

2025年开化县“守护健康 巾帼同行”活动开启

本报讯(记者 刘祺然 通讯员 吴盼敏)连日来,开化县妇幼保健院组织医疗团队奔赴苏庄、村头、马金等地,为返乡的妇女送去了温暖的健康服务,也正式拉开了2025年开化县“守护健康,巾帼同行”活动序幕。

活动中,医疗团队每到一处,64周岁以下的已婚女性都积极参与免费的“两癌”筛查、生殖健康检查,同时还获得了专业的优生优育指导。“这是一项关爱女性的活动。”苏庄镇高坑村的汪大姐告诉记者,特别是把医疗检查送

到家门口中,让她感到特别温暖,特别方便。

“医疗团队始终秉持着‘早发现、早预防、早治疗’的理念,深信只有如此,才能切实守护好每一位女性朋友来之不易的健康与美丽。”县妇幼保健院党委委员张丽萍告诉记者,自2022年起,我县已经迈入了免费两癌筛查的第二个五年周期,截至2024年底,我县共有28531人次接受了免费的宫颈癌筛查,28090人次接受了乳腺癌筛查,在这其中,19位宫颈癌患者和14位乳腺癌患者因为及

时的筛查而得到了有效的救治。

据了解,2025年开化县“守护健康,巾帼同行”活动,由开化县妇联、县卫健局以及县妇幼保健院联合开启,旨在进一步提升女性健康水平,增强健康意识和自我保健能力。

县妇幼保健院也将继续与乡镇政府、妇联组织紧密合作,利用巡回医疗车深入乡镇、村(社),进一步加大“两癌”筛查等健康检查的宣传力度,做到把检查送到群众家门口,真正将政策讲到位、把服务做到位、把关怀送到位。



浙江省疼痛联盟专家团来开化义诊

重磅福利!浙江省疼痛联盟专家团近期将走进开化县中医院,免专家挂号费送健康,浙江省疼痛联盟权威专家亲自坐诊,诊疗偏头痛、颈椎病、肩周炎、腰肌劳损、腰椎间盘突出、坐骨神经痛、膝关节炎、足痛等顽固性疼痛问题,为您的健康把关。

义诊安排

时间:2月16日(周日) 8:30-10:30

地点:开化县中医院

主办单位:浙江省疼痛联盟 开化县中医院

惠民福利

四大亮点:
免专家挂号费
免费疼痛评估
部分理疗项目体验价
检查报告解读(请携带近期病历资料)

备注:如需进一步检查检验等,可现场补挂普通号。

专家介绍

张娟
主任医师、教授,硕士生导师

浙江省中医院疼痛科主任

浙江中医药大学外科学教研室副主任

学术任职:
浙江省中医药学会疼痛医学分会主委

浙江省医师协会疼痛医师分会副会长

浙江省医学会疼痛分会常委

浙江省中西医结合学会疼痛分会常委

医疗专长:
中西医结合临床博士(骨伤方向),擅长中西医结合诊疗复杂性难治性疼痛,以及各种微创介入治疗技术的临床应用,接受卫健委人才培养资助,赴美国俄亥俄州州立大学疼痛医学中心进行疼痛诊疗培训,主持并完成国家和浙江省自然科学基金在内的课题多项,主持慢性疼痛的作用机理及中药的干预机制研究,获浙江省中医药科学技术二等奖。

金晓锋
主任医师

绍兴市中心医院疼痛科主任

学术任职:
绍兴市医学会疼痛学专委会主任委员

浙江省医学会疼痛学分会常委

浙江省医师协会疼痛学分会副会长

浙江省社会办医协会疼痛学分会副主任委员

中国中西医结合协会疼痛学分会腰背痛专家委员会委员

兰允平

主任医师、硕士生导师、市级名医

衢州市人民医院疼痛医学中心主任、麻醉手术室党支部书记

学术任职:

浙江省医学会疼痛学分会副主任委员

浙江省医师协会疼痛科医师分会副会长

浙江省中西医结合学会疼痛专业委员会副主任委员

浙江省妇儿麻醉联盟副理事长

温州医科大学麻醉学学科建设与管理专业委员会副主任委员

浙江省医学会麻醉学分会常委

浙江省医师协会麻醉学医师分会常委

浙江省神经科学学会麻醉学与疼痛分会委员会常委

浙江省冲击波医学教育与培训专家委员会常委

衢州市医学会麻醉学分会主任委员

衢州市中西医结合学会疼痛分会主任委员

刘礼锋

主任医师

绍兴市中心医院疼痛科

学术任职:

中国医师协会疼痛学分会全国委员

中华医学会绍兴疼痛学分会委员

医疗专长:

从事临床疼痛工作20多年,专注各种颈肩腰腿痛及病理性神经痛的诊断及治疗,擅长颈、腰椎间盘突出、骨质疏松的微创手术,骨质疏松的微创手术治疗等。

参与方式

1. 电话预约:0570-6013290; 金医师 18268992844(632844)

2. 现场登记:开化县中医院

义诊当天8:00开放现场号源

温馨提示:建议携带既往检查报告、影像资料,佩戴口罩有序就诊。

特别声明:本活动为公益义诊,不收取专家诊疗费,部分检查治疗按医院标准收费。

二月份健康教育提示

【气候特点】

寒冬渐远,暖阳初照,万物的萌动传递着和煦的气息。在这充满希望的季节里,不妨播撒一颗健康的“种子”,以强健体魄迎接生机蓬勃的初春。2月气温仍旧较低,且春节期间人员流动性大,人群聚集性增加,温馨提醒,需要重点关注流行性感冒、诺如病毒感染、食源性疾病和一氧化碳中毒。

【防病措施】

一、做好个人防护,谨防呼吸道疾病

春节期间,正值呼吸道传染病病原体如流感、呼吸道合胞病毒、支原体肺炎等的活跃期,尤其在家庭聚会和集会活动中容易传播。常见的传播途径包括飞沫传播、空气传播和接触传播。低温和空气干燥使得病毒存活时间延长,而人群聚集又为病毒传播提供了温床。

1. 养成良好的个人卫生习惯:勤洗手,尤其是在外出归来、饭前便后、接触公共设施后,使用流动水和肥皂清洗双手。用纸巾、手肘遮挡口鼻,避免病毒飞沫传播。在人群密集的场所或有呼吸道症状时佩戴口罩,减少飞沫传播风险。避免用手触摸口、鼻、眼睛;手上可能携带病菌,触碰面部会增加感染的机会。

2. 减少接触、及时就医:流感季节,尽量避免与有呼吸道症状的人员近距离接触。如有发热、咳嗽、流感等症状,应尽早就医并自我隔离,避免传染他人。

3. 增强身体免疫力:保持规律的运动:如散步、跑步等,增强体质,提高免疫功能。保证充足的休息和睡眠:避免过度疲劳,保持身体机能的正常运作。

4. 合理饮食:多摄入富含维生素C、锌等有助于增强免疫力的食物,如新鲜水果、蔬菜等。补充水分:保持身体充分水合,促进代谢并帮助维持免疫系统的功能。

5. 保持环境卫生:定期通风:保持室内空气流通,每天至少开窗通风3-4次,每次15-30分钟。清洁和消毒:定期对常接触的物品(如门把手、手机、电脑等)进行清洁和消毒。避免拥挤的公共场所:避免前往人员密集、空气流通不畅的地方,减少被感染风险。

6. 接种疫苗:积极接种流感

疫苗、肺炎链球菌疫苗等,尤其是低年龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者、孕妇等免疫力相对较弱人群,降低重症和危重症病例发生的风险。

二、保持良好卫生,当心诺如病毒感染

诺如病毒是一种引起急性胃肠炎的常见病原体。诺如病毒感染秋冬季高发。诺如病毒主要通过食物、饮水、空气和接触传播,感染后常出现恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状,且极易变异,传播迅速,感染性强。

1. 注意手部清洁:诺如病毒主要通过手口接触传播,做饭前、上厕所后,都要使用肥皂和清水彻底清洗双手。洗手时要确保手心、手背、指缝及指尖等部位都得到清洁,至少洗20秒,确保细菌和病毒被有效去除。

2. 注意食品安全:所有可生吃的水果和蔬菜,食用前一定要认真清洗干净。对于外皮较脏的水果,建议削皮后再食用,以减少农药残留和细菌传播的风险。生食海产品有较高的食源性疾病风险,因此必须完全煮熟才能安全食用。

3. 不喝生水:避免直接饮用未经处理的生水,确保水源清洁,避免增加感染风险。

4. 感染者居家隔离:如果家中有诺如病毒感染者,应避免与他人接触,直至症状完全消失,并建议在症状消失后再保持72小时的隔离,防止病毒通过接触传播给其他人。

5. 保持环境卫生:室内要定期开窗通风,保持空气流通,减少病毒浓度。用含氯消毒剂对感染者的呕吐物、粪便及其接触物品进行消毒处理,操作时佩戴口罩。

三、坚持健康饮食,注意食源性疾病

食源性疾病是指食物中致病因素进入人体引起的感染性、中毒性疾病,包括食物中毒。春节期间,人们往往准备了大量的食物,重点注意因存储不当造成的食物变质,餐饮单位因接待能力不足、原材料污染或加工不当引发的细菌性食源性疾病,路边摊不洁食品导致的感染性食源性疾病,以及农村地区因食用假冒伪劣食品引起的中毒性食源性疾病。

1. 拒绝“三无”食品。在采购

食品时,要到规模大、信誉好、食品质量把关较严的商场或超市选购;定型包装食品要注意查看品名、厂家、保质期等,不要购买和食用“三无”食品。

2. 生熟分开。熟食、果蔬与生肉分开存放以免交叉污染;厨具、容器要生熟分开。

3. 食物要彻底烧熟煮透。烹调要煮熟、烧透,凉菜、卤菜等进食前先回锅,保证煮熟煮透。

4. 外出就餐需谨慎。外出聚餐时,应选择食品卫生条件好、信誉度高的餐饮单位,不要到无证照摊贩处就餐在外就餐时,要注意选择卫生条件好的饭店、餐厅或摊点,羊肉串、鱿鱼串、烤鸡翅等要烤熟烤透,非专业门店的牛排最好选择全熟。

5. 合理膳食,注意个人饮食卫生。家庭聚餐时,避免暴饮暴食,以免出现胃肠功能紊乱和身体抵抗力降低,增加患病风险;要坚持良好的个人卫生习惯,在烹调食物和进餐前要注意洗手,接触生鱼、生肉和生禽后要再次洗手。

6. 出现不适,及时就医。进餐后如出现呕吐、腹泻等食物中毒症状时,要及时到医疗机构就诊,并立即向当地监管部门报告,同时保留所有剩余的食物、呕吐物和相关票据,以备相关部门调查中毒原因和溯源。

四、提高安全警惕,规避意外伤害

寒假、春节期间,各种出行、社交活动增加,需要防范雪地湿滑、交通事故、消防事故、一氧化碳中毒和饮酒过度等意外伤害。

1. 避免交通事故:应当遵守交通规则,不超速行驶,不酒后驾车,不闯红灯,不乱穿马路。聚餐饮酒要适度,不劝酒,不酗酒,避免因醉酒带来的意外伤害。

2. 注意消防安全:遵守各地燃放烟花爆竹的规定,燃放烟花爆竹要通过正规渠道购买,燃放时掌握正确的方法,燃放后及时对现场进行清理,消除安全隐患;正确使用燃气灶和燃气热水器,防止煤气泄漏造成的安全事故和消防隐患。

3. 出游时,注意选择正规、有检修维护取暖设备的住宿场所,注意取暖的同时做好通风换气的措施。在雪地游玩注意防滑防摔,不在结冰的河面玩耍。