

规模最大 项目最全 人员参与最多

区妇幼健康技能竞赛圆满落幕

本报讯(通讯员祁强)近日,我区妇幼健康技能竞赛圆满落幕,经过多个环节的技能比拼决出了团体和个人名次并遴选出我区参加北京市妇幼健康技能大赛复赛的选手。

据了解,为进一步提升我区妇幼健康服务水平,展现妇幼健康服务系统优良的精神风貌,今年6月

初,区总工会、区卫生局、区计生委共同开展我区妇幼健康技能竞赛,内容包括“围产保健”、“儿童保健”、“妇女保健”、“计划生育技术服务”4个科目,共有来自全区23家医疗保健机构近百名妇幼健康专业技术人员参加了竞赛,通过岗位大练兵、师资培训、理论笔试、技能考核、知识竞答等多个环节,产

生3家先进团体单位,24名优胜者,石景山医院、北京朝阳医院西院,石景山区妇幼保健院分别获得团体前三名,遴选出8名优秀医务人员参加北京市妇幼健康技能大赛复赛。

此次技能竞赛是历年来我区妇幼保健系统规模最大、比赛项目最全、人员参与最多的一次技能竞

赛活动,通过学、练、赛,全面检验了各单位妇幼卫生工作理论水平和操作技能,激发了全区妇幼工作者的积极性和创造性,积极引导了广大职工学习专业技术的热情,提升了全区妇幼卫生工作服务水平,树立了全区妇幼健康服务系统勤于学习、业务精湛、爱岗敬业、积极向上的良好社会形象。

石景山区妇幼健康技能竞赛个人成绩名单

类别	名次	姓名	单位	类别	名次	姓名	单位
妇女保健	第一名	李瑾鑫	广宁社区卫生服务中心	围产保健	第一名	王欣	北京朝阳医院西院
	第二名	巩梅丽	北京朝阳医院西院		第二名	赵玉楠	石景山医院
	第三名	高峰	燕都医院		第三名	乔莹	清华大学玉泉医院
儿童保健		杨树琳	北京朝阳医院西院		胡悒	石景山医院	
		余佩	北京朝阳医院西院		陈琼利	北京朝阳医院西院	
		王颖	广宁社区卫生服务中心		张瑞之	北京朝阳医院西院	
	第一名	张宁	石景山医院	第一名	崔英	石景山医院	
	第二名	张庆丽	区妇幼保健院	第二名	姬力群	石景山医院	
	第二名	张桂青	八宝山社区卫生服务中心	第二名	宋美玉	北京朝阳医院西院	
	孙健	区妇幼保健院		李巧玲	泰康医院		
	宋华	清华大学玉泉医院		吴晓博	北京大学首钢医院		
	程远	苹果园社区卫生服务中心		曾浩霞	北京朝阳医院西院		

健康知识

三伏天如何调理食欲不振?

眼下正值三伏,气温高、气压低、湿度大,不少人出现疲惫身重、头昏脑涨、胃口不佳等现象,甚至拉肚子。专家认为,这是高温高湿下脾胃受损的表现。

湿和热是致脾胃不好的根源

一些人平时工作压力大、应酬多,在办公室吹空调,在餐桌上暴饮暴食,一入伏,就感觉浑身疲惫无力、腹痛腹泻、没有食欲。

【专家分析】三伏天,上班族易出现疲劳、脾胃不和的症状。湿和热是导致其发病的根源。中医讲“湿气通于脾”,因此,固护肠胃是盛夏养生的重要环节。

山药、薏米等都有健脾利湿、清热补气的功效。另外,伏天还可适量吃些杏仁,除了健脾胃外,还有润肺润肠的功效。薏米煮粥、淮山煲汤等都能祛湿。薏米,有利水消肿、健脾祛湿、舒筋除痹、清热排脓等功效;红豆,有健脾止泻、利水消肿的功效。将薏米和红豆加水煮熟后食用,可利尿、除湿。此外,还可选择红豆、茯苓、淮山、党参等放到煲汤材料中,可利尿、除湿,对水肿的人尤其有效。

食冷饮和瓜果易损伤脾胃

夏季,一些人整天待在空调房,为了降温还常喝凉茶、吃雪糕,造成上吐下泻、茶饭不思、手脚冰凉,浑身无力。

【专家分析】这是典型的脾胃受损。脾胃是中医学的脏腑概念,脾具有“土”的特性,土很容易吸水,所以脾喜欢燥,不喜欢湿;胃喜欢规律,讨厌刺激,但种种不健康的生活方式,让原本脆弱的脾胃更

不堪重负。

夏天人体消耗较大,需要加强脾胃的“工作”,才能不断地从食物中吸收营养,维持人体的健康。加之,夏天人们大量食冷饮和瓜果,更易损伤脾胃。有很多人“苦夏”症状,出现肥胖、身体困重、不思饮食、面色萎黄、气短乏力、腹痛腹泻,甚至失眠、月经不调、免疫力下降、易患感冒等症状,也是脾胃功能受损的原因。常在空调房里工作的人,汗腺总处于收缩状态,体内的汗液和毒素不易挥发,这时可多食些属性温热的姜,或在饮食中略加些辣味,不仅可提高食欲,还有助排汗,促进血液循环。

过量运动致缺水影响消化

夏季锻炼后,一些人未能及时补水,造成了食欲不振、精神萎靡等病状,且感觉口渴而饮水不能缓解。这是典型的身体严重缺水,而导致消化功能受损的例子。

【专家分析】运动是保持健康

的良好途径,但盛夏气温较高,过量运动容易造成“气随汗脱”,会进一步导致体力消耗过大过快而损伤脾胃。“夏练三伏”不宜勉强,慢运动更合适。在三伏天做些慢运动、有氧运动,早上或晚上,到户外散步、打太极拳或游泳皆可。

走路、爬山、打太极拳等,都是很好的盛夏运动,运动时出汗对排湿有利,但尽量不要让呼吸紊乱如气喘吁吁,大汗淋漓也不宜,会伤阳气。

还可进行穴位保健按摩、敷贴治疗,中医讲“春夏养阳,秋冬养阴”,夏季过食寒凉食物,易损伤阳气,不符合人体阴阳气血调和理论和中医养生理念。相反,在阳气最旺的“三伏”中,选择中脘、足三里、至阳、胃脘、脾脘、气海、关元等穴位坚持进行敷贴、艾灸、按摩等保健治疗,可扶益阳气,驱散患者体内阴寒之气,为秋冬储备能量。

海蒂



北京大学首钢医院超声科启动叫号系统方便患者就诊

为缩短患者候诊时间,有秩序的呼叫患者到相应的诊室做B超检查,提高服务效率,近日,北京大学首钢医院超声医学科正式启动了叫号分诊系统。叫号分诊系统优化了超声就诊服务流程,系统很好地解决了患者就诊排队无序和环境的嘈杂等问题,降低了医患纠纷,为患者看病、医师诊断和患者管理带来极大的方便。

候诊患者在系统显示屏上可以明确知道自己的等候位置和大约等候时间,如轮到某位患者检查时,叫号系统会播放叫号:“请××患者到×号诊室检查”,患者听到叫号后由分诊护士指导检查。因此,患

者可安心地坐在候诊区,一边休息一边等候,等叫到自己的名字后再到诊室检查,从而缓解了患者在候诊过程中的焦虑情绪。而分诊护士不再是单纯的“叫号护士”,而是真正成为护理工作的一环,在患者等候过程中可以适时进行健康教育。

叫号分诊系统的使用既方便患者就诊,又为医护人员创造了良好的工作环境,受到了患者和医护人员的普遍欢迎。据悉,在条件合适的情况下,叫号分诊系统将逐步推广到其他科室。

王爱平

北京大学首钢医院骨科完成一例高难度腰椎前路手术

近日,北京大学首钢医院院长陈仲强教授带领脊柱外科手术团队成功完成一例前外侧入路腰I椎体部分切除手术。

患者男性,50岁,因“外伤后腰背部疼痛4天”入院,入院检查提示后腰I椎体粉碎性骨折。考虑到患者腰I椎体压缩超过1/2,部分骨折块进入椎管,椎管后方无明显压迫,经术前讨论,陈仲强教授决定采用“前外侧入路,经胸膜外腹膜后腰I椎体部分切除术”手术方式。该手术方式比较少见,技术难度大、风险高,但相比常见的后路手术方式创伤小、恢复快。

历经2小时30分钟,手术顺利完成。

患者无神经和重要血管损伤,术后3天已能下地行走,术后6天出院。患者出院时已能自己行走百余米,且未诉明显不适。

在院长陈仲强教授的带领下,北京大学首钢医院骨科(脊柱外科)手术范围不断扩大、手术水平显著提高,除能完成常规的颈、胸、腰椎等开放手术之外,还开展了胸椎管狭窄症、脊柱肿瘤、脊柱侧弯和后凸畸形等疑难危重疾病的手术治疗,以及胸腰椎的微创手术治疗。

刘正