

疫情期间的年货 简单5招就拿捏!

春节临近,动作迅速的家庭已经开始准备年货了。抗“疫”的特殊时期,购买年货更需要注意安全。无论是线上“秒杀”,还是线下“扫货”,这份年货攻略都能帮您!

线上买买买:

取快递时先消毒

线上买年货,要尽量避免通过代购、海淘等途径购买不明来源的食品,接受快递的整个流程也要注意!

收快递时,建议用智能快递接收箱;取快递时,戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递的外包装;取完快递,可将外包装袋直接扔进垃圾箱;拿进家门之前,可以放在通风的地方,喷洒75%的医用酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等消毒。

超市“大扫货”:

停留别超半小时

选择线下去超市“扫货”的人们,出发前请务必牢记:装备齐全,速战速决!首先要选择正规、防控措施落实好的超市,比如,可以观察超市是否实施通风换气、人员分流、健康监测,对超市公共用品、设施和区域是否进行全面消毒。购物时,不要直接用手触碰食物,可将购物小袋套在手上选购。购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。尽量避开高峰时段,提前列出购物清单,直奔主题,速战速决,在超市停留时间最好控制在半小时以内。

前往菜市场:

遮住口鼻,减少触碰

进菜市场前,一定要正确佩戴口罩,遮住口鼻。买菜时与人保持1米以上距离,顾客和商家都要正确佩戴口罩,尽量别闲聊。手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、进食。错峰采购,改变原来赶早买菜的习惯,避免人群聚集。可自备购物袋,既环保还可减少接触传播。



播。购买肉类、生禽时,应由摊主戴着手套拿起肉类、生禽让顾客挑选,顾客自己不要用手直接接触。

制作“大餐”前:

正确存放,认真清洁

果蔬的正确“洗澡方式”。放在流动水下用手搓洗,或使用果蔬洗涤剂进行清洗。有些水果可以用开水烫一下后剥皮吃。蔬菜不要凉拌生食。肉类清洗不要“太豪放”。准备一个专门用来洗肉的盆,加水后再加面粉,把肉放进

去认真揉搓,脏东西就可以通过黏附的面粉被揉下去,再用清水清洗数遍即可。冷冻冰鲜食品需放在冰箱冷冻室保存时,要与熟食分层存放。烹调、食用冷冻冰鲜食品时,应做到烧熟、煮透。海鲜食品尽量避免生吃、半生吃、酒泡或盐腌后直接食用。

出门办年货:

一定要做好防护

出门前应正确佩戴口罩,确认口罩的密闭性后方动身。超市的

环境相对密闭,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施。除了口罩外,还可使用便携式免洗手消毒液和消毒湿巾,做好手卫生。尽量避免触摸公用物品,不要用手触碰脸部、眼、口、鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。遵循咳嗽打喷嚏礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。

来源:健康安吉



叮!—— 这里有一份《春节饮食指南》待您查收

俗话说“每逢佳节胖三斤”,春节是中国传统节日,亲朋相聚共享美味是家家户户最常见的过节形式之一。

今年的春节,防控疫情仍然是第一要务。外出就餐时要谨慎,要合理饮食,防控风险。居家烹饪也不能掉以轻心,食品卫生安全需要掌控好。春节享用美味佳肴,觥筹交错间,人们也容易胡吃海喝,饮食的健康和卫生是春节期间非常容易被忽视的注意事项。那么,如何确保春节期间的饮食健康呢?

一、注意饮食卫生

随着社会的发展,人民的生活水平直线提高,各种各样的美味佳肴品种繁多,琳琅满目。春节期间饮食,要格外注意食品的安全卫生问题,这同时也是避免胃肠炎以及食物中毒最重要的一点。

食材的选择一定要新鲜,清洗一定要彻底,这是保证食物干净的前提;其次,食品在加工过程中要坚持生熟分开;最后,食物要现做现食,不要食用放置时间过长的剩饭剩菜。

二、预防食物中毒

对待过期食品不要抱有侥幸心理,绝不食用;不新鲜的肉制品不要食用;不明确加工方法的海鲜等食品,要在明确食用方法后再加工食用;不明确性质或名称的食品不要食用。

三、切忌暴饮暴食

节日期间,不论是家宴或在酒店进餐,菜肴都会较平时更丰盛些,也最容易出现“每逢佳节胖三斤”的现象,但其实除了肉眼可见的体重增加,暴饮暴食造成的危害远远不止于此。进食过量、饮食不规律等都容易造成肠胃不适,从而引起肠胃的不舒适或者导致肠胃炎,严重者甚至会引发急性胰腺炎,为自己和家人带来痛苦和麻烦。

节日期间,食物种类繁多,营养丰富,宁可少吃一点也不能吃的过饱。饮食规律,节食有度,杜绝暴饮暴食是我们日常生活的基本常识。

四、饮酒要节制

过节的气氛下,难免饮酒,所谓“小饮怡情,大饮伤身”,饮酒者要量力而为,自己把好酒量关,不能喝酒的不要勉强,能喝的也要控制量。饮酒不当与暴饮暴食是引起急性胰腺炎的重要原因,务必引起注意。另外重中之重的一个是,不要混合饮酒,否则容易引发

肠胃不适和醉酒。

五、饮食要均衡清淡

春节期间饮食品种繁多,种类丰富,在肉食、海鲜、酒类面前,人们更容易胡吃海喝,且忽视蔬菜水果等清淡饮食。蔬菜水果富含丰富的维生素和纤维素,可以补充人体所需的营养物质,促进肠胃消化,增强胃肠的蠕动,减少胀气,也能缓解节日“长肉”,所以春节期间更要注意荤素搭配,均衡膳食。

另外,一定要进食主食。许多人为了减肥,只吃蛋白质和维生素,这也是不对的,长期不食用主食也会对身体产生不好的影响。主食是人体碳水化合物的主要来源,参与脂肪、蛋白质的代谢过程,并能为人提供需要的热量,不可忽视。

六、预防消化道异物

节日期间进食鱼类、鸡鸭以及红枣,不小心的情况下容易造成鱼刺、小骨头或者枣核卡顿,形成上消化道异物堵塞。要注意进食时不要分心,专心进食可以减少食物卡顿。

对于老年人和幼童,可以先剔除骨头或者枣核之后再进食。如果遇到卡顿或者食管划伤,应该及时到医院就诊;平时也可以学习海姆立克急救法,在儿童喉咙被异物卡住时能够应急。

七、生活规律

节日放松是常态,但也应注意劳逸结合,松弛有度。要按实就餐,注意饮食规律,否则也会影响肠胃健康,造成身体的疲劳和不适。

八、特殊人群的饮食要求

患有高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症及肥胖者更要注意饮食清淡、均衡,要控制食物的品种及饮酒量。特别是要清淡饮食、低脂饮食,控制进食量等。要按时服药,不能因为节日生活不规律自行停药,导致疾病加重。

老人的咀嚼及胃消化能力降低,要给予清淡易消化的食物,要控制进食总量,限制饮酒及饮料,食物不要过于饱和、过于油腻。儿童在节日容易进食过多的零食和饮料。零食和饮料中常常添加防腐剂,对身体百害无一利,儿童的身体和胃肠道都处于发育期,摄入过多的食品防腐剂存在安全隐患,家长要有效引导和管理。

总而言之,春节期间饮食要讲卫生,讲均衡,少饮酒,防疾病,保健康,养成好习惯,健康过春节。

文/大陆

湖州市第二届住院医师规范化培训师教学技能竞赛活动 安吉县人民医院蝉联亚军

为进一步深化住院医师规范化培训内涵建设,提高住培师资队伍临床带教能力,推动湖州市住院医师规范化培训工作高质量发展,1月24日,市卫健委举办了湖州市第二届住院医师规范化培训师教学技能竞赛活动。

本次竞赛采用床边教学查房形式,要求选取基地学科的住院医师规范化培训规定的常见病种1种,结合标准化病人(SP)情况,侧重临床带教实际,以教为主,展现从疾病基础知识到临床思维引导的全过程,教学时间15分钟。由浙大医学院、湖州师范学院及市级医院专家担任评委。本次共有来自市级三甲医院及各县区医院11支队伍参赛。经过激烈的角逐,安吉县人民医院

医院选派的参赛团队荣获第二名!获奖带教老师为神经内科王良雪医生。这是继该院在湖州市第一届住院医师规范化培训师教学技能竞赛中获得第二名后再次蝉联亚军!

住院医师规范化培训教学查房是在临床带教老师的组织下,以住院医师为主体,采取师生互动形式,以真实的临床住院病例为教学内容,以临床诊治能力和临床思维能力培养为目的的教学活动。县人民医院科教科始终将教学查房作为住院医师规范化培训的重点工作,制定年度教学查房计划,并组织督导与管理,以期培养住院医师的诊疗思维及医学人文素养,同时提高带教老师教学水平和临床工作能力。

来源:县人民医院



耳朵里像养了一群蜜蜂,竟然是因为它

“嗡嗡嗡……”耳朵里好像养了一大群蜜蜂,吵得人头脑涨,听不清别人说话,晚上睡不好觉,行动也越来越迟缓……生活中的你,是否也常常会出现这样的情况呢?这就是我们平时所说的耳鸣耳聋。

什么是耳鸣耳聋

耳鸣耳聋,中医病名,是因外邪侵袭、饮食失调、情志抑郁、病后体虚等引起听觉功能异常的一系列病症。

耳内鸣响,如闻蝉声,或如闻潮声,其声或细或爆,静时尤甚,妨碍听觉者,称为“耳鸣”;听觉不同程度减退,甚至丧失听觉,影响日常生活者,称为“耳聋”。

耳鸣耳聋的分类

如果出现双耳对称性缓慢听力下降则属于生理性耳聋;如果平时听力还可以,突然出现听力下降,则属于病理性耳聋,应及时治疗。

治疗方法

安吉三院运用“导气通络法”治疗耳鸣效果显著,采用腹针和体针结合,通过针刺腹部穴位调整阴阳,调节脏腑功能,疏通全身气机。取耳周的听官、听会穴及耳后的“聪耳穴”,采用“导气手法”,致得气感循经传到耳内,同时配合温针灸、局部

闪罐诸法起到疏通经络,导气入耳,改善耳部血供的作用。据了解,在三院治疗的患者70%左右有明显的改善。

就诊注意事项

1. 请携带医疗卡,之前有做过相关的检查检验单(耳内窥镜、纯音听阈电测听、声导抗、耳声发射、DR、CT、MRI等)。

2. 一周治疗3次,10次为一个疗程,1疗程后需复测听力,需坚持治疗。

PANTONE 防护小贴士

听力损坏、耳鸣耳聋,这些曾经和“老年人”绑定的疾病症状,现在却呈现出年轻化趋势。入耳式耳机的高频使用、压力、生活不规律、高血压……这些都是耳鸣耳聋的诱因。平时,我们更应该注意。

1. 合理使用耳机:“60-60”原则要牢记,使用耳机时音量不超过60分贝,连续使用时间不宜超过60分钟。成人每天佩戴耳机不要超过3-4小时,未成年人不超过2小时。以骨传导耳机更为合适。



尽量不要交叉使用,避免感染。

3. 不能戴着耳机睡觉:戴耳机睡觉会造成噪声伤害的同时压迫耳道,给耳朵带来物理伤害

4. 不能只戴一边耳机:一只耳朵戴耳机不仅会使听力失衡,还会造成大脑疲劳。

5. 结合食物疗法:补肾(芡实、枸杞子、黑豆、黑木耳等),富含胡萝卜素和维生素A的食物(西葫芦、胡萝卜、南瓜、番茄、鸡蛋、鲜

来源:安吉三院

安吉县人民医院 2022年春节出诊安排

一、门诊安排

1. 全科医学科、外科、儿科、妇产科、耳鼻喉科、眼科、口腔科普通门诊、发热门诊,正常开诊。
2. 专家门诊、专科门诊:
(1)儿科专家门诊、皮肤科、康复科门诊:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。
(2)骨科门诊、泌尿外科门诊、中医科、慢病门诊:年二九(1月31日)下午至初三(2月3日)停诊。
(3)其它专家专科门诊:年二九(1月31日)下午至初六(2月6日)停诊,年初七(2月7日)正常出诊。

二、医技科室安排

1. 病理科:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。
2. 内镜:年二九(1月31日)至初三(2月3日)停诊。
3. 胃镜:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。
4. 肠镜:年初一(2月1日)至初五(2月5日)停诊。
5. 支气管镜:年初一(2月1日)至初六(2月6日)停诊。
6. 呼气试验:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。
7. 放射科:
(1)CT增强、MRI检查:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。
(2)骨密度检查:年二十九(1

月31日)至初六(2月6日)停诊。

8. 检验科:

(1)免疫项目:年初一(2月1日)至初三(2月3日)暂停化验。除淋巴细胞亚群、HLA-B27、醛固酮、促肾上腺皮质激素、高血压三项、血儿茶酚胺等项目外,其他免疫项目的抽血照常。初四(2月4日)后出化验结果。(2)外送标本:停送。

9. 体检中心:体检、动脉硬化监测年二九(1月31日)至初三(2月3日)停诊。

10. 特诊科:

(1)床边心电图:年二九(1月31日)至初五(2月5日)停诊。
(2)动态心电图:年二八(1月30日)至初四(2月4日)停诊。
(3)脑电图室年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊,动态血压年二七(1月29日)至初三(2月3日)停诊。
(4)B超穿刺:初一(2月1日)、初四(2月4日)停诊。
11. 呼吸治疗门诊:年二九(1月31日)至初六(2月6日)停诊。
12. 换药室:年初一(2月1日)至初三(2月3日)暂停,换药至急诊外科。
13. 高压氧:年初一(2月1日)至初三(2月3日)停诊。

来源:县人民医院