

为什么要接种新冠疫苗?

接种疫苗不光是保护自己,也是在通过建立免疫屏障,保护身边人,下面就大家关心的有关新冠疫苗接种热点问题,一一给出回答!

问题一:非海口户籍的居民,可以在海口市接种疫苗吗? 境外人员、港澳台同胞可以在海口市接种疫苗吗?

只要是在海口市工作者或居住且年满18周岁的公民,不分户籍,都可以凭身份证在海口市的接种点进行接种。按照外事部门的工作要求,目前外籍人士以及港澳台人士可以按照自愿知情、自费的原则进行接种。

问题二:新冠疫苗有不良反应吗? 前期试验表明,全程接种28天后,90%以上受种者都会产生保护抗体,保护效果明显。少数人接种后接种部位有红肿、硬结、疼痛,极少数人出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等症状,通常无需处理,一般1-2天可自行恢复。

目前全国接种新冠疫苗亿亿剂次,更进一步证明我国疫苗是安全的

问题三:哪些情况不建议接种疫苗? 对新冠病毒疫苗成分过敏的,包括既往接种疫苗时引起过严重过敏性反应的,如过敏性休克、喉头水肿。

患有神经系统的疾病,正处在发作期,包括横贯性脊髓炎、格林巴利综合征等,还有没有控制的癫痫。

出现发烧的、疾病急性期、急性疾病、没有控制的慢性疾病。

孕妇不给接种。

问题四:有些患慢性疾病的人群可

以接种新冠疫苗吗? (一)高血压:我们不建议在接种现场去测量血压来确定血压是否控制稳定,因为不是一次测量血压在正常控制范围就认为处于高血压稳定期。

如果高血压患者收缩压≥160mmHg和(或)舒张压≥100mmHg,建议暂缓接种。

如经调整高血压治疗方案,待血压控制在收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg时,可以进行接种。

(二)糖尿病:糖尿病患者通过生活方式调整和(或)药物治疗,空腹血糖≤13.9mmol/L,可以正常接种新冠疫苗。如果正处于糖尿病的急性并发症(酮症酸中毒、高渗状态、乳酸酸中毒)或患有上述急性并发症痊愈未满2周的糖尿病患者,建议暂缓接种。而使用各种治疗糖尿病的药物(包括胰岛素),均不是疫苗接种的禁忌。

(三)关于患有甲状腺疾病(甲亢或者甲减)能否接种问题:对于甲亢患者,若是处于临床控制不稳定的状态,即无论是临床表现还是血清甲状腺激素水平都没有得到很好控制,是要暂缓接种的。

对于甲状腺功能减退患者,如果TSH>10μIU/L,且T3、T4低于正常值时,建议暂缓接种。

正在服用治疗甲状腺功能减退的药物(如优甲乐)或甲亢的药物(如赛治、他巴唑、丙硫氧嘧啶),不作为疫苗接种的禁忌。

(四)肝功能异常者能否接种:对于存在由于肝脏自身疾病或者其他疾病所引

起的肝功能异常者,建议延缓接种疫苗。(五)是否患有格林巴利综合征:格林巴利综合征即急性炎症性脱髓鞘多发性神经根神经炎,是一种自身免疫介导的周围神经病,主要损害多数神经根和周围神经,也常累及脑神经。临床表现为肢体对称性迟缓性肌无力,经过治疗后多可恢复正常。

该病不同于常见的感冒,是无法自行诊断的,没有该病的诊断及就诊经历的话,一般可以确定没有此疾病史。

(六)关于有湿疹、荨麻疹、牛皮癣等皮肤病问题:如果这些皮肤问题经常反复,且每次发作都比较严重,尤其是处于发作期,建议暂缓接种。

如果仅为身体某处有局部湿疹,而接种部位(上臂三角肌)的皮肤正常,则可以正常接种疫苗。

问题五:目前监测到的不良反应到底有哪些?接种新冠疫苗出现不良反应后该怎么办?

疫苗对人体来说是一个外来的抗原,由于疫苗的特性,还有个体的差异,接种疫苗之后会出现一些不良反应,不良反应总的发生率还是相对较低的。不良反应除了和个体、疫苗的特性有关系外,这次新冠疫苗在前期,不管是临床试验研究的结果还是紧急使用的研究结果,还是上市后监测的结果,它的不良反应发生情况和既往已用的上市疫苗同类品种相比,结果是类似的,没有出现异常的情况。现在在我国国家以及全省、全市监测的不良反

应主要包括局部的反应和全身的反应,局部的反

应,接种之后会出现疼痛的情况,有的会出现红肿,有的会出现硬结,这些局部的反应都不需要处理,会自行痊愈。全身反应表现相对多的,一个是头痛、乏力,有的还会出现低热的情况。有些不良反应报告上来的是疑似预防接种异常反应,也就是怀疑和疫苗有关的反应,后续疾控部门将对涉及到的疑似不良反应进行调查,最后由专家组做出诊断。

如果接种完新冠疫苗回家后出现不良反应,比如高热等相关症状,要报告接种点工作人员,必要时及时就医。

为了做好新冠疫苗接种疑似异常反应病例的救治,我市确定了新冠疫苗接种疑似异常反应定点医院,其中,市人民医院负责美兰片区、市中医院负责秀英片区、市第三人民医院负责龙华片区、市第四人民医院负责琼山片区,市妇幼保健院作为备用医院,负责辖区内固定和临时接种点发生的疑似异常反应医疗救治。

原则上,受种者在发生一般反应(通过医疗门诊简易处理即可以控制或痊愈)时的诊疗费用由当事人支付,如遇家庭经济困难或无法支付医疗费用的情况(如高等院校、中等专科学校学生等),由市政支付医疗费用,出现疑似严重异常反应病例时,市120急救中心及时派遣急救车辆转运并免收转运费用;各定点医院开通绿色通道,确保第一时间开展医疗救治,按“先救治后付费”或“先救治后财政统一结算”原则,确保受种者得到及时规范治疗。(海口发布)



海口市人民医院院报

Haikou People's Hospital

中南大学湘雅医学院附属海口医院

Haikou Affiliated Hospital of Central South University Xiangya School of Medicine

2021年3月31日 第2期(总第96期) 琼内准印字第YB081002号 内部交流 免费赠阅

主办:海口市人民医院 中南大学湘雅医学院附属海口医院/http://www.haikoumh.com.cn/热线电话:66151001 66151002

坚守初心 勇担使命

——我院召开2020年度总结表彰大会



本报讯 2月5日下午,我院院党政领导班子、各科室、各支部召开2020年度总结表彰大会。部门负责人参加会议。表彰大会由

副院长王加充主持。

会上,院长杨毅军全面回顾和总结了医院2020年的主要工作,规划部署了2021年的工作要点。

2020年,海口市人民医院以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,团结带领全院职工,坚持和加强党的全面领导,秉承病人至上、生命至上的理念,以全面从严治党为引领,以深化改革为抓手,以防治结合为重点,不断强化医院管理,提高医疗质量,保障医疗安全,改善医疗服务,完成了年度工作任务。

2020年,面临新冠肺炎疫情肆虐,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,全国人民众志成城、共克时艰,取得了决定性胜利,树立了伟大的抗疫精神,诠释了社会主义核心价值观的深刻内涵。作为省市定点的新冠肺炎患者救治医院,我院积极投身抗疫战争。

2020年,在统筹疫情常态化防控和经济社会发展的形势下,为满足人民群众医疗健康需求,为适应高质量发展新常态,在市委市政府的坚强领导和有力支持下,我院大力实施“学科立院、人才兴院、科教强院”战略,新增大量先进设备,新技术新项目加速开展,打造脑血管病、心血管病、急诊医学、消化病专科等精品学科,提高疑难危重症诊疗水平;着力引进培养高层次人才,完善梯队,为可持续发展注入新动能。肝胆胰疾病诊疗新技术研发和应用转化团队、脑血管病诊治团队、医学影像大数据分析与健康服务团队入选海南省首批“双百”人才团队;麻醉科、泌尿外科和口腔医学中心荣登年度中国医院科技量值评价百强榜;在全国和全省多项技能竞赛中,一批科室获得大奖。

2020年,中南大学湘雅医学院海口临床学院挂牌成立,国家老年疾病临床医学研究中心海口分中心、国家代谢性肝病临床医学研究中心海口分中心落户我院。国际医疗部基本建设完成,西院建设正式开工。海南首家中国鼻-鼻窦底(下转第3版)

海南省大型医院巡查组莅临我院巡查

本报讯 3月22日至28日,根据省卫生健康委《海南省大型医院巡查工作方案(2021-2022年度)》的工作部署,以海南省卫健委副主任李文秀为组长的海南省大型医院巡查组莅临我院开展了为期7天的大型医院巡查工作。省卫健委医政医管局局长张巍、法规处处长庄重军、医管中心主任韦海珠等领导参加巡查。

在22日的启动动员大会上,庄重军处长介绍了大型医院巡查工作的意义、目的和特点。他指出大型医院巡查是深入贯彻落实党的十九大精神,全面落实“不忘初心、牢记使命”主题教育整改要求,帮助医院推动改革。在加强医院党的建设、坚持医院的公益性、坚持正确办院方向、加强医院内涵建设和行业作风建设等方面聚焦人民群众不满意的问题,发现存在的问题和困难,完善相关措施,促进医院各项工作健康持续发展。



我院党委书记王会庆在大会讲话中说,我院党委高度重视这次大型医院巡查工作,专题召开会议进行研究部署,认真自查、制订

方案。王书记要求全院职工积极配合巡查组的工作,为他们的巡查工作提供方便。

同时欢迎各位领导、各位专家,帮我院查找问题。我院将以这次(下转第2版)

院党委部署今年重点工作



院党委委员、总会计师许文忠领学“习近平总书记在党史学习教育动员大会上的讲话”精神,党委委员、院办主任陈伟领学“省委书记沈晓明在全省党史学习教育动员大会上的讲话和省委常委、市委书记何忠友在全市党史学习教育动员大会上的讲话”精神。

院党委书记王会庆主持召开全院党支部书记工作会议,部署今年重点工作。院党委班子成员、各支部书记及党办人员参会。

会上,王书记对《海口市人民医院庆祝中国共产党成立100周年活动方案》《海口市人民医院党史学习教育实施方案》《海口市人民医院关于开展“我为群众办实事”实践活动的通知》和《海口市人民医院开展“作风建设年”活动的实施方案》进行了解读和工作部署。

院党委书记王会庆主持

院党委书记王会庆主持

院党委书记王会庆主持

本报讯 3月5日,我院召开“作风建设年”活动动员部署大会。院党政领导班子、各党支部、各科室负责人参会。

会上,院党委书记王会庆首先传达3月2日全省卫生健康系统“作风建设年”活动动员部署视频会议精神,对院开展“作风建设年”活动进行了具体的部署。要求相关科室要充分利用医院网站、微信公众号等平台做好宣传发动工作,让全院干部职工充分认识到开展“作风建设年”活动的重要意义,真正把思想和行动统一到开展“作风建设年”活动的部署要求上来,大力倡导“马上就办、雷厉风行”的工作作风,扎实推进“作风建设年”活动有效开展,确保取得实效。

院长杨毅军强调,通过“作风建设年”活动的开展,着力解决干部职工中存在的“作风不严谨、不担当不作为、不学习不提升、纪律意识不强”等突出问题,破除“不想干、不敢干、不会干”三大障碍,把整治和改进作风问题的效果运用到干部绩效评价考核和评优评优中,加强劳动纪律,改善服务态度,促进全院作风明显好转,促进医院事业健康发展。(晓峰)



加强劳动纪律 改善服务态度

——我院召开“作风建设年”活动动员部署大会

打鼾 ≠ 睡得香 警惕睡眠呼吸暂停

每年的3月21日是“世界睡眠日”。谈及睡眠,无论是质还是量都很重要。生命中有超过四分之一的时间在睡眠中度过,睡眠时间的长短和睡眠质量的高低都很重要。

睡眠深度一般是以身体活动减少和感觉灵敏度降低作为衡量指标的,睡眠分为深、浅两个阶段,深度睡眠的时候人的肌肉会松弛,并且肢体不会产生较大的运动,甚至不会动,而浅睡眠的时候,人体会产生一定的轻微运动。

实际上深睡眠占我们睡眠过程中最有价值时间的三分之一,浅睡眠在使我们恢复精力上起的作用较为有限,最能恢复精力的睡眠是以眼球快速运动为特征,它应当占我们整个睡眠时间的20%。

什么是睡眠呼吸暂停? 睡眠呼吸暂停是睡眠中反复短暂呼吸停止的一种疾病,睡眠呼吸暂停有两种形式,即“阻塞性睡眠呼吸暂停”和“中枢性睡眠呼吸暂停”。

阻塞性睡眠呼吸暂停是指由于咽喉部狭窄或闭塞导致的呼吸暂停;中枢性睡眠呼吸暂停是指大脑功能障碍,未向呼吸肌发出呼吸运动的指令,导致的呼吸暂停。

这种情况可能只持续短短的10秒,也可能长达1分钟,可能偶尔发生,也可能在一夜间发生数百次。全世界约有2%至4%的人口受该病症的困扰。长期打鼾者需要警惕,因为他们很可能患有睡眠呼吸暂停。

睡眠呼吸暂停的危害 它是多种慢性病(高血压、糖尿病、心肌梗塞、心律失常、心力衰竭、性功能障碍、健忘抑郁...)的致病因素,甚至可能导致睡眠猝死!

睡眠呼吸暂停典型的临床表现 大声打鼾

并不是所有打鼾的人都患有OSA

(睡眠呼吸暂停综合征),也不是所有OSA的患者都有打鼾。但是如果有夜间睡眠时大声打鼾,需要警惕睡眠呼吸暂停的可能。

睡眠中呼吸暂停 睡眠时颈部松弛的脂肪组织和舌部向后坠堵塞上呼吸道出口,引起气流通过受限,造成呼吸暂停或通气降低,由此产生的缺氧刺激唤醒大脑,使呼吸系统重新返回正常工作,在整晚的睡眠中大脑被暂停的呼吸多次唤醒,减少了有效睡眠时间,大大降低了睡眠质量。

清晨起床后头疼,白天嗜睡

由于睡眠中经常出现呼吸暂停,身体缺氧,导致血管扩张,造成清晨醒来后头疼,白天特别困倦,有的人甚至在开车或工作中都能睡着。

疲乏无力 缺氧和睡眠质量降低造成白天身体疲乏无力,注意力无法集中,甚至记忆力逐渐减退。

体重增加 体重增加与睡眠呼吸暂停互为因果。当男性颈围大于43cm,女性大于40cm,则为高危人群。这是由于肥胖造成颈部、咽喉部过多的脂肪组织堆积,睡眠位时堵塞气道。

血压增加 经常会出现血压升高,它与长期睡眠中反复呼吸暂停,缺氧,大脑被唤醒有关。

易激惹、抑郁、烦躁 睡眠障碍可以影响人的情绪,容易生气、发怒、焦虑、烦躁,甚至抑郁。

自测是否存在睡眠呼吸暂停/低通气综合征:

1、您有大声打鼾么?(关上门也能被听到)

2、您白天感到特别疲乏无力么?或白天嗜睡?或清晨头痛?

3、您有同伴看到过的睡眠过程中呼吸停止的情况么?

4、您有血压升高么?或正在治疗的高血压病么?

5、您的体重指数BMI超过35kg/m²?

6、您的年龄大于50岁?

7、颈围男性是否大于43cm?女性是否大于40cm?

如果您的肯定回答超过3项以上,那么表示您存在高风险的睡眠呼吸暂停/低通气综合征,建议您到专科医院就诊,由专业医生进行评估和检查。

睡眠呼吸暂停怎样治疗 睡眠呼吸暂停的治疗方法因人而异。

对于某些人来说,环境和行为上的改变在某种程度上也能产生效果。比如有些病人只有当他们仰躺睡觉时才会有打鼾和呼吸暂停的问题。如果这种睡姿能被纠正,那么睡眠呼吸暂停就可能被成功治愈。体重超重者通过控制饮食和增加锻



感染性疾病科

荣获2020年度海南省第六届“百姓身边好医护”最美抗疫优秀集体奖

本报讯 3月21日晚,由海南省卫生健康委员会、海南日报报业集团联合主办的2020年度第六届海南省“百姓身边好医护——最美抗疫英雄”大型公益活动颁奖晚会揭晓了2020年度海南“最美抗疫英雄”“抗疫优秀集体奖”“特别贡献奖”以及优秀奖提名奖获奖名单。其中,海口市人民医院感染性疾病科荣获抗疫优秀集体奖。

为保障人民群众生命安全和身体健康,海口市人民医院感染性疾病科以高度的责任感和使命感投入到新冠疫情防控工作中。在这个英雄的集体里,党员同志积极带头,迎难而上,迎难而上,勇于担当,充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用,践行共产党员的初心和使命。春节期间全科人员共同坚守岗位,团结一心,奋战一线。规范治疗操作,无微不至地照顾患者。在防控疫情最艰难的时刻,他们坚信:一定能打赢新冠疫情防控阻击战。

(张文婷)

相关链接:为保障人民群众生命安全和身体健康,坚决打赢新冠疫情防控阻击战,海口市人民医院感染性疾病科以高度的责任感和使命感投入到新冠疫情防控工作中。科主任、护士长和二线医生精心组织,贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作部署,充分发挥基层党组织战斗堡垒作用和共产党员先锋模范作用,践行着共产党员的初心和使命,积极参与疫情防控工作。



接到上级关于疫情防控工作指示以后,科室主任、护士长和骨干成员迅速组织召开专题会议部署疫情防控工作。春节期间大家共同坚守岗位,细化工作职责,责任到人。制定防控措施,确保疫情防控工作有序推进。

在这个英雄的集体里,党员同志更是积极带头,勇于担当。在感染科主任阮建文和护士长林小莲的带领下,团结一心,奋战一线。顾不上防护服不透气、护目镜模糊双眼,始终如一地认真仔细

查房、全程观察病情,测量生命体征,及时采集标本、规范治疗操作;无微不至地对患者生活照顾,一日三餐,污物处理,事无巨细;耐心地对患者和家属进行心理安抚,疏导不良情绪,保障患者积极配合治疗。

在院党委的正确领导下,在全社会各界热心人士的鼓励支持下,感染性疾病科全体医务人员团结奋战。在防控疫情最艰难的时刻,他们坚信:没有一个冬天不可逾越,也没有一个春天不会到来!

新闻快递

◆2月8日,海南省委组织部常务副部长、省委老干部局局长张耕一行来到我院,走访慰问优秀人才代表——我院神经内科副主任、党支部书记杨国帅。省委组织部办公室主任陈兴章、省委组织部组织一处处长李捷、省委人才发展局人才一处处长王建浩、海口市委常委、组织部长王艳萍、市卫健委党组书记、主任潘文利以及我院党委书记王会庆等领导参加慰问。(周汝洪)

◆2月8日,市政协副主席王传荣、冯玉英带领市政协相关人员,到我院慰问白志明、余丹、陈晶等三位专家。市卫健委党组书记、主任潘文利和我院党委书记王会庆等领导参加慰问。(周汝洪)

◆2月9日,海口市副市长凌云来我院看望慰问就地过年工作人员和重点专家——泌尿外科主任刘振湘,我院院长杨毅军、副院长张剑权等参加慰问。(周汝洪)

◆2月12日,大年初一早上,院长杨毅军、党委书记王会庆、副院长陆士娟、王加充、张剑权,总会计师许文忠分别带领职能科室相关负责人,分成六组来到临床、医技、后勤、门诊各部门和4个社区看望慰问春节期间坚守在临床一线的医护人员。

(全锦子)

◆2月24日下午,院党委书记王会庆到肿瘤化疗科座谈调研。党办主任曾巍参加。

(王丽菲)

◆近日,由我院重症医学科副主任邓超带领的海南省第一批援鄂医疗队石首分队荣获“第六批全国学雷锋活动示范点”荣誉称号,该分队9人均由我院医护人员组成。(张文婷)

◆3月10日下午,院党委书记王会庆召开改进工作作风会议。海甸门诊、客户服务部、护理部、医保办、药学部和结算中心等“窗口”部门负责人参会。(周汝洪)

◆3月10日下午,院党委组织部党政领导班子成员、职能科室负责人、党支部书记等观看警示教育片《伸手必被捉之四》(镜鉴IV)。

(周汝洪)

◆3月16至17日,我院联合省自然资源规划和规划厅到定点帮扶村凤尾村和抱邱村开展“健康义诊服务”公益活动。通过询问病史、了解病情,提出诊疗方案等方式为300余人做诊疗服务。(医务处)

◆3月19日,我院90名职工参与无偿献血活动,共献血23400毫升!

(王丽菲)

◆3月20日,海口市医学会麻醉专业委员会成立大会暨麻醉专业委员会第一届学术交流会议在海口召开。我院麻醉科主任王师田被当选为主任委员,副主任医师王伟明当选副主任委员。(麻醉科)

古诗三首

曾巍

海口市红旗镇
边洋村三角梅农庄

花如潮海漫农庄,此处寻芳醉意长。
三角梅开何艳艳,坡头地界尽春光。

红旗镇本立村

碧水一泓似鉴开,东风最爱雅客来。
村头村尾春光媚,唱首山歌敬戏台。
注:本立村是革命老村。

庆祝建党一百周年

风雨回眸一百年,峥嵘壮丽已成篇。
红船满载生日志,主义雄开万众拳。
敢举斧镰争日月,能凭纪律画方圆。
长征万里千山笑,宝塔光辉映碧天。

(晓峰)

宝宝提前来到这个世界 这是家长的第一堂课

近日,我院儿童医学部新生儿科医护人员团队,针对近期出院及在院的早产宝宝们举行了一场别开生面的早产儿护理宣教会。

什么是早产儿?

目前我国多把胎龄<37周(259天)出生的新生儿称为早产儿。绝大多数早产儿出生体重均低下,出生体重<2500g者,称低出生体重儿;出生体重1000~1499g者,称极低出生体重儿。由于早产儿自身的解剖生理特点所决定,一些疾病的发生率较高,死亡率也较高,达12.7%~20.8%,远高于足月儿。

外表特点

(1)头部:头大,头长为身高的1/3,凶门宽大,颅缝可分开,头发呈短绒样,耳壳软,缺乏软骨,耳舟不清楚。

(2)皮肤:呈鲜红薄嫩,水肿发亮,胎毛多(胎龄愈小愈多),胎脂丰富,皮下脂肪少,趾(指)甲软,不超过趾(指)端。

(3)乳腺结节:不能触到,36周后触到直径小于3mm的乳腺结节。

(4)胸腹部:胸廓呈圆筒形,肋骨软,肋间肌无力,吸气时胸壁易凹陷,腹壁薄弱,易有脐疝。

(5)脐纹:仅在足前部见1~2条足纹,足跟光滑。

(6)生殖系统:男性睾丸未降或未全降。女性大阴唇不能盖住小阴唇。

典型症状

◆呼吸系统:呼吸浅快不规则,易出现周期性呼吸及呼吸暂停或青紫。

◆循环系统:心率偏快,血压较低,部分早产儿早期可有动脉导管开放。

◆血液系统:早产儿体重越小,出生后血红蛋白、红细胞的降低开始越早,6周后血红蛋白可跌至70~100g/L(足月儿于8~12周后低至110g/L)。

◆消化系统:吮吮力差,吞咽反射弱,胎粪排出延迟,肝功能发育不成熟,易发生核黄疸。

◆泌尿系统:早产儿容易出现肾浓缩差,出现低钠血症,同时也会导致儿童出现水肿的情况。

◆神经系统:各种反射如吞咽、吮吮、觅食、对光、眨眼反射等均不敏感,觉醒程度低,嗜睡,拥抱反射不完全,肌张力低。成熟程度与胎龄有关,胎龄越小,原始反射越难以引出或反射不全。

◆免疫系统:由母体处所获得的IgG

免疫球蛋白抗体少,早产儿易受感染。

◆眼睛:视网膜血管成熟度不佳,过度给氧或长期给氧易造成视网膜血管收缩,刺激血管增生,引起视网膜、玻璃体的出血及纤维化,进而导致视网膜剥离和失明,称早产儿视网膜病变。

◆生长发育:生长发育快,早产儿体重增长的倍数较足月儿为大,1岁时足月儿的体重大致等于初生时的3倍,1501~2000g早产儿1岁时的体重可达初生时的5倍半,1001~1500g者可达7倍。由于生长得快,极易发生低血钙和佝偻病。

早产宝宝出院后系统化护理

◆科学喂养:助力追赶生长;营养决定早产儿近期及远期健康,母乳是宝宝最好的食物。对于胎龄<34周,体重<2000g的宝宝建议加用母乳强化剂促进宝宝追赶性生长,无法母乳喂养时,也可选用早产儿过渡配方奶。

◆关注早期发展,促进神经系统发育;在关注早产宝宝体格发育的同时,更要关注其神经心理发育。早产宝宝具备发育异常的危险因素,再加上各类并发疾病影响及早期母婴分离,因此更需要早期家庭干预治疗,促进宝宝健康成长。

◆预防感染,从生活细节做起;早产宝宝免疫功能低下更易患感染性疾病。在照护宝宝的过程中注意限制探视人数,坚持手卫生,避免二手烟,不去人群密集的地方,家人生病时不接触宝宝等。

◆定期随访,家长应做好的准备工作;早产宝宝需要定期随诊,家长要记录宝宝的喂养情况、生长发育监测值、大小便状况、预防接种完成情况。随诊时还要带好宝宝的出院记录,这样更有助于随诊医生更好的判断宝宝的综合状况,及时发现异常,及早进行干预处理或指导。

对于大多数人来说,新生儿科可能是一个陌生而充满神秘的科室,但是在新生儿科医生们的心中,这里充满了爱与希望,是最稚嫩、最脆弱新生命的爱心港湾。许多迫不及待早到早来的“小天使”和危重宝宝经过新生儿科医护人员的精心救治又一次获得新生,从这里回归家庭,回到父母身边。在漫长的住院期间,他们虽然没有父母的全程陪伴,但他们从来不少爱的呵护,海口市人民医院儿童医学部新生儿科救治成功的早产宝宝胎龄最小低至26周,体重600g,新生儿科医生就是这些危重宝宝的守护者。(王丹虹)

假日麻将局 小心会让你的局部酸痛“麻”僵

假日里,亲友相聚,打麻将或者打牌一直是比较传统的项目。平时工作忙碌,放假了往往一玩就是几个小时,甚至来个夜战过过瘾。

打麻将由于久坐不动,容易引发腰椎间盘突出等疾病。这是因为在打麻将的过程中,由于长时间保持一种坐姿,腰部肌肉处于紧张状态,摸牌时身体前倾,这都会加重椎间盘负担,导致腰椎间盘突出。不仅如此,久坐打麻将还容易引发颈椎病和肩周炎等疾病。

为此对一些患有颈肩腰腿疼痛等疾病的患者,要警惕长时间久坐带来的问题。长期打麻将人群的“高发病”:

肩周炎:肩周炎患者大多是非体力劳动的伏案工作者,其肩臂频繁活动或长时间固定姿势,尤其是上臂轻度外展、内旋位,比如老师,写板书时姿势固定时间长,久之可能患肩病。长时间打麻将的夫妇也是该病高发人群。肩周炎患者在治疗中,需忍痛坚持功能锻炼,若因怕痛,肩关节长期不动,肩部的肌肉,特别是三角肌就会发生萎缩,对肩关节正常功能的恢复是不利的。

专家提醒:肩周炎全称肩关节

周围炎,由于中老年人体质渐衰,肩部运动量少,血液循环减慢,导致肩部软组织新陈代谢减退,出现退行性改变,如此时肩臂部经常受风寒侵袭等,可导致患病。

颈椎病:椎间盘和韧带长时间处于一种紧张僵硬状态,引起颈椎僵硬,影响颈动脉对头部的供血,破坏正常的生理弯曲,椎动脉受压可导致眩晕,当眩晕发作时会产生耳鸣耳聋,降低老人的反应能力,因此会出现类似老年痴呆的症状。此外,搓麻的时候大多数人就是直接挺地坐着,时间长了就会引起腰背酸痛,让自身的抵抗力下降,像一些平时就不太好的腰椎和颈椎受到更大侵害,更容易复发。

专家提醒:在打麻将一个小时后,应当做头及双上肢的前屈、后伸及旋转运动,既可缓解疲劳,又能使肌肉发达,韧度增强,从而有利于颈段脊柱的稳定性,增强颈肩顺应颈部突然变化的能力。

下肢水肿:久坐不仅对腰部不好,还会使骨盆和骶骨关节长时间负重,影响下肢血液循环,出现骶髂关节炎及下肢水肿等问题。

专家提醒:建议坐着一小时后活动下脖子和腰,同时也要伸展下肢关节。有条件,中途可以起来走走几步活动下。这样对颈椎痛、腰痛、关节炎等慢性病有很大好处,多进行户外运动呼吸新鲜空气才是最健康的娱乐活动。

腰椎间盘突出:“腰突症”是在腰椎退化、老化的基础上,发生的急性慢性损伤的结果。也就是说,它是一种“老化病”,而不是“老人病”。人在20岁以后,椎间盘髓核即开始退化,30岁以后,纤维环也进入退化过程。所以,此时若出现各种急性或慢性损伤,如弯腰、转身,提重物,甚至咳嗽、打喷嚏等,都会使得纤维环在已有的退化基础上,受到过大的力量冲击而断裂,从而引起椎间盘突出。现如今,椎间盘突出症患者中多了久坐一族,久坐电脑前的白领,久坐打麻将的,看电视的……

专家提醒:平时注意生活习惯,避免重体力劳动和不良姿势,再就是加强功能锻炼,用强有力的腰背肌、腹肌以维持腰椎的稳定性,使腰椎保持良好的平衡稳定,受到外源性损伤时可有效保护腰椎,增加腰椎对外源性损伤的抵抗能力。(金旭红)

怎么喝酒有益健康?

俗话说“无酒不成席”,金榜题名要喝酒,洞房花烛要喝酒,过年过节要喝酒。临床营养师徐超跟大家分享一下饮酒的健康知识。

酒的有效成分是酒精,即乙醇,是一种无色、易燃、易挥发的液体,有特殊香味。劣质假酒如果是使用工业酒精勾兑,则可能含有甲醇,有刺鼻气味,饮用后,会产生甲醇中毒,严重者可致失明甚至死亡。

酒精主要在肝脏代谢。需要两种酶的作用才能将酒精有效分解代谢,即乙醇脱氢酶和乙醛脱氢酶,如果其中一种酶或者两种酶都缺失或者活性低,酒精就不能被快速代谢为二氧化碳和水。

中国酒品种繁多,分类的标准和方法不尽相同,有以原料进行分类的,有以酒精含量高低分类的,也有以酒的特性分类的。最为常见的分类方法有两种:一是生产厂家根据酿制工艺来分类,二是经营部门根据经营习惯来分类。

习惯上大都采用经营部门的分类法,将中国酒分为白酒、黄酒、果酒、药酒和啤酒等五类。

中国居民膳食指南建议:成人如饮酒,男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,女性一天不超过15克。若换算成40度白酒,男性一天不超过78毫升(约一两半),女性一天不超过47毫升(约一两)。

◆选择正规经销商、正规酒厂,避免劣质假酒。

◆饮酒应限量,杜绝酗酒,特别是节日期间。暴饮暴食、酗酒容易导致很多疾病急性发作,如胃肠道出血穿孔、胰腺炎等,甚至会导致死亡。有饮酒习惯的,应文明劝酒,点到即止,切忌强行劝酒。

◆切忌空腹饮酒。高度酒对胃肠道黏膜刺激较大,应在饮酒前少量进食。

◆慢性胃炎、有胃肠穿孔病史、幽门螺旋杆菌感染、有胰腺炎病史、酒精过敏患者,应避免饮酒。

◆服用药物期间应避免饮酒。

(徐超)

(上接第1版)专科诊治联盟单位、海南首家麻醉醒声可视化联合培训基地、海南首家加速康复外科(ERAS)示范病房等相继挂牌。为推进分级诊疗制度落实,为基层百姓提供优质医疗服务,我院下沉资源加强了医疗集团建设。

杨院长部署2021年的工作,他说,2021年我院必须坚持和加强党的全面领导,以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,以全面从严治党为引领,严格落实“一岗双责”,从严管理监督干部,把党风廉政建设与医德医风建设贯穿于各项工作中去,努力创建廉洁行医示范医院。

2021年,我院将加强领导班子自身建设,健全既分工负责又团结协作的机制,坚持集体决策,科学决策,系统谋划,始终把高质量发展、可持续发展作为医院所有工作的宗旨。

2021年将按照市委市政府批准的方案,建设2个具有国内一流水准的临床医学中心(神经疾病临床医学中心、骨科临床医学中心)和5个国家区域医疗中心或分中心。以学科建设为核心,带动医院的医教研工作协同发展,提高整体医疗服务能力和综合管理水平,使海口市人民医院跨入国内一流医院行列。一是要加大人才队伍建设,提高医院核心竞争力。坚持培养为主,引进与培养有机结合的原则,通过“百人计划”等措施,加快建立人才激励机制,培养院内优秀人才,改善人才梯队不合理的现象,为医院发展不断注入活力。二是要健全质量管理体系,全面提升医疗服务能力。落实医疗质量安全的核心制度,规范诊疗,防范风险,解放思想,大胆创新,提升医疗水平。

2021年,努力建设医疗、服务、管理“三位一体”的智慧医院系统,实现医院管理现代化、临床数据统一化、患者服务便利化。发展互联网医疗。

2021年,借力高水平专家,整体规划设计,打造完善的医院流程,建设停车场和优化交通流线,改善医院交通拥堵不便现象。通过国际医疗部满足高层次、多元化的医疗和健康管理需求;加快新冠肺炎救治能力提升项目建设,提升重大疫情防控救治能力。加快西院建设,为西海岸片区和西部市县患者提供急危重症和疑难复杂疾病的诊疗服务。

2021年,充分利用人财物资源,通过增强健康管理能力,开展特需医疗服务,优化社区卫生服务中心业务,建设眼视光中心和生殖医学中心等措施完成国家卫生健康委的经济管理年任务。

杨毅军院长要求大家奋发努力,进一步强化学科建设,加强人才培养和引进力度,优化医院内部管理,促进医、教、研工作高质量、可持续性发展,为把海口建设成现代化国际化城市、为加快推进海南自由贸易港建设作出新的更大贡献,以优异的成绩向建党100周年献礼!

院党委书记王会庆同志宣读了海口市人民医院2020年度“先进科室和先进个人”“创造价值贡献奖”“突出主业贡献奖”“勇攀科学高峰奖”等14个奖项的表彰文件。

王会庆说,2020年,我院涌现出了一批先进科室和先进个人,他们在各自的岗位上恪尽职守,勤奋努力,为医院的高质量发展做出了突出贡献,体现了“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的职业精神。希望全院各科室和全体职工以先进为榜样,为推动我院高质量发展,为加快推进海南自由贸易港建设作出更大的贡献!

院领导王会庆、杨毅军、袁秀洪、张剑权、许文忠共同为获得表彰的集体及个人颁发荣誉证书!(晓峰)