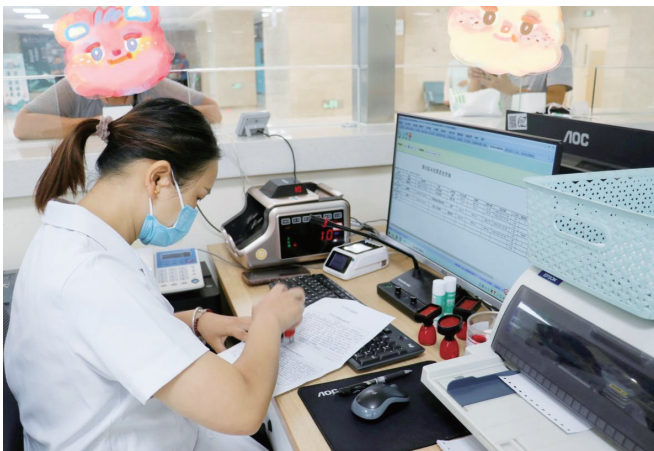




让服务更便民 让患者少奔波

县人民医院“一站式”住院部综合服务中心开始运行

为持续给百姓提供便捷、高效、舒适化的高质量就医体验，县人民医院成立了“一站式”住院部综合服务中心，将医保、医务、财务等部分业务办理职能与患者相关的业务职能进行前置集中，不断优化各项手续流程，避免群众“多跑路、绕弯路”，切实解决患者和人民群众的急、难、盼、愁之就医烦心事。

据了解，住院部综合服务中心设于医院病房楼一楼大厅，实行柜台式服务，简化患者及家属办理入院流程，整合医院窗口服务功能，是一个集办理患者入院结算、医保咨询、病案复印、医保转诊转院、便民志愿者、投诉接待等多个业务的综合服务平台，改变以往患者及家属办理相关手续时，需要在不同地方来回往返、重复排队的现象，最大程度的满足患者需求。

“住院部综合服务中心的建立改变了患者就诊过程中非必须的‘四处跑’状态。实行一个窗口受理、一站式办结，就诊群众只需到住院部综合服务中心，提出您的需求，剩下的事情均由工作人员完成，让患者真正感受到快捷、细致、周到、热情的便民服务！”该院党委书记、院长郭首学介绍道。

铿锵有力的前进步伐，不仅展现了“宝医速度”，更彰显了“宝医温度”。住院部综合服务中心新模式的实施，直击困扰广大患者“住院难”痛点问题的命门，彰显了宝医人全力提升患者满意度的坚定决心，也将为医院医疗服务提质增效加足马力，进一步为广大患者提供更为便民、惠民、高效、优质的医疗服务。

(李文雅)

应对热射病 预防很重要

“三伏天”，是一年气温较高、容易患重症中暑时段，热射病便是重症中暑形式之一。什么是热射病？患病症状有哪些？如何有效预防？对此，记者采访了辽宁省沈阳市第四人民医院急诊科副主任李景栋。

据了解，热射病一般是由先兆中暑或轻症中暑发展而来的。患者如有头痛头晕、口渴多汗、四肢无力等症状，体温正常或略升高，转移到阴凉通风处降温、补充水和盐分后，短时间症状缓解，属先兆中暑；当体温超过38℃，伴有面色潮红、大量出汗或四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等症状，转移到阴凉通风处降温、补充水和盐分后，于数小时内恢复，属轻症中暑。

“如果先兆、轻症中暑得不到及时诊治，就可能发展为热射病。”李景栋说。

李景栋说，由于大部分人尤其是户外体力劳动者和老年人不具备“热适应”能力或未接受过相应训练，因而很难耐受高温酷暑的环境温度变化，“最有效的预防措施是避免在高温、高湿及不通风的环境长时间驻留、运动。夏季应充分休息、补充水及盐分，可用菊花、金银花、荷叶、薄荷、藿香等泡水喝清热解暑。”

专家提醒，因热射病会危及生命，若发现有人疑似热射病时，应尽快拨打急救电话，并在医护人员到达前给患者迅速降温，如用凉湿毛巾或冰袋冷敷头部、腋下及大腿根部。

来源：新华网

夏季防治风湿 应少吹冷风忌大汗

过度吹空调和风扇可能诱发风湿、通过泡温泉和蒸桑拿等方式出汗不能达到预防风湿的目的——近日，记者就夏季如何预防风湿疾病采访了辽宁中医药大学附属第二医院风湿科主任陈岩松。

陈岩松表示，从中医角度讲，风湿疾病主要是由于肢体关节部位受到风、寒、湿、热或暑气等侵袭，导致经脉阻滞、气血运行不畅，患者会出现关节肿胀、疼痛、麻木等病症，严重情况下关节还会变形。

据了解，年老体弱、中年女性、生产后女性以及喜欢高嘌呤饮食人群容易得风湿。前三者是因为容易受到外来风、寒、湿等侵袭，喜欢高嘌呤饮食人群则是因为喜食肥甘厚腻，容易导致痛风发生。

陈岩松表示，夏季想要预防风湿疾病发作，不要吹冷风、保持微微出汗。“在家时可以打开一扇窗户，保持室内空气适当流通即可，不要吹对流风。风湿患者在疾病没有发作时，可以在清晨或傍晚清凉时，通过习练太极拳、八段锦等增强身体抵抗力，也可通过艾灸大椎穴、足三里穴来增强身体阳气。”

来源：中国网

大暑是夏季的最后一个节气，多在7月22-24日，中伏前后，是一年之中连续日照最强，气温最高，潮热多雨的日子，故防暑措施十分必要。

伏茶，是三伏天喝的茶，是由金银花、夏枯草、甘草等十多种中草药煮成的茶水，有清凉祛暑之功。

仙草又名凉粉草、仙人草，药食两用，有消暑功效。茎叶晒干后可以做成烧仙草，广东一带叫凉粉，是一种消暑的甜品。

伏姜茶，把生姜切成片或榨成汁后，与红糖搅拌在一起，装入容器中蒙上纱布，于太阳下晾晒制成饮品。酷暑之时过食寒冷很容易引起腹胀、腹痛、腹泻、呕吐等症状。古人伏姜用来缓解各种不适。

大暑当天，莆田人家有吃荔枝、羊肉和米糟的习俗，叫做“过大暑”。在大暑节那天，亲友之间，常以荔枝、羊肉为互赠的礼品。

大暑时节养生需注意：

少量多次饮水；避免阳光直射；忌运动后立即冲凉；少吃辛辣油腻食物，冷饮要适度，避免胃肠受伤；空调温度不宜多低，记得除湿与开窗通风。适度运动，时间在早上或傍晚为宜；保持良好心态，遇事冷静，避免“情绪中暑”。

来源：光明网

大暑节气告诉您如何解暑养生

感染 HPV 等于患了宫颈癌？

宫颈癌在全世界范围内发病率仅次于乳腺癌，居女性恶性肿瘤第二位。随着健康知识的普及，越来越多的人知道人乳头瘤病毒(HPV)和宫颈癌密切相关，不过，与此同时越来越多的人陷入了诸多防癌误区。

误区：感染 HPV=宫颈癌

正解：健康女性体内免疫力可以清除 HPV

宫颈癌的发生和人乳头瘤病毒(HPV)关系密切。研究表明，持续感染高危类型的人乳头瘤病毒，是宫颈癌及其癌前病变发生的重要因素。绝大多数宫颈癌患者的体内都能检测出这种病毒。

凡是有性生活的女性都有可能通过性接触感染 HPV。约有80%的女性其一生中都被感染过这类病毒。感染 HPV 后，大多数女性的免疫系统可以把进入体内的 HPV 清除。只有少数女性由于无法消灭进入体内的 HPV，造成 HPV 持续感染，才有可能引起宫颈癌前病变。其中有部分患者会进一步发展成为宫颈癌，这一过程是5到10年。

误区：宫颈糜烂会变成癌

正解：宫颈糜烂可是生理性，也可能是病理性的

目前，学术上已经取消“宫颈糜烂”病名，以“宫颈柱

状上皮异位”生理现象取代。宫颈糜烂，说到底，实际上是一种正常的生理现象，根本不是病，也无须治疗。

早期宫颈癌在外观上和宫颈糜烂的表现非常相似，容易混淆。因此，如果在妇科检查中发现宫颈糜烂，不能掉以轻心，需要通过进一步的细胞学检查及活组织检查来明确诊断，排除宫颈癌的可能，并正确治疗。

误区：身体无异常无需妇检

正解：早期发现治疗五年生存率高

从感染 HPV，到宫颈癌的发生发展有一个渐进的自然病程，一般长达5到10年。因此，女性只要定期进行宫颈癌筛查，完全有可能及时发现疾病的苗头，并将其扼杀在萌芽阶段。目前，早期宫颈癌患者经治疗后，五年生存率可达八成以上。

误区：接种疫苗等于终生免疫

正解：能预防部分 HPV，仍需定期筛查

接种疫苗可以有效预防两种主要引发慢性感染的 HPV，有七成的宫颈癌都是由这两种 HPV 造成的。即使

接种 HPV 疫苗，也应该做正规的宫颈癌筛查。徐红教授建议，接种过疫苗后，不仅需要定期做宫颈癌筛查，日常生活预防还需继续使用安全套，才能更好地减少宫颈癌患病率。

小知识

宫颈癌有何症状？

宫颈部位细胞首次出现异常时，通常没有任何预警征兆。随着肿瘤的发育，可能出现以下症状：

1、不寻常的阴道分泌物。2、非生理周期时阴道出血。3、绝经后出血。4、性交时出血或者疼痛。

哪些是宫颈癌的易发人群？

1、持续感染高危类型的 HPV，即 HPV 检测发现 HPV16、HPV18 呈阳性者。2、性行为因素不良者，包括开始性生活的年龄过早、多个性伴侣、性卫生不良等都会使宫颈癌患病危险增加。3、早婚早育、多产多孕的女性。4、性病患者，无论男方还是女方患有生殖道湿疣、梅毒、淋病等都会增加女方患宫颈癌的概率。5、免疫功能低下、吸烟、营养不良者。

健康教育宣传栏