

“万名医护进乡村”活动启动

今年至少组织600名医务骨干下基层

YMG全媒体记者 张莘
通讯员 吴琳 摄影报道

昨天上午,由市卫生健康委主办、莱山区卫生健康委协办的“万名医护进乡村”活动启动仪式在莱山区黄海社区举行。全市医疗机构将从优选帮扶人员,创新帮扶模式,严格考核评价,确保“万名医护进乡村”活动取得实效,为提升基层医疗水平、方便群众就近看病就医做出积极贡献。



全部帮扶人员6月底前派驻到位

在启动仪式上,毓璜顶医院和黄海路街道社区卫生服务中心、烟台山医院和滨海路街道社区卫生服务中心、黄海路街道社区卫生服务中心、黄海社区卫生室分别签约对口支援协议。帮扶医院将根据受援医院实际需求,精心组织、认真落实对口帮扶各项任务。

务。受援医院则将选派骨干医师到帮扶医院培训。

据了解,各区市卫健局、各医疗机构从优选派帮扶人员,选派政治素质高、业务能力强、作风过硬的人员承担帮扶任务。首批帮扶人员应于4月底前派驻到位,全部帮扶人员应于6月底前派驻到位。

各区市要按照“名医基层工作站”设置标准和要求,依托帮扶人员和本地业务骨干,在乡镇卫生院、社区卫生服务中心和中心村卫生室设立名医基层工作站。今年年底前,要实现全省乡镇卫生院名医基层工作站全覆盖。在完成指定帮扶任务的基础上,要结合

自身工作实际,根据城市医疗集团、县域医共体、专科联盟等建设情况,自行开展对口帮扶工作,放大帮扶效应。此外,严格考核评价,加强派驻人员管理,确保人员到岗到位。要对帮扶人员到岗情况和工作开展情况进行常态化督导检查,确保对口帮扶工作落到实处。

30名医疗专家“家门口”坐诊

启动仪式结束后,毓璜顶医院、烟台山医院、奇山医院等6家医疗机构的30名专家在黄海城市广场为群众提供义诊和健康咨询服务。

记者在义诊现场看到,手足骨科、关节外科、心内科、心

理咨询等近20个科室的医务人员耐心解答市民提出的问题,讲解常见病、慢性病预防知识,普及卫生健康政策法规、医学常识。

上至80岁的老年人,下至30岁左右的年轻人纷纷前来

问诊。“我的膝盖经常会疼,10多年的老毛病了。我刚才和烟台山医院脊柱骨科医生聊了聊,医生给我讲了一些注意事项。”一位80岁的老大爷说,“家门口”的义诊非常方便。

“我的双手时常会感觉

麻木,刚才咨询了手外科医生。医生告诉我可以每天握一握装满温水的杯子缓解不适。”今年65岁的居民杨伟和老伴一同前来问诊。他说,听说“家门口”有专家坐诊,特意过来看看。

医务骨干下基层开展帮扶工作

“万名医护进乡村”活动是推动城乡医院对口帮扶、促进优质医疗资源扩容和均衡布局的重大举措,是乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动计划的重要内容,也是缓解农村居民看病就医问题的

一项民生工程。

今年开展的“万名医护进乡村”活动,将组织至少600名医务骨干下沉到县级医院、乡镇卫生院(社区卫生服务中心)和村卫生室开展帮扶工作。通过专家派驻、

专科共建、临床带教、远程协同等方式提升县域的医疗服务能力和管理水平。重点加强内科、外科、妇产科、儿科、精神(心理)科、老年医学科、康复医学科等学科建设,提升县级医院和基层医疗机构

常见病、多发病诊疗能力。帮助受援单位健全规章制度,完善诊疗流程,改进服务质量,推进受援单位管理科学化、制度化、规范化,提升基层医疗水平,方便群众就近看病就医。

肿瘤标志物升高 “不等于癌症”

在癌症筛查中,肿瘤标志物升高不意味着一定存在肿瘤,需要结合具体情况进行检查判断。

据北京协和医院肿瘤内科主治医师张智旸介绍,肿瘤标志物指特征性存在于恶性肿瘤细胞或由肿瘤细胞代谢产生的物质,以及宿主对肿瘤的刺激反应而产生的物质,包括糖酵解产物、核酸分解产物、某些细胞骨架蛋白成分等。

不同肿瘤标志物可指示不同肿瘤。如癌胚抗原升高可见于肺腺癌、大肠癌、胰腺癌、胃癌、乳腺癌等;甲胎蛋白与肝癌有关联性;鳞状细胞癌抗原可用于宫颈癌、肺鳞癌、食管癌、头颈部肿瘤的辅助诊断、治疗观察和复发监测。

但是,肿瘤标志物升高“不等于癌症”。北京协和医院肿瘤内科主任医师王颖轶指出,身体出现炎症或良性疾病时,细胞也可能分泌或者产生某些代谢产物,导致肿瘤标志物升高。例如癌胚抗原升高可见于胃炎、消化性溃疡等良性疾病,糖类抗原125轻度升高可见于子宫肌瘤、宫颈炎等良性疾病。同时,恶性肿瘤患者的肿瘤标志物也可能完全正常。

专家提示,对于没有肿瘤的人群,肿瘤标志物一般应在正常范围内,即使偶有轻度升高,升高幅度不会很大,需要通过复查和监测进一步判断;如果肿瘤标志物越来越高,应前往医院进行进一步检查。而对于癌症患者而言,除了肿瘤标志物异常,还会有相应的症状,在影像上也会有体现,确诊则需要手术病理或活检病理。

据新华社

脂肪永远 不能转化成肌肉

关于减肥,有一种美好的愿望:如果能将身上的脂肪转化成肌肉就好了,既减脂又增肌。专家说,这不可能。

脂肪和肌肉是两种完全不同的物质,从来都不是简单的相互转化的关系。肌肉是组成人体的一种组织,分布在各组织器官及骨骼表面。脂肪分为好多种,比如磷脂、甘油三酯、类固醇、糖脂等。

肌肉的基础成分是氨基酸,是由碳、氮、氢、氧四种原子拼搭而成的。而脂肪里只含有碳、氢、氧三种原子。这两种物质就类似蛋白和蛋黄,是不可能相互转化的。

肌肉组织的增减主要在于运动量大小,而脂肪组织的增减是在于热量摄入的多少。摄入热量多+运动量小,自然脂肪增加肌肉变少,人就“胖”起来;如果摄入热量和运动量都大的话,则可能肌肉和脂肪都增多。

脂肪永远不能转化成肌肉,不过运动可以消耗脂肪。当身体感觉到肌肉还不够强,扛不住运动时,它就会将食物中的蛋白质变成氨基酸,变成身体的蛋白质。锻炼可以一边减脂一边增肌,让身体的肌肉比例上升,脂肪比例下降,让身材更苗条、有型。

据新华社

谷雨时节养生防病注重“健脾祛湿”

今天迎来谷雨节气,此后天气日益回暖,降雨量逐渐增加。中医专家提示,谷雨时节抓住“健脾祛湿”这个养生防病的关键词,方能安然入夏。

谷雨取自“雨生百谷”之意,此时田中秧苗初插,作物新种,雨水滋润最有利于作物生长,因此,春雨绵绵、湿气增加是谷雨节气的主要气候特点。

“谷雨节气之后气温变化较大,忽冷忽热,但‘春捂’也须有度,过度保暖只会助长‘春火’之势,反而不利于身体健康。”

首都医科大学附属北京中医医院消化科副主任医师孟梦说,此时应注意随气温变化适当增减衣物,可着薄外套,方便穿脱;脚踝不宜裸露,因为湿气、寒气从裸露的部位进入体内,较易导致感冒等疾病。

脾胃为后天之本,谷雨节气养护脾胃尤为重要。孟梦指出,雨水增多容易滋生湿邪入侵人体,体内湿气过重就会损伤脾胃健康,出现胃痛、腹胀满、反酸烧心、消化不良等消化道症状。

谷雨时节可适当多吃健

脾胃、祛湿的食物,如香椿、春笋、黑豆、薏米、山药、鲫鱼等,尽量少吃辛辣油腻食物,以防大辛大热食物邪热化火,胃火上炎诱发口疮、疖疔肿等疾病。

“起居方面同样要注意防湿气。”孟梦说,因为谷雨时节经常起风下雨,不少人会关紧门窗,还应及时透气通风,防止屋内潮湿,滋生湿气。

春季万物生长,郊外空气清新,正是养阳气的好时

机。专家建议谷雨时节宜多晒太阳,适当运动。选择慢跑、有氧操、球类、放风筝等运动,或踏青出游、爬山,不仅能畅达肝气、怡情养性,还能增强身体的新陈代谢,改善心肺功能。

据新华社

