

师资专业 受众广泛 内容精准

无锡健康大讲堂走基层送健康获赞誉

7月4日,无锡健康大讲堂开讲。本次讲座邀请省保健委专家、南京鼓楼医院心血管专家王涟主任来锡进行健康宣讲。讲座题目为“心血管病的预防与急救”。市民争先来听讲座,不少人站着听完了整个讲座。这是今年无锡市健康讲座的一个缩影。

为深入推进健康无锡建设,无锡市制定了《“健康无锡”2030三年行动计划(2018—2020年)》,根据该行动计划,我市通过开设无锡健康大讲堂,更大力度、更广范围普及健康知识,不断提高健康教育的针对性和有效性。

在市级层面,市健康办加强与市委宣传部和市人社局的沟通协调,将健康教育作为公务员自主选学的内容,帮助公务员更好地了解健康政策,推动“将健康融入所有政策”落地生根;在区(县)层面,各地将健康政策和健康知识列入党委政府年度学习计划;在街道(镇)、社区(村)层面,市、区两级筛选并组织高质量的健康讲师团,同时加强对健康讲师团的培训,制作菜单式健康讲座题目供基层自选,使健康教育真正入脑入心。

值得一提的是,为不断提升全市

居民健康素养,普及健康的生活方式,今年年初,市卫生健康委将健康宣讲团“三进”活动列入2019年度市卫生健康领域八大惠民措施之一,组织市内知名的健康专家深入社区、学校、工厂等不同场所,开展针对重点人群的精准化健康服务。健康宣讲团的师资由来自全市各级医疗卫生单位的专家组成。针对重点人群,如学生、务工人员、机关工作人员、慢性病患者、健康教育志愿者,甚至医务人员等对象,选取与职业、人群特点相符的内容开展宣讲,对我市居民健康

素养水平薄弱环节做重点提升。选取的课题涵盖健康素养知识与技能、高血压诊治、糖尿病教育、呼吸道疾病防治、日常生活中传染病的防治、中医饮食疗法、吸烟与肺癌、女性肿瘤早诊早治、120急救救护知识与技能等,内容接地气,使宣讲效果大幅提升。据统计,截至6月30日,全市共开展了1600余场健康科普讲座,直接受益人数8万余人。“三进”活动科普性高,针对性强,迎合百姓的健康需求,受到老百姓普遍称赞。

(邬先赞)

白衣党员的高原情怀

善行天下

千里之外的青海,一位来自江南水乡的医生党员得到了当地群众的一致称赞,人们称他为“奔跑在高原上的白衣天使”,他就是来自锡山人民医院的优秀党员张俊峰。

2001年参加工作的张俊峰在同事眼里是一位善于学习,勤恳工作的业务骨干。2018年他主动请缨,勇挑重担,担任锡山区“援青支医”医疗队队长,远赴青海化隆县人民医院参加对口支援工作。

今年7月1日对张俊峰来说是个值得永远回味的日子,当天新华社发了一篇文章《致奋斗在脱贫攻坚战上的你》,文中号召大家为奋斗在扶贫攻坚一线的朋友们送祝福。当天,远在距离无锡2200公里外的张俊峰收到了这样一份特别的祝福:“我理解,在这个世界上,有人比我更需要你。”这份来自援建后相识的小伙伴的祝福卡片,让他感慨良多。

“还记得刚刚达到化隆时,从当地藏民手里接过洁白的哈达时内心的感动。”面对着破旧的医院大楼和简陋的医技科室,佩戴着党徽的张俊峰内心起伏万千,他表示“要努力在这有限的一年时间里,做好自己的工作”。当时化隆县当地有37名需要血透的患者,其中7人属于贫困户。以往当地肾衰患者需要到西宁去做血透,乘车需要1个半小时。血透后休息一两天,又要去西宁透析。患者透析后身体很虚,来回奔波后更累,经济负担也很重。针对群众诉求,张俊峰发挥业务特长,从零开始,积极与当地医院领导商量血透室规划,协助招标采购血液透析设备和血液透析室场地改造等。协调安排化隆县医院医生与护士来锡山人民医院血液净化中心进修学习。同时,积极帮助落实医院内镜室建设,大半年来,他带领团队精心准备,今年5月7日,化隆县人民医院内镜室正式启用。如今,化隆县人民医院血透中心已投入使用。

(王悦)

市五院“书记项目”落地开花

4类12项举措破解百姓就医难点痛点

预约专家时间精确到30分钟,挂号排队不超过10分钟,门诊、出院取药“随到随取”,检查结果手机直接浏览……连日来,市五院“书记项目”——《医(e)路畅行,护佑生命“最多跑一次”服务提升工程》12项具体举措落地开花,直指百姓就医难点痛点,让患者就医体验更舒适了,获得感更强了。

市五院深入贯彻落实“一引领四融合”行动,切实加强党对医院的领导,积极实施“书记项目”,针对人民群众就医服务的新需求,推动医院改革发展。该院党委书记鲁晓杰到临床一线开展“体验式”调研,将“书记项目”聚焦在百姓就医体验上。他要求医院各部门从细节着手,从群众看病就医的“关键小事”做起,在门诊、住院、检查、检验、手术、配药、结算等服务中,利

用信息化技术打通壁垒,创新工作思路,简化工作流程,缩减办事环节。目前医院在窗口服务、辅助诊断、住院服务和办理流程等四大类关系百姓就医体验的各个环节中陆续出台多平台全预约挂号、院内精细化导引、智能结算、智慧药房、无纸化浏览检查化验结果、全流程客服系统等12项具体举措,提高挂号付费取药时效,减少检查检验等候时间和跑腿次数,打通百姓就医在医院末端的“最后一公里”,全面改善患者就医体验,实现百姓到医院“办事更便利,看病少排队、付费更便捷、检查少跑腿、住院更省心、服务更贴心、急救更快速、配药更方便、保健更温馨、转诊更顺畅、智慧更便民”的目标,努力为百姓提供更高水平、更加优质、更加满意的卫生健康服务。

(朱关)



7月16日,市中医院“本草有约”国药知识普及系列课程在美湖社区暑托班正式开班,给孩子们带去了一堂与众不同的暑期课。这是由市中医院团委策划打造,由18位来自药理学部和临床专科的青年中医骨干共同开发的志愿服务公益项目,通过各种活动让孩子们从小学习、了解中医药知识,爱上中医文化。

(许丽娜 张成方/文 张文明/摄)

多元文化涵养新时代荣院精神

运河边上、惠山脚下,绿树红墙、鸟语花香。江苏省荣军医院文化育人于山水之间,在天地地利和中内练精神,外塑形象。

●春风化雨,培育志愿文化

“听说义诊是院长亲自挂帅,来的全部是副高(职称)以上专家,我们过来看看。”正在候诊的王阿姨说。江苏省荣军医院“走进”惠河社区开展义诊,专家忙着测血压、血糖和B超检查,医院还特地准备了养生茶、遮阳伞,贴心服务受到广泛好评。荣院党团群等条线,老中青各年龄段的志愿者积极投身公益实践,频繁深入社区、学校、企业、公园、广场,开展精准帮扶、结对助学、健康宣教、环保毅行、义务劳动、关爱弱势群体等各类活动,主动搭建起关爱他人、奉献社会的志愿服务平台,赢得了普遍赞誉。

●润物无声,传承红色文化

江苏省荣军医院离休干部、老党员吴成自1952年开始,用亲身经历作革命传统报告、讲爱国主义故事,67年从未间断,至今已达8000多场。他用战后剩下的一只左手整理写下报告讲稿100多万字,亲自收集整理3万多件革命史料和文物,在自家阁楼办起了“家庭革命传统教育基地”。2014年,江苏省荣军医院腾出250平方米的两层小楼,改造造成现在的吴成革命传统教育基地,设陈列室、传承室、传统室、荣誉室和宣讲室等5个专门区域,扩容之后保障了更多的人接受革命传统教育的洗礼。

●石赤不夺,弘扬拥军文化

今年端午前夕,该院联合有关单位共同开

展革命传统教育暨端午看望残疾军人活动。医院还定期组织院内外志愿者到全省重点优抚对象短疗病区开展文艺会演、康复治疗、修容理发等活动,不断凝聚起学校、企业、社区、社会团体等各类爱国拥军力量。对此,老兵们纷纷送来牌匾、锦旗和感谢信以示认可。

近年来,荣军医院在残疾军人休养病区成立志愿者服务基地,在全省重点优抚对象短疗病区打造“传承光荣、点亮青春”实践课堂,做好优秀传统文化和精神文明建设结合文章,用实际行动推进“红色基因”代代相传。

(张玉娇)

无锡卫生健康

微信

微博

无锡市卫生健康委员会
协办

“肠”路漫漫,如何“肠”治久安?

大肠癌(包括结肠癌、直肠癌)是全球最常见的恶性肿瘤之一。据世界卫生组织2018年全球癌症统计报告显示,结直肠癌发病率男性处于第三位,女性第二位,死亡率均已列所有癌症前三位。随着生活水平的不断提高,人民的饮食习惯有了较大的改变,高脂肪、低纤维素饮食越来越普遍,西式餐饮广受城市居民及年轻人喜爱,随之,结直肠癌的发病率、死亡率也逐年增加。

三种情况要警惕大肠癌

大肠癌早期一般没有明显症状。如有出现这三种情况出现时要引起注意:一是大便次数增多或反复腹泻与便秘,有大便出血、脓血便等,这是大肠癌最早出现的症状,常被人们以为肠炎、痔疮治疗而耽误。二是腹痛,也是早期的症状之一。因腹痛并不严重,也没有固定部位,不被引起重视。如果出现了肠梗阻,则腹痛会加重。三是不明原因的消瘦、乏力、低热等是右半结肠癌的主要表现。

由于大肠癌早期缺乏典型的预警症状,被发现时一般已是晚期。因癌细胞的远处转移,治疗效果较差且费用昂贵。因此,结直肠癌的早诊筛查成为降低结直肠癌发病率、死亡率的关键。

发现早期结直肠癌的检测方法

直肠指诊:直肠位于大肠的末端,约长12—15厘米。因直肠癌位置低,深入盆腔,解剖关系复杂,与膀胱、输尿管以及其他重要组织(男性的前列腺、精囊腺,女性的阴道壁等)紧密相邻。中下段直肠癌与肛管括约肌接近,手术时很难保留肛门及其功能。因此,手术后复发率高,生活质量下降严重。虽然直肠癌预后较差,但容易被直肠指诊及乙状结肠镜诊断。

直肠指诊是最简便、最廉价的检查方法。由于中国人直肠癌约70%为低位直肠癌,可以通过直肠指诊发现。因此每年一次的直肠指诊可以有效检出早期直肠癌。然而由于受检者的恐惧及羞耻心理,常常放弃该项检查而致诊断延迟。

肛门镜、直肠镜检查:肛门镜和直肠镜检查一般不需要特殊的肠道准备,

且操作方便,费用低廉,为筛查直肠癌的首选方法,可以每年检查一次。发现病变后必须进行电子结肠镜检查,因为大肠癌有5—10%为多发病。

粪便隐血检测:由于以往粪便隐血检测技术的缺陷,在粪便检测前需要饮食控制(严格的三天素食饮食),并且结果常被多种因素干扰,现在已经不推荐使用。目前常用的基于抗体的免疫化学法粪便隐血检测技术具有良好的特异性和敏感性,并且无须饮食限制,操作方便,应每年检测一次。如发现隐血检测阳性,应考虑结肠镜检查以明确是否有结直肠肿瘤。

多靶点粪便检测:通过对粪便中肠道肿瘤脱落细胞的DNA分子的特异性标志检测进行筛查,阳性者可以明显提高结肠镜的肿瘤检出率。

血液肿瘤标志物的检测:目前最常用、最成熟的用于结直肠癌筛查的肿瘤标志物有CEA和CA199。如果标志物持续升高者应高度重视,并予结肠镜检查。

结肠镜检查:结肠镜检查不仅可直观地观察到结、直肠粘膜上的息肉、溃疡、糜烂等病变,同时可通过切除、采样病理检查等手段对病变进一步定性确诊。并且可以对息肉、腺瘤等癌前病变及某些早期微小癌进行治疗。因此结肠镜检查是目前技术上最为有效、最为理想的结直肠癌筛查工具。

结肠镜检查是筛查癌症的金标准

结肠镜检查可对整个大肠进行观察并对发现的息肉、腺瘤进行治疗,是结直肠癌筛查的金标准,也是美国、德国等国家结直肠癌筛查的最主要手段。研究显示,利用结肠镜筛查摘除息肉并定期复查结肠镜,能够使结直肠癌的发生率降低76%—90%,而息肉切除

可使结直肠癌的死亡率降低53%。

专家推荐以下人群应进行结肠镜检查:1.普通人群年龄大于等于50岁者;2.一级亲属有结直肠癌史,且年龄达40岁者,或于最早发病年龄提前2—5岁起;3.本人有癌症史者;4.本人有肠道息肉史者;5.有慢性胆道疾病或已行胆囊切除术者;6.有慢性阑尾炎或阑尾切除史者;7.粪便隐血检测阳性者;8.有慢性便秘或慢性腹泻者;9.有不明原因的贫血、消瘦者。

结肠镜检查需要做充分准备:1.结肠镜检查的成功与否或诊断的正确性与肠道清洁的程度密切相关。恰当的肠道准备可以获得良好的肠道清洁度,从而使结肠镜的插入更加安全快速,并有效减少遗漏观察病变。因此在检查前一天开始就应进食低纤维素(无渣)饮食,如粥、禽、鱼、肉、蛋、奶、豆腐等,不要吃各种粗杂粮、含纤维的蔬菜、水果、硬果类食物,忌食辛辣、刺激性食物。在肠镜检查前4—6小时,应服用完肠道清洁剂(各种泻药),然后尽量多饮水,直至排出大便呈淡黄色清水样。2.长期服用抗血小板凝聚药物(阿斯匹林、华法林等)者应在检查前一周经相关医生同意后停止服药。否则将不能对观察到的病变进行活检或治疗。3.在检查当日晨,除高血压者的降血压药物照常服用外,其他药物应暂停服药。

如何确定下次结肠镜检查的时间呢?首先,一般人群首次肠镜检查无异常发现者,可5—10年复查一次。其次,如有1—2个小于1厘米以下息肉者,经治疗后也可5—10年复查一次。如果发现腺瘤性息肉大于1厘米或息肉有3个及以上者,应在3年内复查肠镜。再者,对于结肠癌根治术后的患者,1年内应复查肠镜。而直肠癌根治者于术后3年内,应每3—6个月左右复查一次肠镜。



专家档案

王春敏 江苏省太湖疗养院普外科主任医师。毕业于徐州医科大学。中国老年保健医学研究会医养康复分会委员。自1986年起从事普外科临床工作,曾先后在上海瑞金医院普外科和江苏省人民医院进修。擅长胆道、胃肠道、乙直肠疾病的诊断及治疗。在核心及省级专业期刊发表论文多篇。

名医问答

Q:日常生活中如何预防大肠癌?

A:改变饮食结构:合理安排饮食,改变以低纤维素、高脂肪、高蛋白食物为主的饮食习惯,适当增加粗粮、杂粮和蔬菜、水果等高纤维素食。

及时治疗良性肠道病变:结肠癌的一半以上由息肉、腺瘤演变而成,从息肉—腺瘤—癌的演变过程要经历10—15年的漫长历程。因此,及时发现结肠腺瘤并予切除,可以明显降低结肠癌的发病率。

适量运动:坚持运动可以较好地控制体重及提高机体免疫功能。同时运动还可以促进胃肠道蠕动,防止便秘,预防结肠癌。

高度警惕痔疮、痢疾等症状:如果出现便血、脓血便或大便习惯及性状改变时,仅根据大便化验结果进行诊断而不做直肠指诊和肠镜检查,就很容易把直肠癌误诊为痔或痢疾。因此,一定不能忽视直肠指诊和直肠镜检查而直接治疗,从而耽误诊断。

名医讲堂

无锡观察

名医讲堂开讲啦!

名医讲堂又开讲啦!下载安装无锡日报融媒体“无锡观察”APP,点击首页右上角“+”,选择关注频道,就可以在栏目中找到本期“名医讲堂”,读者可在文章底部留言参与讨论。



更多信息请关注
无锡观察频道

下期预告

很多准妈妈因为影视节目或者书籍中描写的“声嘶力竭、大汗淋漓、撕心裂肺”疼痛场面的渲染,从而对分娩感到害怕。做妈妈的快乐一定要伴随着分娩的痛苦吗?这种痛苦能不能减轻呢?下期市妇幼保健院麻醉科主任、主任医师沈明坤将为准妈妈详细介绍无痛分娩。