

医院公共卫生管理中存在的问题和有效管理方法

□赵文莉

公共卫生具体包括对重大疾病尤其是传染病的预防、监控和治疗;对食品、药品、公共环境卫生的监督管制,以及相关的卫生宣传、健康教育、免疫接种等。在医院管理中公共卫生管理作为一项重要的组成部分,直接影响到医院的持续发展。据目前来看,我国医院在公共卫生管理方面还存在一些问题,若不及时解决将会严重影响医疗事业的发展,因此,我们应加强对医院公共卫生管理现状的了解,为我国医疗事业的发展做出努力。

1. 医院公共卫生管理工作的开展意义

所谓医院公共卫生管理实际上是指,医院基本信息采集,医院工作管理,医院卫生工作指导等各项内容,通过对医院公共卫生的管理进一步提升医院的管理能力和水平,为人们的健康提供有效的保障。从社会层面来看,医院落实公共卫生管理实际上反映了社会文明,不仅能保障居民的安全,还能将卫生服务工作落实到位,为和谐社会的建设与发展贡献一臂之力。

2. 医院公共卫生管理中存在的问题

近年来,医院将公共卫生管理工作逐渐提上日程,并采取了一些措施,在一定程度上取得了客观的成绩。但从目前看,我国医院公共卫生管理现状依然不容乐观,主要问题如下:①采集信息效率较低下:公共卫生信息的采集,整理与上报是医院公共卫生管理工作的首要任务,据资料显示,工作人员在采集信息资料后需逐级进行上报,每一个环节紧密联系,环环相扣。但信息采集的范围较广泛,专业性较强,为医院增加了不少的难度,导致信息收集后未进行有效整理,无法得到反馈,从而降低了信息采集的效率。②管理体系不健全:在医院管理体系中,对于公共卫生管理考核的指标精细化程度不够,操作流程不规范,职责分工不明确,制度落实不到位等,在一定程度上难以达到预期的效果会影响公共卫生发展,从而制约医疗卫生事业的发展。③缺乏有效管理手段:目前,我国部分医院欠缺有效的管理手段与运行机制,导致管理工作无法发挥作用,甚至部分管理人员分不清自身的职

责,导致指导工作难以稳定进行。另外,医院信息化建设相对滞后,导致医院管理水平难以提升。

3. 医院公共卫生管理措施

上述研究发现,医院在公共卫生管理中存在各种各样的问题,为提高管理效果还需及时采取科学的管理措施。笔者分别从以下方面来阐述:

3.1 提升工作人员素质水平:在医院公共卫生管理当中,管理人员作为主要的实施者,应具备扎实的专业技能与专业知识,因此,医院应定期对其开展培训与教育,不断夯实其管理知识,掌握更多的新型管理技能,同时还需强化其工作责任感,并依法落实奖惩制度,激发人员的工作热情,提高公共卫生管理的工作效率,为公共卫生管理工作提供人才的支持。

3.2 对公共卫生管理能力予以强化:为保障人民群众的自身健康,医院还应对公共卫生管理能力不断强化,组建一支应急处理小组,自觉履行管理的职责与义务,确保管理工作顺利进行,为群众健康创造条件。

3.3 建立健全公共卫生管理体系:为提升医院的公共卫生收集能力,医院还应对公共卫生管理体系建立健全,提高医院应对突发事件的能力。同时坚持安全第一、质量优先的原则,将各项操作规程一一落实,以免医疗事故的发生。

4. 加大对公共卫生知识的推广

与此同时,医院还应公共卫生知识大力推广与宣传,将其落实到管理工作当中去,定期组织健康讲座活动,从而强化人民群众的健康意识。不仅如此,医院还可通过报纸,电视,网络等媒体对公共卫生管理知识广泛宣传,为医院发展奠定基础。

5. 总结

总而言之,公共卫生管理是医院的重要职能之一,为了有效落实该工作,还需要健全制度方面,加大人才培养,通过信息化手段等构建一支高素质,高能力的管理团队,确保各种疾病有效预防,降低突发事件的发生,推动医院长远发展,保障人民群众身心健康。

(作者单位:四川省邻水县人民医院)

科学饮食 助力学生健康成长

□黄晓娇

当代社会下,人才竞争是国力竞争的重中之重,居民营养健康在某种程度上展现了部分的国民素质水平。优良的居民健康状况与营养供级也是国家经济发展的前提基础与重要目标。民众的营养改善实际与经济发展互相依存,然而,大部分人并未意识到改善居民的营养状况能推动社会经济发展这一助推力问题。为了维持健康与生命,保障正常的机体发育,这就要求我们人体必须从食物中获取相应的营养物质,机体所需要的营养物质包含水、碳水化合物、蛋白质、维生素、脂肪、矿物质等。对于学生来说,他们正处于生长发育的重要时期,无论是体格还是智力发育都需要营养的支持,为此,对其展开食物营养科普知识的普及,指导科学饮食是相当有必要的,帮助学生更好的成长。

1. 国内学生营养状况解析

根据上海预防医学于近期的一项研究调查表明,我国居民有超过50%在营养知识上是错误会完全缺乏的。从具体的调查情况来看,具体可以从以下几点来总结:①有些女学生为了保持身材,怕胖爱美而主动节食,不愿多吃,从而容易引起B族维生素缺乏、贫血等问题;②一

些寄宿学校很少开放水果专卖店,学校小卖部或超市即便有水果售卖,学生也会认为价格贵,由于学生水果蔬菜吃得不够,从而影响机体矿物质与维生素的摄入量,进而引起便秘、感冒、失眠、神经衰弱、贫血等现象;③有一些中学生在饮食上没有喝牛奶的习惯,致使钙类物质以及维生素B2的摄入量不足,进而引发课堂注意力不集中、口角炎、腿脚抽筋、食欲不振等问题;其四,学生在集体活动或考试期间往往会出现饮食不规律的情况,有些学生在学校住宿,家长不在身边未能督促学生的日常进食,在考试时会因时间问题而胡乱以泡面、面包等食物充饥,长此以往,学生会出现消化性疾病、营养不良或者胃炎等问题发生;其五,在上学期期间,学生早起过晚而没有时间吃早餐,如此也会引起营养不良,上课注意力不集中、嗜睡等,从而影响学生的学习效率。

2. 食物营养科普之合理营养与健康的关系

2.1 促进机体的生长发育:生长主要是指是机体细胞增大、繁殖以及和细胞间增加等,具体表现为全身各组织器官质量、大小的增加。而发育则是指机体各

组织器官能的完善。在我们日常生活中,能够对机体生长发育造成影响的因素有多种,如饮食营养摄入、社会环境、疾病、运动、遗传、气候温度等,而饮食营养摄入在整个影响因素中是重中之重。我们人体细胞的主要成分为蛋白质,要想构成新细胞组织,还需要蛋白质的加持,因此,蛋白质也是青少年儿童发育的物质基础,与此同时,脂肪、水、碳水化合物、维生素、矿物质等营养物质同样也能对其生活发育造成影响。近些年来,民众也都了解到人体的身高与摄入的饮食营养有关,相较新中国成立前,我国儿童的体重身高等均有所增长,这一现状与经济发展以及食物营养质量的改善有关。

2.2 智力提升与机体免疫功能的增强:营养状况能影响人类的智力问题,婴幼儿与孩童时期是人体大脑发育最快的阶段,此阶段必须为其提供必需的营养物质,比如蛋白质、卵磷脂、二十二碳六烯酸等,尤其是二十二碳六烯酸,若摄入不足则会对孩童的大脑发育造成影响,阻碍大脑智力的正常开发。食物营养能增强机体免疫功能。在我们人类机体中,免疫属于一类保护反应,当机体免疫能

力低下也会受不同病菌的侵害,在医院中,对于营养不良的患者,会呈现出吞噬细胞对细菌攻击应答力下降的现象,同时,食物中的相关营养物质(如谷胱甘肽、维生素C、维生素E、微量元素Zn、维生素A、微量元素Se、类黄酮等)具有提升机体免疫力的作用,通过摄入这些食物可以有效增强人体的免疫力。

2.3 防止疾病:合理、科学的营养摄入能增强机体健康水平,同样,营养过剩或不足均可引发相关的疾病问题。因营养不足造成的疾病被称之为营养缺乏病,常见的有甲状腺肿大、缺铁性贫血、夜盲症、佝偻病等。而因营养过剩所引发的疾病在临床中被称为“文明病”,常见的有心血管疾病、糖尿病等。

3. 结语

新世纪,随着素质教育的不断推进,也使得食物营养健康教育得到重视,并逐渐走进了学生的课堂中。基于此,在学生课堂中开展食物营养科普健康教育也是顺应了当前教育的主流,同时也是关乎着中华民族后代健康与潜能开发的重要问题,意义重大且深远。

(作者单位:四川省邻水县疾病预防控制中心)

关于脂肪肝患者运动方式的建议

□李慧

脂肪肝的严重程度并不具有关联性。

在制定合理运动之前,需要对患者进行全面的体检。特别是对于老年人,因为脂肪肝患者通常会容易出现心脑血管系统疾病,一部分运动并不适合该类型患者,因此临床体检是必要的一个环节。那么,哪些运动适合患有脂肪肝症状的患者开展呢?

一、适合的运动方式:慢跑

发生脂肪肝之后需要对运动更加注意,通过合理的运动对于脂肪肝的病情缓解能够产生有力作用,若患者能够坚持慢跑这一项运动,能够对脂肪肝的改善起到显著的改善作用。慢跑对于机体所消耗的能量更多,在慢跑的过程之中可以消耗身体多余的脂肪物质,能够对糖类物质的代谢起到促进作用。当身体消耗的热量增多,体重能够维持在合理范围内,则能够有效改善过度肥胖现象,继而脂肪肝病情也能够得到逐渐的好转,避免肝脏部位脂肪物质发生大量堆积而出现病情加重的情况。同时慢跑还能够促进夜间睡眠质量的提升,医治肾上腺素和

皮质醇的分泌,能够帮助人们缓解紧张的精神状态。每日慢跑的时间控制在60-90分钟,并且跑步不能太快。游泳,在改善脂肪肝症状的过程之中,能够坚持实施合理的运动是非常关键的一个缓解,若患者可以适当开展游泳这一运动项目,其能够产生理想的改善脂肪肝病情的作用。游泳属于一种全身性运动,当机体在游泳的过程之中若想要保持水中前进状态,则需要全身发力。建议患者每次游泳的时间达到45分钟及以上,每周坚持3-4次。打网球,打网球属于快节奏的运动。网球一般情况下并不需要花费过大的力气,但是该项运动需要移动四肢关节,使得肢体与躯干的灵敏性以及柔韧性得以提升,并增强患者腰部肌肉力量。时间在45分钟及以上,每周运动3次。跆拳道:跆拳道这一项运动的开展,能够让患者四肢灵活度与协调性得以提升,并且能够有效增强肌肉力量,有利于减肥,特别是针对于腹部肥胖的脂肪肝患者。运动时间保持45-60分钟。

二、运动注意事项:1、在选择运动疗法治疗脂肪肝患者的情况下,所选择的运动主要以有氧运动为主,让患者开展踏步走、游泳、慢跑以及跳绳等运动。而仰卧起坐、瑜伽等均属于无氧运动在,并不适用于存在脂肪肝的患者。2、对于不同症状表现的脂肪肝患者,应该患者其实际情况制定更加具体合理的运动方式,例如对于老年人而言,最理想的运动方式就是步行,并且要注意运动的循序渐进。3、脂肪肝患者还需要根据运动后所存在的劳累程度以及脉搏情况适当的调整运动量。当锻炼之后若存在轻度疲劳感,但是精神好、体力充沛、食欲和睡眠理想的情况,则说明该运动量是合理的。

当机体消耗的能量增多,也就能起到理想的控制体重和消除脂肪的目的,脂肪肝病情也会因此得到好转。所以,在改善脂肪肝的过程之中为患者提供正确、合理的运动方式是非常重要的,日常生活之中要根据个人的需求适当开展运动。当体内脂肪含量降低,脂肪肝病情也能够得到有效改善。

脂肪肝患者运动的过程之中一定要遵行“方法合理”、“强度适当”、“持之以恒”的原则。祝愿广大脂肪肝患者都能摆脱脂肪肝的困扰。

(作者单位:广西中医药大学附属瑞康医院)

脂肪肝在临床上也常被称之为“胖肝”,该疾病产生的最大的危害是相较于健康肝脏组织其更加容易出现脂肪性肝炎,从而发展为肝硬化。并且脂肪肝在临床上已经被认为是代谢综合征和动脉粥样硬化的早期预测指标,而对于脂肪肝实施有效的防治措施能够有效降低临床发生肝硬化、糖尿病以及心血管疾病的概率。而临床上对于产生脂肪肝的患者,主要使用的治疗手段就是减肥,通过运动从而产生理想的减肥效果,脂肪肝应该在运动锻炼的基础上结合饮食治疗、行为或者生活方式干预,并为患者提供中西医药物辅助治疗等综合治疗措施。合理的运动虽然能够让降低肝脏内脂肪沉积,但是过度且剧烈的运动不仅不能产生理想的治疗效果,还有可能会导致疾病加重。

脂肪肝患者通常可以选择中等强度的有氧运动。在这一前提下,人们可以按照自身的兴趣爱好以及作息时间合理的选择最为合适的运动方式,最终所选择的运动方式与患有脂