

# 县医疗集团人民医院 2018 年度总结暨表彰会议召开



2月1日, 涇县医疗集团人民医院 2018 年度工作总结暨表彰大会召开。政府副县长程海龙出席会议。

涇县医疗集团人民医院院长樊柳龙全面回顾了 2018 年全院的工作和取得的成绩, 总结了工作中存在的不足和经验教训, 并对 2019 年的重点工作作了部署。

程海龙对县人民医院一年以来的工作成绩给予了充分肯定, 并对所有的荣誉获得者表示衷心的祝贺, 他表示, 近年来县人民医院的发

展有了实质性的进步, 是大家共同努力的结果, 希望大家在肯定自身成绩的同时, 也要增强自己的精气神, 不断学习进步, 在县委县政府的正确领导下, 共同努力, 让涇县的医疗卫生事业做的更好, 走的更快; 全体医护人员要立足本职, 学习荣誉获得者的先进工作经验与敬业精神, 回应好人民群众的期待, 做一名真正的“人民健康好卫士”。



会议对 2018 年度荣誉获得者进行表彰。

## 最简单的体检竟是做这个动作

盘腿坐是个人都会的动作, 其实, 盘腿这一简单的动作也能测试身体情况, 可以说是最简单的体检方法。

### 髋关节腰椎病股骨头坏死早发现

有的人即使能盘腿坐, 但坚持不了几分钟, 就会感觉腰酸背痛, 这说明腿部、脚踝、髋部缺乏柔韧性, 需要增强柔韧性练习, 男性在盘腿坐上往往逊于同年龄的女性。另外, 这也可能提示腹部脂肪太多, 大肚腩影响了盘腿坐的动作, 这时候就需要给身体“减腹”了。

然后, 盘腿坐在床上或椅子上, 将右腿的踝关节放在左腿的膝盖上, 同时用手按着右腿膝盖往下压, 健康人的右腿完全可以放平, 并且大腿根部不会疼痛或者只有很轻微的痛感, 接着左右腿互换, 如果左右脚根本放不到另外腿的膝盖上, 或者放上去往下压时有剧烈的疼痛感, 就提示髋关节或者腰部出现炎症, 需要去医院检查。

具体做法是, 患者坐在椅子上, 左脚挨地, 右脚放在左膝上, 然后用手按着右膝往下压。健康人的右腿完全可以放平, 并且不会感到大腿根部疼痛, 或疼痛非常轻。对于患有股骨头坏死等疾病的人来说, 右脚要么根本就放不到左膝上, 要么放上去不敢往下压, 稍用力就感觉到大腿根处有剧烈的疼痛。

左右腿互换, 再进行左侧髋关节部位的检查。这种检查叫“4 字试验”, 是美国一位骨科医生发明的, 是早期筛查股骨头坏死、强直性脊柱炎等病的重要方法。

### 体检套餐, 每个人都要做加法

体检年年做, 但究竟要查什么、怎么查, 很多人并没有完整的概念。其实, 除了单位每年提供的常规体检项目外, 每个人还应根据自身年龄、性别以及职业等特点, 为常规体检套餐做个加法, 量身定制一套最适合自己的体检项目, 为防范疾病布一张无懈可击的网。

一般来说, 常规体检包括内外科、胸透、腹部 B 超、心电图、血常规、尿常规以及肝肾功能、血脂、血糖等, 适合没有疾病表现、日常生活比较规律、每年定期体检的人。

可以在此基础上, 根据自身存在哪些危险因素, 增加一些体检项目。增加项目的选定原则是三条主线:

1. 心血管系统检查, 比如心电图、心脏超声、血液检查等;
2. 内分泌系统检查, 包括黄体生成素、促卵泡素、催乳素、黄体脂酮素和雌激素、睾酮等;
3. 肿瘤指标检查, 包括各类肿瘤标志物。

具体说来, 体检套餐可以按照年龄、性

别、职业来做不同的加法。

### 按年龄分, 可以每 10 年做一次加法

年龄越大, 患各种退化性疾病(比如骨关节炎、帕金森病等)的可能性就越大, 因此要逐年增加骨关节、心血管系统、内分泌系统、肿瘤标志物等检查项目, 或在往年检查项目的基础上增加检查深度。

比如, 50 岁以上的中年人, 如果空腹血糖略有升高, 最好就加上胰岛素释放检查、葡萄糖耐量试验等, 同时观察眼底有无渗出; 60 岁以上的老年人应把神经内科作为必查项目, 同时做 B 超、经颅多普勒、脑电图、眼底照相以及血糖、血流变和肝肾功能检查, 再结合检查情况, 酌情增加 CT 等相关检查; 患有糖尿病、高血压、高脂血症的人以及烟民, 应将静态和运动心电图列为每年必查项目; 老年男性还应每年检查前列腺, 更年期女性每年测一次激素水平。

按性别分, 40 岁以上的女性应每年进行一次妇科检查, 比如乳腺癌筛查、妇科检查及宫颈涂片检查等。

约 15% 的中老年女性会出现无症状的促甲状腺素(TSH)偏高现象, 少数人会出现疲倦、浑身浮肿等临床症状, 建议 50 岁以后每 5 年检查 1 次 TSH。65 岁以上的女性还应每年检查骨密度, 筛查骨质疏松症, 未满 65 岁但有骨质疏松性骨折风险的绝经女性



也应与医生讨论是否做骨密度检查。

### 按职业分, 不同的职业性质对健康的影响也不同

一般来说, 教师说话多、站立时间长, 往往患有慢性咽炎、腰椎间盘突出等, 因此要做五官科检查和骨密度检测。

机关干部和企业白领久坐少动、心理压力, 身心都处于疲劳状态, 甚至有人已经被高血压、脂肪肝、颈椎病、眼病等疾病缠上, 不能忽视心血管系统、内分泌系统检查, 必要时进行心理测试。

40 岁以上白领男性应加查肛门指诊, 以便尽早发现直肠肿瘤; 50 岁以后每年做 1 次粪便隐血检查和肛门指检, 每 5 年做 1 次直肠镜检查, 每 10 年做 1 次大肠镜或大肠钡剂检查, 以积极预防直肠癌。经常盯着电脑的人, 最好定期测测眼压, 还要留意有没有干眼症。

## 孕妇乙肝会传染给孩子吗?

乙肝是一种传染性疾病, 主要通过人体体液传播, 体液具体包括精液, 阴道的液体、乳汁、血液、淋巴液、脑脊髓的液体、肺腔的液体、腹膜的液体、关节的液体、羊水等等。只要体液含有乙肝病毒, 就具有传染性。

### 乙肝母婴传播主要通过以下 3 种途径:

①宫内传播, 宝宝在母体内通过血液循环而感染乙肝病毒, 这种方式引起的感染约占 5%, 母婴阻断失败主要发生在宫内感染的病例。

②产程传播, 即在分娩时宝宝的皮肤、黏膜擦伤或胎盘剥离时, 妈妈血液中的病毒通过破裂的胎盘进入脐带血, 进而进入新生儿体内。这一过程感染的可能性最大, 也最为多见。

③分娩后宝宝与妈妈的密切接触, 也可传播乙肝病毒。

### 如何阻断乙肝病毒的母婴传播

乙肝病毒大多通过胎盘造成胎儿宫内感染。

临床研究表明, 对乙肝表面抗原阳性孕妇从怀孕 20 周起多次肌注乙肝免疫球蛋白, 新生儿出生时乙肝表面抗原均未检出阳性, 机理是怀孕 20 周起胎盘主动从母体运输一种抗体给胎儿。

乙肝免疫球蛋白是针对乙肝病毒的保护性抗体, 可在血液及细胞中或在黏膜表面与侵入胎儿体内的乙肝病毒中和, 并逐渐清除, 使其无法进入肝细胞内生长繁殖, 保护率达 90%~95%。

对于已接近临产的孕妇, 如发现是乙肝病毒携带者, 则其新生儿应在出生后 24 小时内立即注射乙肝疫苗, 并于 1 个月和 6 个月分别注射乙肝疫苗, 对新生儿的保护率可达 86.65%。

如果在出生后立即注射乙肝疫苗, 以及 1 个月时注射乙肝疫苗的同时注射 1 支乙肝免疫球蛋白, 则保护率可高达 97.13%。

由此可见, 只要采取有效的预防措施, 绝大多数母婴传播是可以避免的。

看到这里, 有的乙肝妈妈可能会问: 怀孕了, 等宝宝出生再打针对乙肝疫苗可以吗?

为了阻断传染孩子的情况, 建议在怀孕的第 7、8、9 月, 分别注射 1 支高效价乙肝免疫球蛋白, 以预防乙肝病毒的宫内感染, 使新生儿健康出生。

孩子出生后 6 小时内注射乙肝免疫球蛋白, 24 小时内注射乙肝疫苗。

按照乙肝疫苗接种程序 0-1-6 方案, 即半年打三针, 基本能阻断乙肝的发生。

阻断了母婴传播, 那么乙肝病毒会不会通过乳汁感染宝宝呢?

母乳中含有宝宝 6 个月之前生长发育所需的全部营养, 并易于消化和吸收。

乙肝妈妈可上医院做母乳检查, 以查清母乳中乙肝病毒的浓度。

一般不提倡乙肝“大三阳”妈妈母乳喂养, 因为乳汁中含较高浓度的乙肝病毒颗粒, 对宝宝具有传染性。

而乙肝“小三阳”妈妈, 乳汁中乙肝病毒



含量较低, 如果宝宝注射了乙肝疫苗和乙肝免疫球蛋白, 且妈妈的乳房无破损, 则可以母乳喂养。但喂奶前妈妈应用肥皂、流水洗净双手。

### 温馨提示 防止父亲把乙肝病毒传染给孩子

乙肝病毒的传播不仅仅限于母婴传播, 日常生活中的密切接触也可造成父婴之间的乙肝传播。

父婴阻断的治疗是从孕前开始, 而且是男女双方同时进行。男方以降低病毒的传染性为主, 女方以提高特异性抵抗能力为主。