



巴州疾控中心 (卫生监督所)

预防疾病 保障健康 服务人民



联办



中国抗癌协会泌尿肿瘤诊疗综合能力提升工程学科共建学术活动在库尔勒举行 为提升巴州泌尿肿瘤诊疗水平注入新动能

本报库尔勒10月27日讯(记者 廖军)25日,由中国抗癌协会主办、新疆抗癌协会协办、巴州人民医院承办的中国抗癌协会泌尿肿瘤诊疗综合能力提升工程学科共建(库尔勒站)学术活动启动仪式在库尔勒举行。

来自广东、四川、陕西、甘肃、新疆等地的泌尿肿瘤领域权威专家齐聚一堂,对肾癌诊疗指南、尿路上皮癌诊疗指南

更新进行解读,并围绕泌尿肿瘤规范化诊疗及前沿技术展开深度交流,为提升巴州地区泌尿肿瘤诊疗水平注入新动能。

中国抗癌协会理事、天津医科大学肿瘤医院泌尿外科主任姚欣在致辞中说,泌尿肿瘤诊疗已进入精准化、规范化时代,基层医院是肿瘤防治的“最后一公里”。本次活动聚焦“能力提升”,希望通过技术帮扶、理念传递,推动区域诊

疗高质量发展。

“此次活动是中国抗癌协会泌尿肿瘤诊疗综合能力提升工程学科共建第二次走进新疆,既为区域内泌尿肿瘤诊疗领域搭建高端交流平台,又通过标准化技术输出与临床经验共享,让优质医疗技术‘零距离’触达基层诊疗一线。”中国抗癌协会临床肿瘤学协作中心会员、新疆医科大学附属肿瘤医院泌尿科主任

陈鹏说。

巴州人民医院泌尿外一科主任李炜代表医院向疆内外的专家们表示热烈欢迎和诚挚感谢。“此次活动是推动优质医疗资源下沉的重要举措。我们将以此次活动为契机,搭建好区域学术平台,通过技术帮扶、远程会诊等方式,助力基层医生提升诊疗能力,提高巴州泌尿肿瘤的诊疗水平,让更多患者在家门口享

受高质量医疗服务。”李炜说。

中国抗癌协会泌尿肿瘤诊疗综合能力提升工程是面向全国的多层次学术项目,旨在通过“学术培训+技术推广+人才培养”三位一体模式,推动优质资源下沉,全面提升我国泌尿肿瘤诊疗水平。库尔勒站活动的举办,标志着该项目在新疆基层医院的落地,为巴州乃至新疆泌尿肿瘤防治能力的跨越式发展奠定了坚实基础。

中医这样应对秋乏

入秋后,人体容易出现秋乏。中医认为,秋主燥,燥热耗气伤阴,气虚则四肢无力、神疲懒言,阴虚则口干、咽干,因为人体在夏季损耗的阴津未恢复,阴津阳气皆不足,故易出现疲乏。该如何缓解秋乏?

饮食调理。气虚型秋乏

表现为乏力、气短、出虚汗、越困越睡不着觉,推荐食用黄芪、黄精、西洋参以及山药等补气食物。痰湿型秋乏表现为皮肤偏油腻、腹型肥胖、大便不清爽、下午困倦,推荐食用枇杷、萝卜、陈皮、茯苓等健脾化湿的食材或者药材。

睡“子午觉”。在11点到

13点之间,可以小憩15~20分钟,可以起到缓解大脑疲劳、改善秋乏作用。

成人可以按摩太渊穴和神门穴。太渊穴位于手腕前区,桡骨茎突与舟状骨之间,拇长展肌腱尺侧凹陷中;神门穴位于腕部,腕掌侧横纹尺侧端,尺侧腕屈肌腱的桡侧凹陷

处。用一只手的食指和拇指在这两个穴位上轻轻地按揉,感觉到手腕有酸麻胀痛,按揉3~5分钟之后再换对侧手。

3个小方法可以缓解孩子秋乏:耳为宗脉之所聚,用手指轻轻揉搓孩子的耳根;用食指放在耳尖下三角窝的位置进行点按,超过10次即可;先

用拇指和食指按揉耳垂10次以上,再向下提拉耳垂,达到耳垂发热为止。不推荐孩子饮用更多功能性的提神饮料,因为这些饮料大部分都含有咖啡因,大量服用咖啡因,可能会导致孩子睡眠障碍、注意力不集中,还容易影响孩子神经和骨骼发育。(据《人民日报》)

开展全民健身活动 弘扬中华优秀传统文化

近日,笔者走进库尔勒市中医医院(第三人民医院),宽敞明亮的就诊大厅里,一群人跟着音乐练习八段锦,来往患者有的驻足观看,有的加入队伍一起练习。这些带领大家练习八段锦的人是医院干部职工组成的健身“领航员”。

医院护理部干事吴玉婷表示,为积极响应全民健身的号召,弘扬中华优秀传统文化,进一步提升干部职工身体素质,她们在全院范围内开展八段锦健身活动,目的是助力医患群体强身健体并形成医院独特的健身文化氛围。八段锦具有缓

解精神紧张、改善新陈代谢等多种功效,深受众多患者喜爱。相对于跑步、健身操等有氧运动,八段锦节奏柔和缓慢,可以避免运动损伤,长期练习能增强脏腑功能,改善内分泌与新陈代谢,从根源上调节身体机能,实现减重与健康调理的双重效果。

笔者获悉,为响应国家卫健委推进体重管理年三年行动的号召,不断提升人民群众身体素质,该院在全院范围内推广八段锦已经近一年时间。每日清晨,干部职工利用上班前15分钟进行练习,还带

动门诊及住院患者共同参与八段锦练习,让八段锦成为干部职工和患者疏解疲劳、释放压力、促进健康的良方。

患者李女士说:“我参加了医院开展的八段锦健身活动后,不仅身体得到了较好恢复,也让我学会了一项健身技能。”

下一步,医院还将结合开展体检及义诊活动等,逐步将八段锦推广给广大群众,积极推动健身活动常态化、全民化,让健康生活理念深入人心,实现全民预防疾病、强身健体的目标。

(文、图/孙雪勤)



库尔勒市中医医院(第三人民医院)干部职工在练习八段锦。

哈力馨蒙西医医院深入成功社区开展义诊和健康宣教

为提升社区居民的健康意识,让居民在家门口就能享受到优质的医疗服务,10月25日,哈力馨蒙西医医院党支部组织医院疼痛科、老年科、内科、外妇科的医护骨干,深入库尔勒市朝阳街道成功社区开展义诊和健康宣教活动。

活动当天,前来咨询、就诊的社区居民络绎不绝。医护人员充分发挥专业特长,耐心细致地为每一位居民提供医疗服务。在为居民测量血压时,医护人员针对血压偏高的居民,关切询问日常饮食、作息习惯,

并给予专业的健康指导,提醒他们要注意低盐饮食、适量运动,保持良好的生活方式;针对老年人和慢性病患者等特定群体,还进行了深入的健康筛查,并针对性地给出了健康管理建议,帮助他们更好地维护健康。

此外,医院还发放了内容丰富的健康宣教资料,普及健康知识,提升居民的健康意识和自我保健能力,进一步提升社区居民的健康素养。活动中发放宣教资料150余份,为80余人开展血压

血糖测量服务。

义诊活动受到社区居民的广泛赞誉,不仅增强了哈力馨蒙西医医院与居民之间的联系,也为构建和谐社区贡献了力量。哈力馨蒙西医医院将继续秉承“心向党、馨为民”的服务理念,为居民的健康保驾护航。

(文、图/金斌财)

►10月25日,哈力馨蒙西医医院党支部组织医院4个科室的医护骨干,深入库尔勒市朝阳街道成功社区开展义诊和健康宣教活动。

