

解除冬季皮肤瘙痒 专家给您支招

“医生,我最近浑身痒,好不自在。”入冬以来,市第二中心医院皮肤科门诊总能碰到这样的患者。冬日天气干燥,尤其在每天用碱性的浴液或肥皂洗完热水澡后,瘙痒情况更加明显。有的人实在忍不住,就会在痒处抓挠,皮肤出现一条条红色抓痕。这就是北方冬季好发的皮肤瘙痒症,瘙痒处位置

不定,全身都可出现,以小腿、前臂、背部、腰腹部更加常见。在情绪激动、温度改变、饮酒或食入辛辣食物后,瘙痒症状会引发或加剧。

冬季护肤,市第二中心医院皮肤科性科主任赵杏苗支招:洗澡不宜过勤。尽量选用中性或碱性不强的浴液或香皂,以免皮脂被破坏,使皮肤出现

鱼鳞状斑块,引起瘙痒。皮肤保湿是关键。沐浴后,趁着身体表面水份未完全干时,擦上润肤露一类保湿用品,保湿效果更好。贴身衣物要宽松。贴身衣物尽量选择纯棉的,洗涤衣服的时候要漂洗干净,避免衣物残留洗涤剂化学成分。室内温度不宜过高。可用加湿器或种植花草等方法保持适

宜湿度,以减少皮肤水分的蒸发。定时定量喝水,合理饮食,多吃蔬菜水果,少吃辛辣刺激性食物,适当增加食物中脂肪的摄入。赵杏苗提醒,如果出现奇痒难忍的情况,可使用含薄荷、冰片的止痒药膏止痒,不要随意使用含激素的外用药。如不能缓解,及早就医。

刘勇

糖尿病患者如何正确注射胰岛素

市一中心医院日前举办的义诊活动中,很多糖尿病患者提出疑问:为什么注射了胰岛素,血糖控制还是不稳定?医院内分泌一科护士长翟娜介绍,这与皮下脂肪增生、胰岛素储存不善、注射不规范等有很大关系。

翟娜介绍,很多糖尿病患者习惯一直在一个区域反复注射,皮肤得不到

“休养”,就会在皮下产生局部硬结和皮下脂肪增生,从而影响胰岛素吸收。正确的做法应该是,在腹部、上臂外侧、大腿外侧和臀部外上侧四个部位轮换注射。在同一注射区域内连续两次注射应间隔至少1cm的方式进行系统性轮换,避免在1个月内重复使用同一注射点。还有的患者反复使用胰岛素针头,

这也是造成增生的另一个原因。尖锐而细小的针头在多次注射后会产生肉眼不可见的“倒钩”,使用这样的针头注射,一来会造成对胰岛素的污染、影响剂量的准确性,二来,针头前端的“倒钩”会引发注射部位微型创伤,造成皮下脂肪增生、硬结。因此,胰岛素注射针头要一针一换。

胰岛素的稳定性易受各种因素影响,如温度、光照情况和振荡等。未开启的胰岛素应放置在2-8℃的冰箱内冷藏保存,避免冷冻和阳光直射,防止反

复振荡。对于已开封的胰岛素,可在室温下保存。胰岛素在注射前,要关注有效期,否则也会影响控糖效果。翟娜介绍,胰岛素注射中,还有很多“小错误”,都有可能影响降糖效果。如有些患者未将预混胰岛素在注射前摇晃混匀,或胰岛素从冰箱中取出就注射未使其回暖;有些患者使用碘伏来代替酒精消毒,或透过衣服注射;还有的患者注射完胰岛素未停留10秒就将针头拔出,这些都会影响胰岛素注射的效果。

王拓

远离疾病困扰 共享健康生活

省六院住院医师规范化培训基地综合评估结束

保定日报讯 11月27日上午,由河北省卫健委科技教育与国际合作处领导及河北省住院医师规范化培训基地评估专家组成员共一行五人,到省第六人民医院进行2020年度住院医师规范化培训基地综合评估。

专家组听取了郭思思对该院住培工作情况的汇报,通过资料审核、实地考察和开展学员及带教老师座谈会等方式对医院住培硬件设施、管理工作、带教工作、质量控制等方面进行了科学严谨的现场评估。通过此次检查,评估专家组对省六院近几年住培工作进行充分肯定,同时对该院住培工作提出意见和建议,希望在制度落实和内涵建设方面持续改进,以促进医院扎实推进住院医师规范化培训工作。

周梦迪

省新生儿复苏技能大赛市妇幼保健院成绩优异

保定日报讯 省新生儿复苏技能大赛日前在石家庄市举行。全省各地市共29支队伍116名选手参加比赛,市妇幼保健院医护人员李珊、张敏洁、张媛、菅宁组成的产儿团队取得第二名、二等奖的好成绩。

本次大赛由省卫生健康委组织举办。接到大赛通知后,市妇幼保健院精心策划,医教科主任郭战坤、护理部主任孙冰组织王海娟、王欲琦、李俊玲等几位新生儿科主任对复苏团队进行理论、技能专业化培训,团队成员加班加点磨合演练,最终凭借扎实的理论知识、熟练的操作技能、默契的团队精神,获得专家评委一致好评。

据了解,市妇幼保健院近年来积极实施以降低孕产妇和婴儿死亡为核心的母婴安全五项制度,全面加强危重新生儿救治体系建设,基本建成分级负责、上下联动、应对有序、运转高效的危重新生儿急救、会诊、转诊网络,实现全市各县(市、区)全覆盖。

杜娟

高碑店市卫生监督所检查医疗卫生

保定日报讯 高碑店市卫生监督所日前对该市各级各类医疗机构开展新冠肺炎疫情专项监督检查。

执法人员对市医院发热门诊的设置、发热病人的登记、隔离观察,各医疗机构预检分诊登记、体温测量、扫码就诊、消毒、个人防护、医疗废物登记、收集、消毒、暂存、转运、污水排放,防控知识培训,是否落实一患一陪、禁止探视制度及防护物资储备等工作进行了现场检查。下一步,该所将继续按照疫情防控工作的要求和上级指示,主动出击,对疫情防控工作落实到位的医疗机构严格执行关停措施,绝不姑息。对存在违法行为的医疗机构将立案查处。为该市广大人民群众营造一个良好的就医环境,保障人民身体健康安全,助力打赢疫情防控阻击战。

高轩



12月4日,第七个“国家宪法日”到来之际,市第一医院通过知识竞赛、法条释义、宪法进科室等活动为来院就诊市民普及宪法知识。图为活动现场。

夏凡 摄

市一中心医院通过中国心衰中心认证

保定日报讯 中国心血管健康联盟、中国心衰中心联盟、心衰中心总部日前联合发布2020年第六批心衰中心及第四批基层版心衰中心通过认证单位公告,我市第一医院心衰中心顺利通过认证。

据悉,本次认证共有来自全国的163家单位参与审核,经过资格审核、总部办公室材料预审、专家网审、现场核查多项环节,严格审核、层层把关,保定市第一医院具备认证条件,顺利成为通过认证的98家医院之一。

市第一医院副院长、心衰中心主任田祥介绍,心衰是目前心血管学科面临的最严峻的挑战之一,是所有心血管疾病晚期的共同结局。其死亡率高于部分恶性肿瘤,生活质量与透析患者相当,约20%的心衰患者在确诊后1年内死亡;约50%的心衰患者确诊后5年内死亡。70岁以上老人中,每10个人可能就有一个人患有心脏。心衰中心的建设是为了规范医疗行为,降低心衰再住院率和死亡率,确保心衰患者

得到有效救治,实施以心衰指南为依据的规范化诊疗和患者长期随访管理,积极推进患者及家属教育,为心衰患者提供诊断、治疗、康复、护理等连续性诊疗服务,提高心衰的整体诊疗水平。市第一医院心衰中心依托医院强大的综合实力,多年来关注心衰领域的前沿进展,此次顺利通过国家心衰中心评审,必将有力推动我市心衰诊疗水平的进步,造福广大心血管疾病患者。

赵洁

夯实基层党建 引领医院发展 市二中心医院党支部由7个增至24个

保定日报讯 市第二中心医院日前顺利完成各党支部换届选举工作,党支部由原来的7个增加至24个,基本实现党组织全面覆盖医院各内设机构的目标。

据了解,市第二中心医院委员会按照上级有关文件精神,紧密结合医院实际,精心部署,周密安排,加强公立医院党的建设,经请示涿州市委组织部,报请保定市卫生健康委机关党委同意,制定工作方案,严格选举程序。按照凡有3名

以上正式党员的科室,应当及时成立党支部,党支部党员人数一般控制在50人以内的原则,院党委结合实际,调整建立党支部24个。按照地域相邻、专业相近、便于管理的原则,24个党支部中,成立联合党支部20个,独立设置党支部4个。

该院作为保定市加强公立医院党的建设改革试点单位,先试先行,两年多来,医院贯彻落实中央、省委、市委和市卫健委有关文件精神,积极发挥党委把方向、管大局、

做决策、促改革、保落实的领导作用,建立健全议事决策制度,修订完善《院党委会议事规则》和《院长办公会议事规则》,制定《医院章程》,调整设置党政综合办公室、组织人事部、宣传统战部、纪检监察室等党务工作内设机构,在全市医疗机构率先进行了有益的探索,切实加强了党对公立医院的全面领导,推动党务工作与业务工作深度融合,引领医院不断改革发展。

刘冬梅

五尧乡卫生院 开展宣传月义诊活动



保定日报讯 莲池区五尧乡卫生院开展的“基本公共卫生,我服务你健康”宣传月义诊活动日前在都市桃源小区进行。

此次义诊活动,五尧乡卫生院特邀我市骨科医院、莲池区第二医院、爱尔眼科等单位参加,内科、外科、妇科、中医科、眼科等专家为辖区居民检

查身体,免费为居民测量血压、血糖,让老百姓享受到了家门口的优质服务。

通过此次活动的开展,进一步加强了国家基本公共卫生服务项目的宣传普及,调动了群众参与基本公共卫生服务的积极性,不断提升卫生院的服务质量和服务水平,提高群众满意度。

杨娟

全省“健康明白人” 评选我市获佳绩

保定日报讯 全省“学健康 奔小康——河北省‘健康明白人’评选活动”总决赛日前举行。

本次活动由河北卫生健康委、河北中医药管理局主办。从全省各地市脱颖而出的六只劲旅,同台竞技,一决高下,经过激烈角逐,我市代表队凭着过硬的实力,一举夺得全省第二名、团队二等奖,保定市卫生健康委荣获优秀组织奖。

据了解,此项竞赛活动将作为贯彻落实健康中国行动,提升我市居民健康素养,倡导健康生活方式的重要抓手。赛前组织全市举办“学健康 奔小

康——保定市‘健康明白人’”微信答题和全市评选活动现场决赛。经过认真细致选拔,我市代表队由市卫生健康委宣传法规处杨继学领队,满城区张晔、何雨、卢思佳三名队员组成,以竞赛“保定人爱健康、明白人属我强,保定加油”为口号,决赛分“初露锋芒”“手疾眼快”“火眼金睛”“一锤定音”四个环节。参赛选手凭借丰富的知识储备和默契的团队协作以及超强的现场发挥,赢得观众阵阵掌声,最终夺得全省第二名的好成绩,充分展示出我市健康科普队伍的精神风貌和业务水平。

杨牧川

百岁老人的光明之旅



眼一科主任韦秋红为老人检查。

已过百岁生日的杨先生身体硬朗,精神状态好。美中不足的是双眼患上严重白内障,视力只有0.08,严重影响正常生活。

去年,市一中心医院眼一科主任韦秋红为其左眼做了白内障手术,术后左眼视力达到0.6。近日,杨先生又在医生的指导下再次找到韦秋红,想把右眼的白内障也治好。

韦秋红介绍,老人百岁生日增加了手术难度和风险,手术承受能力下降,不过如果术

中处理得好,也完全没有问题,视力可以逐渐恢复。术中影像可观察到,老人眼睛的白内障非常硬。韦秋红运用娴熟的劈核、超声乳化等手术技巧,特别注意保护角膜,仅用了9分钟时间,就顺利植入折叠晶体,完成手术。“一定要高效快速完成手术,这样可以减少手术损伤,避免并发症,保证手术效果。”韦秋红说。经过恢复和检查,老人视力已恢复到0.5,可以在光明的世界里享受美好的晚年生活。

赵洁



陆军第82集团军医院呼吸科医生刘新颖从选择成为一名大夫开始,凭着医者仁心潜心工作,在专业上积淀了丰富的临床经验,广受患者好评。图为刘新颖为一位年逾九旬的老人讲解如何用药和保健。

秦北宁 陈杰 摄

关注
“保定健康之约”
健康顾问 常伴身边

