



海口市人民医院

Haikou People's Hospital

院报

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

2022年12月30日 第5期(总第105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

海口市人民医院召开党员代表大会

选举产生新一届纪律检查委员会

本报讯 10月13日下午,中共海口市人民医院委员会党员代表大会胜利召开。会议由院党委书记王会庆主持。

大会选举产生了新一届中共海口市人民医院纪律检查委员会。刘建党、全锦子、陈扬、林桦、高媛媛等5名同志当选为纪委委员。刘建党同志当选为纪委书记。

王会庆书记代表院党委向新一届纪委班子表示祝贺,并提出四点要求:

一是要以忠诚之心筑信念之坚。纪委班子要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,不忘初心、牢记使命,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,始终在思想上政治上行动上同以习近平同志为核心的党中央保持高度一致,不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力,坚定不移推动全面从严治党向纵深发展。

二是要明确职责,明确重点。纪委班子要高标准推动纪律检查工作。把全面落实党风廉政建设责任的具体安排和举措,要高标准推动纪律检查工作上来。要承担医院范围内党的纪律检查和行政监察工作,全面落实监督执纪问责职责,不折不扣把党中央大政方针和省委市委决策部署落实到位,确保医院高质量

发展行稳致远。

三是“打铁必须自身硬”。纪委班子要带头加强自身廉洁自律,立身立行立行,自觉接受各级党组织、全体党员干部职工的监督。要忠诚、干净、担当、履职尽责;要在政治、作风、业务上过硬;要敢于和不良作风和违纪违规问题作斗争,敢于亮剑。

四是围绕服务医院中心工作。党风廉政建设永远在路上,反腐败斗争永远在路上。纪委班子务必要做到肩上有担子,心中有责任,工作有目标,要以昂扬的斗志、奋发的风貌、务实的作风,开拓进取,同心同德,凝心聚力开展医院纪检工作。市医院作为清

廉医院示范点创建单位,纪委班子要把清廉医院建设当作当前和今后长期坚持的一项重要政治任务来抓,着力打造党风清正、院风清朗、医风清新、作风清明的四清医院,为保障群众的身心健康作出积极的贡献。

医院将以成立纪律检查委员会为契机,在今后工作中更自觉地把纪检工作纳入到医院全局发展中。通过清廉医院建设和开展日常纪律监督等工作,充分发挥纪检工作优势,提高全体职工、党员干部廉洁自律意识和拒腐防变的能力,进一步树立医院的良好社会形象,以实际行动迎接党的二十大胜利召开。(钟昀廷)



本报讯 10月12日,海口市副市长陈景进来我院调研督导安全生产疫情防控工作。市政府副秘书长黄燕、市应急管理局局长何晓涛、市卫健委副主任杨长成等单位相关负责人以及我院党委书记王会庆、院长杨毅军、副院长张剑权、相关职能科室负责人参加调研。

王会庆书记、杨毅军院长向调研组一行汇报了院抓好消防安全和疫情防控的工作情况。院严格落实安全生产主体责任,强化对重点场所安全隐患的排查整治,确保疫情防控和医院安全生产两手抓、两不误、两促进。

在微型消防站,王会庆书记介绍说:院严格按照标准配备人员、器材,明确工作职责,建立日常管理、排班值守、训练和工作制度,定期开展基本技能培训。具备“三知、四会、一通”灭火救援能力。

在消防、安保视频监控室,杨毅军院长介绍了院保安人员的配备情况以及报警系统、视频监控、监控图像存储的基本情况。

陈景进副市长强调,各级各单位要坚决克服麻痹思想、侥幸心理,统筹抓好疫情防控和安全生产等各项工作,周密研究部署,全覆盖开展安全隐患排查整治,全力防范化解安全风险,确保守住安全底线、筑牢疫情防线。要压实单位企业安全生产和疫情防控主体责任,做好日常巡检,强化教育培训和应急演练,严格值班值守和信息报送,完善流程规范和管理制度,将安全隐患消除在萌芽状态。紧盯疫情防控、建筑燃气、消防安全、危险化学品、特种设备安全等重点领域,全方位排查整治各类风险隐患,坚决防止各类事故发生。(曾宪富)

陈景进副市长调研督导我院安全生产疫情防控工作

院党委组织举办“我学习党的二十大”朗诵比赛

本报讯 12月9日,海口市人民医院党委举办了“我学习党的二十大”朗诵比赛。

本次比赛由党委办公室承办,院党委书记王会庆、副院长张剑权、总会计师许文忠、党委委员陈正义、纪委书记刘建党、党委办公室主任曾巍、教务处长王伟老师担任评委。

29个支部的选手结合党的二十大精神学习体会和岗位职责上的感悟,用鲜活的内容、感人的事例、深情

激昂又富有感召力的语言为党的二十大献礼,向党致以崇高的礼赞,在场的评委、同事享受了一场精彩的视听盛宴。除选手和各支部代表到达现场外,全院职工还通过网络直播观看了比赛。

比赛开始前,纪委书记刘建党带领医务人员进行了清廉医院建设宣誓:“我是健康守护者,为了人民的健康,积极投身清廉医院建设,规范诊疗程序,提升服务能力,倡导仁医

大爱,宣扬廉洁风尚,时刻践行医疗机构工作人员廉洁从业九项准则,全力打造党风清正、院风清朗、医风清新的医院形象!健康所系,性命相托,严守底线,请人民监督!”句句铿锵,让清廉入脑、入耳,更入心。

“我在星辰大海中紧紧追随的祖国啊,是谁?承风骨亦有锋芒,我用青春为你护身旁,战远方!”

“赓续百年的鲜活基因,在9500万党员的铮铮铁骨中流”(下转第4版)



我院举办职工光荣退休仪式

本报讯 莫道桑榆晚,为霞尚满天。为进一步增强退休职工的归属感、幸福感、荣誉感,传递医院人文关怀。12月16日,海口市人民医院召开2022年度退休职工座谈会。院党委书记王会庆,人力资源处、工会等职能科室负责人以及退休职工代

表参加了座谈会。会议由院党委书记王会庆主持。院党委书记王会庆首先代表院党委向退休职工代表介绍了医院当前的主要工作情况。同时,也希望大家“退而不休”,在乐享退休生活、充分调养身心的基础上,继续心系医院的健康发展,继续为海口市人民医院这个大家庭贡献光和热。并向为医院建设和发展辛勤付出的退休职工致以亲切的问

候和崇高的敬意!

人力资源处主任陈伟表示退休职工为了医院发展辛苦了一辈子,医院要把这个仪式继续办下去,让退休职工有个仪式感,让退休职工离岗不离心。

工会副主席王延忠说到工会作为广大职工的娘家人,不管是在职的还是退休的,工会的服务是不变的,依然会倾听大家的心声,依然是大家的后盾。

离退休党支部书记、老干部领导小组副主任邓俞欢迎大家退休后把党组织关系转到离退休党支部,支部将继续开展丰

富多彩的组织活动来点缀大家的退休生活。同时,老干部领导小组也在院领导的带领下用心为大家服务。

黄义、郑秀芳、宁额尔敦巴格那等与会的退休职工分别发言,对医院给予老同志的关心、关怀表示感谢,就医院目前所面临的困难也纷纷表示愿意继续发挥老同志的余热,与医院共度时艰。

座谈会上,王会庆书记给退休职工代表赠送了退休纪念品和书记、院长亲笔签名的感谢信。(何惜)

以二十大精神为指导 推进清廉医院建设走深走实

本报讯 11月18日下午,为学习宣传贯彻党的二十大精神工作和进一步推进清廉医院建设工作,海口市人民医院党委特邀海口市纪委监委、市委巡察办主任、市委党校客座教授杨柏同志前来授课。院党委书记王会庆主持会议。医院党政领导班子成员、各党支部支委、各民主党派、各职能科室、各临床科室负责人参加了党课学习。

会上,杨柏同志对照党的二十大精神对医疗工作的最新部署,通过新时期反腐败斗争的形势和任务、各级卫生系统违纪违法案例、如何加强清廉医院建设等三大方面,引导大家回顾了党的十八大以来我国反腐败斗争的形势和任务,横向、纵向对比了中国与世界各国廉洁从政情况,列举了近年来全国卫生系统和海口市卫生系统查处的典型违纪违法案例,并进行了深入剖析。最后,杨柏同志就清廉自贸港建设方案中对清廉医院建设作了深入系统的解读并提出了明确要求。

王会庆同志在总结讲话中要求与

会人员回到各自的工作岗位后,立即行动起来:一是迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮;二是要强化责任意识,压紧压实管党治党政治责任;三是要突出工作重点,推动全面从严治党向纵深发展;四是要加强纪律教育,继续推进清廉医院建设走深走实。

与会成员纷纷表示,听讲后收获很大,要在今后的工作中进一步提高思想认识,不断提高政治站位,严于律己、以身作则,努力把“清廉医院”打造成“清廉海口”建设中的亮点单元,不断提升人民群众对医院的信任度和满意度。(钟昀廷)



护「心」团队为「候鸟」老人带来生的希望

本报讯 11月7日一早,来自内蒙古的董先生家人将一面写有“医术精湛,医德高尚”的锦旗送来我院心血管内科。董先生的爱人和女儿激动地握着心血管内科主任钟江华的手,热泪盈眶;感谢海口市人民医院心血管内科的全体医务人员在危急关头,成功挽救了董先生的生命。在董先生的抢救治疗中,心血管内科也给了他们家人般的温暖。

10月18日,董先生因胸痛,活动后气促明显,在其爱人的陪同下从五指山慕名来海口市人民医院心内科求医。住院第二天,董先生就突发病情变化,反复出现室性心动过速、心室颤动等电风暴导致心脏骤停,主管医生马添翼副主任医师沉着冷静,立即给予电除颤、药物稳定心律等治疗,并且立即为患者开通抢救绿色通道,紧急进入导管室接受冠脉造影检查。冠脉造影结果显示,董先生心脏内三根主要的动脉血管中,有两条血管存在严重狭窄,有一条血管已经闭塞。值班的林德洪主任医师和孙定军主任医师亲自上台,先后处理了三根动脉血管的病变,帮董先生顺利开通了心脏血管,董先生的血管基本恢复了正常的血流。

术后,董先生仍多次出现恶性心律失常和心力衰竭,病情极其危重,但远在内蒙的两个女儿却因疫情无法及时来到他身边。钟江华主任每天都要亲自查房,询问患者情况并指导治疗。组织心内科团队多次开展病例讨论,及时调整用药方案,密切观察患者病情的细微变化。尽管治疗过程步步惊心,非常凶险,但在心内科医护团队的共同努力下,董先生的病情逐步稳定了下来,并脱离重症监护室转入普通病房。经过10多天的积极治疗,董先生于11月4日终于痊愈出院。而从内蒙古赶来的女儿在解除隔离后顺利地见到了老父亲,喜不自禁。

海口市人民医院心血管内科在院领导的支持、指导下,致力于学科发展和危急重症患者抢救,成为省内许多心血管疾病患者的就医首选。尤其在陆士娟副院长带领下,胸痛中心于2018年9月通过中国胸痛中心标准版认证,进一步加强了学科的实力,四年间每年接诊的胸痛病人数以千计。在海口市卫健委的支持、推动下,以我院为牵头单位,全力推动海口市胸痛中心救援体系的建设,形成了“胸痛指挥中心—中心医院—基层卫生院”三级工作体系,促进了海口市胸痛中心“标准化、规范化、科学化、精细化”的大专科建设,大大提高了我省我市的胸痛中心整体救治水平。(马添翼)

学习贯彻党的二十大精神 推动医院高质量发展

本报讯 12月15日,海口市人民医院召开党委中心组专题学习研讨会,进一步学习贯彻党的二十大精神。会议由院党委书记王会庆同志主持。

会上,王会庆同志以《学习贯彻党的二十大精神》为题,从“重要意义”“二十大报告”“新党章”和“学习要求”四个方面对党的二十大精神进行深入的阐述解读。王会庆同志强调要在全面学习、全面把握、全面落实上下功夫,坚定不移把党的二十大提出的目标任务落到实处,深刻领悟“两个确立”的决定性意义,进一步学懂弄通做实习近平新时代中国特色社会主义思想,不断增强政治判断力、政治领悟力、政治执行力,与全国人民一道,以实际行动全面推进社会主义现代化国

家建设新征程。

接着,王会庆同志带头结合自己学习党的二十大精神 and 联系医院实际工作情况谈了心得体会,其他与会党委委员也依次结合自身学习体会,联系各自分管工作,畅谈了学习的收获和领悟,以及下一步工作开展的有关谋划和思考。

会议强调,要持续抓牢抓实党的二十大精神的学习宣传贯彻,以党的二十大精神为引领,坚持学思用贯通、知信行合一。要学深悟透“六个必须坚持”,运用好新时代中国特色社会主义思想,推动医院高质量发展。

一要抓好学习领悟。学习宣传贯彻党的二十大精神是全院上下当前和今后一个时期的重大政治任务。二要

做好学科建设。深悟党的二十大精神赋予医疗卫生事业更重的责任,推动医院高质量发展要立足主责主业,紧抓能力建设、业务品牌建设。三要做好人才培养。在持续做好人才引进、培养、使用和激励服务的基础上突出以人为本,提高人才创新能力,优化队伍结构,激发人才创新创优活力。四要做好科学管理运营,增强规范化、闭环管理意识,坚持问题导向,不断改进管理方法,提升管理水平,确保各项工作机制高效运转。五要做好纪律作风建设,始终保持严的总基调不动摇,加强日常纪检监察管理,持之以恒抓早抓小,以严明的纪律作风,深入推进清廉医院建设,不断提升人民群众对医院的信任度和满意度。(钟昀廷)

夏鹰教授当选海南省脑血管病临床医学研究中心学术委员会主任委员

本报讯 11月25日,海南省脑血管病临床医学研究中心学术委员会成立,海口市人民医院名誉院长史克珊任名誉主任委员,神经外科医学部主任夏鹰教授任主任委员。

海南省脑血管病临床医学研究中心是海南省2018年首批建设的5家临床医学研究中心之一,依托海口市人民医院(中南大学湘雅医学院附属海口医院)建设,主体建设力量为神经外科医学部,中心负责人夏鹰教授是神经外科医学部主任、主任医师、中南大学博士研究生导师、博士后导师、国务院特殊津贴专家、首届中国医师节中国医师奖获得者,海南省医师协会神经介入专业委员会主任委员。

中心自2018年成立以来,在夏鹰教授的带领下,在全科医护人员的共同努力下,取得了一系列可喜的成绩,在今年科技厅组织的全省临床医学研究中心中期考核中,脑血管病临床医学研究中心以第三名的优异成绩顺利通过中期考核。在2021年省卫健委组织的全省临床医学中心评选中,以第一名的成绩获批筹建海南省脑血管病科临床医学中心,经过一年建设期,在神经内科的大力支持下,在今年

的终极考核中,神经外科医学部再次以优异成绩通过考核评比,正式获批建设海南省脑血管病科临床医学研究中心。自此,海口市人民医院神经外科医学部正式进入临床医学研究中心及临床医学中心双中心建设时代。

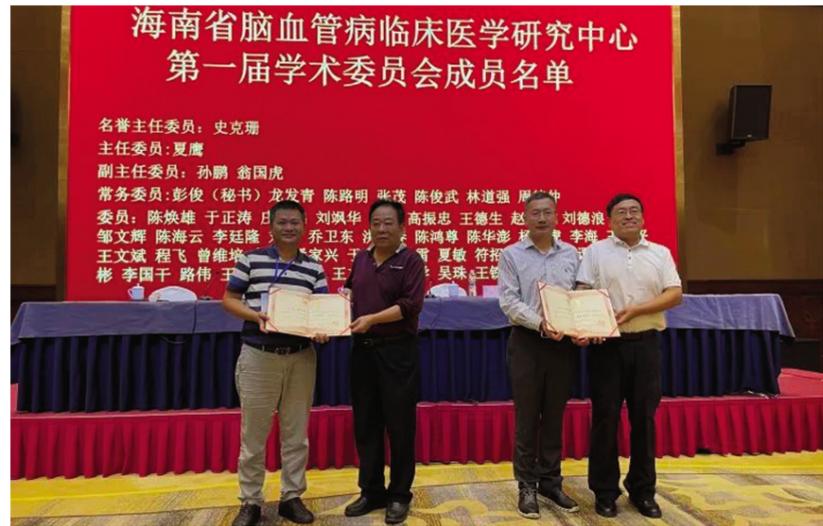
为加强中心建设,在省科技厅指导下,经过精心筹备,中心今年正式成立海南省脑血管病临床医学研究中心学术委员会。本届学术委员会候选人经本人申请,所在单位推荐,筹委会的反复酝酿并综合考察后确立。在今年11月25日昌江棋子湾召开的神经介入专业委员会年会上正式选举产生,成员来自省内各大医院,覆盖全省各县市,专业领域包括神经外科、神经内科、脑血管病科、介入科、血管外科,由中心主任亲自颁发聘书,聘期四年。会上,中心同时宣布成立海南省脑血管病临床医学研究中心解放军928医院分中心,并向分中心授牌。

本次大会得到了海南省医师协会及海口市人民医院领导的大力支持,海南省医师协会秘书长吴秋红,海口市人民医院名誉院长史克珊,副院长王加充教授亲自到场祝贺并致辞,海南医学院第一附属医

院党委书记顾硕教授录制视频表示祝贺!

海南省脑血管病临床医学研究中心,上设以医院及科技厅领导为主的管理咨询委员会和以国内外脑血管病领域权威专家为主的学术咨询委员会,具体由以神经外科医学部核心小组成员为主的管

理委员会和以海南省神经介入专业委员会为主的学术委员会管理,下设办公室负责管理中心日常事务及GCP平台,医疗部负责管理海南省脑血管病显微解剖培训中心,科研部负责嗅黏膜干细胞实验室的管理及建设。(彭俊)



轻伤不下火线

——他们是自己淋雨却在为你撑伞的人

“我中招了!发热39.1度,浑身酸痛……”一位医护人员在微信群中告知同事。随着全面解封,社会面阳性患者急剧增多,阳性病例“来势汹汹”,医护人员作为最前防线,也先后开始感染,不断有人“中招”,医院面临着巨大的考验。海口市人民医院医护人员秉承着“轻伤不下火线”的信念,义无反顾,坚守在保障人民身体健康的岗位上。

随着医务人员感染人数持续增加,海口市人民医院各个科室减员严重,人手紧缺。急诊和发热门诊,连日来始终处于高负荷运转状态。12月23日上午,市卫健委副主任吴亮、院党委书记王会庆前往急诊医学部、发热门诊等关键科室现场办公,协调解决人手短缺的情况。

“我发烧了,但还能顶住。急诊就诊人数增加,医护感染也在增多。”急诊医学部主任郑永先说,这两周开始,身边不断有医护人员出现感染症状,随着确诊阳性的医护人员越来越多,急诊医学部出现了人手不足的情况:正常需要32名医生在岗的急诊科,现在却只有18名医生,人手捉襟见肘,很多轻症医务人员都在带病坚持工作。“科室已经有15名医生和20名护士‘中招’,急诊抢救室和大厅都是病人,以基础病患者为主,有的伴有发热。”

“我们有部分医护也感染了,发热的医护人员尽量休息,但能坚持的



还在坚持。好在感染高峰期还没完全到来,暂时不影响正常工作排班,目前科室尚能正常运转,也给了我们更多筹备的余地。未感染的医务人员非常尽力地保护自己,希望延迟感染时间,尽量等到‘阳康’同事回来更替。”发热门诊副主任邢益恒说,“一旦出现患者感染高峰期,我们将迅速启动发热门诊扩容方案,以保证患者的就诊需求。”

王会庆要求医务处以最快的速度协调人手,补足急诊医学部及发热门诊的人手短缺情况。医务人员轻伤不下火线,症状好转后及时返岗,做好又一次“大考”准备。越是这种时刻,医务人员越应该勇于担当奉献,行动冲锋在前,关键时刻站得出来、

危急关头豁得出去,保持医院力量接续、轮番冲锋的战斗活力。做好人民群众的坚实后盾,让人民在自我抗疫的道路上走得平稳放心。

“只要明天还能从床上爬起来,穿戴好防护,工位上就不会有缺席的我,我是天选打工人。”这样的自我调侃出现在医院的各个科室,医护人员们夜以继日、加班加点,以减少“战斗减员”对救治患者工作造成的影响。医护人员不敢“倒下”,轻伤不下火线,坚守岗位是他们的一贯作风。每一位医务人员都是普通人,是这个社会中的沧海一粟,但他们拼命地燃烧自己,努力地贡献出自己全部力量,为的是使命和担当,为的是保障人民的生命健康。(张文婷)

你的听力还好吗?

日前,耳鼻咽喉头颈外科医护人员开展爱耳日义诊活动,为市民提供诊疗和咨询服务,对有症状的患者建议进一步检查和治疗。

“医生,我耳朵有点不舒服”“耳朵痒我就拿棉签掏,掏完就出现嗡嗡的声音了。”“80岁了,耳朵有点聋了。”

“来一楼拿药,路过我就顺便让医生帮我检查一下。”市民李先生路过爱耳日义诊活动现场时,想起自己近日耳朵有些发痒,便来到义诊区域让医生帮他检查耳朵。

“医生看完说有脏东西在耳朵里面,需要清洗一下。我觉得开展这样的义诊活动是一件好事,希望惠民的义诊活动能够多一点。”

义诊现场老年患者居多,主要反映耳背听不到、听力下降、耳鸣这些情况,我们从检查上来看,他们耳朵里没有明显的异物,可能是有老年性耳聋,建议他们佩戴助听器。

医生在看诊时,会使用电耳镜观察市民的外耳道及鼓膜,检查外耳道是否有异物、鼓膜是否完整、是否患有中耳炎等等,并给出治疗建议。

近些年,不少人热衷于“采耳”按摩服务,医生呼吁:“采耳”需谨慎。

当自身出现耳痛、耳鸣、听力下降、耳道内感染等症状时,要及时到正规医院就医。

生活在繁忙喧闹的世界中,耳机成了不少朋友将自己与外界隔开的屏障。

长期戴耳机容易损伤耳内不可再生的毛细胞,并且阻塞耳道会导致细菌滋生,容易诱发耳道炎等疾病。

戴耳机为什么会损伤你的听力?

我们的内耳有2万个纤弱的感觉神经细胞,使我们能感受到声音的美妙。可是,它们非常脆弱,噪声长时间折腾,会让它们受损甚至死亡,久而久之就会引起噪声性耳聋。如何使用耳机,才能把伤害减小到最低程度呢?首先,要挑选音质好杂音小的耳机,建议选头戴式耳机;其次,每天使用耳机时间最好不要超过3小时,每次不超过1小时;最后,一定要控制音量,保持在40-60分贝为最佳,不要超过80分贝。

听力下降很可能是糖尿病的信号?

糖尿病耳病也是糖尿病重要慢性并发症之一,糖友们耳聋发病率高达35-50%。原来,我们机体供应耳部血液有两条动脉:前庭动脉和耳蜗动脉,对应着听觉与平衡的功能,它们都是终末动脉,很细小,没有侧支循环进行代偿,糖友们发生血管病变时,这两条小动脉首当其冲受到影响,导致血管腔狭窄或者闭塞,出现渐进性的不可逆损伤。糖友们要设法控制好血糖,保护好听力。

新闻快递

◆近日,我院中医科主任王德,在“2022年海南省中医特色化大比武暨第二届中医药经典知识竞赛”中荣获“中医科普之星”;中医科获“二等奖”和“优胜奖”;海口市人民医院获“优秀组织奖”。(中医科)

◆每年的11月20日为“心梗救治日”,为提高公众对心梗严重性与防治重要性的认知,普及急性心肌梗死的规范化救治流程,我院心血管内科专家团队于11月18日在海甸门诊大厅开展义诊活动,免费为患者进行心血管疾病筛查、健康咨询、测量血压,发放健康知识手册,并进行现

场心肺复苏培训。(心血管内科)

◆10月7日和10月8日,由我院医政办牵头,邀请重症医学科、药理学部、肿瘤化疗科、临床心理科、健康体检科、护理部等科室专家,分别在美兰区三江镇敬老院和我院海甸门诊部组织了生前预嘱和安宁疗护的系列公益活动。(朱刚直 王鑫)

◆2022年12月3-4日海南省第五届住院医师临床技能大赛暨

第三届住培师资教学能力大赛在海南省三亚市中心医院举行,经过两天紧张而激烈的角逐,海口市人民医院获得住院医师临床技能大赛团体奖:内科组第二名、外科组第三名、儿科组第二名、全科组第三名;住院医师临床技能大赛个人奖:内科组唐蜜荣获第二名、外科组叶增年荣获第三名、儿科组张海伦荣获第三名;住培师资教学能力大赛:妇产科组刘铃铃荣获第二名、儿科组刘玉婷荣获第二名、全科组潘碧云荣获第二名,展示我院风采。(张文婷)

日前,我院急诊科在凌晨接到一名34岁的青年急诊患者,经询问病史,患者连续熬夜数天后,出现胸闷、胸痛,并伴有一过性意识障碍,经诊断为急性心肌梗死。经过医生的一系列抢救工作,最后将患者从死亡线上救了回来。一位鲜活的生命,又重回到世界。

随着生活节奏的加快,心肌梗死发病趋势也越来越年轻化,年轻人熬夜加班、玩手机、打游戏,从而引发心肌梗死、猝死的新闻层出不穷。

什么是心肌梗死(也称“心肌梗塞”)?熬夜和心肌梗死有什么关系?熬夜的危害有哪些?心肌梗死发病率逐年上升。

发病人群趋于年轻化

据统计,心肌梗死发病率是一千分之一,每一分钟都有一个人发病,每5分钟有一人死于心梗。随着人们生活习惯的改变以及人口老龄化的人群分布,心肌梗死的发病率正在逐年上涨,并且人群越来越趋向于年轻化。而且年轻人一旦发生心肌梗死,

病情往往比老年人更严重,甚至发生猝死的几率也比老年人高。

急性心肌梗死是冠状动脉急性、持续性缺血缺氧所引起的心肌坏死。主要表现为,剧烈而持久的胸骨后或心前区压榨性疼痛,有的表现为上腹痛或牙痛;伴有全身冒冷汗及恶心呕吐;部分老年患者无明显胸痛,主要以气促为主要表现。

胸痛是心肌梗死的症状之一。陆士娟表示,胸痛不一定是心肌梗死,如果发生短暂的胸痛不必太过于紧张,如果超过半小时的胸痛不缓解,一定要及时到医院诊断,不要错过黄金救治时间,现实中有70%的心肌梗死患者在来医院路上就发生了死亡。由于人们生活水平提升,竞争日益增大,中青年发生急性心肌梗死的病例越来越多,主要由以下几个原因引起的:

心理压力增大

随着当前就业、生活压力的日趋加剧,年轻人所面临的心理压力也日渐明显,长时间的加班,熬夜更使得发生急性心肌梗死的概率增加。

运动量减少

为了赶时间出门坐车、进楼

民朋友应该制定合理的生活方式、合理的膳食、适当的运动、学会有效的减压,并且要养成一个科学的睡眠习惯。

熬夜是高危因素

如果短期睡眠被剥夺,那么,就会让交感神经过度的兴奋紧张导致血压升高。出现一些压力激素分泌增加,导致肝脏的修

洗澡时间不宜过长,冠心病程度较严重的患者洗澡时,应在他人帮助下进行。

4.气候变化时要当心,在严寒或强冷空气影响下,冠状动脉可发生痉挛而诱发急性心肌梗死。

5.一旦出现心肌梗死发病前数日可能会有乏力、胸部不适、心悸、气促、烦躁、心前区疼痛等冠心病常见症状,及时就医。

如何减少熬夜带来的危害?

在互联网的时代,很多人会经常熬夜,另一方面是工作需要使我们不得不熬夜加班,但可以通过采取积极的作息策略,尽量睡个好觉,降低熬夜带来的危害。

- 1.保证睡眠的总时长。
- 2.睡前避免玩手机。
- 3.加强体育锻炼,体育锻炼不仅能够强健体魄,而且能增强心理素质。
- 4.白天多喝水。
- 5.多补充营养。
- 6.远离烟草。
- 7.滴酒不沾。

熬夜多了会心肌梗死吗?

坐电梯的行为使得体力运动的行为大大减少,这也使得高血脂、高血压、糖尿病、肥胖患者越来越多。

饮食及大气污染

膳食结构的变化及大气污染的伤害,也使得细小的PM2.5颗粒进入人体,引起血管、神经系统、内分泌系统、免疫系统等生理机能紊乱。

因此,陆士娟建议,广大市

复受影响,糖耐量异常、心跳不规则等情况,这种情况就有可能增加患者猝死风险。

如何预防心肌梗死?

- 1.避免过度劳累,尤其避免搬抬过重的物品。抬重物可能诱发老年冠心病患者心肌梗死。
- 2.放松精神,愉快生活,对任何事情要能泰然处之。
- 3.不要在饱餐或饥饿的情况下洗澡。水温最好与体温相当,

新冠感染者居家如何治疗?

新冠感染者居家如何治疗?要注意什么?家里有人“阳了”,其他人该如何做好防护?海口市人民医院呼吸及危重症医学科主任医师曾慈梅为大家带来防疫科普和权威解答。

同类药物不要重复、过量服用

感染新冠后,会有什么症状呢?曾慈梅表示,感染新冠病毒后,如果是无症状感染者,患者可能没有任何感觉;也有一些感染者可能出现发烧、咳嗽、喉咙痛、鼻子塞、流鼻涕等症状,需要做核酸检测进行确诊。

冬天气温低,新冠病毒与流感等传染性疾病叠加,家中应常备哪些药物?曾慈梅表示,新冠病毒感染的临床表现和上呼吸道感染差不多,会出现发烧、咳嗽、喉咙痛等症状,因此家长可以备一些治疗感冒的药物。

曾慈梅表示,建议家中备有治疗发烧、咽痛、咳嗽等疾病的退烧药、止咳药、抗过敏药物,针对不同症状选择合适药品;服用复方制剂或含有西药成分的中成药,请务必仔细阅读说明书,可能具有相同的药物成分,同类药物不要重复、过量服用。

此外,曾慈梅提醒,得了新冠,如果出现了胸闷气短,或患者以前的基础病在短期内有加重的,则需要到医院就诊。

居家治疗注意监测体温和身体状况

新冠“阳了”,哪些人可居家治疗?曾慈梅表示,未合并严重基础疾病的无症状或轻症的感染者,以及基础疾病处于稳定期,无严重心肝肺肾等重要脏器功能不全等感染者可居家治疗。

新冠感染者居家如何治疗?曾慈梅表示,新冠感染与季节性的感冒、流感等相似,可对症用药治疗。目前针对新冠有确定疗效的抗病毒药物,国家第九版方案推荐了进口的 Paxlovid 和国产的阿兹夫定,需要就诊后遵医嘱用药。

居家治疗要注意什么?曾慈梅表示,在条件允许情况下,居家治疗人员尽可能在家里相对独立的房间居住,使用单独卫生间。同时,家庭应准备口罩、纸巾、体温计(感染者专用)、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品,以及带盖的垃圾桶。

此外,居家治疗人员每天早晚测体温,然后进行健康监测,关注有没有咳嗽、咳痰、咽痛等症状,然后也要关注有没有胸闷、气短的症状,发烧体温达 38.5℃ 以上,要吃退烧药。如果用药 3 天以上症状还是持续不缓解,或者出现胸闷气短的症状,或者血氧饱和度小于等于 93%,那么就要尽快到医院就诊。

另外,基础疾病比较稳定的新冠患者居家治疗期间,随着病情变化基础疾病控制不住,比如血压升高、心肝肺肾等器官功能不全时,就要到医院就诊。

如果家里有人“阳了”,其他人该如何做好防护?曾慈梅表示,同住人员应避免与新冠感染者同居一室或共用卫生间,如需共用卫生间,要做好卫生间、浴室等通风和消毒。尽量避免与新冠感染者面对面接触,进入新冠感染者的房间,建议戴 N95 口罩和一次性手套。(医院公众号)

儿童和孕妇感染新冠应该怎么办?

孩子“阳”了怎么办?孕妇感染了新冠病毒怎么办?会传染给胎儿吗?

随着身边新冠病毒感染者多起来,家长和孕妇们开始陷入紧张和焦虑情绪中,担心孩子感染后是否会影响到身体健康,担心是否会影响到胎儿情况。

孩子发热怎么办?

我院儿童医学部新生儿科副主任医师王丹虹认为,目前新冠病毒毒性越来越弱,大部分儿童患者病情都较轻,恢复也较快。儿童患者的主要症状是发热,发热程度不尽相同。如果孩子出现发热,家长也不必太紧张,没必要第一时间到医院就诊,掌握科学的方法,在家也可应对。

对于高热的孩子,可以使用药物退热,王丹虹推荐这样做:

对于 2 月龄以下的婴儿,一般不推荐使用解热镇痛药物,可先采用物理降温,如果孩子腋温大于 38℃,则需要带去医院就诊;

如果宝宝大于 2 月龄,体温高于 38.2℃ (腋温),或因发热出现了情绪低落状态,可口服对乙酰氨基酚;

大于 6 月龄的宝宝则推荐使用对乙酰氨基酚或布洛芬。

无论哪种退热药物,家长都要注意用药间隔时间:对乙酰氨基酚的用药间隔时间至少为 4 小时,布洛芬服用间隔时间为 6-8 小时,24 小时内用药不超过 4 次。

王丹虹不推荐对乙酰氨基酚

与布洛芬同时给儿童服用,也不推荐对乙酰氨基酚与布洛芬交替服用。当然市场上还有一些复方感冒药,里面都含有退热的药物成分,换了个“马甲”我们就不认识了,应避免重复用药。

注意散热,定时开窗通风,保持室内温度适中。

切勿让宝宝穿太多。如果宝宝体温在上升期,出现寒颤怕冷,四肢冰凉等情况,可以适当给孩子穿衣服保暖,但等孩子手脚热了以后,千万不要再捂着。

可采用温水擦浴辅助降温。这个方法只适用于宝宝感觉热的时候,有些宝宝不喜欢擦浴也不要勉强,如果孩子处于高热持续期,可以作为辅助手段试试。但一定要记住用温水,而不是冷水或者酒精。

让孩子充分休息,补充营养。家长可以给孩子食用一些清淡营养的流质或半流质食物,比如粥、面、鸡蛋羹之类,食物种类不局限,按照平日饮食结构即可,可以进一步改变烹饪方式让食物更加软烂易消化,只要孩子愿意进食就好。少量多餐。

多喝水。孩子发热期间胃口差,出汗多,呼吸增快,代谢增快等会容易导致脱水等情况,因此应让孩子多喝水,既可以帮助宝宝预防脱水,又可以通过排便、排尿来加快散热,达到降温效果。

密切观察。定时监测孩子体温,每 2-4 个小时测一次。如果孩子

持续高热超过 24 小时,或者反复高热超过 3 天,或者出现呼吸急促、剧烈咳嗽、声音嘶哑、嗜睡、惊厥、不吃饭、不喝奶、尿少、面色不好等症状,以及任何家长拿不准的症状,还是需要及时去医院就诊。

孕妇感染新冠如何应对?

我院妇产科医学部医生王韵表示,孕妇感染新冠病毒下要太担心,药物治疗尽量选用单一药品。

国内外大数据显示,孕妇新冠病毒感染率、发病症状以及持续的时间跟普通人群接近,孕妇感染后也不要太担心,可分三种情况进行处理:

如果只是单纯发热,可以先采用物理降温,如温水擦浴;如果体温超过了 38.5℃,或者有不适的症状,可用一些退烧药来治疗,但是退烧药尽量选用单一药品,比如对乙酰氨基酚。对于孕妇来说,不提倡使用布洛芬,因为布洛芬可能会影响孕后期胎儿动脉导管的闭合。

如果孕妇出现了胸闷、头痛、心慌等症状,或者下腹痛、阴道流血、阴道流液、胎动异常,甚至是胎动消失等情况,需要及时就医。

孕妇感染新冠病毒后,会传染给胎儿吗?

母体有胎盘这样一个良好的屏障,一般来说不会引起垂直传播。目前尚无新冠病毒出现母婴胎盘传播的情况。(医院公众号)

(上接第 1 版)滴。我们脚底的热土,是七月流火的信仰,站在五千年文明的肩上,是对社稷蓝图的展望!”

情深意长,真诚地表达了对党的忠诚,对祖国的热爱,激发了场下观众的强烈共鸣,赢得阵阵掌声。

“你是天使吗?一袭圣洁的白衣,上以疗君亲之疾,下以救贫贱之厄。你是战士吗?白衣执甲,逆行出征,心甘情愿。”

“清廉之风吹来,称扬着红梅‘不要人夸颜色好,只留清气满乾坤’的浩然风采。”

讲出了新时代医务人员讲正气、讲清廉的主旋律,讲出了海

口市人民医院的初心使命和责任担当,讲出了永不褪色的医者本色,展现了海口市人民医院医务人员在奋斗与担当中努力成长的模样。

经过激烈的角逐,最终研究生党支部斩获一等奖,门诊第一党支部、离退休党支部、外科第一党支部获得二等奖,机关第一党支部、药学部党支部、内科第六党支部、机关第二党支部、外科第二党支部获得三等奖。

王伟老师从选手们的仪态形象、朗诵效果、音色音质、情感表达等方面进行了精彩点评并提出建

议,对参赛选手的优秀表现给予了高度肯定和评价。

院党委书记王会庆同志在总结讲话中希望广大党员继续继承和发扬党的优良传统,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,以自身的实际行动积极实践入党誓词,以饱满的精神充分发挥先锋模范作用。全体干部职工紧紧团结在党的旗帜下,进一步坚定理想信念,增强历史责任感,奋发向上、勇于担当,以实际行动积极投身于医院的建设发展中,为海南医疗卫生事业和自由贸易港建设贡献力量。(张文婷)

面对病毒,要如何加固免疫力这道健康“防火墙”

冬季到来,不论是应对流感病毒,还是新冠病毒,除了接种疫苗、勤洗手、在公共场合做好个人防护外,提升自身免疫力更是重中之重。

人体的免疫系统就像身体的一道防线,是身上自带的“盔甲”,不但可以抵抗外来细菌、病毒的侵害,及时处理体内突变细胞和病毒感染细胞,还担当着维持器官功能和保障人体健康的重要任务。

那么,我们该如何加固这道健康“防火墙”,使身上自带的“盔甲”更加坚固?

如何吃出免疫力?

民以食为天。要提高免疫力,合理的饮食非常重要。

如何通过合理的营养摄入,改善人体的免疫状况,增强对疾病的抵抗力?我院营养科主任徐超给出几点建议:可适当补充与

机体免疫功能关系密切的营养素,如蛋白质、维生素 A、维生素 C、维生素 E、铁、锌等。

首先,蛋白质是机体免疫功能的物质基础。“如果蛋白质摄入不足,会影响组织修复,使皮肤和黏膜的局部免疫力下降,排除病原菌的能力减弱,容易造成病原菌的繁殖和扩散,降低抗感染能力。”徐超表示,老年人、节食、偏食的人中容易出现蛋白质缺乏,可每日适量食用富含蛋白质的食物,如畜肉类、禽肉类、大豆及其制品、蛋类、鱼虾类和乳制品类。

很多人都知道,维生素 C 对人体免疫系统至关重要,可以从多方面增强机体对抗感染的能力,缺乏维生素 C 会使免疫系统

功能降低。同时,维生素 C 还可以促进淋巴母细胞的生成和免疫因子的产生,促进干扰素的产生,抑制新病毒的合成,有抗病毒作用。

为了补充维生素 C,有不少人习惯大量购买柑橘类水果。其实,含有维生素 C 的食物并不只有这一种,青椒、猕猴桃、菠菜、山楂、柚子、草莓等新鲜的蔬菜水果也富含维生素 C。

维生素 E 同样可以提高机体免疫功能,提高对感染的抵抗力。富含维生素 E 的食物有植物油、豆类、谷类,以及瓜子、榛子、核桃等坚果。

徐超建议,要提高免疫力,就要注重食物多样化,合理搭配,建议每日的食物种类应不少

于 12 种,膳食种类应包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽肉、蛋奶和豆类。

除了平衡膳食,规律进餐外,还要保证足量饮水。徐超强调,每日饮水应不少于 1500 毫升,尽量选择白开水或淡茶水,不喝或少喝含糖饮料,避免饮酒。

如何保住免疫力?

当今社会,熬夜已成为许多人的生活常态,尤其是近期世界杯正在举行,不少人深夜观赛,经常熬夜会给身体带来非常大的危害。

睡眠质量与免疫力水平呈正相关。研究发现,即使睡眠受

到轻微干扰,也可能影响身体对抗病毒的能力。那些睡眠质量较高的人,血液中的 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞,均明显高于睡眠差的人。而这两种淋巴细胞是人体免疫功能的主力军。

对免疫力低下的人群来说,熬夜是非常具有杀伤力的一种行为。睡眠不足或睡眠质量差,会增加感冒、腹泻、心血管疾病的发生率。

发表在《睡眠》杂志上的一项研究表明,在接触病毒时,那些连续一周睡眠时间不足 6 小时的人,患感冒的概率是睡眠时长超过 7 小时者的 4 倍,睡眠时间少于 5 小时,则患病风险更高。

可见,保持健康的睡眠习惯,不仅能促进新陈代谢,还可以帮助人体提高免疫力,从而形成防护罩,抵抗各种病毒和细菌的侵袭。

(医院公众号)