

学理论 练实操 健评技能再精进

我县举办健康影响评价工作推进会暨业务培训会

通讯员 邵小红

近日,健康影响评价工作推进会暨业务培训会在县卫健局报告厅举行,进一步落实“将健康融入所有政策”,普及健康影响评价知识。县健康影响评价专家委员会的相关专家,健康新昌建设领导小组各成员单位及各乡镇(街道)的联络员参加会议。

会上,县健康影响评价专委会主任委员、卫健局党委副书记陈新总结了我在过去两年内的健康影响评价工作试点成果,并部署了2022年健康影响评价工作。

随后,受邀的健评专家团队以理论结合实际的形式,为在场人员开展了模拟演练培训,进一步提升在场人员的业务水平。

公共政策健康影响评价评估

工作是省委省政府为加快推进健康浙江建设,打造“健康中国省域示范区”和“健康浙江新标杆”建设的重要内容。我县自2020年被列为全省公共政策健康影响评价评估试点县以来,因地制宜,以实际行动推进“将健康融入所有政策”,并探索出了健康影响评价的“新昌模式”,多次在全国、省、市会议上交流、推广。

乳腺癌成女性健康“头号杀手”

“癌症性格”需注意改善自身情绪

■健康小知识

通讯员 蔡幼红

每年10月是世界乳腺癌防治月,旨在向全社会传达“及早预防,及早发现,及早治疗”的理念。我国乳腺癌的发病率和死亡率呈逐年增高的趋势,每年有30余万女性被诊断出乳腺癌。乳腺癌除了与遗传、饮食、环境、习惯等因素有关,还与性格有关,因为有一种性格,就叫“癌症性格”,都说性格决定命运,其实,有时候性格决定着生命本身。

那么,究竟什么是“癌症性格”?通常指容易导致罹患癌症的个人性格特征,有研究发现,90%的疾病是跟情绪相关的,是因为人体神经系统的内分泌系统和免疫系统共用一套信号。一旦受到“癌症性格”的干扰,就会导致神经内分泌活动紊乱,器官功能活动失调,并使机体免疫能力降低,易导致癌细胞转化和突变。

具有“癌症性格”的人大体都有以下特点:经常因为小事便耿耿于怀,久久难以放下,容易焦虑,导致身体长期处在压力之下;遇事不争不抢,即使受了委屈也不动声色,忍气吞声,表面上很少流露出负面情绪;长期处于孤独、孤僻的情绪中,不愿意表达真实的自己,

缺乏与人的沟通交流;过分追求完美,爱较真,好胜心也十分强烈。

如果你具有上述潜在“癌症性格”的特征,也不要紧张,虽然说“性格决定命运”,但是性格只是导致癌症发生的一个诱因,你只需要做一些改变,就能摆脱“癌症性格”。

建构社会支持系统。每个人都有局限性,没有一个人能独自解决所有的麻烦,没有谁是永远的“孤胆英雄”。在生活中遇到挫折时,我们都是需要人支持陪伴的,他可能是家人、朋友或同事,这就是我们的“社会支持”。在与他人相处交流的过程中,更易释放情绪、稳定情绪,而且人与人之间的交流和认同,也会让个人获得更强的生存力量。

表达性书写。围绕某一件事,写出自己的情绪和认知,我们称为表达性书写,准备一张纸和笔,找一个不受干扰的地点,接下来以“是的”开头,把大脑中所有难过、担心、自责等情绪以及相关的想法写出来。

多接触大自然。在自然环境中,我们很容易使用五感来体验周围的事物。多接触大自然能够改善睡眠、缓解压力、增加幸福感、减少负面情绪,有利于改善焦虑和抑郁症状。在身体条件允许的情况下尽可能多去大自然中活动,如公园、海边、丛林、草原等。

合理安排运动。生理学研究表明,运动可以使机体释放一种叫“内啡肽”的化学物质,这种物质就是我们常说的“快乐素”,它不仅能让人产生愉悦的情绪,还能大幅度提高能量的供给,使人精力旺盛。我们可以选择跑步、瑜伽、太极、散步等适合自己的运动方式。

记录感恩日记。每天记录3件今天发生的、你希望感恩的事。经常对生命中善良和美好的事物进行肯定,可以改善人际关系,鼓励更积极的社会互动,促进亲社会行为,提升幸福感;同时感恩的人更愿意帮助、宽恕、同情他人,提高健康水平,包括更长的睡眠时间、更好的睡眠质量。

培养兴趣爱好。可选择一些自己喜欢做的事情,让生活更有价值,当找到自己感兴趣的事情的时候,就没有时间去胡思乱想了。如下棋、书法、唱歌、摄影等等,这些都可以为生活增添不少乐趣。

穴位按摩。对于爱生闷气、焦虑、心烦意乱的人,可按摩太冲穴,位置在大脚趾和二脚趾之间,脚背的1/2处,此穴位又称“消气穴”,为人体足厥阴肝经上的重要穴道之一,用拇指指腹用力按揉两侧穴位,使局部产生较强的酸胀感,每次按揉3~5分钟,能快速让人神清气爽、心平气和。

县中医院医共体部署医保行业自律工作

通讯员 董露佳

近日,县中医院医共体举行医保行业自律建设部署会议,邀请医保基金管理专家开展培训讲座。县中医院医共体总院全体班子成员、中层及以上干部,各分院执行院长及相关负责人参加。

会议宣读了《新昌县中医院医共体医保行业自律建设实施方案》。医师代表薛凯诚、护士代表张林依、药师代表金杰宣读了承诺书。

县中医院医共体党委书记梁永红作总结讲话。他表示,医共体通过医保行业自律建设“六

个统一”指导方针,以进一步压实自我管理主体责任,健全自我管理的责任体系为目的,形成了医共体内医保管理领导体系健全、组织机构完善、人员配置科学、管理职责清晰、协同运转高效的医保自律新格局。医保行业自律建设将进一步提升医共体医保管理水平,规范医疗服务行为,提升行业管理规范水平,使医共体医保基金管理使用更合理,诊疗行为更规范,用药更合理,收费更标准,并以清廉医院建设为抓手,推动思想、制度、规则、纪律、文化融入医疗保障事业发展全过程,营造风清气正的行业新生态。

县妇幼保健院产科紧急手术保住孕16周胎儿

通讯员 吕黎

近日,怀孕16周的董女士,在一次常规产检中发现宫颈内口分离,这很有可能会导致自然流产。当天接诊的县妇幼保健院(省妇保、省儿保新昌分院)产科主任张海萍解释道:“宫颈内口分离,医学上称为宫颈机能不全,由于孕妇宫颈口突然打开,子宫内的胎儿随时都有可能流出,也就是平时说的自然流产,像董女士这种情况,需要立即住院,做保胎治疗。”

在张海萍的安排下,董女士当天入住该院产科。在随后的一系列常规检查中,医生发现董女士还伴有阴道炎症,不能立即进行宫颈环扎术,随即在保胎的同时,给予抗感染治疗。入院第二天,医生进行宫口复查,发现董女士宫口再度扩张,已然能看到羊膜囊。考虑到情况危急,经省妇保专家会诊,建议实施紧急宫颈环扎术,在完善一系列术前准备后,为董女士进行了紧急宫颈环扎术。手术由省妇保产科

主任赵柏惠、胡颖共同完成,术中首先要避免羊膜囊破裂,再对需将已经张开的宫口进行紧急环扎,手术过程进行顺利,历时仅30分钟。术毕,董女士妊娠得以平稳继续。

“宫颈机能不全,多发生在孕中晚期,患者一般无明显疼痛感,但宫颈呈扩张的状态,是妊娠中晚期流产及早产的重要原因之一,需要孕妈们引起重视。”胡颖表示,目前治疗宫颈机能不全唯一有效的办法,就是宫颈环扎术,根据患者的自身情况,又可分为紧急环扎和择期环扎,而董女士的情况就属于需要紧急进行宫颈环扎的病例。

据了解,自县妇幼保健院(省妇保、省儿保分院)成立以来,已成功诊治多例高危妊娠患者,均取得较好的治疗效果,极大地缩短了妇产科急危重症患者的抢救时间,为患者争取了最佳治疗时机,真正实现了老百姓家门口的省级医院这一愿景目标。

建设健康新昌 共享品质生活

