手术,或保膝的单髁与截骨手术治疗才可能获得康复。