

参观 讲座 跳绳 系列活动庆“三八”

2019年“三八”节来临之际,我院通过举办专题讲座、参观市民游客中心、烘焙体验、跳绳比赛等系列活动,庆祝第109个“国际妇女节”。

魅力女性 和谐人生

3月7日下午,我院工会和海口市社科联共同举办2019年“三八”(文明礼仪)和(魅力女性 和谐人生)职业素养专题讲座,特邀中国十大女性培训师孙岚主讲,女工委员会主任王伟主持,全院有近200名女职工参加。

在讲课过程中,孙岚老师以多媒体的形式展示了如何做好文明礼仪和如何做魅力女性,内容丰富多彩,引用事例生动,专业老师现场展示礼仪规范并进行全场互动,大家受益匪浅。

最后,王伟主任代表女工委对全院女职工致以节日的问候,感谢她们为医院做出的贡献,并倡导广大女职工要不断学习,全面提高自身素养,通过学习,开拓视野,增强责任感和创新意识,以积极健康的心态投入到工作中去,做好自己的本职工作。(吴海燕)



浓情三八节 烘焙暖人心

3月8日下午,为庆祝“三八”国际劳动妇女节,我院工会和团委共同举办了“浓情三八节 烘焙暖人心”活动。女工委主任王伟带领40余名女职工来到海口市旅游职业学校。

海口旅游职业学校工会副主席吴文斌、培训办主任陈文涛介绍了学校的发展历史和基本情况。活动现场,不仅为大家准备了丰富的甜点,还特别邀请了海口市旅游职业学校专业的烘焙老师,现场指导大家自制蛋糕和蛋挞。

大家跟着老师的示范动作和提示,自己动手体验。活动现场弥漫着浓郁的食物烘焙的香味,洋溢着阵阵的欢声笑语,大家体会着自己动手制作美食的快乐,享受着欢乐的烘焙时光。

此次烘焙活动提供了一个轻松交流的平台,让大家暂时忘却了工作的疲惫,增添了积极生活的热情,一同度过了一个欢乐又难忘的节日。(李文君)



参观“海口市游客中心”

3月11日下午,我院组织61名临床一线女职工代表到海口市游客中心参观,学习海口市游客中心作为海口智慧城市的形象标杆的规范、内涵、服务和高科技,深刻了解海口市委市政府坚持以“为民、便民、利民”为服务宗旨,共建共享和谐美好新海口的思想理念。

来到游客中心,工作人员热情接待了大家,安排专业讲解员带领大家参观讲解,女职工们一路参观了海口改革发展史、海口生态修复缩影,了解了海口的改革发展变化。

特别是在二楼海口市12345政府服务热线大厅,工作人员详细介绍12345平台的指挥系统、运行管理、城市风险地图等功能,指出这是全国首创全覆盖式政务服务,以听民声、集民智、察民情、解民忧为中心,致力于为群众提供帮助和服务,为群众诉求搭建了统一受理、监督以及政务公开的平台,它的服务和效率获得全国的嘉奖,该智慧平台的“12345+网格化”治理联动机制和快速反应机制给大家留下深刻的印象。(吴海燕)



跳绳比赛

3月15日下午,组织开展了女职工“单人跳绳比赛”。跳绳运动简单易行,尤其对女职工来说,既能锻炼身体,又愉悦心情,同时还能提高自身协调能力和灵活性。比赛分为小组赛、淘汰赛和决赛三场,共有46人参赛。

比赛哨声一响,运动场上顿时呈现一片欢腾的景象,参赛选手充分发挥技术水平,运用单脚跳、双脚跳和单脚交替等各种跳式,快速地摇动着手中的跳绳,表现出了不凡的实力。

选手们或双脚并起并落踏实如急雨点地,或左右脚迅速弹换轻盈如蜻蜓点水,急促的跳绳声让观众的心也跟着紧张起来。

经过紧张激烈的角逐,比赛结果揭晓:儿科陈诗玲获一等奖,海甸门诊陈其珍、检验科刘欢、神经内科陈春汝获二等奖,神经外科凌丹凤、呼吸内科叶丽萍、检验科蔡丽云、监管科柯娟娟获三等奖。(吴海燕)



(上接第1版)院医疗集团”,是以海口市人民医院为主体,整合美兰区辖区内的灵山镇卫生院、演丰中心卫生院、大致坡中心卫生院、三江镇卫生院、江东卫生院、咸来卫生院、白龙街道社区卫生服务中心、白龙社区卫生服务站和振东社区卫生服务站等9家基层医疗卫生机构为一体的医疗集团。医疗集团以提高基层医疗服务能力为重点,以常见病、多发病、慢性病分级诊疗为突破口,完善服务网络、运行机制和激励机制,形成科学合理的就医秩序,引导优质医疗资源下沉,增强群众看病就医的获得感。

海南省卫健委副巡视员杜建伟在讲话中指出:海口是我省省会城市,海口市人民医院医疗集团内各单位要充分认识自己肩负“领头羊”的重要使命,要提高站

位,解放思想,牢固树立以人民为中心的发展理念,勇于破旧立新,大胆突破。他就集团以后的工作提几点建议:一要加强组织领导。要有大局意识和核心意识,以更加开放和更富活力的思维来思考和推动集团的组建和运行工作;二要加强顶层设计,要寻找突破口,抓住关键环节,实施重点突破,努力在运行机制和管理体制上有创新、有亮点、有发展;三要加强总结评估。一方面要总结好经验,将成熟和有效的措施固化为长效机制;另一方面对出现的新情况新问题要不断研究,解决和完善,确保集团平稳运行。

邓海华说:“海口市人民医院医疗集团”的成立,是海口市深入推进供给侧结构性改革的重要举措,也是深化医药卫生体制改革,特别是公立医院改革的重大突破,

对提高我市医疗卫生服务能力,进一步保障和改善民生具有重要意义。对“集团”今后的发展,邓海华副市长提出几点要求:一是严格遵守协议和章程,认真履行好集团核心医院的职责;二是继续深化改革,推进高质量发展;三是用好相关政策,推进分级诊疗;四是继续加强党的领导,发挥党组织的领导核心和政治核心作用。

杨毅军介绍,海口市人民医院近年来在人才培养、国内外合作交流、医教研平台建设,引进先进技术,落实新医改等方面取得成就卓著。作为“海口市人民医院医疗集团”的牵头医院,市人民医院将充分发挥牵头医院的作用,真正从基层社区医院的需求导向出发,为实现“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗格局打下基础,认真履行牵头医院的职

责,在政府的大力支持下,“海口市人民医院医疗集团”一定会创新发展,成为让人民群众享受到高效、便民、优质医疗保障服务的放心医院。

海口市人民医院院长杨毅军,美兰区委常委、副区长陈新作为甲乙双方代表签订了《托管基层医疗卫生机构合作协议》。杜建伟、韦茂国、邓海华、曾昭长、杨毅军、陈新等领导共同为“海口市人民医院医疗集团”揭牌。

出席揭牌仪式的还有市编委办、市发改委、市财政局、市人社局分管领导,市卫健委班子成员及各处室负责人,市属各公立医院主要领导、市医院全体中层干部、各区区政府分管副区长、区卫健委主要领导、分管领导,各卫生院院长,市、区各农办主任。(王丽菲)



海口市人民医院

HAIKOU MUNICIPAL HOSPITAL

中南大学湘雅医学院附属海口医院

AFFILIATE OF THE CENTRAL SOUTH UNIVERSITY XIANGYA SCHOOL OF MEDICINE

2019年4月3日 第2期(总第84期) 琼内准印字第YB081002号 内部交流 免费赠阅

主办:海口市人民医院 中南大学湘雅医学院附属海口医院(http://www.haikoumh.com.cn/热线电话: 66151001 66151002)

医改“良方”——海口市人民医院医疗集团成立



本报讯 3月29日上午,海口市人民医院医疗集团签约揭牌仪式在海口市首家医疗集团——海口市人民医院举行。海南省卫健委

副巡视员杜建伟、医改办副主任韦茂国,海口市人民政府副市长邓海华,海口市卫健委主任曾昭长、副主任周干,海口市人民医院院长杨毅军、党委书记王会庆以及美兰区政府副区长陈新、符朝阳出席揭牌仪式。杜建伟、邓海华、杨毅军、陈新等领导分别讲话致辞,曾昭长主任主持签约揭牌仪式。

据悉,海口市已经出台《海口市推进紧密型医联体建设实施方案》,先后试点建立了以市人民医院、市第三人民医院、市中医医院、海医第一附属医院、海南金域医学检验中心、上海六院海口骨科与糖尿病医院为牵头的医疗联合体,促进“分级诊疗制度”的组织实施。

手牵手:我院医疗集团所属5家卫生院揭牌

本报讯 4月1日下午,美兰区政府组织各医联体成员基层医院同时举行海口市人民医院医疗集团成员单位的揭牌仪式。

我院院长杨毅军院长带领领导班子成员,分为五路,分别到演丰中心卫生院、灵山镇卫生院、江东卫生院、三江镇卫生院及大致坡中心卫生院参加揭牌。海口市卫健委主任曾昭长、美兰区副区长符朝阳、美兰区卫健委领导班子成员代表

集团内各成员单位实行基层医疗卫生机构托管,保持6个不变的原则。一是被托管医疗卫生机构

政策不变;二是被托管医疗卫生机构原有名称不变。杨毅军院长在揭牌仪式上,回顾了基层医疗机构员工们对医疗集团建设的疑问和关切,把医疗集团比作一个大家庭,同时还介绍了医疗集团肩负的主要任务和即将开展的主要工作,坚定了成员单位团结协作的信心。

我将利用技术帮扶、人才培养等有效手段,把优质医疗资源更多下沉到基层医疗卫生机构,逐步形成“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的就医新格局。通过建立统一的绩效考核体系,加大基层医疗卫生机构投入不变;四是被托管医疗卫生机构职责责任不变;五是

民“少生病、少住院、少花钱、看好病”,办好“老百姓家门口的医院”,增强群众获得感。(朱刚直)



医疗安全永远在路上

本报讯 3月15日上午,海口市人民医院开展医疗纠纷典型案例警示教育,特邀海南省医疗纠纷调解委员会综合责任评鉴部部长穆玉静做典型案例剖析。

医疗纠纷典型案例警示教育的第一站是妇产科,科室全体医护人员积极参与警示教育活动。海南省医疗纠纷调解委员会根据近年来处理的医疗纠纷,总结出妇产科高发典型案例。穆玉静结合自身办案实践,围绕妇产科5大风险点,从医疗护理质量和安全管理方面详细解读了8个典型案例,为医护人员普及如何预防、处理医疗纠纷等方面的知识,并用通俗易懂的方式总结出风险防范7要诀。

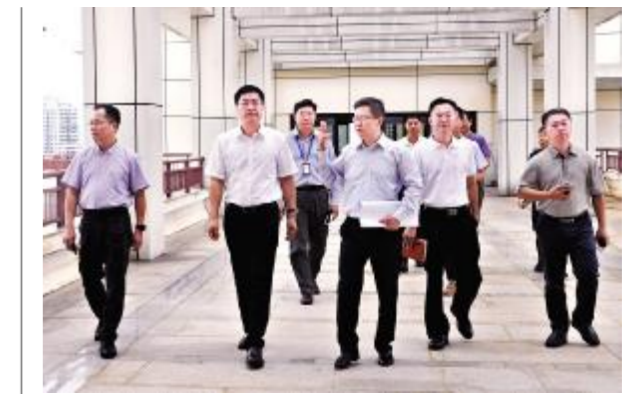
此次典型案例警示教育进一步增强医护人员的医疗风险防范意识,督促医护人员时刻牢记“医疗安全永远在路上”。(吕倩)

院党委组织 2019 年度党务干部培训

本报讯 2月1日下午,海口市人民医院党委组织2019年度党务干部培训,院党委委员和26个党支部支委共85人参加培训。

院党委书记王会庆同志主讲了《中国共产党支部工作条例(试行)》,院党委委员、党支部书记陈伟同志主讲了《如何开好组织生活会》,机关第一支部副书记全锦子同志主讲了《认真落实“三会一课”制度》,他们的培训讲课,结合工作中的实际情况,从解读分析中国共产党支部工作条例,熟悉组织生活会召开的准备工

作及流程步骤、如何落实“三会一课”制度等多个角度,进行系统的党务工作培训。此次党务干部培训内容主题鲜明,通过开展党的组织体系建设、规范化建设实务等有关内容的专题培训,着力提升我院党务干部政治素质和理论水平。王会庆同志在总结讲话中要求各支部要认真做好召开组织生活会、开展民主评议党员和支部书记述职工作,她强调,党务干部是我院事业发展的骨干中的骨干,大家必须努力提升思想觉



本报讯 3月5日上午,为加快落实今年海口市政府工作报告关于“深化与知名医学院校合作,打造2至3个精品学科,建成市人民医院国际医疗部”的工作要求,邓海华副市长到海口市人民医院就国际医疗部项目建设情况进行调研,市政府副秘书长温海鸿、市卫计委、市编委办、市发改委、市科工信局、市财政局、市人社局、市规委会等相关职能部门负责人参加调研,医院党政领导班子全体成员陪同。

首先,邓海华副市长一行在杨毅军院长的陪同下,对将进行“国际医疗部”改造建设的3号楼进行实地考察,详细对大楼的整体布局、现有科室分布、就诊服务流程、设备使用等情况进行全面了解。

在落实市政府2019年工作报告工作任务座谈会上,杨毅军院长分别就落实三项任务从前期工作开展情况、存在的问题和需要协调解决的问题等进行详细汇报,各与会部门领导也提出了宝贵的意见和建议,同时表示会全力支持市人民医院的工作,保证项目顺利落实,惠及民生。

邓海华副市长强调:对国际医疗部的定位要有清晰的认识,高标准、严要求,接轨国际化服务水平,把项目建设好。同时,要制定项目推进时间表,倒排工期,全力以赴推进项目建设。建设中还要充分考虑服务一体化、流程便利化,完善相应配套的政策,要把国际医疗部打造成市医院的品牌。要有长远目光,对学科发展要在做精做强上下功夫,不断加大人才引进和培养,努力打造2-3个精品学科,为老百姓提供更优质服务。

邓海华副市长要求市政府各相关部门,要全力配合市医院做好协调工作。(王丽菲)

邓海华副市长调研 打造国际医疗部品牌



职责定位,狠抓工作落实,提升工作水平,把肩头的责任和活力,着力提高素质,找准真正扛起来。(李慧)

院党委贯彻传达市纪委第十三届四次全会精神

本报讯 2月25日,由院党委书记王会庆同志主持,认真贯彻学习2月24日中国共产党海口市第十三届纪律检查委员会第四次全体会议通过的“会议决议”,院党政领导班子成员、各党支部班子成员参加。

王书记传达的内容共8个方面:一是深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,推动“四个意识”、“四个自信”内化于心、外化于行;二是以党的政治建设为统领,坚定不移落实“两个维护”政治责任。加强对践行“四个意识”,贯彻党章和其他党内法规,执行党的路线方针政策情况的监督检查,督促党员领导干部把“两个维护”落实到实际行动上;三是创新纪检监察体制机制,健全完善监督体系;四是坚持把监督挺在前面,防止权力滥用。主动开展监督检查,发现问题及时红脸出汗、咬耳扯袖,使干部习惯在受监督和约束的环境中工作生活;五是巩固深化巡察

工作,彰显巡察利剑作用;六是坚持标本兼治,巩固发展反腐败斗争压倒性胜利。紧盯重大工程、重点领域、关键岗位,强化对权力集中、资金密集、资源富集部门和行业的监督;七是坚持以人民为中心的发展思想,持续整治群众身边腐败和作风问题。聚焦群众痛点难点问题,坚决查处教育、医疗、食品药品安全等方面侵害群众利益的问题;八是从严从实加强纪检监察队伍建设,以担当作为诠释对党的忠诚。增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”。

王书记要求大家在海口市委、市政府的领导下,真正把“中国共产党海口市第十三届纪律检查委员会第四次全体会议决议”的精神在支部会议认真传达好、落实好。认真学习,促进做好医疗卫生服务工作,为加快海南自由贸易试验区和中国特色自由港建设做出积极贡献!

(晓峰)



院党委组织《中国共产党纪律处分条例》专题讲座



本报讯 2月25日下午,海口市处分条例》专题讲座,邀请海口市委
院党委组织部(《中国共产党纪律
院党委常务副校长王天意作《条例》权

威解读。

王天意从“条例修改的回顾、条例的基本框架、条例的重要修改”等三个部分,结合具体案例,对《中国共产党纪律处分条例》进行了全面、权威的解读和说明,给现场全体党员进行了一次内容丰富、生动的党课。

院党委书记王会庆同志在总结讲话中提出几点要求:各党支部要抓好《条例》的学习宣传贯彻工作,对照条例法规,做到内化于心、外化于行,使铁的纪律真正转化为全体党员干部的自觉习惯和自觉遵循。牢固树立“四个意识”,坚定“四个自信”,党员和入党积极分子共约300人聆听了专题讲座。(卓文君)

不忘初心 永远跟着党

本报讯 连日来,我院26个党支部召开支部组织生活会,深入传达学习《中共海口市委组织部关于召开2018年度基层党组织组织生活会和开展民主评议党员的通知》、《中国共产党海口市第十三届纪律检查委员会第四次全体会议决议》、

《关于加强公立医院党的建设工作的意见》、《中国共产党纪律处分条例》等文件要点。从发挥政治引领作用,贯彻落实上级党组织工作部署,立足职能作为海南自贸区(港)建设做贡献,通过发放征求意见表等征求意见和建议。

各支部书记带头开展批评与自我批评,全体党员对照主题认真查摆自身存在的问题,查找原因,提出整改落实的措施,相互诚恳地提出了批评意见,达到红脸出汗的效果,以党员的标准严格要求自己,推动医院健康发展贡献力量。(晓峰)

“互联网+”智慧医疗 便捷就在身边

传统医疗就诊模式中挂号、候诊、缴费排队时间长而问诊时间短的问题,为切实解决患者就医难题,海口市人民医院加快医疗信息化建设,将“互联网+”智慧医疗服务运用于门诊工作中,大大提高了就医服务效率,给患者带来极大的便利,让门诊服务呈现“更便捷、更高效、更智能”的新面貌。

患者排长队现象曾经是海口市人民医院门诊大厅的日常,门诊挂号台前因排长队造成的秩序混乱现象一直是市医院领导高度重视、亟需解决的重点问题。为切实提高患者就医效率,加强医院医疗服务管理能力,海口市人民医院大力推广为患者提供合理就医、有序就医的新举措——预约挂号。

这项举措是对传统就医模式的革新,在提高预约挂号率、减少患者排队挂号、缩短候诊时间,改善患者就医体验方面有积极的推动作用,是市医院改进医疗服务

的重点工作。

为进一步推进预约挂号,2018年以来海口市人民医院全面推广智慧医疗服务,预约挂号系统不断升级,统一号源池管理,完善健全微信、支付宝及智慧医院就医平台,开放全时段号源,实行分时段就诊,预约时间精确到6分钟一个时段,使就诊更加有序化。患者可以通过现场、电话、网络、手机APP、微信、诊间、病房、自助机等多种方式途径进行预约挂号,预约挂号人数明显上升。

统计显示,中青年患者更喜欢手机和网络预约,复诊患者常在诊间为下次就诊预约,老年患者现场预约和电话预约较为普遍。预约挂号看病越来越普及,其中微信预约挂号和缴费更受患者青睐。患者还可以在微信预约平台上办理就诊卡,十分方便。预约挂号实施以来,有效分流了门诊患者,减少了门诊的挂号排队及过度拥挤状况,也在一定程度上缓解了医院停车

位的紧张。

“真想不到现在看病挂号这么方便,不用再到医院等那么久排队挂号了,这对我们从乡下来的病人很方便”。一位专程从文昌赶到海口市人民医院看病的老人连连感叹。老人身患高血压,经常来医院看病。过去,总担心因为路程远耽误了挂号而不得不提前一天赶到海口,然后次日一大早再赶到医院挂号。现在,只需家人在微信上提前预约挂号,就能预约到自己心仪的医生看病,按预约时间就诊,节省了等待时间,也省去了不少的麻烦和舟车劳顿。

为提高患者的就医体验,真正做到让信息多覆盖,让患者少跑腿,努力实现就诊流程“最多跑一次”,看病就医少跑一回的目标。海口市人民医院建设多种智能系统和智能设备,将办卡、自助挂号、预约挂号、缴费、查询等功能实现线上线下全流程的一站式智能化;门诊大厅设立了36台自助机,患者可以在自助机上办理就诊卡、预

挂号、当天挂号、缴费、打印化验单等自助服务,提供24小时自助打印化验单,方便上班族患者在下班时间取报告;微信、支付宝及智慧医院就医平台,让患者手里只拿一部手机,就可以在手机端实现线上办卡、当天挂号、预约挂号、各种单据的缴费、交住院押金、检查报告查询、查询消费清单等,一切流程都可以在线上完成,有效减少了人工窗口排队,简化了就医流程,免去了患者就时奔波排队之苦;门诊的共享轮椅只要手机扫描二维码,就可以随时租用,不受医院上班时间段限制,缓解了医院轮椅难求的问题,十分便利。

如今,医院门诊大厅不再拥挤不堪,挂号收费窗口排队明显减少,基本实现了“双创”考核项目中关于医疗机构在挂号、收费等服务窗口排队等候时间不得超过15分钟的要求。通过对智慧医疗系统的推广应用,缩短了患者在医院的滞留时间,规范了医院流程,更加便民、惠民。(梁邦耀)

杨毅军院长和王会庆书记带队到海口市市民游客中心参观学习

本报讯 2月9日,海口市人民医院院长杨毅军和院党委书记王会庆带领院领导班子、各科主任、护士长及科室骨干组成的100多名团队到海口市市民游客中心参观学习。分享海口市市民游客中心作为海口新地标的风范、内涵、服务和高科技展示,深刻领悟海口市委政府坚持以人民为中心、共建共享美好新海口的思想理念。

在游客中心二楼,参观了12345海口市市民服务智慧联动平台的指挥体系、运行管理、城市风险地图等功能。这是全国首创全覆盖式政务服务,以听民声、集民智、察民情、解民忧为中心,致力于为群众提供帮助和服务,为群众诉求搭建了统一受理、监督以及政务公开的平台。

杨毅军院长说,市医院要将海口市12345的服务管理理念和经验,广泛应用到医院管理服务中,积极开展同患者的沟通渠道,建立医务工作者和患者之间的枢纽,提升患者满意度。(晓峰)



消化内科给2岁幼儿切除巨大直肠息肉



本报讯 日前,我院儿科接诊了 儿的父母发现这名2岁的幼儿大便
一名2岁的小患者,自3个月以来患 中间间断带血丝。遂行肠镜检查发现幼

儿距肛门10cm处有1枚大小约2.2cm×2.0cm息肉,诊断为幼年性直肠息肉。

经过儿科和消化内科会诊后,2月22日上午,消化内科陈正义主任为这名2岁的小患者行无痛内镜下直肠巨大息肉切除,整个手术过程顺利。

陈正义主任告诉广大患者,幼年息肉又称错构性息肉,多发生于2~10岁,男孩多见,发病率较高,约占小儿息肉中的80%,为含腺体的肉芽肿,多为良性。其发生原因可能是在过敏的基础上,硬便的损伤,慢性炎症引起。开始肠黏膜呈慢性炎性增生,逐渐增大形成1cm左右直径的息肉,多呈球形。有研究显示,小儿肠息肉主要为非肿瘤性息肉,但在小儿多发息肉中也有腺瘤性息肉发生,故对多发性息肉的患儿应加强随访。(黄晓曦)

紧急止血 患者得救

本报讯 2月14日,海口市人民医院的医务工作者正在紧张的抢救1例老年宫颈癌术中消化道大出血的患者。

当日上午,妇产科主任黄守国正在为一位76岁的老年子宫内腺癌患者实施全子宫+双侧附件切除术。突然,患者胃引流管引流出大量鲜血,同时双侧鼻腔、口腔涌出大量鲜血。患者出现失血性休克,经消化内科、胃肠外科术中急会诊,考虑患者消化道出血量极大,亟需行急诊胃镜检查并内镜下止血治疗。

经过紧急与患者家属沟通交代病情后,消化内科医生钟文洲、护士长云小余、护士王芳,为生命垂危的患者行急诊胃镜检查,可见大量血液及血凝块。钟文洲告诚广大患者:早发现,早诊断对于上消化道出血的治疗是至关重要的,虽然不同病因的上消化道出血药物治疗存在一定差别,但是内镜下直视止血是治疗危急上消化道出血患者的重要措施。(黄晓曦)

新闻快餐

- ◆2月11日上午,海口市人民医院全体党委委员及职能科室中层干部集中观看了《一抓到底正风纪—秦岭违建整治始末》警示教育片。(李慧)
- ◆2月16日上午,原华西医院副院长、病理系主任李甘地教授莅临我院病理科进行学术讲座并指导病理阅片、答疑。李甘地教授引用了国内外真实可靠的数据研究和华西医院的病例分析,对一些大家长期困惑的问题进行讨论和解释。海南省人民医院、海南医学院附属第一医院等省内医院的病理科专家参加学习。(林香桃)
- ◆2月27日,泌尿外科召开前列腺癌多学科诊疗团队第五次例会。通过和国内顶尖的前列腺癌MDT团队的交流学习,不断完善和提高我们的前列腺癌的诊治水平。(王国任)
- ◆3月1日上午,我院耳鼻喉科王海茹副主任医师、樊宏主治医师等医护人员组成团队在海甸门诊大厅,以“关爱听力健康,落实国家救助制度”为主题举办宣教义诊活动。(王丽菲)
- ◆3月5日,医院团委组织青年志愿者医疗服务队在海甸新安社区开展“学雷锋”志愿义诊活动。(钟文史)
- ◆3月8日下午,海口市人民医院党委书记王会庆带队到红旗镇道崇村和大坡镇大坡村看望慰问了我院派驻乡村振兴工作队。为他们送去电饭锅、电风扇等基本生活用品。
- ◆3月15日,海南省卫生健康委员会、海南省医学学术交流管理中心、海南省医疗质量控制办公室主办的2019年海南省医疗质量控制管理工作会议在海口顺利召开,由我院副院长陆士娟为中心主任、健康管理(体检)部梁雄飞为副主任的海南省健康体检质控中心被评为“2018年度先进省级医疗质量控制中心”。(刘晶)
- ◆3月15日下午,市卫计委主任曾昭长带队的专项督查组到海口市人民医院督导公共卫生管理自查整改工作,并召开专项会议,我院领导班子和相关职能部门负责人参加会议。(王丽菲)
- ◆3月15日,乳腺外科组织第十届第1次乳腺癌病友联谊会,乳腺外科医护人员、乳腺疾病患者及家属共40人参加。(吉丽银)
- ◆3月20日,医院召开2019年一月份经济运行分析会,分别从医院经济结构、各科室经济运行管理等多方面对1月份进行全面细致的分析,通过数据对比,指出各科室经济管理中存在的问题,并提出可行性的建议。(周汝洪)
- ◆3月20日,我院召开门诊社区发展研讨会。院领导班子、医务处、感染和控制管理处、全科医学科及各门诊(社区)的负责人参加。研讨会由杨毅军院长主持。(周汝洪)
- ◆3月22日,我院荣获2017—2018年度全国医疗价格和成本监测与研究网络“先进医疗机构”和“先进个人”双先进光荣称号。(吴三道 欧阳佳)
- ◆3月23日下午,院党委书记王会庆带队组织30多名医院职工到海口市市民游客中心参观“创新生活,艺术海南”大型艺术展。(周蔓)
- ◆3月24日,第五届MKM中国药师职业技能大赛南区半决赛在广州举行,共有广东、海南等7个省的21支代表队参赛。我院药师纪翠芳和周海燕荣获二等奖。(朱刚)
- ◆3月26日下午,市卫健委周干副主任来院调度三个重点项目推进情况,医政处处长吴亮、院长杨毅军、党委书记王会庆及相关人员参加会议。(严歆)

同音不同意 耳“石”耳“屎”要分清

中国文字博大精深,同音不同字,同音不同意的情况很常见。今天我们就从er shi说起。

耳石,很容易让人想到是耳朵里面的小石头,自然而然的和耳屎联系在一起。但实际上这是两个完全不同的概念,部位不同,涉及的疾病也不同。

我们先来简单了解一下耳朵的结构,耳朵由外耳、中耳和内耳组成。

耳廓和外耳道称为外耳,耳屎是生长在外耳道里面,学名“耵聍(ding ning)”。外耳道软骨部皮肤具有耵聍腺,分泌的淡黄色粘稠的物体即为耵聍,俗称“耳屎”。耵聍在空气中干燥后呈薄片状,有的则如粘稠的油脂,俗称“油耳”。

不要小看了耵聍,它可是保护我们耳道的卫士,如尘埃、小虫等,要进入我们的耳朵得先经过这个屏障。

平时借助于咀嚼和吞咽等动作,耵聍大多自行排出。但如果因

灰尘较多,挖耳使局部收到刺激,外耳道炎,湿疹等原因使耵聍逐渐聚集成团,阻塞于外耳道,就叫“耵聍栓塞”,此时可能求助于专业的耳鼻喉科医生。

耵聍栓塞的症状:

- ◆听力下降与外耳道分泌物堵塞有关,分泌物多呈棕色,质硬,也有如软如枣泥状;
- ◆完全堵塞后出现耳闷、耳鸣、听力下降;
- ◆若水进入外耳道后,症状可加重,常有耳痛。

耳石则相对复杂一些。它们位于内耳的椭圆囊斑和球囊斑,是以碳酸钙结晶为主的颗粒,在维持我们的身体平衡中起了重要的作用。

耳石常常和“耳石症”这种病联系在一起,有不少病人是因为这个病而第一次听到这个词。“耳石症”的学名是“良性阵发性位置性眩晕”,英文简称为“BPPV”,因为这个官名太长,所以有的时候

会看到医生的病历本上写“BPPV”这个诊断。

耳石症的主要表现为阵发性的和体位变动相关的眩晕,如起卧、低头仰头,在床上翻身等动作诱发的头晕或眩晕。

正常情况下耳石是附着于耳石膜上的,当一些致病因素导致耳石脱离,这些脱落的耳石就会在内耳内被称作内淋巴的液体里游动,而在人体头位变化时,这些半规管亦随之发生位置变化,沉伏的耳石就会随着液体的流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致机体眩晕,眩晕的时间一般较短,多在少于一分钟,这仅相对于绝大多数管结石而言,为数较少的嵴顶结石的眩晕时间常在数分钟之上。这种症状的出现常与位置变化有关,所以是阵发性的。

耳石症的诊断和治疗需要详细的询问病史和专科医生的查体才能诊断,通过合适的手法复位常常能获得较好的效果。(王海茹)

拿什么来拯救你——我的睡眠

3月21日,是第19个“世界睡眠日”,今年睡眠日的主题为“健康睡眠,益智护脑”。世界睡眠日是由国际精神卫生和神经科学基金会于2001年发起的一项全球性活动,旨在引起人们对睡眠的重要性及睡眠质量问题的关注。

不同年龄层次有不同的睡眠需求,当某部分出了问题,即透露出个人内在可能存有疾病,或因睡眠出了问题,长期下来会使皮肤受损、超重肥胖、记忆力下降、心脏病风险高、肠胃危机、肝脏受损、增加患癌风险。对于一些特定人群来说,熬夜还会带来其他危害。比如:

- ◆女性长期熬夜会导致月经紊乱;
- ◆儿童长期熬夜会影响生长发育,导致一系列成长问题;
- ◆肠胃不好、有肝病的人熬夜,则会加重病情,病情严重还会反过来影响睡眠质量,导致肠胃、

肝脏健康进一步恶化。

习惯晚睡,是一种病!得治!

中医对睡眠的经典解释是:阴气盛则寐(入睡),阳气盛则寤(醒来)。所以夜晚应该在子时(21~23点)以前上床,在子时进入最佳睡眠状态。因为按照(黄帝内经)睡眠理论,夜半子时为阴阳大会,水火交泰之辰,称为“合阴”,是一天中阴气最重的时候,阴主静,所以夜半应长眠,对人的健康长寿大有裨益。

而在午时,则是“合阳”之时,阳气大盛,所以要午睡,但不用时间太久,11~13点间休息半小时就好。由于阳气盛,所以午时工作的效率也是很高的。

早睡指南

★中医讲究静则生阴,阴盛则寐。所以睡前可适当静坐,散步,看慢节奏的电视,听低缓的音乐等,使身体逐渐安静。若能在床

上做几分钟静气功,做到精神内守,则对睡眠更佳。

★在睡觉时,我们的心脏仍是在辛苦地工作的,在五脏中,心脏最辛苦,所以适当地补益心阴也是有助健康的。譬如可在睡前吃一些养心阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等。

★睡前用温水泡脚可以促进心肾相交,它意味着水火相济,对阴阳相合有促进作用,阴阳相合,睡眠自然达到最佳境界,失眠的人尤其有益。

★强制自己不要玩手机!不要玩手机!不要玩手机!重要的事情说三遍,设置定时关机,把手机放到自己够不着的地方。

据《2018中国互联网网民睡眠白皮书》,近九成网友习惯在睡前玩手机,平均时间为65分钟,58%的95后睡前玩手机平均时间达到80分钟。(张文婷)