

方庄社区卫生服务中心获

全国全科住培指导医师教学门诊技能竞赛 二等奖



近日,方庄社区卫生服务中心荣获由中国医师协会组织的“全国全科住培指导医师教学门诊技能竞赛”二等奖。

据了解,第二届全国专业指导医师教学门诊技能竞赛于2月13日拉开帷幕,方庄社区卫生服务中心作为首都医科大学宣武医院全科住院医师规范化培训基地积极参与了此次竞赛。

接到竞赛通知后方庄社区卫生服务中心领导班子高度重视,与教研室成员共同研究参赛准备方案。中心全科教研室副主任、首都医科大学硕士生导师、副教授葛彩英与教学秘书、首都医科大学全科医学讲师孔懿认真筹备协调,组建了一支由中心全科医生和住培医师共同组成的强有力的参赛团队,开展

了为期二十余日的全力备赛,以期通过此次教学大赛全面提升中心的教学能力和水平。

参赛团队以录制教学门诊视频的方式参赛,先由省级卫生健康行政部门从省内参赛作品中选择优胜选参加全国竞赛,再由中国医师协会组织专家进行两轮评审。经过两轮严格评审和比赛,方庄社区卫生服务中心在众多参赛团队中脱颖而出荣获全国二等奖。

此次竞赛对于方庄社区卫生服务中心全方位提升师资教学能力和团队协作起到了重要作用,“以赛促教、以赛促学、以赛促培”推动中心全科医学教学向高质量发展迈进。

创卫进行时

《首都市民卫生健康公约》
知识手册

戒酒

遵守控烟条例

释义:酒几乎不含有营养成分,还会增加能量摄入。经常过量饮酒,会伤害肝、胃等器官,导致肝硬化、肥胖等多种疾病,增加交通事故和暴力事件的发生。不提倡饮酒,如饮酒应适量,切勿过量。

酗酒的危害

1. 酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含营养成分。
2. 过量饮酒是指饮酒超过了适量的标准或可接受的程度。
3. 经常过量饮酒会给人带来躯体损害、精神损害,乃至社会危害。
- 躯体损害,包括食欲下降、多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝、酒精性肝硬化、增加心脑血管疾病的风险等。精神损害,包括人格改变和焦虑、抑郁状态等。社会危害,包括导致交通事故和暴力事件等。

科学限酒三方法

方法一: 限人群

以下人群不宜饮酒,建议禁酒:

1. 儿童和青少年
2. 孕妇
3. 哺乳期妇女
4. 患有以下疾病的人群: 胃肠疾病、肝胆疾病、高血压、心脏病、糖尿病、青光眼、癫痫等

方法二: 限酒量

中国营养专家建议成年男性一天摄入酒精(乙醇)量不超过25克,女性不超过15克。

方法三: 限时间

1. 空腹时: 空腹饮酒,酒精成分吸收加快,直接刺激胃黏膜,加重对心脏、大脑、肝脏、胃等脏器和组织的损害。
2. 入睡前: 入睡后人体代谢水平减弱,睡前饮酒易致酒精及其他有害物质积蓄。另外,睡前饮酒常会出现呼吸暂停、中断的现象。建议睡觉之前及晚上9:00之后不要饮酒。
3. 服药期间: 如服用安眠药、抗过敏药物、心绞痛药物、抗结核药物等时,应该禁止饮酒,以免发生意外或者不良反应。
4. 运动前: 酒精有抑制心肌收缩的作用,而运动本身会增加心肺等脏器负担。
5. 驾车前: 酒精在人体内的代谢速率有限,一般每小时仅能代谢10~15克酒精。酒驾会对自己和他人的生命安全造成威胁。饮酒后12~24小时之内不能开车,具体时长视饮酒度数 and 量而定。

久坐不动超过90分钟 对膝关节危害大

最近身边总有朋友问:“平常我运动很少,为什么总是感觉关节不舒服。”其实有个动作比爬山、跑步、跳广场舞更伤膝关节三倍。这个动作就是久坐不动超过90分钟。如果久坐不动的话,膝关节没有运动的刺激滑液分泌就会减少。同时膝关节周围肌肉量也会下降,就会出现上下楼关节疼痛、弹响。

那我们该怎么办?教大家一个小动作就可以避免这种情况,这个小动作就是大家久坐后双手抱大腿反屈伸小腿,小腿伸直至30度即可。每次做一分钟大约30次左右,这个小动作就可以帮助大家解决这个问题。

■ 文/丰台医院骨关节科副主任医师 潘恒

为什么近期咽喉炎频发

为什么近期咽喉炎频发?得了咽喉炎如何自行缓解?

什么是咽喉炎

咽喉炎是一种常见的咽喉部疾病,指发生在咽喉黏膜及周围淋巴组织的炎症反应。

70%~80% 的咽喉炎由病毒引起,比如流感、新冠病毒感染、EB病毒感染、链球菌感染等都是比较常见的咽痛原因。除了病毒,咽喉炎还可由细菌或粉尘、烟雾等物质刺激、或过敏性鼻炎或鼻窦炎、胃食管反流病等引发。

无论病因如何,大多数咽喉炎患者发病初期都以咽干、咽痒、咽部灼热为主要表现。当炎症波及喉部,则出现咳嗽和声音嘶哑、发声费力甚至失声的表现,继有咽喉疼痛等症状,且吞咽时加剧。

此外,咽痛还常伴有颈部疼痛或肿胀,以及发热、头痛、乏力等不适。整体来说,急性咽喉炎一般全身症状较轻,以局部症状为主,多数可在7~10天内自愈。

如何区分咽喉痛与其他疾病

咽喉炎又分急性咽炎和慢性咽炎。急性咽炎由病毒和细菌感染引起,通常表现为上呼吸道感染症状,咽干、咽痛、咽痒、说话声音嘶哑;慢性咽炎则表现为咽喉异物感、吞咽困难。

新冠病毒主要侵犯下呼吸道,同时也可能出现上呼吸道感染症状。除了咽喉疼痛以外,还会出现发烧、干咳、流鼻涕等症状。

重度咽喉炎可危及生命,这6种情况一定要及时就医。重度咽喉炎比较罕见,但其有气道梗阻风险,严重可危及生命。因此学会识别危险信号,及时就医,非常重要。

当出现以下6种情况时,意味着引起嗓子疼的疾病可能存在一些风险,需要及时就医:

- 咽喉炎6个必须就医的信号。
1. 看体温,持续高热难退或者反复发热超过3天。
 2. 看病程,嗓子疼超过7天且没有任何改善。
 3. 看呼吸,呼吸窘迫,比如呼吸过快、呼吸困难、三凹征。
 4. 看症状,嗓子肿胀,出现流口水或唾液汇聚的情况,颈部疼痛或肿胀、脖子动不了、张不开嘴等。
 5. 听声音,声音嘶哑,发音含糊不清,像口含“热土豆”或出现喘鸣声。
 6. 看精神状态,出现精神萎靡,血氧指标低于93%。

近期,很多人出现了咽喉炎的症状,对此疾控专家表示,假期出行归来,不少人会觉得疲劳。过度劳累导致身体抵抗力下降,给了环境中的病毒、细菌、病原体可乘之机。而咽部则是人体呼吸道的第一道关卡,可能引起咽部炎症,出现咽喉疼痛的症状。

此外,在外游玩时,饮食不规律、多吃辛辣刺激等食物、烟酒过度、饮水量减少,同样也会刺激到咽喉,出现咽部不适症状。

如何缓解咽部不适

一般情况下,出现急性咽炎导致的咽喉疼痛,可口服解热、镇痛的药物,注意日常护嗓。抵抗力较强的患者2~4天能自行缓解。若炎症较严重,可能需要1周或更长时间恢复,需就医检查,遵医嘱服用抗菌药物等进行治疗。

日常生活中可以通过下面5个方法缓解嗓子疼,保护咽喉。

保证饮水量。一定的湿度对咽部黏膜有滋润和保护作用。建议健康成年男性每天喝1700毫升水,女性每天喝1500毫升水。多次、少量喝水,千万不要等到口渴再喝。

盐水漱口。研究表明,盐水冲洗咽喉部位的黏膜能起到杀菌、缓解炎症的作用。具体做法:在一碗温水(约250毫升)中加入小半匙食盐(一啤酒瓶盖),待食盐充分溶解后用来漱口。口含20~30秒吐出,再用清水漱口。

蒸汽润嗓。口张开,以适当距离对着有热气的热水杯,注意水温不要超过60℃。每天2次,每次20分钟左右,如此2~3天可以大大缓解疼痛症状。

含服润喉片。服用时应含在舌根靠近咽喉的部位,不能直接咀嚼和吞咽,含服半小时内不要大量喝水。需要注意的是,润喉片大多含碘,对细菌能起到良好的抑制作用。应在医生指导下服用,如果咽喉没有炎症,尽量不要用润喉片。

不要频繁清嗓。频繁用力清嗓子可能造成咽喉黏膜水肿、急慢性咽喉炎等问题。说话时放慢语速,避免长时间、大声量过度用嗓。

脑卒中紧急就医指征及家庭应急处置



脑卒中的家庭应急处置

首先,要立即拨打120急救电话,及时准确说明以下情况:您或其他现场联系人的姓名和电话号码;患者的基本情况,如姓名、性别、年龄、发病原因及主要症状、既往疾病;告知急救车到达具体地点和该地点附近明显标志,如建筑物或公交车站等;待急救电话的接听者告诉您可以挂电话时您再挂断,然后马上派人去等候急救车,同时保持您或其他现场联系人的电话畅通;必要时询问并听从医生进行远程指导。

其次,患者清醒状态下,要注意安慰患者、缓解其紧张情绪,宜保持镇静,切勿慌乱,避免造成

患者的心理压力;让患者位于平卧位,将患者头偏向一侧,以防止痰液或呕吐物引起呛咳、窒息,保持呼吸道通畅;如患者处于昏迷状态,切忌盲目给患者喂水。解开患者领扣纽扣、领带、腰带,如有假牙也应去除;不要舍近求远,脑卒中患者早期处理一刻千金,必须分秒必争,不要只顾到有名气的医院而延误抢救时间;在没有医生明确诊断之前,切忌给患者服用药物,包括平时服用的降压药,防止加重病情。在整个运送过程中家属最好尊重急救医师的建议。

■ 文/王佐社区卫生服务中心梁晓霞

▼ 病例讨论。



时间就是生命。及时发现脑卒中的早期症状极其重要,越早发现、越早治疗效果也就越好。患者在发病后立即送达有救治能力的卒中中心,得到规范的治疗,可增加恢复的机会,提高生活质量。

脑卒中紧急就医指征及临床表现

中国常用的卒中早期快速识别的工具——“中风120”,其中“1”代表看到一张不对称的脸;“2”检查两只手臂是否存在单侧的无力;0”表示聆听,听患者的讲话是否清晰、流利。一旦出现上述三种情况,请快速拨打“120”进行紧急转运和救治。

缺血性脑卒中除了上述典型症状,还有十条临床表现。第一,头晕,尤其是突发的眩晕,伴有视物成双。视物成双是指看东西有重影,而不是视物模糊,是两个不同概念;第二,突然出现一侧面部或肢体、手脚麻木感觉,并存在舌麻、唇麻的情况;第三,突发剧烈头痛、胀痛或爆裂样疼痛,“此生从来没有这么头痛”,伴有恶心呕吐,呕吐呈喷射性;第四,不明原因反复跌倒,在同一天或者是同一时间段内反复的跌倒一定要除外后循环脑梗塞;第五,近期突然出现记忆、认知、脾气性格改变;第六,站立不稳、平衡障碍;第七,双眼球凝视一侧;第八,不同程度意识障碍,嗜睡、昏睡、昏迷状态;第九,一侧肢体不受控制地抽动、抽搐;第十,突然出现单眼或者双眼视力丧失、视物不清。

短暂性脑缺血发作(TIA),也就是俗称的“小卒中”,是指由于脑、脊髓或视网膜局灶性缺血所致的短暂性神经功能缺损发作,一般在1小时内恢复正常,最长不超过24小时。从本质上来说,TIA和脑梗死是缺血性脑损伤这一动态过程的不同阶段。对TIA患者进行早期干预和治疗,能够显著降低卒中复发风险,也是减轻卒中疾病负担的最佳方法。