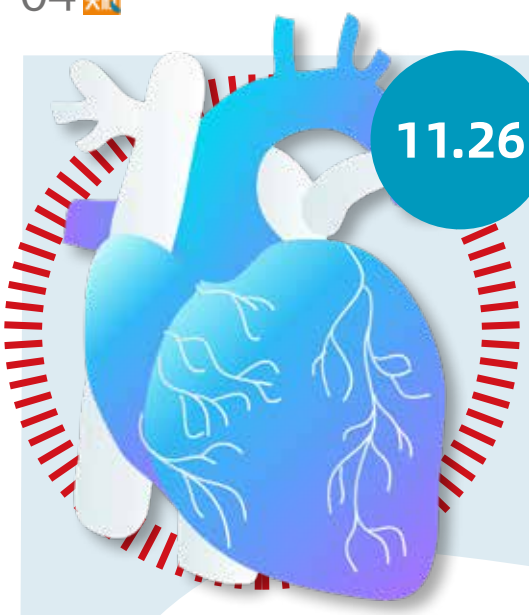

11.26 全国心力衰竭日

认识心衰 规范防治

11月26日是全国心力衰竭日。我国人口老龄化加剧，冠心病、高血压、糖尿病、肥胖等慢性病的发病呈上升趋势，医疗水平的提高使心脏疾病患者生存期延长，导致我国心衰患病率持续升高。正确认识、正确应对心力衰竭十分重要。

出现以下症状 需要警惕心衰

呼吸困难：这是左心衰竭最早和最常见的症状。病情较轻的患者仅仅于较重的体力劳动时发生呼吸困难，休息后很快消失。随病情进展，逐渐出现轻度体力活动即感到呼吸困难，严重者需采取半卧位或坐位休息。阵发性夜间呼吸困难是左心衰竭的另一种表现，患者常在熟睡中憋醒，有窒息感。

乏力、运动能力下降：心衰患者经常并且早期就可以出现疲乏无力、运动能力下降等症状。

水肿：心衰引起的水肿多先见于身体低垂的部位，比如下肢，卧床患者常表现在腰、背及尾椎骨周围等部位，按压可出现凹陷，严重的患者可出现全身水肿。部分患者还会出现胸腹腔积液。

咳嗽和咳痰：心衰患者常常出现咳嗽、咳白色黏痰或泡沫痰，严重者可表现为咳粉红色泡沫痰或血痰，多与呼吸困难并存。

其他：心衰患者还可有食欲不振、腹胀、肝区痛、失眠、心慌等不特异的症状。严重心衰引起脑缺氧时，患者还可出现嗜睡、眩晕、眼前发黑、意识丧失、抽搐等症状。

心衰患者要注意什么？

第一，患者要改变生活方式，戒除不良嗜好，包括吸烟、饮酒、药物依赖等。要尽快就诊于心衰专科，由专科医生开具治疗症状及改善预后的药物。第二，需要定期回到门诊随访，向医生陈述近期的自我感觉变化。由医生根据患者近期状况进行个体化调整。第三，严重心衰患者摄入液体量限制在每天1.5–2.0升，有助于减轻症状并缓解肺淤血。每日测定体重以便早期发现液体潴留非常重要。第四，心衰加重期患者应该卧床休息，可在床上做下肢被动运动以预防下肢深部静脉血栓形成。第五，心衰患者还要避免以下情况：过度劳累和体力活动、情绪激动和精神紧张、饮食不当等。

温馨提示

心衰患者要做好个人管理，包括坚持服药、改善生活习惯、定期复诊、避免可能加重心衰的因素等。如出现短期内体重增加，水肿、呼吸困难、乏力等症状，一定要尽早就诊，不可延误病情，以免引起更加严重的后果。

（来源于：健康中国官微）

健康支招

皮肤瘙痒难耐，你该怎么办？

皮肤瘙痒是冬天常见的不适症状，很多人陷入越挠越痒的恶性循环。皮肤瘙痒是一个非常复杂的问题，主要原因可能有皮肤疾病导致、系统性疾病导致、精神因素导致、气候因素导致等。那么，如果遭遇皮肤瘙痒难耐，你该怎么办？

首先，可以擦一些医用保湿霜，一天擦两次。特别是每次洗澡之后，将皮肤蘸干，应立即擦上保湿霜，不要等皮肤很干了再擦。

其次，只是单纯的皮肤瘙痒，仅擦保湿霜就够了。如果是因为一些皮肤病的瘙痒，而且症状不是很严重的话，可以擦点薄荷脑、炉甘石止痒。

第三，如果痒得不厉害，可以用毛巾冷敷；如果痒得比较厉害，则可以外用薄荷脑、炉甘石等止痒。记住，一定不能搔抓，因为一痒就去抓，越痒越抓，越抓越痒，很容易陷入恶性循环。

需要特别提醒的是，引起皮肤瘙痒的原因有很多，如果出现了不明原因的瘙痒，最好及时就医，根据不同情况，寻找病因，给予不同的治疗。

（来源：成都商报四川名医）

医生在线

心血管内科 刘莉

老年人，为什么容易得高血压？

老年高血压是年龄>65岁患者，在未使用降压药物的情况下，非同日3次诊室测量血压，收缩压≥140mmHg 和(或）舒张压≥90mmHg，可诊断为老年高血压。老年人高血压病发病率约占所有高血压病患者总人数的65%。那么，为什么老年人更容易得高血压呢？

首先，高盐高脂饮食、肥胖、缺乏体力活动、血脂异常等都是高血压发病的主要危险因素。而老年患者常伴有多种危险因素和相关疾病，比如合并糖尿病、高脂血症、冠心病、肾功能不全、动脉硬化等。

第二，老年患者的压力感受器敏感性下降，使老年人对血压波动缓冲能力及调节能力降低。另外随着年龄增长，老年人开始出现动脉壁硬化、血管顺应性及弹性降低、内皮功能异常等，使自身对血管内压力变化的调节能力下降，从而引起高血压。

也因为调节能力下降，血压不稳定，表现出来老年高血压的一些特点：比如收缩压高，舒张压低，脉压差增大。老年人血压水平容易受各种因素如体位、情绪、季节或环境等影响。容易发生体位性低血压和餐后低血压。另外老年高血压由于合并了很多其他疾病比如糖尿病、冠心病等，血压的控制也更难。

特别提醒

高血压患者注意这些方面

首先要保证充足的睡眠，避免劳累和熬夜，保证作息的规律，要戒烟戒酒。

第二要进行适当的体育锻炼。

第三要低盐低脂饮食，避免重口味，饮食要清淡，可以多吃新鲜的蔬菜水果。

第四要规律服用降压药物，一般是在早晨起床空腹的时候服用降压药物。

另外要进行规律体检，及早发现重要靶器官是否有损伤，及早进行治疗。

健康天府

成都市第八人民医院
成都市慢性病医院 院报
成都市老年服务示训中心

2021年11月28日
星期日

总第110期

出刊日期：每月28日
内部资料 免费赠阅

办院宗旨：
帮天下儿女尽孝
替世上老人解难
为党和政府分忧

总 编 辑：陈 芍 胡显良
副总编辑：刘 敏 何芦强 朱 斌
宋伟正 郑玉萍 吴晓琳

新闻热线：028-68705022

学通弄懂开新局 凝心聚力谱新篇

成都八医院深入贯彻学习党的十九届六中全会精神

中国共产党第十九届中央委员会第六次全体会议于11月8–11日在北京召开。成都八医院始终秉承着跟党走、拥护党的决心，切实将学习党的十九届六中全会精神作为当前的重要政治任务，迅速组织、快速行动，组织全体党员干部集中或分散学习全会精神。

回望过往奋斗路，眺望前方奋进路，医院全体党员干部一致表示，今后将继续不忘初心、牢记使命，坚守岗位、努力工作，深入推进医院各项工作的全面开展，以推动老龄事业高质量发展，切实为党和政府分忧！

党委副书记、院长胡显良表示

十九届六中全会审议的决议贯穿百年，具有全局视野和宏观角度。从党的百年奋斗中，看清楚过去我们为什么能够成功，弄明白未来我们怎样才能继续成功，从而更加坚定、更加自觉地践行初心使命，在新时代更好地坚持和发展中国特色社会主义。

全院上下要凝心聚力，把当前工作与贯彻落实党的十九届六中全会精神有机结合起来，将党的卫生工作方针贯彻落实到医院改革发展和具体日常工作中，以更大决心和更大力度推动医院高质量发展。

党委书记陈芍要求

全院上下要迅速行动掀起学习十九届六中全会精神的新高潮，将学习十九届六中全会精神作为当前和今后一个时期最重要的政治任务，切实把全院党员、干部职工的思想和行动统一到党的十九届六中全会精神上来。

要紧密联系医院实际，将学习宣传贯彻落实十九届六中全会精神，与开展党史学习教育相结合，提升全院干部职工的政治素养，进一步引导全院职工奋勇争先、建功立业，以优异成绩庆祝党的十九届六中全会胜利召开、迎接党的二十大召开。

简讯>>

医院开展省市一体化大数据平台上线培训

为传达并贯彻落实成都市医疗保障事务中心上线国家一体化大数据平台视频培训会和金牛区医疗保障事务中心新系统上线相关医保工作培训会会议精神，稳步推进一体化大数据平台上线工作，11月25日，成都八医院组织全院职能部门和临床科室进行了省市一体化大数据平台上线培训。

培训会上，医保办对一体化平台相关文件要求及内容进行了解读，对新门诊特殊疾病政策和操作流程进行了介绍，并对参会人员的疑问进行了一一解答。

最后，分管医保工作的副院长郑玉萍作工作部署，重点强调平台上线工作、贯标工作的重要性；同时要求各部门、各科室做好新门特政策学习、参保人员政策咨询和新平台上线问题处理，平稳有序推进省市一体化大数据平台上线工作。

扫描成都市第八人民医院官方微信二维码或添加医院微信公众号“cds8yy”，即可获悉医院更多动态信息及实时健康资讯。我们期待您的加入！

增强专业素养 提升照护质量

2021年国家级继教培训“安宁疗护照护新进展”成功举办

随着人口老龄化以及癌症等恶性疾病的增加，需要安宁疗护的患者越来越多，安宁疗护已成为医疗、养老等民生领域增长迅速的新需求。为提升安宁疗护从业人员照护质量，促进安宁疗护学科的建设和发展，11月11–12日，由成都八医院（成都市老年服务示训中心）举办的2021年国家级继续医学教育项目“安宁疗护照护新进展”线上培训班在医院学术厅成功举办。

本次培训班聘请了四川大学华西第四医院护理部刘艳主任，四川大学华西第四医院国际姑息医学合作中心蒋建军主任、贾艳岭老师，四川大学华西医院老年医学中心专科护士长陈茜，四川省肿瘤医院内科中心总护士长罗蕾，西南医科大学刘梦婕副教授以及成都市第五人民医院营养科主任王仲；成都八医院副院长郑玉萍、护工管理部主任罗琳文、肿瘤科一病区护士长吴世雯等，从安宁疗护的国内外最新发展，以及患者疼痛、营养、静脉通路的管理、安宁疗护谵妄症状的人文关怀、居家和老年安宁疗护的实践与探索、照护者的培训与管理等进行详细讲解，为临床安宁疗护工作提供指导意见。

参加线上培训的安宁疗护从业人员来自全国各级医院，包括医生、护士、社工及管理人员，共达500余人。培训过程中，通过线上方式多维度对学员进行了满意度调查，学员对授课内容的满意度高达99%，表示此次培训拓宽了安宁疗护从业人员视野，提高了工作能力和照护质量，更好地满足患者需求。

携手战疫 守护健康成都

重点突出

11月2日，金牛区报告第1例成都本土新冠确诊病例……我市新冠肺炎疫情遭遇战阻击战打响。经过全市人民众志成城连续奋战，11月23日零时，我市中高风险地区全部“清零”，成都全域降为低风险地区，疫情防控取得阶段性重大胜利。

疫情发生以来，成都八医院一直将新冠疫情防控工作作为最紧迫的政治任务和最重要的一项工作来抓，每周召开疫情防控工作专题会议，安排部署各项工作，组建核酸检测应急队、新冠疫苗接种队等，积极应对新冠疫情，以实际行动构筑护佑健康成都的钢铁长城，为此次疫情防控胜利贡献了重要力量。

临危受命
核酸采集应急队“逆行”出征

疫情就是命令，防控就是责任。近期，成都市出现本土确诊病例，疫情防控形势严峻复杂。11月4日晚8点31分，成都八医院接到属地金牛区疫情防控指挥部关于启动封控区、管控区全员核酸检测的通知。

医院临危受命，高度重视此次任务，全力承接、紧急部署，党委副书记、院长胡显良立即召开支援属地核酸检测协调部署会，对人员组织、防疫物资配备、后勤保障等工作开始进行整体部署。

设备物资部立即调拨防护服、医用外科口罩、防护面屏、鞋套等各类防护物资，帮助出征队员做好万全的防护准备。总务办等部门积极为每位出征的医护人员装配面包、牛奶等食品，做好充足的能量储备。

半夜11点45分，41名医护人员集结完毕，整装待发，院长胡显良在出征队伍出发前，再三要求：“我们一定要保质保量完成党和人民交给我们的光荣任务；同时要做好个人防护，保护好自己；所有人员要听从指挥，团结合作；党员干部要积极发挥模范带头作用，凝心聚力共同防控疫情。”

在副院长宋伟正带队下，11月5日凌晨1点开始，至下午3点结束，队员们共计开展核酸检测3000余人次，按时完成了既定的采样任务。他们忍受着寒冷和不曾休息的倦意，拿出了最好的状态投入到核酸采集工作中，敬业的工作态度也得到了社区群众和工作人员的肯定。

院长胡显良对出征人员再三嘱咐

副院长宋伟正引导居民做核酸检测

高效有序
保质保量完成核酸检测

11月6日起，成都的寒潮如期而至，气温骤降，大风夹杂着细雨。但是，恶劣天气并没有影响成都八医院全体人员对疫情防控的决心和毅力。

为抗击疫情，筑牢疫情防线，医院加班加点、保质保量，服务不断增长的核酸检测需求。受党委书记陈芍委托，院长胡显良、纪委书记何芦强、副院长朱斌深夜在临时服务区检查部署，力求高效完成核酸检测相关工作。

在临时服务区，负责核酸采集的门诊工作人员查验健康码、查看口罩佩戴，维持秩序，做好解释。风声、雨声、人声，还有广播里的温馨提示声，场面严肃而又不失温情。

风雨未能阻挡前行，严寒不能阻隔深情，成都八医院坚持疫情防控工作常抓不懈，守护群众健康安全。

特色服务

中药汤剂暖人心 凝心聚力抗疫情

面对新冠肺炎疫情严峻形势，成都八医院党委高度重视，在党委书记陈芍统筹安排下，中医科积极赶制中药防疫汤剂，免费为来院群众、住院患者、照护人员以及医院工作人员发放，旨在充分发挥中医药在抗击新冠肺炎疫情方面的独特优势，为疫情防控工作做出贡献。

为了使中药防疫汤剂尽快发放到位，中药房、煎药房人员加班加点，在配药、煎药等各个环节严把药材质量关，严格遵守煎药规范流程，有力保证了方好、药好、预防效果好！同时，中医科、党务部还组织人员联系各科室，做好人员统计并安排好发放工作。

疫情无情人有爱。一包浓浓的中药汤，是医院对全院患者和工作人员的浓浓关爱。疫情防控关键时刻，医院全体医务人员全力战“疫”，把打赢疫情防控阻击战作为当前最重要的工作，作为守初心、担使命的实际行动，在严格做好自身防护、遵守各项操作流程的同时，将进一步结合老年专科医院特点，为做好疫情防控工作更加努力拼搏。

荣耀回归

完成支援任务 抗疫“战士”回家

11月2日，成都八医院支援成都市公卫中心的抗疫“战士”（医生于婵，护士古春梅、隗茂丽、薛诗妍、冷艳）圆满完成为期两个月的医疗救治实战实训，市公卫中心和医院分别为她们举行了简短而隆重的欢送仪式和欢迎仪式。

市卫健委一级调研员何勤、医政医管处一级主任科员刘操、市公卫中心领导班子出席了欢送仪式。医院党委副书记、院长胡显良，党委委员、副院长刘敏等前往迎接。

在欢送仪式上，市卫健委一级调研员何勤向全体抗疫“战士”致以真诚的问候、崇高的敬意，向默默支持他们的家属致以衷心的感谢。于婵医生作为一线代表，以自己的亲身经历，与大家分享了心路历程与感言。

自市公卫中心返回医院后，受党委书记陈芍委托，医院为她们举行了简单而又不失隆重的欢迎仪式。会议现场，医生代表毛蓉婷、护士代表叶继玲向5名同志表达了敬意，认为她们是全院医护人员学习的榜样和力量，为有这样的同事而感到骄傲。于婵、古春梅、隗茂丽、薛诗妍、冷艳5名同志分别与大家分享了她们在45天里经历的汗水与泪水，并对医院领导、各相关部门在支援期间的关心与支持表示感谢。她们表示，将以本次参与新冠肺炎患者救治工作为契机，持续保持顽强拼搏的精神状态和严谨科学的工作作风，在今后的工作中恪尽职守、冲锋在前、不畏风险、无私奉献。

寄语

市卫健委一级调研员何勤

一是认知到位。树立“打持久战、长期作战”思想，不能麻痹大意，要慎终如始，持续做好疫情防控工作。二是早治快治，严厉对待。三是强保障。各医疗机构要将核酸检测人力储备等各项工作落实到位，为成都筑牢安全防线。四是强规范。把实战中的要求带回医院严格执行，强化防控管理规范。五是确保院感“零状况”，持续抓紧院感防控。

党委副书记、院长胡显良

医院党委副书记、院长胡显良对5名同志圆满完成新冠肺炎患者救治任务表示肯定，赞扬5名同志积极响应号召，充分发挥模范带头作用，同时间赛跑、与病魔较量，顺利完成了新冠肺炎患者救治任务，用良好的作风和过硬的本领展现了医院医护人员“医者仁心”的良好形象。希望5名同志回家好好休整，养精蓄锐，以更加健康的体魄、更加饱满的精神、更加昂扬的斗志投入到工作中。

副院长朱斌

一是致敬。目前国内新冠肺炎疫情面临新的巨大压力，5位同志勇挑重担、迎难而上，充分诠释了新时代医务工作者“白衣执甲、敬佑生命”的崇高精神。二是感动。5名“逆行者”放弃了休息时间、放弃了与家人团聚的时间，在关键时刻展现出巾帼不让须眉的英勇气概，她们无愧于“白衣天使”这个光荣称号。三是提升。希望她们把在市公卫中心学习到的院感防控知识运用到医院的疫情防控中，为医院的老年患者保驾护航！

党委委员、副院长刘敏

一是向5位“战士”表达由衷的敬意。正因为她们始终将责任、担当放在第一位，才会坚定选择逆行，她们是最勇敢和最美的逆行者，是八医院的骄傲和光荣。二是表达衷心的感谢。感谢她们无私付出，更感谢她们的家人作为最坚强的后盾给予默默支持。三是表达真诚的希望。实战即锻炼，希望她们将此次经历所学、所感带回医院，助力医院做好各项疫情防控工作，守护老年患者。

战疫感言

于婵：积累经验 继续前行

一是心中有信仰，行动就有力量。于婵从医生组查房诊疗、关注患者情绪、一人一案精准施治、护理照料、卫生清理、环境消杀等防控行动各方面进行回顾、总结，坦言实战大大提升了自己新冠防控救治技能水平。二是难忘战友谊，收获医患情。在应急一科这个大家庭，大家同舟共济、共克时艰。为80多岁的老人成立专门的医疗护理小组进行专业的看护，为7岁孩童过生等帮助患者消除恐惧、减轻孤独，获得患者及家属认可。三是常怀感恩，再接再厉。感谢市卫健委、市公卫中心及八医院的领导指导，通过实训，大家扎实掌握了各项技能，增强了新冠疫情救治一线的实际经验。将把这些宝贵的经验带回医院，为构筑全市疫情防控坚实防线贡献力量。