

促进医院高质量发展

上海中医药大学平顶山医院举行研究生教学工作专题培训会

□记者 魏应钦

本报讯 3月26日下午,上海中医药大学平顶山医院(平顶山市中医医院)在中兴路院区多功能厅举行了研究生教学工作专题培训会,上海中医药大学研究生院副院长尹磊森、研究生院培养与学位办公室副主任宋秀玲应邀作专题报告。医院党委书记李德江、党委副书记方居正出席培训会。培训会由副院长崔学军主持,院研究生导师、临床医技科主任、护士长及带教老师共120余人参加了培训会。

李德江在致辞中指出,作为上海中医药大学平顶山医院的医务人员,必须医教研全面发展,要把积极参与教学工作作为实现自身工作超越的一种重要

形式,摆脱“教学工作是包袱”的陈旧思想,真正实现在教学工作上主动作为。今后,该院要进一步加强临床教学师资队伍,争取更多的导师名额,建立让优秀导师脱颖而出的机制,践行立德树人的宗旨,为医院高质量发展打下坚实的基础。

培训会上,尹磊森教授和宋秀玲教授进行了精彩的专题讲座。两位专家分别以《做一名有情怀的研究生导师》和《上海中医药大学研究生培养质量监控体系介绍》为题,结合上海中医药大学平顶山医院实际进行了深入浅出的讲解,并现场解答学员提问。此次专题培训为该院导师和临床带教老师提供了学习和交流的开放式平台,与会人员普遍认为培训对他们增强研究生教育的认识和提

高业务水平起到了很好的作用。

最后,崔学军指出,全院医务人员要高度重视临床教学及研究生教学工作,研究生导师及临床带教老师应具备较高的业务水准和理论水准,希望大家能全面履行立德树人职责,用优异的成绩推动医院的高质量发展。

此次专题培训是上海中医药大学平顶山医院高质量系列培训中的一环。专题培训会前,该院还举行了研究生辅导会,现场气氛热烈。科教负责人向专家汇报了医院研究生培养情况,各位研究生导师也从自己的工作经历、科室建设、科研课题和成果、带教经历等方面进行了详细汇报,两位专家对研究生教学工作提出了宝贵的指导意见和建议。

出现这些症状 警惕前列腺增生

□记者 魏应钦

本报讯 新华区70多岁的胡大爷近来突然出现排尿困难,总觉得尿不尽,而且夜尿次数增多,一晚上要起来排尿五六次,后在新华区人民医院泌尿科被确诊为前列腺增生。该科主任张营富提醒,很多男性到了50岁以后会出现尿频、尿急、起夜增多、排尿不尽及性功能减退等症状,这可能是患了前列腺增生。

据了解,七八年前,胡大爷就出现夜尿增多的情况,并伴有尿频、尿急、尿等待和尿不尽等症状,他以为这是小毛病,年纪大了都会出现。谁知近一个月来,这些症状愈来愈严重,折磨得他晚上睡不好觉。后来,他在朋友的介绍下来到新华区人民医院泌尿科治疗。经完善检查和询问病史,胡大爷被确诊为前列腺增生。针对老人的情况,张营富为其进行了前列腺物理治疗。一个疗程过后,胡大爷的症状消失,他感激不已。

张营富介绍说,前列腺位于膀胱正下方,是男性独有的泌尿系统器官,属于生殖系统的附属腺,是具有内外双重分泌功能的性内分泌腺,它的健康非常重要。前列腺紧紧包裹尿道,从青春期开始一直受睾酮影响持续增大,直到老年。由于尿道并不会随着前列腺的增大而拓宽,随着时间的推移,前列腺会逐渐把尿道箍牢,使人出现排尿困难的情况。因此,很多男性到了50岁以后会出现尿频、尿急、起夜增多、排尿不尽及性功能减退等症状,这可能是患了前列腺炎或前列腺增生。前列腺疾病是中老年男性的常见病,其发病率随着年龄的增大而增加。其中,前列腺增生患者最常见的症状就是排尿困难。随着年龄的增长,排尿困难可能会日益加重。

“随着病程的增加,前列腺增生患者还会出现血尿、泌尿系统感染、尿潴留以及肾积水、肾功能受损、泌尿系结石、性功能障碍等多种严重并发症,严重威胁人们身体健康。”张营富表示,因此,中老年男性朋友平时要养成良好的生活习惯,预防和延缓前列腺增生的发生。主要包括以下几个方面:1.均衡饮食,多摄入蔬菜、水果、谷类等富含维生素、矿物质和纤维的食物。2.适量运动,避免过度劳累。散步、慢跑、游泳等有氧运动可以促进血液循环,降低前列腺增生的风险。尽量避免过度劳累,避免久坐、憋尿等不良习惯,以减轻前列腺的负担。3.戒烟限酒,保持充足的睡眠,减少精神压力。酒精和咖啡具有利尿和刺激作用,可引起尿量增多、尿频、尿急等症状。

张营富提醒,一旦出现症状,要及时到正规医院就诊,根据病情的轻重程度,在医生的指导下进行科学治疗。

3月28日是世界便秘日,专家提醒:

便秘不容忽视 规范治疗很重要

□记者 魏应钦 文/图

本报讯 随着生活节奏的加快,便秘已成为现代人普遍面临的问题。3月28日是世界便秘日,同时也是中国便秘日,今年的主题为“便通畅,肠健康”。为了让市民了解便秘相关防治知识,提高大家对便秘的科学认识,当天上午,市中医院(上海中医药大学平顶山医院)肝胆脾胃病科、肛肠科联合在中兴路院区、翠竹路院区门诊大厅开展义诊活动。

当天上午9时许,记者来到该院中兴路院区门诊大厅时,医疗专家正在耐心细致地为市民答疑解惑,科普便秘防治知识,引导大家养成良好的生活习惯,增强自我保健意识。

51岁的市民刘先生患有慢性便秘,辗转多处药物治疗一直不见好转。肛肠科主任、主任医师郑文郁在详细询问患者病史,查看肠镜、胃镜检查后,诊断为出口梗阻型便秘,建议他在药物治疗的同时进行生物反馈治疗。47岁的市民赵先生近来大便干稀不调,一天要三四次大便,腹部也经常隐痛。“你患的是功能性肠病,中西医结合治疗更有优势。”明确诊断后,肝胆脾胃病科副主任中医师刘迎辉告诉他。

活动现场,义诊的专家为前来咨询的市民进行了查体、把脉问诊,发放健康科普资料,有针对性地给出专业的健康指导意见。另外,义诊期间,两个科室还为就诊的患者免挂号费,医



义诊现场

疗团队同时免费开展了耳穴治疗、穴位贴敷治疗、运动康复训练、肛门直肠测压和直肠检查等项目。义诊内容形式多样,受到众人的一致称赞。

郑文郁表示,便秘对健康有长期影响,不容忽视,规范治疗很重要。它会导致人们腹胀难受,消化功能受损;加重肛周、心脑血管疾病;对于患者心理也有重大影响,易造成焦虑、抑郁等心理问题。值得注意的是,便

秘治疗不推荐长期使用刺激性泻药,因为通便药物中大多含有番泻叶、大黄、芦荟等。这些带有蒽醌类的刺激性泻药可以解燃眉之急,但同时有很多副作用,长期服用易产生依赖性,可能导致结肠黑变病,增加患结肠癌的风险。便秘患者平时应注意合理饮食,适量饮水,多吃蔬菜水果,适当运动,养成良好的排便习惯,避免过度紧张、抑郁。

关爱青少年视力健康 近视防控义诊等你来!

时间:明天(周六)上午 地点:市一院未来路院区眼科诊区

□记者 王春霞

本报讯 今年3月是第8个全国近视防控宣传教育月,今年的主题是:“有效减少近视发生,共同守护光明未来。”明天上午,市第一人民医院未来路院区眼科将举行一场近视防控义诊活动,提供免费视力检测及咨询,青少年莫要错过这个好机会。

近年来,青少年近视发生率越来越高,已引起国家及相关部门的高度重视。为了进一步推动各地和中小

学、幼儿园全面落实《综合防控儿童青少年近视实施方案》《儿童青少年近视防控光明行动工作方案(2021—2025年)》,营造近视防控宣传教育氛围,提升眼健康知识水平,合力推动儿童青少年近视防控工作提质增效,实现全国和各地儿童青少年近视率以更快速度下降,教育部、国家卫生健康委、市场监管总局、国家疾控局决定今年3月开展第8个全国近视防控宣传教育月活动。

为贯彻落实国家及相关部门的通

知要求,市卫健委、市教体局等部门制订出台了《平顶山市儿童青少年“明眸”行动暨近视防控工作实施方案》,要求开展校园近视干预、近视规范诊治、“医校包联”等工作。为响应通知要求,市一院未来路院区眼科诊区决定开展近视防控义诊活动,为儿童青少年送上一份视力健康关爱。据了解,3月30日(周六)上午义诊期间,眼科诊区将为儿童青少年提供免费验光,测量眼压、眼轴等活动,并解答近视防控方面的疑惑和咨询。