

自治区卫生健康委开展医德医风建设提高群众就医满意度专项行动—— 谁给医德医风抹黑,就砸谁饭碗!

不久前,锡林郭勒盟12345政务服务热线接到一通电话,点名表扬锡林郭勒盟中心医院医保科入院服务窗口的工作人员木其尔。“工作人员不厌其烦多次帮助我办理住院相关各项医保手续,耐心细致地解答我的问题,工作认真、态度亲和……”来电者说。

自治区卫生健康委不断推动主题教育走深走实,在全区范围内开展医德医风建设提高群众就医满意度专项行动。

自治区人民医院门诊三楼检查检验项目多,也是人员最密集的地方,有的患者不知道去哪里排队,去哪里做检查……为此,医院专门成立了一支阳光服务队,主动发现患者难处,热情帮助患者。14名队员根据患者流量在医院各楼层、各楼层巡查,主动询问,根据患者不同病种和症状推荐和指导患者便捷就医、按病索医,遇到行动不便的患者、没有陪护的老人主动陪诊。

在就医过程中遇到有困难的就帮着解决,患者反映病房电视不能看的,房间里热烘烘的,我们都会帮着协调解决……“队员陈爱萍说。

“我们坚持眼睛向内看,从身边抓起,从小事做起,认真解决损害群众利益和行业形象的突出问题,就要做到专项行动开展到哪里,问题就解决到哪里,哪里开展行动,哪里就有新变化!不断加强医德医风建设,提高我区人民群众就医满意度!”许宏智说。

兴安盟爱卫办开展“健康细胞”建设指导工作

近日,兴安盟爱卫办赴乌兰浩特市开展“健康细胞”示范建设指导工作。

指导组先后深入乌兰浩特市安居社区和代伙社区,实地参观了文体活动中心、长者幸福餐厅、中医养生、心理服务等健康宣教和老年健康建设阵地,详细了解了健康设施、健康服务、健康教育工作开展情况,对社区深入开展健康教育活动,构建浓厚健康友好氛围表示肯定。

指导组指出,“健康细胞”建设是推进健康兴安建设的重要内容,健康社区建设更是健康治理体系建设的“微单元”,做好示范建设工作意义重大,影响深远。

抬头看世界 警惕无声的“颈”告 爱护颈椎从你我做起

现代人的生活节奏越来越快,长期低头使用电子产品已成为常态。

这种习惯使得颈部肌肉长时间处于紧张状态,导致颈椎劳损。天下人苦颈椎病久矣,我们的颈椎到底是怎么被玩坏的呢?先来看一下特征,你占几个:

- 1. 无论是在地铁、公交、甚至是在行走路上视线始终离不开手机屏幕。
- 2. 上厕所可以不带纸,但绝对不能不带手机。
- 3. 聚会时离不开数字终端,一个人时更是如此。
- 4. 人睡前必须要打开手机看看新闻、逛逛论坛否则难以入睡。

你是否中了以上特征?其实这些情况都是低头族的典型特征。那么,当我们长时间低头时,我们的颈椎在承受着些什么呢?

据国外一家权威骨科手术及康复中心发表的一份报告称:正常情况下,颈椎承受的重量约为5千克;当头部前倾15度时,颈椎承受的重量就增加到了12千克;低头玩手机最舒服的姿势,会让颈椎承受60磅(约27公斤)的重压。清华大学力学专家用实验验证,低头玩手机等于脖子挂2个大西瓜的重量。

如果把围绕在颈椎周围的肌肉和韧带看成一根橡皮筋,当橡皮筋长期承受2个西瓜的重量就会逐渐失去弹性,久而久之,就会导致劳损,出现颈部僵硬疼痛、头晕眼花、手指麻木等不适感,不经意间可能会慢慢发展成为颈椎病。

根据受累组织和结构的差异,颈椎病分为很多类型,比如颈型、神经根型、交感型、椎动脉型等,虽然不同类型临床表现各有不同,但如果出现了经常落枕、颈肩酸痛、上肢麻木、抬手困难、头昏眼花、胸闷心慌等症,就要当心颈椎病,建议及时就医,明确诊断,对症治疗。

那有什么方法可以预防或者减轻颈椎病相关症状吗?这里可以了解一下一种姿势疗法。

双下巴法
动作要点:放松坐在椅子上,平视前方,缓慢而平稳地向后移动你的头部,直到不能再向后为止。也可以将手放在下巴上,并将头部慢慢进一步后推。每天做6-8组,每组10次。

仰望星空
动作要点:保持头部回缩的姿势,抬起下巴,头部后仰。注意抬头时不要向前转动脖子。

尽量后仰头部,并不断地将头部稍左右转动(转动约2厘米),同时进一步向后仰头。几秒后恢复到开始的姿势。每天6-8组,每组10次。

以上是最常用的2个步骤,此外麦肯基疗法还有5个步骤,分别是平躺头部回缩运动、平躺颈部伸展运动、颈部侧弯运动、颈部转动运动、坐式颈部弯曲运动。

当然,良好的颈椎习惯更为重要,比如辅助支架使用手机电脑,选择合适枕头,避免长时间一姿不变,避免不正规推拿按摩等。

这个世界除了小小的屏幕还有很多东西值得我们关注,不要让小小的屏幕牵绊住你一样的步伐,愿你远离低头族,抬头看世界!

(来源:北青网)

内蒙古聘请 59名医疗行风建设监督员

6月13日上午,内蒙古自治区卫生健康委举行内蒙古自治区医疗行风建设监督员聘任仪式,丁燕等59名同志受聘成为自治区医疗行风建设监督员,聘期为3年(2023年5月至2026年5月)。

自治区卫生健康委将聘请的59名社会监督员,包括媒体从业者、律师、企业职工、离退休人员等,将以其各自的专业角度履职尽责,不断推动医疗行风建设。

本次聘任的59名社会监督员,包括媒体从业者、律师、企业职工、离退休人员等,将以其各自的专业角度履职尽责,不断推动医疗行风建设。

医疗行风建设也欢迎社会各界监督,市民如有相关举报,可拨打自治区医疗行风举报电话:19975540982。

记者了解到,今年5月11日,内蒙古自治区卫生健康委召开了开展医德医风建设提高群众就医满意度专项行动暨改善医疗服务三年攻坚行动启动会,着力解决当前医疗服务中存在

的服务态度冷淡、服务流程不合理、就医等候时间长、执业行为不规范、群众投诉处理不及时等问题,切实解决群众身边的烦心事,提高人民群众看病就医满意度。

自治区卫生健康委将聘请的59名社会监督员,包括媒体从业者、律师、企业职工、离退休人员等,将以其各自的专业角度履职尽责,不断推动医疗行风建设。

医疗行风建设也欢迎社会各界监督,市民如有相关举报,可拨打自治区医疗行风举报电话:19975540982。

乌海市卫健委 举办护理行业技能大赛



近日,由乌海市卫生健康委主办,乌海市人民医院承办的全市卫生健康系统护理行业技能大赛正式举办。

经过初赛、各医疗机构层层选拔,共有20支代表队、60名护理人员参加本次比赛,比赛分为理论知识考核和技能操作考核两部分。

此次大赛充分展示了护理人员扎实的基础理论、精湛的业务技能和良好的精神风貌,同时,提供了一个相互交流、相互学习、展示自我的平台。

系统科学的健身指导、贴心便民的健康义诊、细致入微的健身科普讲座、妙趣横生的社区运动会……健身服务越来越贴近群众,幸福感越来越强。这些天,由自治区体育局主办的“全民健身”益起来,健康你我动起来“全民健身志愿服务系列活动”在全区范围内广泛开展,一支支深入群众身边的全民健身志愿服务队,让群众尝尽科学健身的甜头。

“奔跑吧·少年” 国家学生体质健康标准 测试活动走进康巴什

近日,“奔跑吧·少年”国家学生体质健康标准测试进校园活动走进了内蒙古自治区鄂尔多斯市康巴什区第六小学,让学生们在锻炼身体、快乐的同时,充分感受到运动带来的快乐,进一步提高身体素质。

测试结束后,大家纷纷表示将继续锻炼,争取获得更好的成绩。以后会更多走出教室投身操场,在阳光下享受运动的乐趣,绽放阳光光彩。

再根据专家指导进行康复保健,预防慢性病就容易多了。“今年刚退休的居民侯某深有感触。

除了社区居民,机关干部职工也享受到了全民健身志愿服务带来的健康福利。5月25日,呼和浩特市消防支队的消防救援人员收到了科学健身“锦囊”。

本次测试活动共设置了体重指数、肺活量、50米跑、坐位体前屈、1分钟跳绳、1分钟仰卧起坐和50米×8往返跑等测试项目,来自康巴什区第六小学共计280余名学生参加了活动。测试过程中,全体参训学生在班主任、老师的带领下,足额完成了各项测试。整个过程井然有序,同学们精神饱满地投入到体质测试中。

体质健康测试工作的开展,不仅为学校掌握学生体质情况提供了数据,也为学校下一步科学指导学生体育锻炼提供了依据。未来,鄂尔多斯市各校还将继续积极开展阳光体育运动,持续推进体育常态化、系统化、科学化,锻炼学生们的体质素质,让他们在体育锻炼中,促进学生的身心全面发展,为培养具有强健体魄的阳光少年而努力。

全民健身志愿服务队的志愿服务,不仅让群众了解科学健身的方法,也引导他们通过体育运动推进健康关口前移。在呼和浩特水磨旗镇社区,全民健身志愿服务队重点针对中老年群体常见的膝关节炎等慢性病开展科普讲座,现场指导社区居民掌握常见疾病的预防与处置方法。“听了专家的讲解才知道,体育锻炼在慢性疾病预防中的作用这么大。我在对发症状态、发病诱因有了一定了解的基础上,

再根据专家指导进行康复保健,预防慢性病就容易多了。“今年刚退休的居民侯某深有感触。

呼伦贝尔市卫健执法支队 对11家医疗机构开展专项检查

近日,呼伦贝尔市卫生健康综合行政执法支队对海拉尔区人民医院、内蒙古林业总医院、牙克石市中蒙医院等11家医疗机构中医药(蒙医药)服务依法执业工作开展专项检查。

此次专项检查通过现场查看、检查记录、询问工作人员等方式开展。重点检查:中医药(蒙医药)服务机构及人员资质、中药房管理情况、中药饮片管理情况、煎药室管理情况。

针对监督检查过程中发现个别医疗机构中药处方医师审核、调配未规范签字、煎药人员未取得培训合格证明等问题下达卫生监督意见书3份,责令立即整改。

下一步,呼伦贝尔市卫生健康综合行政执法支队将继续加强医疗机构中医药(蒙医药)服务依法执业相关法律法规的宣传,整顿和规范医疗机构执业行为,促进医疗机构中医药(蒙医药)服务有序健康发展。

(李义园)

自治区体育局

组建全民健身志愿服务队

民健身”益”起来”主题实践活动在内蒙古工业大学开展。全民健身志愿服务队特别针对大学生的学习和生活特点,讲解了科学健身知识、运动损伤预防与处理方法等。在全民健身志愿服务队的组织下,师生们展开了一场旱地冰壶对抗赛,并进行了关于冬奥、“十四冬”的趣味问答,在智力和体力的对决中,全民健身理念更加深入人心。

接下来,内蒙古全民健身志愿服务工作将扩大覆盖面,组织全民健身专家、教师 and 社会指导员走进机关、企业、学校、军营、社区、乡村等地,为广大健身爱好者提供科学健身指导、健康咨询、健康义诊等优质服务,传递运动健康理念和科学健身方法,让广大民众爱健身、会健身。(柴崇源)



资料图片