

开展岗位练兵 提升职业技能

市妇幼健康技能竞赛我区获佳绩

本报讯(通讯员祁强)日前,石景山区2014年妇幼健康技能竞赛圆满结束,在促进岗位练兵的同时,我区还荣获了市卫生计生委、市总工会颁发的北京市妇幼健康技能竞赛团体优秀奖和优秀组织奖。

2014年是《母婴保健法》公布20周年,是生育政策调整的重要一年,国家卫生计生委将2014年定为“妇幼健康服务年”,在全国开展以“共圆妇幼健康梦”为主题的系列活动,按照全市统一部署,我区于6月中旬至7月底联合开展了我区区级妇幼健康技能竞赛,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,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,遴选了8名优秀人才参加市级妇幼健康技能竞赛,我区获得佳绩。

通过开展岗位练兵和技能竞赛活动,全面检验了我区妇幼卫生工作整体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,调动了全区妇幼健康工作者学习热情,弘扬了爱岗敬业、无私奉献的妇幼精神,提升了全区妇幼卫生工作服务水平。



区卫生监督所 区疾控中心

开展校医培训 保障师生健康

本报讯(通讯员翟义敏)目前,全区各中小学已经开学,为了强化学校卫生工作责任意识和管理,完善学校卫生管理制度和工作机制,切实保障在校师生的身体健康,9月4日,区卫生监督所、疾控中心联合召开校医培训会,60余名校医参会。

会上,区卫生监督所、疾控中心相关负责人就2014年学校卫生监督、监测重点工作安排、中小学生学习传染病早期预警系统等工作提出了要求并特别针对近期埃博拉出血热疫情,从疾病流行概况、传染源、传播途径、人群易感性、疫情报告等方面进行培训,重点讲解了近期学校传染病疫情防控的工作要点和注意事项,要求把好学校传染病预防关口,保障师生身体健康,顺利开展新学期教学工作。

社区卫生服务站举办健康知识大讲堂

传播中医知识 提升防病能力

本报讯(通讯员田春兰 梅婕)8月22日,西黄村社区卫生服务站医务人员在社区开展了健康知识大讲堂,向居民传播中医治未病的理念。

西黄村社区卫生服务站医务人员田春兰为社区居民讲解了亚健康状态,亚健康是指人的身心处于健康与疾病之间一种健康低质状态,是机体虽无明确的疾病,但在躯体上、心理上出现种种不适应的感觉和症状,从而呈现活力和对外界适应力降低的一种生理状态,这种状态多由人体生理功能或代谢功能低下、退化或老化所致。她告诉居民,中医治未病是以中医理论为基础,以未病先防、既病防变和愈后防复为干预目标,可以通过调神养生、合理饮食、调理体质、食疗、膏方、四季养生、冬病夏治、经络养护、改掉吸烟喝酒等不良习惯、运动养生等多种方法来强身健体,预防疾病。

通过这次大讲堂活动,普及了“未病先防”的中医治未病健康理念,提高了居民自我保健意识。



石景山医院急诊科医务人员 走进医学高峰论坛 给自己“充充电”

健康知识

本报讯(通讯员张丽英)8月29~31日,第七届首都急危重症医学高峰论坛在北京国家会议中心召开。石景山医院急诊科主任张红作为嘉宾主持了分会场会议,急诊科全体医护人员也克服工作忙、人员紧张等困难,利用休息时间积极参会学习。

本次论坛由首都医科大学急诊医学系附属朝阳医院等多家医院联合主办,邀请了美国、德国等国内外150名知名专家分享国内外最新的研究进展和发展动态,共同探讨急诊医学的发展之路,代表了国内外急诊医学界领先水平。

今年的会议安排内容丰富,形式灵活,共设16个分论坛120个专题报告,共计2800人参会。参加会议的医务人员表示,通过参加本次论坛不仅可以聆听国内外专家的讲座,分享国内外最新研究进展;可以参加辩论赛,一争高下;也可以参加疑难病例讨论会,各抒己见;还可以参加各种workshop,实地操练起来,完全满足与会者各种学习需求。无论是急救专家还是普通医生,无论是来自三甲医院还是基层社区,都能找到适合自己的研讨内容。通过参会,大家学习了新知识,增长了见识,开阔了眼界,提高了本领,给自己“充了电”。

养生经典的“十六法”(下)

9. 浊宜常呵
方法 闭口,用鼻深呼吸,鼓胸腹,待感到气满时,抬头张口,呵出浊气,每天数次。
功效 吐故纳新,有助于人体生理功能的调整,久之能强健身体。

10. 胸宜常护
方法 生活中要注意胸部的保护,防止外力刺激和风寒侵袭。可以穿着肚兜等防护衣物。
功效 胸部为人的重要脏器,心、肺所居之处,其下为胃腑。因此,平时应注意保护胸部,避免外伤的发生。带肚兜有防风寒、护胸腹的双重意义。

11. 背宜常暖
方法 气候变冷时,应及时添加衣服。老人、儿童和体弱者,最好能随着季节的变冷穿上毛质或棉质的坎肩,即便在夏季,也应穿上汗衫或背心,避免背部直接让风吹袭。患有过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘、胃溃疡和心血管疾病的人,更应注意背部的保暖,以避免旧病复发或病情加重。
功效 注意背部保暖,能预防背痛、落枕及感冒等病症。

12. 皮肤宜常干浴
方法 睡前,将两手掌相互搓

热后摩擦全身皮肤。先从头顶百会穴(头顶正中心)开始,然后摩擦面部、颈部、两肩、两臂、胸部、两肋、腹部、腰部下至两腿,自上而下擦遍全身。
功效 常摩擦皮肤可使全身气血畅通,改善皮肤的呼吸功能和汗腺与皮脂腺的分泌功能,增强皮肤的光泽度和弹性,有利于强壮体魄,预防感冒。

13. 肘节宜常揉
方法 站立,右手叉腰,左上肢以肩关节为轴,顺时针旋转10周,再逆时针旋转10周,然后以同法旋转右上肢肩关节接着双手叉腰,做腰椎环转运动,左右各转10次最后,双手叉腰,双脚并拢,呈半蹲位,以踝关节为轴,顺时针旋转10次,逆时针旋转10次。
功效 常旋转这些关节,可舒筋通络、滑利关节,预防肩周炎、增生性腰椎炎及下肢膝关节、踝关节疼痛。

14. 足心宜常搓
方法 睡前先用温热水洗脚,把脚擦干后坐在床上或方凳上,将两手掌搓热,以左手握左足趾,用右手的小鱼际或掌心缓慢地搓擦左脚的足心部,以产生温热感为度,然后再以同法换搓右脚足心。

功效 常搓足心可补肾强腰、滋阴降火、聪耳明目、颐养五脏六腑,对眩晕、头痛、头昏、失眠、神经衰弱、高血压等病症有一定的疗效。

15. 谷道(肛门)宜常提
方法 站立或取坐位、卧位均可,深吸一口气,同时有意识地上提肛门及会阴部,保持5秒钟左右后,再缓慢呼气放松肛门,同时内收小腹,以助浊气排出,反复做10次。每天可进行数遍。
功效 有意识地反复做收缩肛门的运动,可促进肛门周围的血液循环,避免静脉曲张,对预防痔疮、脱肛、子宫脱垂、遗精、遗尿等均有作用。

16. 大小便时宜闭口
方法 大小便时要闭口,咬紧牙关,用心排便,不讲话。
功效 大小便时紧闭口齿,可使精气不随大小便外泄,有补肾、健齿的作用。



肺癌低剂量CT筛查

肺癌凶猛

肺癌,是临床上最常见的恶性肿瘤之一。据2012年一份城镇人群恶性肿瘤发病率与死亡率的调查,男性肺癌发病率居第一,女性第二,肺癌已成为城镇居民第一位肿瘤死亡的原因。

早期肺癌大多直径小于1厘米,生长缓慢,向周围侵犯以及远处转移的机会也低;而大于1厘米的中晚期癌肿,生长迅速,向周围侵犯以及远处转移的几率大大增加。众所周知,肺癌是否发生周围侵犯或远处转移与患者生存率有极为密切的关系。早期的小癌肿,无侵犯以及转移,手术完全切除的可能性极大,患者的五年生存率可高达80%;而中晚期的癌肿,由于极易发生邻近组织的侵犯,手术有时很难完全切除肿瘤,甚至在某些已经出现转移的肿瘤中,手术已经完全没有意义。中晚期癌肿的五年生存率,也直线下降至10~20%。

LDCT(低剂量螺旋CT):肺癌筛查的新技术

如何预防肺癌的发生发展,如何对肺癌早期诊断、早期治疗,成为医学界目前最为热门的话题与研究方向之一。那么,如何发现早期小于1厘米的肺癌?早期肺癌几乎没有任何临床症状,医学上主要依靠影像学检查。

常规的影像学方法是X线胸片。常规的胸片,基本上能够发现较大的肿块性病(大于3厘米),而较小的肿块,随着肿块的直径越小,其发现率也明显下降,胸片对于小于1厘米的肿块发现率不足20%,其原因在于胸片属于重叠影像,小的癌肿与肺门、心膈角、肺炎、纵隔等结构复杂区域重叠而显示不清晰,甚至无法显示。据报道,体检胸片不能发现多数早期肺癌,不能降低肺癌死亡率。

常规的胸部CT检查,对0.5~1厘米的早期肺癌发现率接近于100%,但是胸部CT的X线辐射剂量相当于X线胸片剂量的60~100倍,

辐射剂量较大,并不能应用于肺癌筛查。

低剂量螺旋CT(Low-Dose Spiral CT, LDCT)是近年兴起的一种新技术。其利用了含气的肺组织,具有天然良好的密度对比,采用低剂量扫描其生成的图像质量下降不明显,所以可以利用常规辐射剂量的10~20%对高危人群以进行胸部CT筛查,即可获得高质量的胸部影像。美国国立肺癌筛查研究机构指出,与胸片相比,LDCT使肺癌死亡率降低了20%。LDCT其射线辐射剂量仅为3~6次常规胸片检查,但是却能发现0.2~0.3厘米大小的病变。

LDCT有取代胸片成为肺癌筛查的首选影像学方法的趋势。以下情况符合两条或两条以上,即属于肺癌的高危人群,建议每年行LDCT检查,必要时可缩短为3~6个月。

- ① 年龄在45岁以上;
- ② 吸烟指数在400年支以上(吸烟的年数×每日吸烟的支数);

- ③ 吸二手烟超过20年;
- ④ 长期工作在密闭的环境中或长期工作在粉尘颗粒较多的环境中;
- ⑤ 直系亲属有恶性肿瘤病史(尤其是肺癌);
- ⑥ 既往常规剂量或低剂量胸部CT提示肺部结节,尤其是直径大于0.5厘米实性/部分实性结节或直径大于0.8厘米的非实性结节。

影像中心LDCT检查

影像中心拥有一台320排螺旋CT和2台64排螺旋CT高性能设备,拥有雄厚的技师、医师团队。中心自2012年起,受中科院以及北京肿瘤防治办委托,一共进行约2000例LDCT肺癌筛查,在LDCT上有着丰富的技术和诊断经验,并多次获得北京市内的表彰。

费胜民:影像中心骨与关节组组长,从事影像工作22年,擅长骨及关节创伤、骨病、骨肿瘤影像学检查及诊断。