

提升服务 护航健康 以更饱满的热情投身强市建设

——访市第三人民医院党委副书记、院长王国辉

□本报记者 张武杰

“以红旗渠精神为引领建设现代化区域中心城市如一面旗帜,鼓舞人心、催人奋进,既是省委、省政府赋予我市的重大政治任务,更是我们为市之奋斗的方向。百舸争流、奋楫者先。今年是实现‘十四五’规划目标任务的关键一年,我院也迎来了建院70周年。站在新的历史坐标上,‘三院人’将以更加饱满的热情,为强市建设助力赋能,当先锋、做表率。”3月28日,市第三人民医院党委副书记、院长王国辉在接受采访时说。

立足新方位,开辟新局面。3月初,市第三人民医院组织召开了“我为强市建设做贡献”大讨论工作动员部署会,认真学习贯彻省委、省政府和市委、市政府相关文件,积极将医院高质量发展目标融入安阳现代化区域中心城市建设大局。王国辉表示,根据《在全市卫生健康系统党员干部开展“强市建设做贡献·医路争先我先行”主题活动专项工作方案》,该院紧紧围绕市卫健委“一要点三清单”要求,进一步明确2024年医院工作重点,解放思想、积极探索、与时俱进,努力构建医院新发展格局,不断为卫生强市建设作出新的贡献。



市第三人民医院党委副书记、院长王国辉(医院供图)

“一切以人民为中心。医院聚焦‘我为强市建设做贡献’大讨论深入开展,通过谈心谈话、收集征求意见稿等形式,谈感悟、谈想法、谈建议,把广大干部职工的智慧力量凝聚到强市建设上来。”王国辉表示,近段时间,市第三人民医院围绕项目建设,持续开展了“岗位建功我先行”大比拼活动。以“五大中心”专科建设为重点,以“三甲”创建为目标,以落实

推进城市医疗集团建设为契机,该院切实提升医疗服务能力,不断深化综合医改,努力建设高水平医养结合全链条服务体系,持续提升专业技术水平。该院通过开展岗位练兵、技能比武、课题攻关等工作,在全院干部职工中营造了比学赶超的氛围,激发了干事创业的强大动力。

“在强市建设的征途中,每个‘三院人’都是奋楫者。”王国辉表

示,“我为强市建设做贡献”大讨论正在全市火热开展,全院上下聚焦坚定文化自信,大力弘扬红旗渠精神和新时代医疗卫生职业精神,立足岗位,不断赋予新时代内涵,把“誓把河山重新安排”的豪迈气概融入优质服务的实际工作。其间,该院创新模式,开展“四下基层”。院领导班子率先垂范,通过深入基层交流座谈、研究调查、现场办公、健康宣教、讲党课、大型义诊等方式,着力解决一批发展所需、基层所盼、民心所向问题,让人民群众真正感受到开展大讨论的实际成效。

“为强市建设做贡献关键在干。全院干部职工将照章而行,以敢为、敢闯的担当作为,踔厉奋发,阔步前行,让‘敢’的态度成为试金石,让‘高’的标准成为主基调,让‘实’的标准成为风向标,让‘细’的要求成为好习惯,切实把大讨论转化为破解难题、推动发展的实际成效。下一步,我们将进一步补短板、锻长板,汇聚起医院高质量发展的磅礴力量,不断为强市建设贡献三院力量。”王国辉说。

我为强市建设做贡献
“医”路争先我先行

跳起甲骨文操 传承殷商文化



活动现场(张银涛 摄)

本报讯(记者 张武杰)4月8日上午,殷都区老年体协各专委会的队员和社会体育指导员相聚在殷墟博物馆广场,响应殷都区老年体协组织学习、宣传、推广甲骨文广播体操的号召,展示近期取得的成绩。

殷都区老年体协副主席于菊香、主任郑广宇到现场指导,健身操(舞)专委会会长孙保娥、王红伟指挥。队员们整齐划一的动作,彰显着“夕阳红”独特的精神气质,只见她们深蹲

起、挥臂旋、转身跃,用经典的甲骨文字诠释生命的活力,如诗如画,优美动人,在锻炼身心的同时,也充分展现了中老年人团结进取和蓬勃向上的精神面貌。

甲骨文广播体操,既是中国传统文化与现代体操的完美结合,也是体育精神与文化底蕴的深刻诠释。让我们跟着节奏,跳起甲骨文操,传承殷商文化,跳出健康、跳出美丽,跳出无限的活力。

上好智能手机课 健康快乐伴我行

本报讯(记者 张武杰 通讯员 蔡晋豫)4月8日,每周四开展的老年智能手机课堂在盘庚中社区如期开课。该活动由北关区豆腐营街道老年体育协会联合北关区民政局社工站举办。

为巩固之前学习的手机导航功能,社工王乐平带领辖区老年人根据手机导航提示,步行从盘庚中社区前往平原桥桥头小广场。老人们热情高涨,沿着洹滨南路一边欣赏河边春色,一边说说笑笑,很快就走到了目的地。“珠行万里”“贪吃蛇”“梦回童年——吹泡

泡”……在接下来的一系列小游戏,老人们兴致高昂、各显身手,现场气氛热闹非凡。老人们玩得非常尽兴,仿佛又回到了青春岁月。居民王阿姨呵呵地说:“这次活动让我们在动胳膊腿儿的同时还能锻炼头脑,大家在一起特别热闹!”

本次活动不仅让辖区老年人学会了手机导航功能,还充分展示了辖区老年人的精神文化状态,丰富了老年人的精神文化生活。老人们纷纷表示,参加这样的活动不仅能够愉悦身心,还能结交新朋友,感到非常开心。



4月8日,在洹河岸边,一群老年人身着运动装,随着音乐欢快地跳着拍打操,时而轻拍手臂,时而敲打腿部,每一个动作都充满了节奏感。他们的身姿矫健而优雅,展现着健康与活力。(朱亚芳/文 李桂芳/图)

市中医院心脏中心李海良团队:

三腔起搏器植入守护“心”健康

□本报记者 张武杰

“守护健康,从‘心’开始。随着我院首例心脏三腔起搏器CRT-D植入手术成功开展,标志着市中医院在心血管病治疗方面再一次实现了重要医疗技术突破,这将为更多需要起搏器治疗的患者带来希望。”4月9日,市中医院心内二科主任、主任医师李海良在接受采访时说。

心脏三腔起搏器CRT-D是一种高级的起搏器设备,它能够在心脏电活动出现问题时,通过向心脏发送电脉冲来恢复心脏的正常节律。CRT-D不仅具有心脏再同步治疗(CRT)的功能,还具有心脏除颤器(ICD)的功能,可以在检测到心脏骤停时自动进行除颤,从而挽救患者的生命。日前,市中医院心脏中心李海良团队成功完成该院首例心脏三腔起搏器CRT-D植入手术,表明该院在心脏电生理和起搏器治疗方面具有较高的技术水平和丰富的临床经验。



心内科专家为患者进行手术(医院供图)

“此次接受心脏三腔起搏器CRT-D植入手术的患者是一名年近七旬的患者,因为胸闷气喘,无法平卧、端坐呼吸,他在家人陪同下到我们医院就诊。经过检查,中医诊断

为胸膈心痛病、心血瘀阻症,西医诊断为急性心力衰竭、完全性左束支传导阻滞、冠心病、高血压病等,随后患者被收治入院,接受进一步治疗。”李海良说。

综合考虑患者病情及实际情况,市中医院心脏中心李海良团队决定为患者进行心脏三腔起搏器CRT-D植入手术。经过局部麻醉,穿刺左锁骨下静脉,右心房、右心室及左心室电极顺利送入,随着手术稳步进行,起搏器正常起搏。术后,配合中医特色疗法,患者恢复良好,不久便出院。

“此次手术的成功开展令人欣喜。相信通过心脏三腔起搏器CRT-D植入手术,可以为更多需要起搏器治疗的患者,如重度心衰、扩张型心肌病、冠心病心衰等,提供更好的医疗服务。”李海良表示,对任何一项医疗技术,安全性和有效性都是至关重要的。在进行心脏三腔起搏器CRT-D植入手术前,需要为患者进行全面评估和术前准备,确保手术的安全性和有效性。同时,术后也需要进行密切的监测和随访,及时发现和处理可能出现的问题,确保患者的健康和生命安全,更好帮助他们重获“心”生。

专家话健康

不吃晚餐能减肥吗?

□包小兵

随着生活节奏加快,不少人养成了“早餐草草了事、午餐简单对付、晚餐异常丰盛”的饮食习惯。医学研究表明,这种“问题晚餐”存在很多健康隐患,对我们的健康危害很大,还能引起多种疾病。

到底该怎么吃晚餐呢?我们来认识一下吃晚餐的三大“坏习惯”。

太晚吃需小心结石

由于工作压力大不能按时下班、工作地点离家路途较远等这些客观因素的存在,使得大家的晚餐

时间逐渐后移。长时间饥饿让人对食物非常渴望,到家后饥不择食,这时晚餐容易吃得过多,再加上疲惫了一天,晚餐后运动量很少甚至没有。也有一部分人是简单洗漱一下就上床休息了。这时,很多食物还在胃里,迫使肠胃不得不“加班工作”,增加了消化系统的负担。时间久了,人的肠胃功能就会减弱,导致肠胃疾病,还可能影响睡眠。进餐后4小时至5小时是人体的排钙高峰时段,如果晚餐吃得太晚,当排钙高峰到来时人们已经入睡,尿液不能及时排出,尿中大量的钙就会沉积下来,久而久之,可能形成泌尿系统结石。

太丰盛要小心脂肪肝

饿了一天了,晚上吃顿好的慰劳下自己,或者遇到朋友聚餐、单位应酬等情况,这时一般会肉食当道,蔬菜不足,甜点相伴。把酒言欢几个小时,高能量、高蛋白、高脂肪、高糖、高盐的摄入,在增加了肠胃负担的同时,还会因能量过剩而易于引发肥胖。肥胖是多种疾病的危险因素,如糖尿病、高血压、高血脂、痛风等。高脂肪、高热量的晚餐还可引起胆固醇增高,诱发动脉粥样硬化和冠心病。晚餐吃太好、吃太饱,再加上晚上活动量小,会加速脂肪的转化,极易形成脂肪肝。长期这样饮食甚至还会增加机体患上恶性肿瘤的风险。

不吃晚餐不能减肥

一日三餐中的晚餐,有人大鱼大肉,有人以粥果腹,有人干脆不吃。在减肥圈子里“过午不食”甚为流行,这样的饮食习惯不仅不

能减肥,反而损害健康。胃内食物的排空时间在4小时至6小时之间,排空之后,胃会继续分泌胃酸。如果没有食物中和,胃酸会长期侵蚀胃黏膜,导致一些消化系统疾病的发生,如会造成消化和吸收严重的功能失调,造成腹胀、腹泻、恶心、反酸,尤其是会出现胆汁反流性胃炎,长此以往会造成十二指肠球部的溃疡和球部的十二指肠糜烂的情况。长期不吃晚饭还会出现植物神经功能紊乱或大动脉供血不足等情况。

晚餐不要吃得过饱,一般建议七分饱。饮食以粗纤维蔬菜和水果占比较大一些为好,少吃高脂肪、高胆固醇类食物。

(作者系市疾病预防控制中心副主任检验技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

如何判断戒烟是否成功?

现在大家注重健康,很多人想要戒烟,但戒烟多久才算是成功了?下面就带大家了解一下。

戒烟多久才算成功?一般来说,21天是形成习惯记忆的一个时期。如果你此后不吸烟,那就意味着你已经进入戒烟的第一阶段。众所周知,21天能养成一种习惯。当你已经不再吸烟习惯时,你就已经与烟“和平分手”了。

但之后不要掉以轻心,仍然要坚持不吸烟,因为烟草依赖是一种高复发性的慢性成瘾性疾病。千万不要放弃戒烟的意愿,记住,戒烟时间越长,复发的可能性就越小。

一般说来,戒烟的成功实现不能简单地用戒烟时间来判断。只有当以下情况发生时,才能告诉别人你已经成功戒烟了。

- 1.戒烟后不会频繁疲劳。
- 2.戒烟开始时的躁动和紧张消失了。
- 3.不吸烟不会出现头晕、头痛的症状,并能保持精神。
- 4.不接触香烟也不会发脾气,

长时间不接触香烟也可以冷静下来,可以平静地对待一切人和事。

5.戒烟后,你可以快速入睡,睡眠质量得到改善。

6.呼吸道不会出现喉痛、咳嗽等症状。

7.平时饮食恢复正常,不再暴饮暴食或节食,体重也开始恢复正常。

8.随着戒烟引起的欲望感丧失,胃痛开始消失,身体功能逐渐恢复正常。

如果情况完全符合上面所说的,恭喜你,你已经成功戒烟了。

一般吸烟者可以坚持不吸烟几个月,这已经取得了初步的成功,两年是过渡期。你可以试试从一天一包香烟到三天或四天一包香烟,逐渐减少,至于完全戒烟的具体时间取决于吸烟者对烟草的依赖程度。

还有一些人通过医院戒烟门诊帮助戒烟,也许医生的意见会让你更快戒烟。

(本报记者 朱亚芳 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办