

2017年海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动今天投票结束

支持心中好医护 传递暖心正能量

活动将进入专家评审环节

邵永孚	张腊喜	张永杰	龚石	蒋陆平	蔡强文	付杰	李庆章	杨军	唐秋萍
321672	312534	292786	268157	258031	233736	195620	162131	153777	153595

(票数统计截至1月3日上午9时) 制图/许丽

本报海口1月3日讯(记者符王润)1月4日下午5时,2017年度第四届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动公众投票环节将正式结束,届时主办方将通过南海网、海南日报新闻客户端公布投票结果。

2017年8月,第四届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动启动。活动报道过程中,不断有读者致电活动主办方,推荐他们心目中的好医护,并询问投票事宜。

自2017年8月至12月,海南日

报报业集团通过全媒体平台报道了58名省内医护人员的先进事迹,12月14日,活动正式进入公众投票环节。本届活动本着公平、公开、透明、便捷的原则,设立了南海网、海南日报微信公众号、电话和短信4个投票渠道。

活动投票引发了社会各界的广泛关注。投票第一天,仅海南日报微信公众号的投票渠道阅读量就达到3万余次。

“我每天都关注投票的情况,也

发动自己的亲朋好友支持我心中的好医生。”一名读者告诉记者,为了支持自己心中的好医生,他还专门制作了投票方式的说明,发到自己的朋友圈里,让更多人来关注和支持这位医生。

“很多平时不怎么联系的朋友,还有很多老患者都给我发来微信或打来电话,说为我投票。想不到这个活动还引起了这么多的朋友和老患者对我的关心和支持,这是对我最大的肯定。不论评选结果如何,

这次活动已经给了我很大的鼓励,我会继续在自己的岗位上坚守,为患者更好地服务。”一位好医护候选人对记者说。

根据评选程序,活动投票结束后,将进入专家评审环节。评审专家由省内部分医院代表、媒体代表、群众代表组成,他们将根据好医护的事迹、医德医风和投票情况给出综合意见。本次活动评选总成绩=投票总数+专家评审组意见,其中,投票数量占评选总成绩的40%,专

家评审组意见占评选总成绩的60%。活动将最终产生今年的好医护前十名人选和十名优秀提名奖人选。获奖名单将于2017年度第四届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动颁奖晚会当天揭晓。

与此同时,2017年度第四届海南省“寻找百姓身边好医护”大型公益活动颁奖晚会也在紧锣密鼓地筹备中。届时,主办方将向社会公众免费发放部分晚会门票,欢迎关注活动的读者到现场观看。

皮肤科医生支招秋冬护肤

肌肤保湿勤喝水
阴天防晒不能少

每次洗脸后要用保湿品

喝水是补水关键

的吸收,防止骨质疏松,我又不怕晒黑,为什么要防晒呢?”“海口秋冬季节,常常阴雨绵绵,根本见不到太阳,为什么还要防晒呢?”每当叶莉华给患者提出防晒建议时,总会遇到这样的疑问。

皮肤医学界研究成果表明:即使是处于生长期需要钙质较多、维生素D较多的儿童,其实只需要脸、手、脚等身体部位,1周晒太阳2次,每次15分钟,而且要避开一天中紫外线最强的早上10点~下午2点时间段。只要能做到这样,维生素D的合成量已经足够。“可见对于成人来说,并不像我们一般想象的那样,皮肤需要那么多的紫外线。”叶莉华说,长期、过量的紫外线照射是引起皮肤老化的主要因素,面部皮肤的老化大部分都是紫外线所造成的,即所谓的“光老化”,产生皮肤松弛、细纹、暗沉、粗糙、斑点。

在叶莉华看来,如果希望面部不要老化太厉害,想让皮肤维持在比较好的状态,与其用各种各样的美白、抗老化精华,不如平常外出的时候,记得撑伞、戴帽子,再搭配涂抹防晒霜,做好防晒工作。

基础护肤三部曲包含了保湿、清洁、防晒三件事。叶莉华提醒,秋冬季节,天气微凉,许多市民都喜欢用热水或者温水洗脸,这会使毛孔张开,因此,要注意用热水、温水洗过脸后,一定再用冷水拍面两分钟左右,以使毛孔闭合。

此外,清洁后必须要先把脸擦干,然后赶快用上保湿产品,每次清洁后都一样,如果一天洗脸3~4遍,那就需要在每次洗完脸后都要补上保湿产品。关于脸部清洁,叶莉华认为每天洗几遍不是问题所在,洗脸次数是根据每个人的习惯而不同的,如何洗脸是重点。

“如果洗脸后不用保湿产品,那就是对皮肤屏障造成损伤,没有修复皮脂膜屏障,涂上保湿产品,可以修复皮肤屏障。”叶莉华解释,当皮肤屏障(皮脂膜)损伤了,皮肤每天的水分流失量就会大大地增加,皮肤就会处于经常性缺水状态。

对秋冬护肤而言,补水很重要。尤其是立冬之后,海南天气逐渐变冷,从室内到室外或从室外到室内,气温变化,刺激到皮肤,一些市民,尤其是老年人,双腿发痒,越痒越挠,越挠越痒,一些市民以为是穿了秋裤的缘故,但实际是缺水所致。

空气干燥使表皮容易出现细小的龟裂,龟裂的皮肤端刺激皮肤末梢的神经感受器,就会出现瘙痒的症状。叶莉华说,专业术语称为秋冬季皮肤干痒症,老年人更易发生这种干痒症,因为他们的皮肤处于逐步萎缩的状态,对外界适应能力变差。

“皮肤的水分来自于皮肤的真皮层,真皮层的水分来自于真皮层内血管中的血液,血液里的水分,就来自于我们每天摄入的大量水分,即‘喝水’。”在叶莉华看来,喝水能够养颜,是有科学依据的,要做好皮肤保湿,除了使用保湿产品外,每天至少要喝800~1000毫升的水,保证身体的“水库”储水量充足。

重的季节里,合理的护肤对于预防和减缓皮肤病有着非常重要的作用。近日,记者采访了海口市人民医院皮肤科医生叶莉华,了解秋冬护肤的正确方式。

看不见太阳也要防晒

“晒太阳可以促进身体维生素D

怎么呵护孩子的牙齿?

1.养成良好的喂养习惯:母乳喂养可以促进颌骨发育;如果用奶瓶喂奶,不要让孩子躺着喝,这会导致“地包天”。1岁之后逐步过渡到用杯子喝水、喝奶。

2.饮食不要太精细:1~2岁的孩子已经可以过渡到以固体食物为主,之后能让自己咬的就不要切成小块,多吃玉米、苹果等需要咬咬咀嚼的食物,让肌肉和颌骨得到充分发育。也有家长问:“那天天嚼牛肉干行不行?”这里要特别指出,过量咀嚼会导致牙齿磨损加快,隐裂风险增加,颞下颌关节负担也加重,需适可而止。

3.预防和治疗龋齿:乳牙龋齿可能造成牙齿变窄、乳牙早失、偏侧咀嚼、咀嚼不足等,造成牙弓长度不足、颌骨发育不足、恒牙萌出空间不足等;龋齿发展成根尖炎,可能导致恒牙牙胚移位,发育异常或萌出困难。

4.纠正不良的口腔习惯:婴幼

儿常有吮指、咬唇、吐舌、使用安抚奶嘴等习惯,这是孩子在满足正常的吮吸需求或安抚自己,造成的牙列及颌骨变形在这些习惯停止后会慢慢恢复;但如果孩子已经3岁以上,这些动作还频繁出现,需要引导孩子戒除,或者寻求牙医的帮助。另外,如果孩子频繁地张口呼吸,需要耳鼻喉和口腔医生的帮助。

5.定期检查,积极干预:有部分孩子需要进行咬合诱导和早期矫治,包括乳牙早失后的间隙保持、不良习惯的破除、“地包天”的矫治、牙齿异位萌出的导萌和牵引、肌功能训练等,通过定期检查,医生可对孩子的咬合状态给出建议。

6.如有异常,尽快就医:常见的异常有乳牙滞留(恒牙萌出乳牙未脱落)、门牙间隙大(大部分正常,过大的话需排除多生牙等)、恒牙迟萌(明显迟于对侧同名牙)、六龄齿异位萌出(会导致第二乳磨牙过早松动或脱落)等。(王润)

体检查出肺结节?

别慌! 肺结节≠肺癌

■ 本报记者 符王润
通讯员 徐善应 董怀满

随着生活水平和健康意识的提升,越来越多的人体检时会做胸部CT,但不少人查出有肺结节,因此感到惊慌。对此,长达27年进行肺癌相关研究的海南省肿瘤医院影像中心主任于丽娟提醒,肺结节不等于肺癌,但查出肺结节务必引起重视。

肺内部分疾病会形成结节

于丽娟介绍,肺结节为直径小于3厘米局灶性、类圆形、影像学表现密度增高的阴影,肺炎、肺结核、肺癌和肺转移瘤等疾病都可能会形成结节。小肺癌是指直径小于3厘米的周围型肺癌(病理组织学类型一般为腺癌)。部分小肺癌刚开始通常表现为结节,但出现结节并不意味着就是肺癌。

根据密度,影像学肺结节分为实性和非实性两大类,非实性结节又进一步细分为纯磨玻璃结节和混合磨玻璃结节。其中,纯磨玻璃结节发展缓慢,观察几年可能无变化,但随后



结节也可能变大,出现实性成分,预示肺癌可能,也可能多年无变化,是一种良性病变。如果结节表现为混合磨玻璃密度,则肺癌的可能性很大。而实性结节,良恶性均有可能,具体要看CT征象。

多种技术可筛查小肺癌

近年来,随着MSCT(多层螺旋CT)和PET/CT(正电子发射断层成像/计算机断层成像)等影像技术的广泛应用,肺癌的诊断能力有了显著提高,特别是能够早期发现一些小肺结节样肺癌。

于丽娟说,CT技术的发展为早

期发现肺癌提供了一个有效的手段,同时也带来了一些问题,比如“肺结节”频繁的出现CT诊断报告上引起患者的恐慌。如果发现肺结节,最好尽早到专科医院找有经验的医生进行诊断。

于丽娟介绍,肺结节良性的鉴别,一直是临床上的一大难题,尤其是直径小于1厘米的微小结节,没有特异的CT征象,很难判断良恶性,医生通常建议患者定期观察。但有时患者没有及时复查,使一些小肺癌丧失了早期诊断的机会,而早期肺癌治愈的可能性非常大。高危人群筛查是早期发现肺癌的关键,目前主要筛查技术有LDCT(低剂量CT)、PET/CT等。

于丽娟提醒,一般情况下,常规体检先选择LDCT(低剂量CT),如果发现肺结节,通常需要加做薄层三维重建CT,观察结节的细微征象,有助于判断结节的良恶性。如果怀疑结节是恶性,最好选择PET/CT检查,以进一步确定良恶性以及判断肿瘤的侵犯范围,指导临床制定有针对性的治疗计划,提高治疗的有效性。

资讯

我省启动健康扶贫
冬季暖心服务活动

将开展慢病签约服务管理、大病救治义诊等活动

本报讯(记者符王润)为进一步加强基层基础工作,解决健康扶贫政策落实“最后一公里”问题,省卫生计生委联合省扶贫办,近日在全省范围内开展为期3个月的健康扶贫冬季暖心服务活动,推动健康扶贫落实到人、精准到病。

据介绍,活动期间,我省将组建一支由乡镇卫生院医生、驻村干部、村医、计生专干等基层卫生计生人员组成的基层健康扶贫工作队,负责进村入户开展健康扶贫政策宣传、掌握本乡村因病致贫返贫情况和贫困人口患病情况、为农村贫困人口提供基本公共卫生服务等工作。我省还将加强宣传健康扶贫政策、进一步核准贫困人口患病情况、落实基本公共卫生服务、实施慢病签约服务管理等。

活动期间,我省还将全面落实定点医院、诊疗方案、定单病种收费标准、定联动报销比例等“四定”措施,组建大病集中救治专家组,赴各地指导定点医院做好救治工作和质量管理。同时,省卫生计生委还将组织专家在5个国定贫困县开展大病救治义诊活动。1月2日,17名中国志愿医生和5名志愿者在临高县人民医院为当地民众提供了大病救治义诊服务。

海南省结核病医院
建成试营业

本报讯(记者单峰岗)近日,经过两年时间的建设,海南省结核病医院正式试营业。这也填补了我省结核病专科医院的空白。

海南省结核病医院建设项目总建筑面积2.4万平方米,可容纳300张床位、配备齐全的6张重症病床、1间手术室、结核参比实验室、CT、B超、C臂机及常规辅助检查设备,同时具有门诊、单独药房等,是功能齐全的结核病医院。

作为省内唯一重症结核病及耐药多药肺结核定点医院,海南省结核病医院的建成,填补了我省无专业性、大型的、有针对性结核病科学研究的结核病医院的空缺。它将显著提高我省结核病诊断治疗、研究水平,保障结核病患者,尤其是危重症结核病、疑难性结核、难治性结核病的诊断治疗。同时还能够及时隔离传染性结核病,防止结核病的扩散,最大限度地降低我省结核病的发病率水平。

东方为慢性重病群众
提供医疗保障
重型精神病等慢性病患者可免费治疗

本报讯(记者符王润)记者从东方市政府获悉,2017年以来,东方市加大对慢性重病患者提供医疗保障力度,实现全市严重精神病、重型地中海贫血、肾衰和肺结核患者免费治疗。

据介绍,为加强严重精神障碍患者救治减轻患者家庭负担,东方市户籍的严重精神病患者除医保报销外个人部分全部由政府兜底(含伙食费)。截至2017年11月30日,东方市建档并纳入管理的重性精神疾病患者共2012人,全市免费治疗患者428人次。

东方市还将“肺结核、肾衰病人免费治疗”纳入“市委、市政府2017年为民办实事事项”,为全市肺结核及肾衰病人提供免费治疗,减轻病人经济负担。截至2017年11月30日,共为220多东方户籍肾衰和肺结核门诊和住院患者提供免费治疗,经各项报销后,政府兜底治疗费用共616万元,实现该市肺结核和肾衰病人免费救治全覆盖。

东方市还积极做好现症地贫患儿救治和阻断地贫患儿出生的工作,全市东方户籍重症地贫患者其家庭成员中成年人每年义务献血合计达1000ml以上,可享受80%比例报销。截至2017年11月30日,东方市共为2363对夫妇提供免费孕前优生健康检查和地中海贫血筛查服务;初筛人数4726人,地贫基因检测2449人,基因携带人数1624人,早孕随访15247人次,随访率达100%,并为重症地贫儿发放12.6万元治疗补助。



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系:18976640822
投稿邮箱:hnrjzkz@qq.com拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN
— 联合口腔联盟企业 —

24小时咨询热线:0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询海南拜博口腔医院 种植中心
海口市海府路105号(省影幕中心旁)
www.hnbybo.com (海) 医广[2017]第041号