



健康上饶

JIANKANG
SHANGRAO

对很多人而言,春节的“年味”是阖家团圆,但对以“岗”为家的医护人员来说,他们的“年味”是送健康、送温暖、送爱心。正因有了他们这些暖心举措,才让全市居民过了个舒心的健康年。

别样“年味” 情更浓

本报记者 黄珠慧子



A “防疫香囊”送健康

春节期间,弋阳县湾里乡卫生院的医护人员走村入户,给群众赠送“中药防疫香囊”,给老百姓讲解防疫知识,传播“每个人是自己健康第一责任人”的健康生活理念,并对他们表达了诚挚的节日祝福。

“香囊是中医结合本地区气候、饮食习惯,从中医外治方法的角度,加班加点研制的。”卫生院院长方小彬介绍:主要成分有藿香、苍术、白芷、草果、高蒲、艾叶、冰片等7味中草药,可以起到芳香化浊、辟秽除瘟、健脾燥湿的作用,装入香囊方便挥发成分,通过口罩进入体内,从而扶助正气,提高防疫效果。”西李村居民李大爷收到香囊后,毫不犹豫地挂在了脖子上,他高兴地说:“这个香囊特别喜庆,好看又实用,感谢卫生院的医生和护士,给我们老人家带来了贴心的祝福。”

为了让身边更多老百姓在中医药预防疫情方面受益,该卫生院通过各方渠道,加大中药采购,并面向社会提供具有一定功效的预防呼吸道传染病的中药香囊,方小彬表示,有需求的群众可到该卫生院中医科门诊科室配取。截至目前,已免费发放“中药防疫香囊”300余份。



B “除夕饺子”送爱心

“过春节,吃饺子”是中国人的习俗,但在医院里吃上一碗自家包的饺子确实不易。为了让住院患者过一个温馨祥和的春节,1月21日,上饶市人民医院心内三科的医务人员为住院患者及家属送上了热腾腾的饺子。在送饺子的过程中,一位病人家属说原本他还担心没法在家中过年会感到孤独,没想到医院里充满了亲情与温暖。在这春节阖家团聚的日子里,医务人员还能为患者着想,这让他非常感动。当天上午,该科副护士长

许梦林还和护士们一起来到病房,给患者送上自制艾草香囊,独特的香味可以驱蚊避虫,也寓意驱邪辟邪,祝福患者能早日康复。

一份份饺子,是医院对患者的一份深深的情怀,一份细致入微的关爱,一份以人为本的温馨,如同一座彩虹,架起医患之间真情的桥梁。据悉,该院始终坚持以病人为中心,从细微之处着手,已经连续多个春节为患者及家属提供暖心服务,赢得了住院患者的一致好评。



钟剑波摄

C “上门体检”送温暖

近日,广信区妇幼保健院组织医疗志愿服务队前往上泸镇卫生院开展“新春惠民送温暖,与爱同行保健康”主题活动,让老百姓在“家门口”享受到免费的体检。

活动现场,来往人群络绎不绝。“阿姨,您的血压有点高,平时有什么不舒服吗?”医护人员详细询问患者身体状况,为她免费检测血压、血糖、血氧饱和度、腹部彩超、乳腺触诊、TCT、妇科检查、白带常规、阴道镜检查、病理学检查等健康评估及发放健康教育宣传资料。

同时,该院医护人员深入返乡“阳康”居民家中,为他们进行免费的健康体检,赠送新冠健康中医茶饮、X线胸部检查券等“健康大礼包”。对于他们提出的问题耐心给予相应的治疗建议,让他们进一步了解到自己的健康状况。

此次活动,进一步增强了居民“保健康、防重症、强服务”的理念,提高“阳康”老年人、返乡居民的健康意识,该院相关负责人表示,将一如既往地为群众提供更加优质、高效、便捷的医疗服务,真正做到全方位、全周期保障人民健康。

指尖轻触 病历寄到家

本报讯 记者黄珠慧子报道:老人跑医院复印病历档案,不方便。“人在外地,但急着查看病历档案怎么办?”这是不少患者曾面临的就医问题。为切实方便患者申请办理病历复印及邮寄业务,万年县人民医院病历复印服务功能正式上线微信公众平台。这是该院提供便捷、高效、舒心的就医体验而推出的又一项便民利民的服务新举措。

此前,患者及其家属去医院复印住院病历,常常要排队甚至往返数趟,如今推出此项服务后切实解决了患者及

家属多次往返医院和长时间等待的困扰,患者或家属足不出户即可随时申请病案复印邮寄服务,通过关注医院官方微信公众号,点击“就医指南”中的“病案复印”,根据自己需要复印、邮寄的病历数,准确登记患者姓名、身份信息、收件地址等必要信息,便可等待病历邮寄到家:真是太方便了,出院后不用再往返医院复印病历,省时又省力……”市民张女士在为父亲办理病历邮寄业务时,对该院真正实现病历服务“零跑腿”的暖心服务连连称赞。

把牢“卫生关” 卫监“不打烊”

本报讯 姚文钊 记者黄珠慧子报道:春节期间,玉山县卫监局按照有关法律法规,对宾馆住宿行业、生活用水和餐饮具集中消毒单位等开展了专项检查。

执法人员对15家宾馆进行了现场监督检查,要求卫生许可证和从业人员健康合格证明亮证经营,督促各宾馆要严格落实公共用品用具清洗消毒和保洁措施,加强场所通风换气,切实落实各项卫生管理制度;对2家集中式餐饮具消毒单位卫生状况、清洗消毒设施设备、生产用水、洗涤

剂、包装标识、餐饮具出厂前检验等情况进行监督检查,确保产品符合国家卫生标准;对集中式供水单位进行了监督检查,要求水厂做好节日期间应急物资储备,严格建立健全卫生管理组织制度和应急预案,加强涉水产品索证,规范水处理工艺、做好水质消毒自检和从业人员健康检查及培训等相关工作。

此次专项检查,强化了被监督单位的责任意识,进一步规范了经营行为,有效消除了安全隐患,营造出卫生安全的健康环境。

7旬老人路边摔倒 过路医生果断救助

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:“路边有老人摔倒了需要救助,在中国银行附近……”1月24日晚上7点多,一位70多岁的老人摔倒在弋阳县方志敏大道上,正当人们围观、不知所措的时候,一名男子上前查看,并立即拨打电话联系弋阳县中医院。

据了解,这名男子名叫饶贤龙,是弋阳县中医院麻醉科医生,老人摔倒时,他恰巧下班回家,看着满脸鲜血的老人,他立即对老人的伤势进行检查,并跟医院急诊科同事联系。“老人家,能听得见吗?我是医生,我会马上送你去医院救治的。”将老人扶起时,他发

现老人虽然面部出血,但意识还算清醒,他便一边安慰老人,一边询问老人家属的联系方式。在救护车来了以后,饶贤龙陪同老人一起前往医院检查治疗,直至老人病情稳定,已无大碍,饶贤龙才放下心来,此时已是晚上9点。

老人的家属赶到医院了解情况后,拉着饶贤龙连连表示感谢:“要是没有你的及时救治,我爸一个人摔在路边,后果不堪设想,真是太感谢你了!”“救人是医生的职责,当时一心想的就是怎么救人。”在饶贤龙看来,作为医生,看见有伤者主动上前救治,是一种出自本能的、换成任何医生遇到这样的事,也会这么做的。

危难之际伸援手 医务人员齐献血

本报讯 毛婷 记者黄珠慧子报道:近日,铅山县中医院上演暖心一幕,医务人员纷纷为危重同事伸出援手,踊跃献血助病患渡过难关。

铅山县中医院超声科医生邹婉莹因大出血在医院抢救,急需大量血小板。铅山县中医院工会委员会得知消息后,第一时间发出无偿献血倡议。倡议一经发出,医务人员积极响应,特别是在了解到互助献血并不局限血型时更是争先恐后报名,都希望尽自己一份绵薄之力。当天下午,医务人员按照检测体温、填表、登记、化验、

献血等流程有序开展献血。有人是首次献血,显得格外紧张,但是勇敢跨出第一步;有人因身体原因无法献血,但是发动家人踊跃献血;有人因无法到场献血,但通过网络呼吁大家伸出援手。

献血救人,大爱无疆。作为医务工作者,没有人比他们更清楚血液在用于临床抢救患者的重要性,医务人员纷纷表示,同事需要帮助,我们义不容辞!此次献血,铅山县中医院的医务人员用实际行动诠释了无私奉献、团结互助的精神,传递着爱心和正能量。

送药上门暖民心 老人健康有保障

本报讯 韩海建 记者黄珠慧子报道:为加大对特殊群体的关心帮助力度,解决好人民群众实际困难,保障农村重点人群防疫需求,连日来,余干县乌泥镇积极开展关爱重点人群“送药上门”专项行动。

“吴爷爷,我来给您送药来啦!”乌泥镇镇背村网格员姚志顺敲响了90岁高龄独居老人吴大爷的家门;里面除了药品,还有温馨提示单,您出门时要注意做好自身防护,戴好口罩……”志愿者一边发放“爱心防疫包”,一边嘱咐老人做好个人防护。每到一户,志愿者都为老人讲解药品的使用须知和注意事项,详细了解他们的生活情况、身体状况和面临的困难,叮嘱他们做好个人防护工作。“将心比心,和人民群众心连心,就是我们的初心,我们送的不仅仅是药,更是人民群众对我们的信任!”文明实践员吴泽慧说道。

“我们村里的独居老人和高龄老人比较多,考虑到现在的特殊情况,我们积极筹措了一些药品,为人大高

龄老人送去口罩、酒精、退烧药品等物资,以备不时之需。”该村网格员吕伟浩说道,群众的安康就是我们当前最牵挂的事,要视广大村民为亲人,把村里家家户户、老老少少、点点滴滴的需求当作自己的事来办才行,把好事办实,把实事办好,才能无愧于组织的信任和群众的期望。”我们老年人买药不方便,村委会免费发药,让我们感到很暖心!有了退烧药在手里,心里踏实多了。”前来领药的一些老年人赞不绝口。

据了解,余干县乌泥镇还通过采取“网格员+家庭医生”点对点、无接触的方式将药品送到患者家门口或根据需求上门服务等形式,成立了以包片村干部、网格员、年轻党员为主要成员的暖心志愿服务队,对网格内重点人群,包括老人小孩、困难群众、慢性病患者等进行入户走访,了解其生活中存在的困难和需求,为有需要的群众送药上门,开展健康调查、生活物资代购等服务,及时解决辖区居民就医用药难题。

健康教育

远离节后综合症 调整节奏再出发

伴随着春节的离去,疲倦、失眠、昏昏欲睡、胃口欠佳、难以集中精神等各种各样的“节后综合症”也随之而来。节后综合症,指的是人们由假期的放松状态突然进入工作的紧张状态时,生理和心理的平衡被打破,而产生的一系列问题。对此,专家提示要从身心几个方面自我调整。

沉溺假期无法自拔综合症如何调整?

春节长假期间,也有这么一群人,足不出户,一天到晚与电脑为伴,沉溺于网络。几天下来,只觉得头重脚轻、眼睛发干、看东西发花。直到工作,心里还惦记着假期生活。对于这种心理失调症,关键在于进行积极的自我调适,工作时要尽量调整状态,投入认真,休息时也要给心灵放个假,学会休闲、娱乐。

头昏脑涨睡眠紊乱综合症如何调整?

春节期间,许多人都是选择利用长假回家过年,或者走亲访友、出门旅游。出门在外,作息时间不规律,造成节后回来之后,有些人一时无法从节

日的作息时空中调整过来,夜里精神抖擞,熬到早晨才能睡着。人的生活习惯、环境因素的突然改变,导致精神过于紧张,打乱了睡眠与觉醒的生物节律,身心过于疲劳,于是导致了睡眠紊乱。要尽快恢复原来的生活规律,确保睡眠规律性,睡前不要让自己大脑高度兴奋,可用音乐等手段静心,每晚坚持热水泡脚5-10分钟。熬夜会使人的消化系统循环变差,所以不能吃太饱,并以清淡为主,多吃维生素含量高的食物;胃肠不好和睡眠不好的人可喝枸杞泡的热茶或菊花茶。

假日消化不良综合症如何调整?

春节肯定都离不了饭局,天天是鸡、鸭、鱼、肉,再加上各种零食,一天到晚嘴不闲着。过了几天,有些人便觉得毫无胃口,吃不下东西,胃部隐隐作痛。另外,有不少人过完年想吃素食清肠减肥,没想到却出现腹胀等不适症状。对待伤食症,首先要管好嘴巴,让胃肠道好好休息。积极参加一些自己喜

欢的运动,如快走、慢跑、做操、打球或跳舞等,做一些使自己心跳加快、出汗的运动,让自己的身心“动”起来,胃口也会随之调整到正常状态上来。另外,要多吃新鲜蔬菜和水果,促进胃肠蠕动,加快体内有害物质排出。

精神涣散上班恐惧症如何调整?

春节长假过后,总有一些人心里会产生莫名其妙的恐惧感,主要有以下几种症状,晕乎乎不知该做什么,常常坐在办公桌前长时间发愣,不知道工作从何做起;手脚发软,浑身无力;头昏脑涨。此时,从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整,静下心来上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。首先将放假前还没有处理完的事情,用最快捷的方式尽快了解,不要拖拖拉拉,避免牵扯自己的精力。可以写一张便签式的备忘录,将未尽事宜和上班后头几天要办的事情罗列出来,这样可以做到心里踏实,井然有序。

(记者 黄珠慧子 整理)