

热点关注

我省全面推进二级医疗机构信息化建设 推广电子病历,让看病更轻松

■ 本报记者 马珂

挂号不再盲目排队,看病不再重复检查,病历不再是看不懂的“天书”,检查结果可以在各大医院共享……在不少患者心中,电子信息化医院意味着方便快捷。

近日,全省以电子病历为核心的医院信息化建设现场会在海南省第二人民医院举行。根据要求,今年,我省二级医疗机构将加快推进信息化建设,充分整合医院现有资源,改善医院就医环境。在此基础上,进一步推进不同医院间的互联互通,实现安全的患者信息共享。



本版制图 陈海冰

电子病历
优势多

减少就诊时间

简化患者在医院挂号、就诊、交费、治疗等就医过程,实现门诊治疗等环节的贯通共享

信息利用更充分

医生可随时获得病人历次诊疗的全部病例资料,进行历次影像对比和分析,避免患者重复检查

诊断更及时

检验检查报告和影像的网络化传递实现了零时间送达

C 全面推进二级医疗机构信息化建设

最近,省第二人民医院住院医师吴少婷终于从过去写病历、抄病历、填会诊单等传统的繁琐程序中解放出来。现在,只需轻点鼠标、一套贯穿医院各个环节的电子系统就能流畅运转。

目前,该院多科室的会诊,都可以通过电脑系统完成。“会诊病人的具体情况通过系统发到相关科室后,各科

室可以通过电视视频实现即时交流,大大提高了会诊效率。”吴少婷说。

而在不久的未来,在省第二人民医院看病的患者,用一张就诊卡就能取代所有纸质化的病历、检查单和检查结果。医生可以通过电脑读卡了解患者所有就诊信息。

根据省卫计委的要求,今年,我

省二级医疗机构需加快推进信息化建设,充分整合医院现有资源,实现互联互通。此举还能“倒逼”三级医院跟上信息化建设的改革力度。

“通过信息化建设,患者在医院挂号、候诊、就诊等环节贯通共享,尽量少走或不走‘重复路’。”省卫计委副主任吴明告诉记者。

健康百科

百病从寒起
度夏别贪凉

■ 本报记者 计思佳 实习生 钟圆圆

高温来袭,夏日人们总绕不开各种“凉快”:大量吃冰冷食物,打开空调吹吹冷风,运动得满身大汗用冷水冲凉,睡觉直接在地板上打地铺等等。专家提醒,百病从寒起,寒邪是导致不少人体疾病的罪魁祸首。不少贪凉行为会导致人们落下病根。

夏季贪凉损健康

夏季高温,不少人都喜欢冷饮消暑,尤其是冰淇淋、冷饮和冰镇西瓜,清凉爽口备受欢迎。海南师范大学大三学生小秦暑假回到家后,因为太热觉得吃饭没胃口,白天饿了就用冰棒充饥,晚餐则是用冰镇西瓜来代替。这样的清凉食谱吃了半个月后,小秦因肠胃炎不得不去就医打吊针。

炎热的晚上,很多人还喜欢光着膀子在街上溜达;整夜开着空调睡觉;甚至觉得在床上太热,干脆在地上铺个凉席。这些大家常见的行为,极易使身体遭受风寒。

海口市第四人民医院呼吸消化科主治医师冯玉表示,夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调、睡地板都会使寒气更容易进入体内。

很多热爱运动的学生趁着暑假天天在球场上挥汗如雨。运动完后,就用冲凉水澡来降温。冯玉表示,这会让“寒邪”进入体内。人体对温度的适应是需要过程的,一下从高温到低温会使人受到刺激,运动后用凉水冲头甚至冲脚都会导致湿寒进入体内。

夏天要学会“热着过”

夏季,人体的阳气呈向外扩散的趋势,体内阳气比起其他时期相对不足。如果摄入过多的生冷食物,会对人的阳气造成比较严重的伤害。人们要少食冰冷食物,从冰箱拿出来的食物或饮料不要马上食用,食用时要小口吃。

日常生活中,空调温度应设置在26度以上,与外界保持6-8度的温差,空调温度太低易得空调病;风扇、空调不能正面直吹,否则容易面瘫、面部痉挛。此外,运动后,人体毛细血管扩张,千万不能马上吹空调,以免“寒邪”入侵。

冯玉提醒,体质比较寒的女性,更该注意保暖,少吃生冷食物,少吹空调,多运动,达到出汗排毒的目的。

中医讲养生要顺应时节。专家建议,大家夏天采取以热制热的“热养”法,可以通过用热水泡脚、洗热水澡、喝热茶的方式远离寒气。

“脚是人体的第二心脏,热水泡脚能够使气血运行通畅,增加足部的血液流速和流量,增强新陈代谢;热水洗澡使身体的毛细血管扩张,有利于机体排热、排毒;夏日受欢迎的冷饮只能短暂地给人体降温,并不能真正解渴。而热茶有利于汗腺排汗,达到散热的效果。”冯玉说。

总觉得孩子吃不饱? 母乳喂养 新手妈妈别焦虑

■ 本报记者 侯赛

生活中常常可以见到,不少新手妈妈在哺乳时都会有一些焦虑:自己的奶量能不能让宝宝吃饱喝足?海口市人民医院妇产科主任黄守国提醒,新手妈妈如果奶水不够,除了保证营养的均衡,还要保持充足的休息和愉快的心情,坚持母乳喂养。

如果哺乳期妈妈的奶水不足,应该怎么办?黄守国提醒,首先哺

乳期妈妈的乳房要做一定程度的清洁和按摩。每天用干净的热毛巾给乳房两侧轮流热敷,每侧十五分钟,可在热敷前,先用毛巾蘸温开水,由中心成环形擦拭干净。

其次,要注意喂乳的姿势,让宝宝含住乳头和乳晕的大部分吸吮乳房,才能让宝宝获得充足的乳汁。

此外,新手妈妈要注意加强营养,均衡饮食。

专家提醒,哺乳期妈妈切记不

能乱服药,因为有些药物会影响到奶水的分泌,看医生时,一定要告诉医生你正处于哺乳期,要在医生的指导下服用药物。

黄守国说,产妇产后头两天时,乳汁分泌不太,都是初乳,含有丰富的免疫物质,应该让宝宝多多吸吮。一方面让宝宝熟悉妈妈的乳房,频繁吸吮初乳,使乳腺导管通畅,促进乳汁早分泌;另一方面,可促进宝贝尽早排尽胎便,减少早期黄疸的发

生。一般乳汁大量分泌多在产后第三天。在宝贝尚未习惯妈妈的乳房、乳腺管尚不通畅时,过早地引用大量的“下奶汤”,常可导致乳汁淤积、乳房胀痛,甚至出现发热。

产后一两天,母乳本来偏少,此时别急于用鸡汤“催奶”。因为老母鸡里的雌激素会抑制体内泌乳素分泌,可能导致催不出奶,还可能使新手妈妈特别是剖腹产的妈妈肠胃功能不适,出现腹胀腹泻等问题。

如何判断宝宝是否“吃饱喝足”

1 观察奶量

宝宝开始吸奶时,常常急促有力,3—5分钟后会吸到大部分乳汁,继而吸吮力变小。连续约15分钟,宝宝吃饱后会自动松开乳头,说明奶水充足。如果宝宝只吸不咽或咽得少,说明奶量不足。

2 观察宝宝情绪

宝宝吃完后能安静入睡,醒后精神愉快,喂饱后会对你笑,或者不再哭闹,这样就说明宝宝吃饱了。如果吃奶后宝宝还继续哭闹,或者咬着奶头不放,或者睡不到两小时就醒,就说明奶量不足。

3 观察宝宝大便

每天2次—4次,金黄色,呈糊状,尿布24小时湿6次或以上,这些都可以说明奶量充足。如果尿量不多,大便少,呈绿稀便,说明奶量不足。

4 观察宝宝体重

按新生儿体重变化规律,出生后第7天—10天体重开始增加,满月时可增加600克以上。喂奶不足或奶水太稀导致的营养不足,是宝宝体重减轻的因素之一。

(侯赛)

暑期正畸 让孩子拥有美丽笑容

暑假来临,很多家长会带着孩子到医院进行牙齿矫正咨询,海南拜博口腔医院正畸科也迎来了大量矫正患者的就诊。该院的就诊情况显示,不少孩子牙齿拥挤不齐、“龅牙”及“地包天”成为就诊量大的主要原因。

海南拜博口腔医院正畸科专家表示,随着人们生活水平的提高以及对错颌畸形认识程度的提高,近几年到医院咨询牙齿正畸的家长明显增加。但是,医生在接诊中发现有些错

颌畸形的患者已经错过最佳矫治的时机。这些孩子中,有人需要等到牙齿全部替换完成才可以矫治。

海南拜博口腔医院正畸科专家提醒家长,在孩子乳牙萌出及恒牙替换的过程中,家长要注意带孩子定期到正规口腔医院进行检查,千万不要错误地认为只有等牙齿全部换完了才能矫治。目前,引起牙齿错颌畸形的原因较多,也较为复杂。除了遗传,环境因素也较为重要。

暑假期间,给孩子进行牙齿矫

正有较多好处。首先,牙齿正畸时间较为充裕,可以及时在医生预约的时间就诊,并在较短的时间内完成检查、方案制订及佩戴牙套;其次,孩子戴矫治器可能会出现暂时性不适,暑假为孩子的适应提供了充足的时间。

(小可)

24小时咨询热线:0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

海南拜博口腔医院种植中心

海口市海府路105号(省影画中心旁)

www.hnbybo.com



7个坏习惯伤肠胃 你中招了吗?

在全球高发癌症中,消化道相关肿瘤居高不下。到底是什么让我们的肠胃变得千疮百孔?专家指出以下七大恶习。

暴饮暴食 饮食过量会扰乱肠道正常的吸收节律,导致胃肠不适,甚至是急性胃扩张、急性胰腺炎。生活中,不妨细嚼慢咽,七八分饱后就放下筷子;三餐要固定时间吃,避免“饥不择食”。

吃饭太快 如果进食过快、食物没有煮熟、进食黏稠食物,极易引起胃溃疡、胃炎等胃肠道疾病。建议正餐吃饭时间至少20分钟,每口饭尽量嚼烂嚼软后再咽下。

纤维摄入不足 膳食纤维摄入严重不足导致“三高”及肠道疾病患者出现。大米、豆类、胡萝卜、柑橘、燕麦等含有丰富的可溶性纤维,能减缓食物的消化速度,降低胆固醇水平。

压力和焦虑情绪 压力过大时,人的消化功能会出现“情绪化”反应,处于焦虑、愤怒、忧伤、紧张等不良情绪下,会出现食欲不振、上腹部隐痛、反酸、烧心、便秘等症状。

缺乏锻炼 生命在于运动,运动可以促进胃肠道的蠕动保持胃肠道健康。

滥用药物 阿司匹林、吲哚美辛、布洛芬、萘普生等药物,会直接或间接地损伤胃黏膜,引起炎症和溃疡。因此,生病时不要自行用药,不要擅自停药、换药、增减药量,应及时咨询医生,遵医嘱服用药物。

多人共餐 中国人吃饭多是共餐制,好几双筷子在一道菜里夹来夹去,容易引起幽门螺杆菌感染。因此,聚会用餐时建议实行分餐制,提倡使用公筷。

(徐辑)