

市人民医院消化内镜中心

缩短预约时间 服务提质增效

■ 记者 戴余乐 文/图

春节期间,亲朋好友聚会,大吃大喝在所难免,几天下来,很多人都忍不住直呼“哎哟胃”。

近日,记者在乐山市人民医院消化内科了解到,节后,科室迎来春节后第一波就诊高峰,消化内镜中心预约胃肠镜检查的患者明显增多。但预约过胃肠镜检查的市民大多有相同的感受,那就是等待的时间较长。

为破解少则一星期多则半个多月的预约难题,今年1月,市人民医院消化内镜中心多措并举,优化服务流程,全新开启了试运行“当天约、次日备、后日做”胃肠镜检查模式,无特殊情况下三个工作日即可完成胃肠镜相关诊治,很大程度上缩短了胃肠病患者的检查时间。

市人民医院消化内科副主任程征宇介绍,近年来,随着消化道疾病的高发和健康意识的提升,人们对胃肠镜检查的需求与日俱增。为此,科室内镜中心医护通力合作,提高工作效率,缩短预约时间,助力患者早发现、早诊断、早治疗。今年春节假期,市人民医院消化内镜中心完成了胃肠镜检查278例、内镜下急诊异物取出术31例、消化道出血内镜下急诊治疗12例。

“消化道疾病,早期确诊十分重要。早期胃癌治疗后5年生存率可达95%。”程征宇告诉记者,市民要重视胃肠镜检查。35-40岁年龄左右人群宜安

排做胃肠镜检查,尤其是有抽烟、喝酒、喜食高盐食品等不良生活习惯及幽门螺旋杆菌感染史的人群更需进行检查,并根据检查结果安排相应的治疗及复查。“发现一例早癌,就等于挽救一条生命拯救一个家庭。”程征宇说。

“胃肠镜检查会不会很痛苦?发现问题后能不能在检查中一并解决呢?”

对于市民普遍关心的问题,程征宇表示,目前,胃肠镜检查多为无痛检查,其采用的是一种新的无痛技术,使患者在无痛状态下完成整个检查和治疗过程,无痛感,无不适感,减轻了患者的恐惧心理,提高了患者的耐受性。

目前,无痛胃镜检查大约需要10-15分钟,肠镜检查大约需要15-20分钟,由专业医生以及专业麻醉师操作。检查和治疗后恢复也很快,病人一般只需休息30分钟后便可回家。

“如果市民出现了腹痛、腹胀,甚至有黑便的情况,一定要及时前往医院检查治疗。一些早期的肿瘤病变,可以在胃肠镜检查中同步进行处理,以免病变进一步发展。”程征宇说。

据悉,此次消化内镜中心提质增效是市人民医院贯彻落实国家进一步改善医疗服务的举措之一。接下来,该院消化内镜中心将进一步完善内镜检查的就诊流程,提高内镜检查的质量和效率,严格落实内镜的术前评估制度,确保诊疗安全,为患者提供更优质的诊疗服务。



胃肠镜检查

相关链接

无痛胃肠镜检查前的注意事项

1. 进行无痛胃肠镜检查的患者,要先进行麻醉前评估,麻醉医生根据患者状况有权决定是否实施麻醉。
2. 麻醉前禁饮4小时/禁食8小时。
3. 检查当日须带上相关检查报告以供医生参考。
4. 患者不得隐瞒病情及实际情况(如饮水、呕吐、胃滞留、癫痫、哮喘、感冒等病史)。
5. 检查当日,须有家属或其他具有完全刑事责任能力人员陪同。
6. 检查当日应着宽松衣物,穿防滑平底鞋。
7. 患者在麻醉、检查、苏醒过程中,陪同人员应在候诊区域等待,以便需要交代患者病情时,医师及时联系。
8. 离院方式以坐车为佳,禁止驾车或骑自行车离开。检查当日禁止饮酒、开车或机械性操作、精算或逻辑性分析工作及重大事件的决策。

疾病预防与控制 乐山市疾病预防控制中心 协办

车厘子吃多了会中毒? 专家提醒:切莫“妖魔化” 水果食用要适量

■ 记者 戴余乐

近年来,车厘子因汁多肉厚、清甜爽口,深受不少人喜爱。近日,网上流传,“车厘子吃多了会导致铁中毒和氰化物中毒”“吃5颗车厘子就会导致氢氰酸中毒”……

还能吃车厘子吗?对此,市中区人民医院专家表示,切莫将水果“妖魔化”,任何食物的摄入都应该适量,保持均衡饮食。

何为氰化物中毒

氰化物是指带有氰基(CN)的化合物,氰化物会抑制细胞的呼吸作用,因而对人类和动物有害。人类氰化物急性中毒的症状包括呕吐、恶心、头痛、头昏眼花、抽搐、呼吸衰竭,最终可致死。

车厘子吃多了真的会导致氰化物中毒吗?市中区人民医院专家表示,植物中的氰化物通常是以氰苷形式存在的。很多蔷薇科植物的种子里都含有氰苷,比如桃、樱桃、杏、李子等,樱桃的核仁也含有氰苷。不过,这些水果的果肉里是不含氰苷的。并且,氰苷本身是无毒的,只有当植物细胞结构被破坏时,含氰苷植物内的β-葡萄糖苷酶可水解氰苷生成有毒的氢氰酸,才可引起人类的急性中毒。简单来说,市民吃车厘子时,只要不是刻意去嚼果核里的种子,那么导致氰苷中毒的可能性几乎不存在。

如何避免氰化物中毒

常见的含氰苷的食物包括鲜竹笋、木薯、银杏果(白果)和一些豆类(比如利马豆)等。但是氰苷很容易去除。由于氰苷对热不稳定,因此彻底加热是去除氰苷最有效的方式。研究发现,煮沸可以去除90%以上的氰苷。

因此,生活中,尽量不要生吃含氰苷的食物,如果要吃,尽量切成小块用沸水煮沸后再吃。不要吃或咀嚼苹果、李、杏、樱桃等水果的种子和果核。

吃水果要适量

车厘子虽好吃,但也要注意适量。如果吃太多车厘子,必然会摄入过多果糖,容易引起口腔和咽喉不适,可能会出现嘴角起泡、溃瘍、喉咙痛等问题,有果糖不耐受的人群还可能会出现拉肚子等消化系统不适反应。

特别是糖尿病患者,吃水果最好按颗计算,既满足口腹之欲,也不会对患者造成太大的血糖波动。

如今,春节过后,不少人开启减肥模式,“水果代餐”减肥法尤其受到关注。对此,市中区人民医院专家认为,这样的办法很不可取,如果长期这样吃,会导致人体营养失衡。水果当作一日三餐外的补充比较合适。根据《中国居民膳食指南》建议,每人每天吃水果200-350克为宜。

抓住黄金期 中医助成长

■ 记者 戴余乐 文/图

中医认为,“春生夏长,秋收冬藏”。春季是万物生发的季节,也是儿童生长发育的黄金期。

近日,记者在市中区人民医院治未病中心养生保健部小儿推拿诊室看到,上午11时左右,还陆续有家长带着孩子在诊室进行小儿推拿、中药穴位贴敷。“听说中医治疗对提高娃娃免疫力,促进生长发育有很好的疗效,我们便带孩子从雅安专程过来。”罗女士说。

市民担心孩子身高问题选择推拿

“回家之后,也要照着这个样子,常常给孩子推一推,身体好了,自然就能长高了。”在市中区人民医院治未病中心养生保健部小儿推拿诊室,中医师袁玉萍一边给孩子做推拿,一边跟孩子妈妈曾女士解释推拿手法要点。

“小番茄今年6岁半,去年查出患有矮小症。我们跑了很多医院,试了很多方法,孩子的情况依旧不见好。后来,朋友推荐说小儿推拿对孩子长高效果好,我们便抱着试一试的心态来到市中区医院。”

曾女士告诉记者,目前,孩子已经推拿了半年多,到第5个月时,小番茄就长高了4厘米,体重也增加了两公斤。“我们前住上级医院复查,医生都说孩子生长发育情况不错。最开始真的很忧虑,就怕孩子长不高。现在,不再那么忧虑了。”

记者了解到,在市中区人民医院治未病中心养生保健部小儿推拿诊室接受治疗的孩子中,不少都是“老面孔”。孩子们看到诊室医护人员,都会亲切地喊一声,“阿姨好!”

“袁阿姨帮我全身都放松啦,好舒服啊!”结束治疗准备回家的浩浩,开心地和袁玉萍道别。



小儿推拿助力健康成长

医生:中医助成长有妙方

袁玉萍介绍,中医助长,主要就是运用小儿推拿、艾灸、敷贴等非药物疗法进行调理,达到疏通经络、调节脏腑、平衡阴阳的作用,起到促进生长发育与治病防病的目的。其中,小儿推拿和中药穴位贴敷,是孩子比较容易接受的中医助长调理方法。

小儿推拿是根据小兒自身的体质特征,以中医基础理论为指导,通过推、按、揉、捏等手法,对穴位产生一定的物理刺激,从而调整脏腑功能,调理心肺功能,提高睡眠质量,帮助孩子更好消化吸收,满足小兒的生长发育需求。

中药穴位贴敷是将中药制成膏剂,贴敷于特定穴位。透皮吸收原理作用于人体表面,通过药物刺激、激发经气,循经五脏六腑作用于全身,达到调整阴阳、扶正强身的目的,具有安全性高,无创无痛特点。

“但需要注意的是,进行小儿推拿和中药穴位贴敷,要选择正规的医疗机构治疗,以免操作不当,对孩子造成损伤。”袁玉萍说。

那么,哪些孩子适合进行小儿推拿和中药穴位贴敷呢?

1. 生长发育迟缓,身高体重低于正常标准;
 2. 脾胃虚弱、挑食厌食、容易积食、消化不良;
 3. 不爱运动、懒言少语;
 4. 免疫力低下、容易感冒、容易患上呼吸道感染;
 5. 晚上睡眠不好,容易惊醒、辗转反侧难以入睡;
 6. 学习比同龄人较慢,大脑发育迟缓。
- “另外,日常生活中,家长也要为孩子提供充足均衡的营养。坚持适当的体育锻炼,保证充足的睡眠,保持良好的情绪,这些对孩子的健康成长也至关重要。”袁玉萍说。

广告

科创中国·天府科技云
INNOVATION CHINA WWW.TFKJY.CN
— 科技服务公共平台 —
上天府科技云 向科学要答案

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingvv@163.com

市中医院

汇聚医者力量 无偿献血传递爱心

本报讯(记者 戴余乐)为保障全市医疗临床急救用血供应,2月20日,市中医院组织开展“天使爱心血库”无偿献血活动。

记者在现场看到,在市中心血站工作人员引导下,市中医院无偿献血志愿者排队有序进行登记填表、测量血压、血液初筛、采血。

“在临床工作中,经常遇到病人需要输血的情况,对于我们医务人员来说,无偿献血不仅是奉献爱心,也是一份责任担当。”走出采血车,市中医院输血科主任吴林军说。

“从2019年开始,我每年都会参加无偿献血。作为一名临床工作者,我们深知血液的可贵,鲜血虽是有限的,而爱心是无限的。”市中医院肝病科护士长黄玲告诉记者,“希望通过我们的带动,能够有更多人加入无偿献血的队伍,以此挽救更多生命!”

记者了解到,每年春节前后,受天气和节假日影响,无偿献血人数会出现一定幅度下滑,造成临床用血需求和血液供应紧张。为此,市中医院高度重视此次无偿献血活动,医院党员干部发挥带头作用,临床、管理、后勤等科室职工积极参与,揣起袖子加入无偿献血的队伍。他们中有第一次参与无偿献血的新人,也有常年献血的“老面孔”。

培训+竞赛 助力全市卫生健康行政执法办案质量

本报讯(记者 戴余乐)为贯彻落实《乐山市提升行政执法质量三年行动计划实施方案》,提高行政执法办案质量,提升监督执法实战能力,2月21日至22日,全市卫生健康行政处罚典型案例评查培训暨执法办案技能竞赛举行。

典型案例评查培训采取现场分组交叉评查与专家评析相结合的方式。在执法办案技能竞赛中,来自全市卫生监督机构的10支代表队共21名执法人员参加。此次技能竞赛主要采取理论测试的方式进行,考核各参赛选手对卫生健康法律法规相关理论知识的掌握及行政执法办案程序操作的熟练程度,突出执法程序合法、执法文书制作规范、法律法规条款适用准确等要求。

献血,让世界更健康
献血咨询电话:0833-5188116
团体预约电话:0833-2503103
乐山市公民献血办 乐山市中心血站

科普园地
乐山市科学技术协会 指导
乐山市市中区科学技术协会 主办

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊

技术支持单位

乐山市人民医院	医政处:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精医创新	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	