

安静就诊有序排队 走斑马线文明出行

「遇见文明瞬间」

守护一座城市的文明底色,需要广大市民把文明理念内化于心、外化于行,从点滴做起、从身边小事做起,共同维护好城市的环境秩序。

昨天,记者对我市部分医院、街道进行走访,发现大部分市民都能做到文明就医、有序出行,既方便自己,也不影响他人。“文明不是喊口号,而是要落在行动上,大家都积极参与,才能营造出好的氛围!”一位市民说。

点位 成都市妇女儿童中心医院 安静排队、文明就医 营造和谐就医环境

医院向来是客流量较大的地点,昨天记者来到成都市妇女儿童中心医院,发现这里虽然人山人海,但整体环境井然有序。

下午3点半,记者来到医院,虽然是工作日,但来看病的人依旧不少。门诊楼门口的草坪旁,有不少家长带着小朋友经过,但没

有人去践踏草坪,偶有小朋友想踏进草坪,会被家长及时叫住,指着一旁的文明标语细心教导。

门诊部一楼的挂号窗口前,市民都自觉排队,没有插队、加塞的情况。药房前的自助签到机旁,在没有志愿者引导的情况下,大家依然有序排队。门诊二楼的候诊大厅里,患者及陪同家属找好座位,有序等候,偶尔有小朋友大声喧哗,家长也会及时劝阻,共同维护好医院内的文明环境。

在医院内,专门设有文明宣传栏,里面贴着很多倡导文明的海报。家长会为孩子们细心讲解,让他们养成讲文明、守礼貌的习惯。

点位 枫林南路 规范停车、有序出行 严格遵守交通规则

有序文明停车,不仅可以营造良好的交通环境,方便人们出行,还可以助力提升城市文明水平。

昨天上午11点40分左右,记者来到成华区枫林南路,尽管该路段车流量和人流较大,但交通秩序良好。划线停车区域内,无论是电动自行车还是共享单车,都停放整齐,车



候诊大厅里患者及陪同家属有序等候,偶尔有小朋友喧哗,家长会及时劝阻

头车尾方向一致,没有车辆乱停放的现象。记者看到,整个路面十分干净整洁,没有垃圾。在路口处,市民也都在行人等候区静静等候,待绿灯亮起才走斑马线通过马路。

“大家都要遵守交通规则,等红绿灯、走斑马线文明安全出行。”市民王阿姨说,每一位市民都应该严格要求自己,不能当旁观者。 成都日报锦观新闻记者

不文明行为 曝光台

昨天,记者继续针对我市部分院落、街道进行暗访调查,结果发现不少点位仍然存在脏乱差问题,车辆乱停放影响交通秩序、私拉电线存在隐患等现象,都破坏了群众的生活环境,也影响了城市的文明形象。



私搭停车雨棚 影响他人通行

点位 闻笛路60号 方便自己停车 门口私自搭建雨棚

车辆乱停放、私拉电线违规充电等行为,不仅给居民生活带来了不便,还存在不小的安全隐患。昨天记者走访了闻笛路60号小区,发现这里存在此类问题,亟待整改。

昨天下午2点30分左右,记者来到了位于闻笛路60号的彩舞园小区。小区内每个单元门口都划有停车区域,但仍有不少摩托车、电瓶车随意停放在路边,影响道路通畅。记者发现,甚至有住户在单元门口私自搭建了小型雨棚,方便自己停车,却影响了他人通行。私家车随意停靠在路边,占用了消防通道,存在安全隐患。

记者看到有装修材料堆在路边,单元楼门口、转角处还堆积着杂物,显得杂乱无

章。绿化带中还有住户随手扔的垃圾。有一楼住户从阳台牵出约10米长的电线,插线板放在绿化带中,仅用一个剪开口的塑料瓶做保护。此处靠近居民楼,一旦出现短路等意外,很容易引发火灾,危及小区住户的安全。

记者随机走进某单元楼道内,发现头顶电灯灯罩破损,墙边有电力设备保护罩脱落,电线外露,具有安全隐患。在二楼电梯口,有住户堆放了大量杂物,都是易燃物品。此外,楼梯口地砖破损,踩上去有明显的晃动感,给住户出行带来不便。

点位 白马寺街 机动车、非机动车乱停 交通秩序较差

昨天上午9点半,记者来到白马寺街探访,发现该条街机动车以及非机动车乱停放

现象较为严重,交通秩序较差。

记者来到现场,发现在菜市的门口随意停放着多辆机动车,甚至有的机动车已经被交警贴上了罚单。该条街除益民菜市场外,街的另一边也有很多卖菜的摊主,记者在现场看到,该条街划有非机动车停车位,可仍有市民为了图方便没有把车辆按规定停放,直接将电动自行车或共享单车停到街边,十分不文明。再往前走,电动自行车乱停放的现象依然严重,有的甚至占了一半的机动车道,现场的机动车只能占道行驶,很容易引发交通事故。

“这条街本来就不宽,这种乱停车的行为真的很不文明,而且很容易引发交通事故。”市民胡女士说,自己每次骑车去买菜时,都会先把车放到规定停车位里,然后再去买菜,希望大家都能够遵守交通规则,按规定停放车辆,做文明市民。 成都日报锦观新闻记者

健康成都 健康好帮手 就医全指南

及时关注

3月21日是“世界睡眠日”,在睡眠障碍高发的当下,这个健康节日再次引起大家对睡眠问题的强烈关注。记者从成都市第四人民医院获悉,如今通过远程诊疗就可以实现好睡眠。这究竟是一种怎样的诊疗方式呢?

失眠一族注意了 远程诊疗也能帮你找回好睡眠

失眠一定要依靠安眠药吗? 不一定

据中国社会科学院社会学研究所发布的《中国睡眠研究报告(2022)》显示,57.41%被调查者表示在近一个月有1-7天失眠。

传统治疗失眠的方式主要是药物治疗,而药物治疗有不可避免的缺点:容易产生依赖性,可能出现头晕、乏力、注意力不集中等现象。因此很多人宁愿忍受失眠的痛苦,也不愿意服用药物。在这一背景下,市四医院在2021年开展了非药物失眠疗法——远程失眠认知行为治疗(远程CBTI),这是四川省唯一一家开展该项业务的医疗机构。

该院睡眠医学中心的主治医师于跃介绍,失眠的首选并不是安眠药,长期依靠安眠药入睡,会形成对安眠药的依赖,造成日间嗜睡,影响记忆力。

通常来说,长期失眠后,人们会对睡眠产生错误的认知和不良的行为来应对失眠,比如对睡眠充满焦虑,整天担心自己睡不着,或者总是计算自己睡了几个小时,或者用提早起床和白天赖床等方式增加睡眠机会。殊不知,这样的认知和行为对睡眠反而是有害的,会导致患者的失眠持续存

在。失眠认知行为治疗(CBTi,Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia)是针对慢性失眠患者的行为、认知和生理的系列治疗策略,核心内容包括睡眠限制、刺激控制、睡眠卫生、认知疗法、放松训练。

简单来说,CBTi就是纠正患者对睡眠的错误认知,减轻失眠焦虑,改变不良的睡眠行为习惯,逐渐恢复正常的睡眠规律。整个过程不用或者使用很少的药物,更加安全和可靠。

远程CBTI 它就是身边的睡眠医生

据介绍,一个完整的传统CBTI疗程为5-8周,患者需要每周到医院参加团体治疗,由治疗师进行现场访谈和评估。这对于距离较远或者临时有事的患者来说,完成疗程确实有困难,但是如果不能按时治疗,疗效会大打折扣。

考虑到这一情况,市四医院在2021年5月以互联网为载体开展了“无须服药”“无须奔波”的远程CBTI治疗,患者可以随时随地接受CBTI治疗。

远程CBTI适合不想吃药、肝肾功能受损、孕期、哺乳期的特殊患者群体,同时能兼顾到距离远、工作忙的患者,更像是身边的睡眠医生。

它的一个疗程为6周,在治疗过程中,患者一方面要学习失眠认知行为治疗的相关视频,另一方面需要每天将自己的“睡眠日记”上传到系统,以便医生更好地掌握患者的睡眠趋势和变化。医生会每天在端口查看患者的“睡眠日记”,对作息不良的患者及时给予提醒和干预。在治疗期间,医生不仅会在线上教给患者一些放松的方法,比如正念训练、肌肉呼吸放松训练等,还会线上解答患者关于睡眠的疑问,帮助患者更好地入睡。

数据显示,从2021年5月至今,有近600位患者接受了远程CBTI治疗,其中70%以上的患者睡眠得到了极大改善。

想接受远程CBTI治疗 应该怎么做?

想接受远程CBTI治疗的患者,可以关注“成都市第四人民医院服务号”,在预约挂号中依次选择“九江院区”——“失眠认知行为治疗”门诊。医生坐诊时间为每周二下午及每周四下午。

李京 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪

崇州: 打造“崇廉行医守初心”的卫健队伍

正、院风清朗,医风清新的清廉卫健,驻市卫健局纪检监察组充分发挥“督廉”作用,重点紧盯医药购销、建设项目、总务采购等重点领域、关键环节,着力制度建设,自2019年以来,已开展专项监督检查73次,把发现的问题

遏制在萌芽状态。另外,他们把作风和反腐败问题治理工作作为推动卫健事业高质量发展的切入点和着力点,抓住作风建设这条主线,坚持无禁区、全覆盖、零容忍,出重拳、长震慑,打造一支“崇廉行医守初心”的卫健队伍。

成都市第三人民医院普胸外科获评四川省临床重点专科建设项目

他们把多学科协作 做成了一张亮眼名片



2018年“肺癌诊疗一体化中心”成立

被多家医院判定已没有手术机会的肺癌患者卢先生,在成都市第三人民医院普胸外科“肺癌诊疗一体化中心”实现了治疗“逆转”——多学科团队先采用免疫联合化疗将直径4.5厘米的肿瘤缩小至2厘米,再通过单孔胸腔镜微创方式切除,术后再辅以科学有效的治疗策略。两年过去,卢先生依然健康地生活着。

从“绝望”到“重生”,成都市第三人民医院普胸外科以高质量发展创下的“奇迹”还有很多。建科13年就成功申报为四川省临床重点专科建设项目,他们成功的“秘诀”是什么呢?

技术升华 从“大创伤”到“小切口”

13年前,市三医院心胸外科发展来到一个分界点——心胸外科一分为二,成为如今的胸腔外科和普胸外科两个独立科室。这是市级医院中首个独立运行的普胸外科。

彼时,刚成立的普胸外科面临着技术进阶的巨大挑战。“以前一谈起胸外科治疗,联想到的就是开胸。但大创伤的治疗不是患者想要的,也不是我们想要的。患者的利益,就是驱动我们进步和前行的核心力量。”市三医院普胸外科杨懿主任说。

从“启程”之日起,普胸外科就着力于将技术“做小”,逐步迈入微创时代——2013年,杨懿在其导师的指导下,奠定了坚实的单向式胸腔镜手术基础,实现肺癌患者外科治疗微创化;2018年,科室与上海肺科医院著名胸外科专家雷富教授深度合作,实现从“三孔胸腔镜”到“单孔胸腔镜”的技术延伸。如今,科室可熟练开展包括单孔胸腔镜下肺支气管袖式成型等高难度术式在内的胸外科专业所有微创术式,年手术量达千余台,高难三四级手术及微创手术占比达科室总手术量的95%以上。

理念革新 从“单一”到“一体”

2018年,“为高危肺癌患者寻求治疗突破”的现实需求和肺癌治疗领域诊治手段的高速发展,将普胸外科推向另一个发展转折点。这一年,医院率先践行“肺癌诊疗一体化治疗”理念,集普胸外科、呼吸与危重症医学科、肿瘤科、病理科、放射影像科、神经内科、康复科等多学科力量共建,集中发力为患者制定最优化的治疗方案。受益于此,本文开头的卢先生通过综合治疗重获新生。

广东省人民医院首席专家吴一龙教授被誉为“中国肺癌第一人”,他在2003年就开启了以循证医学为证据,组织多学科联合诊疗肺癌的探索之路。2022年,这位享誉世界的肺癌专家受聘担任市三医院客座教授,肺癌多学科诊疗(MDT)再获升华。

精进的技术、领先的观念,让市三医院普胸外科的“肺癌诊疗一体化中心”建设成为亮眼的“成都城市医学名片”。而今作为发展“先锋”,更是在不断辐射优势——通过与广东省肺癌研究所共建的“川粤肺线”学术活动,定期在川内各地展开交流,让规范化的肺癌一体化治疗理念得到推广,让更多患者获益。

携手共进 从“试点”到“全面”

“我们从肺癌诊疗上探索出来的多学科协作经验已在各亚专业同步铺开。”杨懿说,除肺之外,普胸外科在食管、纵膈、胸壁专业上协同发展,诊疗上采取“一体化”协作经验,均与相关学科建立起紧密联系。

60岁的何爷爷是“跨界”治疗的获益者之一。他被查出患有5厘米的肿瘤,瘤体从食管一直延伸到胃。单纯经胸腔或经腹腔镜手术都存在治疗短板,经过普胸外科、消化内科、普外科、胃肠微创中心、放射影像科、病理科及肿瘤科等多学科专家讨论,最终确定联合手术方案——先由普外、胃肠微创中心刘雁军主任团队利用腹腔镜进行全胃切除术并完成腹腔淋巴结清扫,再由普胸外科食管组张志国、牟云飞团队接棒在胸腔镜辅助下清扫纵膈淋巴结、游离食管并做空肠-食管吻合。这样的方案,将最大化降低肿瘤复发的可能。

一次又一次的突破,创造一个又一个奇迹。13年时间,让市三医院普胸外科跃升为首临床重点专科建设项目。发展的道路仍在延伸,目前该科已投入“中心病房制”建设新目标,计划以打造“胸部肿瘤一体化诊治病区”为试点,率先进入肺癌诊疗新时代——在病区内建立涵盖多学科力量的系统化配置,同步引入多种先进设备、技术,实现患者“一站式”的“智慧化”诊疗新模式。同时,将积极投身临床及胸部肿瘤基础研究,通过与西南交通大学共建胸部肿瘤实验室等路径,实现医、教、研协同发展,多方联手破解更多疾病诊疗“密码”。

李诗敏 成都日报锦观新闻记者 邓晓洪