

本周关注

大理市第一人民医院抓人才建设引领医院加速发展

□ 通讯员 黄雪雁 李晓娟

人才是经济社会发展的第一资源,也是医院发展的核心竞争力。大理市第一人民医院大力实施“人才兴院”战略,以引进人才为重要突破口,积极打造人才高地。

抓源头、寻高度、重能力,引留高素质、高技术人才。医院制定了《大理市第一人民医院人才引进和人才培养实施方案》,面向社会引进高层次人才及紧缺业务骨干。医院将目光瞄准专业覆盖面广、起点高、毕业生综合素质高的重点大学,采用“校园招聘”的方式,敞开大门,招录高学历毕业生。2019年

度先后招聘医学类专业技术人员15人,填补医院紧缺、重点岗位,为医院发展开辟了广阔的空间。医院采用“不为我所有,但为我所用”的人才引进理念,用柔性引进特聘方式向社会吸引杰出人才。2018年以来特聘杨银山、王忠明、王文敏三位专家为名誉主任,带动重点科室建设。医院采取对本院20位高层次人才实行延长退休或返聘的方式,将这些专家重新返聘到神经内科、消化内科、外科、产科、儿科、针灸科、中医科等岗位上,既充分利用了医院的宝贵财富,也为退休专业技术人员发挥余热,继续服务社会搭建平台。

统筹规划,引进高层次专业技术人才。加大宣传力度,努力改善医院的硬件设施和外部环境,为专业技术人才营造良好、舒适的工作和生活环境。提高相应的引进人才优惠政策,加大高层次人才引进力度。2018年以来,编内调入副主任医师1人,主治医师3人,编外引进副主任医师1人,主治医师3人。考核录用编内硕士研究生11人,招聘录用编外硕士研究生15人。

搭建平台,事业、感情、待遇、政策留人才。坚持“以人为本”的思想,努力体现人才价值。医院修订了《大理市第一人民医院人才引进和人才培养实施方案》,办法中

对人才引进条件、对象及待遇有新的修订,职业生涯的考量、对其家人的关怀等,大幅度提高了引进高层次人才人才的薪酬待遇,为高层次人才晋职、晋升提供条件。

近年来,大理市一院多措并举共引进、招录专业技术人员44名,其中硕士生4名,硕士生44名,取得省政府特殊津贴专家1人,取得大理州白州名医4人,取得大理州名老中医1人。2018年,取得正高级职称4人,副高级职称17人,中级职称24人。人才的引进和培养为医院注入了新鲜血液,也使医院得到长足发展,2019年,大理市第一人民医院顺利晋升为三级医院。



医务人员在大理市双廊镇五星村为残疾人做残疾评定。(摄于2019年12月5日)

大理市残联、卫健局在“不忘初心、牢记使命”主题教育中,组织州市残联评定专家,深入到全市14个乡镇办事处,下乡入户为建档立卡贫困户和重度残疾人开展残疾评定工作。

□ 通讯员 马春柱 摄

资讯

祥云县开展农村“两癌”贫困母亲救助活动

本报讯(通讯员 杨莉 孙艺)近日,祥云县妇联深入乡村开展农村“两癌”贫困母亲救助活动。

县政府领导和县妇联先后深入到云南驿镇九约村、徐情村,祥城镇黄家田村,禾甸镇新兴底村走访慰问4名乳腺癌和宫颈癌患病妇女,为她们送去全国妇联农村贫困母亲“两癌”救助专项基金(中央专项彩票公益金)4万元。

在患者家中,慰问组与病人进行了亲切交谈,详细了解其治疗康复情况,认真了解她们的病情,家庭的工作、生活、子女务工就读等情况,鼓励她们坚定信心,积极治疗,用乐观的态度面对生活,争取早日

康复。长期以来,祥云县妇联把农村妇女“两癌”筛查救助作为为民排忧解难的民生项目做实做好。一方面宣传发动妇女树立健康意识,积极参加“两癌”筛查,做到早发现早治疗。另一方面多措并举,积极为农村“两癌”贫困患病妇女多方争取救助资金,切实缓解农村贫困妇女的家庭经济负担。2019年共争取发放救助资金10.95万元,其中,全国妇联农村贫困母亲“两癌”救助专项基金4万元、云南省农村贫困妇女“两癌”救助金2.4万元、大理州农村妇女肿瘤病人救助金4.55万元。

大理市妇幼保健院将党建成果落实到为群众服务上

□ 通讯员 赵光祥

“感冒可能是由多种原因引起的,比如呼吸系统疾病、发烧、病原体感染,如细菌、病毒、真菌引起,也有可能因为穿衣不当或者饮食不当所导致,感冒症状一般持续1-2周,可能出现头痛、头晕、厌食、精神萎靡等症状。预防感冒首先应该提高孩子的免疫力。秋冬季节天气逐渐转凉,是重点人群易感冒的高发时节……”2019年12月12日下午,大理市妇幼保健院党支部主题党日活动,医务人员来到大理市下关镇正阳社区居委会开展《预防流感知识》讲座。

大理市妇幼保健院党支部书记左慧介绍说:“当前,我们医疗单位的工作重点不仅要重视治疗水平的提升,更要重视疾病的预防,我们院更关注的是提升妇女和儿童的健康水平,而一个家庭的生活卫生习惯对妇女和儿童的疾病预防非常重要。我们到社区开展卫生健康方面的宣传,就是

希望我们的党建工作从理论走向实践,让我们的党员明白基层党组织的工作最终就是落实到为群众服务上。”

据了解,2019年,大理市妇幼保健院结合党支部规范化建设和“不忘初心、牢记使命”主题教育,组织全院党员分批参加“万名党员进党校”“千堂党课进基层”等教育培训,结合主题党日和党员志愿者进社区等活动到社区和居委会开展公众健康咨询、健康讲座、小群体健康教育共8次,举办业务培训班4期,培训610人。按照妇幼保健工作考核标准,派出70人次,安排48个工作日到11个乡镇卫生院、111个行政村、7个社区卫生服务中心以及11个社区卫生服务站和12家助产医疗机构进行督导。在加强党员理论教育和业务培训的同时,积极发挥专业优势,到基层为群众解决健康问题,提供专业保健方案,不断提高医疗服务水平,提升群众满意度,将党建成果落实到为群众服务上。

健康指南

冬季如何预防诺如病毒感染

□ 王秉阳

冬季为我国诺如病毒感染性腹泻的高发季节。诺如病毒暴发疫情一般主要发生在餐馆或聚餐活动、托幼机构或学校。假期期间旅行团、游轮、度假中心也常有诺如病毒感染性腹泻疫情发生。专家提示,应认真洗手、深度加工食物并对患者采取相应的隔离防护措施。

北京协和医院感染内科副主任曹玮表示,人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后未洗手而接触饮食或进餐、接触病毒感染患者如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具等。最常见症状是呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数症状持续2-3天后恢复。少数病例可发生重症,甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

“目前针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,感染后主要以减轻症状和支持治疗为主;而非药物性预防措施进行预防控制更为重

要。”北京协和医院感染内科副主任曹玮表示,主要预防措施是阻断病毒传播途径。

“保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制传播最重要、最有效的措施。”曹玮说,饭前便后应按照6步洗手法正确洗手,用香皂洗手液和流动水至少洗20秒。她提示,对于诺如病毒而言,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替标准洗手程序。

什么情况下应该洗手?曹玮表示,应在准备或分发食物,进餐,照顾病人之前洗手。还应在使用洗手间,换尿片,照顾病人,接触动物或清理动物粪便,处理未熟的食物,揩鼻涕,咳嗽或打喷嚏,处理垃圾,使用公共交通工具或设施后洗手。

此外,水果和蔬菜食用前应认真清洗,正确烹饪食物。食用贝类等高风险食品应深度加工,保证彻底煮熟。

曹玮提示,诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备加工食物或陪护其他患者。患者尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和幼儿。

(据新华社电)

养生

世卫组织发布新年健康饮食小贴士

2020年即将到来之际,世界卫生组织在其官网上发布了5条新年健康饮食小贴士,提醒人们如何吃得更健康均衡,增强身体抵抗力。

一、吃多种食物。均衡饮食有助增强身体抵抗力,使人更加健康长寿。世卫建议,日常饮食应尽量包括小麦、大米、玉米、土豆等多种主食,外加各种豆类、新鲜果蔬以及鱼肉蛋奶等动物来源食品;尽可能多吃燕麦、糙米等富含膳食纤维的全谷物食品;零食最好选择新鲜果蔬和无盐坚果,而非高糖、高脂和高盐食品。

二、少吃盐。吃盐过多会导致血压升高,增加心脏病和中风风险。世卫建议成人每天食盐摄入量不超过5克(约一茶匙)。

三、低脂少油。人们在饮食中如果摄入过多脂肪会增加肥胖、心脏病、中风风险,人造反式脂肪对健康危害尤其大。世卫建

议,用大豆油、菜籽油、玉米油等更健康的油替代黄油和猪油;选择鸡鸭鱼肉等脂肪含量较低的“白肉”,而不是猪牛羊肉等“红肉”;烹饪时尽量用蒸或煮替代油炸;购买食品时应检查标签,避免购买含人造反式脂肪的各种加工食品、快餐和油炸食品。

四、限制吃糖。吃糖过多不仅有害牙齿,还会增加超重和肥胖风险,导致慢性健康问题。世卫建议限制甜食和碳酸饮料、果汁和果汁饮料、冲调饮料、调味品;购买食品时检查糖摄入量;选择新鲜的健康零食,摒弃加工食品;少给儿童吃含糖食品,不应将盐和糖添加到2岁以下婴幼儿的辅食中。

五、控制饮酒。庆祝新年常常离不开酒,但饮酒过多过频不仅会增加受伤的直接风险,还可能给身体造成长期影响,如肝脏损伤、癌症等。(据新华社电)

□ 通讯员 叶春祥 杨志花

南涧县乡村医生充电忙

“成人胸外心脏按压的部位一般在胸骨的中下1/3交界处,两手掌根重叠,手指交叉翘起不接触胸壁,双手肘关节伸直,以髋关节为支点,腰背部用力,垂直向下按压30次,要求深度5-6厘米,频率100-120次/分,每次按压胸壁完全回弹。”在场的医生都认真学习动作要领,这是南涧县乡村医生专项技能培训的操作场景。2019年12月22日,来自全县30位乡村医生结束了为期一周的专项技能培训。

“乡村医生作为农村公共卫生技术队伍的中坚力量,是农村初级卫生保健的主要承担者,是最贴近农村居民的健康‘守护者’,但他们的业务能力参差不齐。我们组织本次培训,就是为了提高他们对常见病、多发病的诊疗能力以及实际操作能力,从而进一步提高乡村医生服务质量。”南涧县卫健局局长李继生介绍。

此次培训重点是以高血压、糖尿病、儿科常见病、基本公共卫生服务项目等,以乡村医生日常工作需求为培训导向,注重实践应用,努力提升乡村医生常见病、慢性病的诊疗能力和实际操作能力,培训

结合多媒体教学、案例分析、实践操作,模拟现场情景演练,引起了参训人员的极大兴趣,教学互动气氛活跃,取得了良好的培训效果。

“这次培训课程内容很有针对性,不光有实用的理论知识,还有现场实践操作技能培训,这种理论与实践相结合的培训方式,给我的帮助很大。回去后,我要将所学的技能用在工作中,服务好宝华村的群众。”宝华村卫生室潘智娟培训结束后这样说。

“通过这次培训,提高了学员的知识和应用新诊疗技术手段的能力,使他们的知识得到了充实和更新,有助于弥补基层医疗短板,缩小区域之间基本医疗卫生服务的差距。”卫健局基层卫生健康股的张家琳说。

据了解,近年来,南涧县卫健局十分重视对乡村医生的帮扶工作,从2017年开始通过基层卫生人才能力提升培训项目,派229名乡村医生分批到州级进行业务培训,提升乡村医生的业务素质和专业能力,为乡村医生及各个乡镇卫生院培养技术人才,给予技术指导及业务咨询,通过多种渠道把惠民医疗工作延伸到了广大农村,为周边农村群众提供了优质、高效的医疗服务。

医生朋友圈

青少年吸烟源于错误心理

□ 主任医师 陈福新

据国内近年来对全国50万人口吸烟情况的抽样调查结果表明,我国15岁以上人群平均吸烟率为33.9%,其中男性为61%(20岁以上男性吸烟率高达68.9%),女性为7%,全国吸烟人口近3亿。尤为令人担忧的是,在大、中学生中吸烟率随年龄、学龄的增长而显著上升,开始吸烟的年龄越来越小,有的仅从10-14岁即开始吸烟。青少年已经成为吸烟的高危人群,明知吸烟有害健康,不惜代价亲身体验,主要源于以下心理误区:

模仿心理:随着身心的逐渐发育成熟,青少年在外处要求以成人自居,看到许多长辈吸烟饮酒,便认为“只有吸烟饮酒才是大人样”,在这种心理驱使下,把吸不吸烟当作是否成熟的标志,于是就模仿起来。

好奇心理:青少年好奇心强,看到别人吞云吐雾、怡然自得,便想亲自体验一回“活神仙”的滋味。

社交心理:在当前社会风气影响下,有时为了办事顺利,联络感情,以烟开路,递一支烟可融洽气氛,缩短心理距离,于是朋友见面未曾开口便先递上一支烟,吸烟成为社交的一种手段。

从众心理:青少年重友情,讲“义气”,朋友都抽烟,若自己不应酬,便觉得“掉价”,于是在你来我往中就吸上了。

逆反心理:有些青少年对正面宣传产生逆反心理,你越是劝阻,他越是跃跃欲试。

侥幸心理:尽管知道吸烟饮酒有害健康,但一些人心存“不吸烟照得肺癌”“吸烟的未必个个都得癌”的侥幸心理而照吸不误。

逃避心理:一些青少年在学

习、工作和生活中受到挫折,如失恋、考试落榜、待业无助、人际关系紧张等,就借烟酒吸烟来寻求解脱,以此消愁解忧,逃避现实。

攀比心理:在当今商品社会影响下,大款们摆阔气、讲排场,导致一些有经济背景的青少年在人际交往中通过烟的档次来抬高自己的身价。而另一些人为了不被看轻,显示自己能耐,也硬着头皮盲目攀比,买进烟或买国产高档烟的占29.8%。

娱乐心理:有些青少年常在无聊时喝酒或“抽支烟解解闷”;上厕所时抽支烟“熏熏臭气”;看书、写作时,尤其是开车时借抽烟“提神”;或满足一时乐趣、刺激,以获得充实感等。久之则成为陋习。

崇拜心理:目前,电影电视录像等娱乐传播媒介对学生心理的影响极大。一些青少年吸烟是因

为崇拜心理,他们吸烟完全学自银幕上的偶像和英雄人物,觉得吸烟很有风度,有男子汉味,错误地将吸烟与威武、洒脱联系在一起。

预防青少年吸烟,首先要加强健康教育。要让青少年知道吸烟的危害,吸烟立刻能对人体产生不良的影响,例如咽喉、咳嗽、有痰等,长期危害更大,还应告诉他们吸烟会对他们的心理造成什么样的危害。第二是教给青少年抵制同伴压力的技巧。有些青少年并非出自个人的意愿而是迫于同伴的压力才吸烟的,因此要教会他们怎样抵制同伴的压力,做到既拒绝吸烟又能保持良好的关系。第三是改变青少年对吸烟的认识。青少年对吸烟存在上述错误的心理,只有消除这些错误的心理认知,才能让他们树立正确的认知,改变相应的不良行为。

专家称系新型冠状病毒

武汉不明原因的病毒性肺炎病原体鉴定取得初步进展

日前,就武汉不明原因的病毒性肺炎病原体鉴定进展问题,病原检测结果初步评估专家组组长、中国工程院院士徐建国表示,专家组认为

本次不明原因的病毒性肺炎病例的病原体初步判定为新型冠状病毒

下一步需结合病原学研究、流行病学调查和临床表现进行专家研判

冠状病毒是一类主要引起呼吸道、肠道疾病的病原体除人类以外,还可感染多种哺乳动物以及多种鸟类

目前为止,已知的人类冠状病毒共有六种

其中四种冠状病毒:在人群中较为常见,致病性较低,一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状

另外两种冠状病毒:严重急性呼吸综合征冠状病毒(SARS冠状病毒)和中东呼吸综合征冠状病毒(MERS冠状病毒),可引起严重的呼吸系统疾病

引起此次疫情的新型冠状病毒不同于已发现的人类冠状病毒,对该病毒的深入了解需要进一步科学研究

新华社记者 施晓珂 编制