



健康上饶

JIANKANG
SHANGRAO

“荣誉属于过去 使命永在心头”

——江西省五一劳动奖章获得者汪玉枝采访小记

本报记者 黄珠慧子



一袭飘然白衣,是真善美的化身;一顶别致的燕尾帽,是一项守护生命的重任。25年前,婺源县中医院院感科主任汪玉枝怀着对医疗事业的憧憬和对护理事业的无畏,踏上了“终身纯洁,忠贞职守,竭诚协助医生之诊治,务谋病者之福利”之路。从业以来,她任劳任怨,从不计个人得失;她视病人为亲友,用心用情对待每一位患者;她工作突出,仍不断充实提升自身业务能力。她先后获得江西省抗击新冠肺炎疫情先进个人、全省百佳优秀抗疫护理工作、上饶市先进工作者、上饶市优秀护士、上饶市抗击新冠肺炎疫情先进个人、上饶市三八红旗手、上饶市五一巾帼标兵岗、上饶好人、婺源县三八红旗手等荣誉称号。今年,她被评为江西省五一劳动奖章获得者。

在大家的印象里,医护人员是救死扶伤的白衣天使,汪玉枝也不例外。2015年,她为一名身无分文的多脏器功能衰竭的孤寡老人募集了4000余元财物,为挽救患者生命提供了坚实保障。2003年,她报名参加了婺源县抗击“非典”疫情防控,2020年,她再次主动请缨,加入江西省第二批援助武汉医疗护理队,援助武汉武昌方舱医院,经过44天的不懈努力,共护理新冠肺炎患者282人,出院221人,转院61人。

每一天,从日出到日落,从黑夜到黎明,她都带着不变的使命,坚守在岗位上。记者来到医院时,汪玉枝正在和同事们探讨如何把院感工作做得

更好,这是她去年才调过来的新岗位。她每天都在电脑上了解各科室的医疗情况,还深入到护士站、病房实地查看医疗救治过程中操作规范,及时指出不足并指导整改到位。她说:我希望用我的能量为广大患者服务,让他们享受到我们医疗行业最好、最安全的服务,让他们尽快康复是我最大的心愿。”

这些年,汪玉枝始终未曾放松对自己的要求,2021年取得了护理专业最高职称“主任护师”。期间,还不断分享自己的宝贵经验,带教近200名学生;亲切的笑容、热情的服务”是她留给患者们的第一印象;工作严谨、态度和蔼、能力和责任心强”则是同事对她的总体评价。婺源县中医院党委书记刘高华说:汪玉枝不管在哪个岗位上都能吃苦耐劳,冲锋在前,都是以身作则地带领同事们做好医疗服务保健工作,她获得省级五一劳动奖章,不仅是她个人的荣誉,也是对医院工作的肯定,我们全院同志都将她作为榜样,做好医疗保障服务,为人民群众健康保驾护航。”

因为热爱,才会拼尽全力去坚持;因为坚持,所有平淡的日子才会变得美好可期。汪玉枝说:“此次能获得江西省五一劳动奖章,是一件让我非常高兴特别荣幸的事情,但荣誉属于过去,这将成为一种激励,我今后要把医院感染防控工作做大做细,让患者在就医的过程中能享受到安全的医疗服务。”

百岁老人重享“睛彩”

本报讯 徐味 记者黄珠慧子报道:“真的看到了,眼前一下子亮堂了!谢谢你们!”解开眼睛上缠绕的纱布,百岁老人陈世光颤巍巍对着身边的医生连声道谢。近日,江西医专第一附属医院眼科团队凭借丰富的临床经验和高超的医术,成功为一名103岁患者实施白内障手术。

陈世光虽然年事已高,但她精神状态很好,最大的遗憾是双眼患有白内障,视物模糊,严重影响日常生活。此前,子女们一直想让她得到更好的手术治疗,但又害怕她年纪大了,身体不能经受手术。在打听到江西医专第一附属医院眼科曾为不少高龄老人成功实施过白内障手术的消息后,子女们决定前往一试。5月29日,该院眼科专家万春泓对陈世光进行了详细的眼部检查,发现陈世光只能模模糊糊看到视力表第一行,经其认真仔细评估确诊视力低下的主要原因是老年性白内障。

入院以后,经管医生详细询问了陈世光病史情况,了解到她曾经两次在外院行骨科手术,行动不便,于是安排了优质病房。5月31日上午,万春泓主刀成功为陈世光左眼行“白内障超声乳化摘除加人工晶体植入术”,整个手术过程十分顺利。在取下纱布换药时,陈世光连连称赞白内障手术的神奇效果,言语中掩饰不住内心的喜悦与兴奋。看到老人脸上真诚的笑容,眼科全体医护人员也由衷地感到高兴。目前,老人的视力恢复良好,已出院。

据万春泓介绍,白内障是全球主要的致盲眼病之一,是老年人视力下降最常见的眼病。白内障手术治疗如今早已从单纯的复明手术转变为屈光手术,成为提高生活质量、改善生活质量等重要手段。白内障手术并不排斥高龄患者,只要患者全身情况稳定,无手术禁忌症,完全可以做眼部手术,而且手术成功率还是比较高的。

一封特别的感谢信

本报讯 记者黄珠慧子报道:“在面对如此复杂的病情时,您们始终保持高度的专业精神和细致耐心,为我的老母亲提供了最好的医疗照护。您们的一言一行,一举一动诠释着黄家驹家乡医生的职责操守和医德本色。”近日,玉山县黄家驹医院收到一封特别的感谢信,这封手写感谢信出自一位92岁高龄患者的家属之手,他在信中情意切地感谢了相关科室医护团队,并对该院服务、诊疗水平高度肯定与认可。

根据患者家属讲述,患者因胆结石折磨了几十年,一直没有彻底解决这个病痛。这次突然发病,发烧、腹痛、黄疸……并且各项指标均严重超出正常范围,患者家属送医救治时都没有太大信心。普外科医师胡伟认真研判病情并提出“先抗炎治疗,再找机会做手术”的治

疗方案,不仅稳定了患者各项身体指标,也增强了患者家属治疗信心。彼时,患者家属了解到院长付国文是消化内科专家,请他帮忙研究病情。付国文建议患者做ERCP术,并且帮忙协调相关专家手术,最终帮助患者彻底摆脱了缠身多年的病痛,令患者家属感动不已。在手术前后,消化内科医师吴婧娟不厌其烦、耐心细致与患者家属沟通病情,给予极大的支持和帮助,赢得了患者和家属的认可。患者家属在信中感叹,在他母亲病情危重,该院医护团队展现出以人为、大医仁爱的高度专业素养和高尚人文关怀精神,是一支有担当敢作为的团队。

字里行间,温情流露,是感谢,更是鼓舞。该院医护人员纷纷表示,对患者的关心与照料是自己的职责所在,将继续用医术和医德,为患者及家属撑起健康的保护伞。



在第28个全国“爱眼日”来临之际,婺源县各级医疗机构纷纷走进校园开展爱眼日科普主题宣讲活动。通过开展健康讲座,普及爱眼护眼知识,指导学生养成良好的用眼习惯;同时组织学生通过角色扮演、互动参与、亲身体验、视力筛查等多种形式,让孩子意识到爱眼护眼的重要性,以及如何保护视力,预防近视,唤起了孩子们爱眼护眼的健康意识。

袁峥艳 记者黄珠慧子 摄影报道



2023年大中华名家大讲坛暨达人同学荟在饶召开

本报讯 记者黄珠慧子报道:6月10日至11日,2023年大中华名家大讲坛暨达人同学荟在饶召开。活动由江西省卫生健康委指导,江西省医学会、上饶市人民政府、上饶市卫生健康委等共同举办。

此次活动邀请了中山大学附属第六医院荣誉院长汪建平教授、中国医学科学院肿瘤医院结直肠外科主任王锡山教授等国内结直肠诊疗领域顶尖专家学者参加。两天时间里,专家学者们聚焦公立医院医疗质量、结直肠手术质量控制等实践经验和规范化操作进行专题讨论,旨在解决临床实践问题,让科学化、精细化、高质量的外科手术更好服务基层患者。同时,进一步加强中青年医生的技术交流、资源互通、共同进步,加强基层医院医生提升微创外科规范化的诊疗技术,助力中国结直肠外科诊疗质量的发展。

据了解,该活动分为“专家讲坛 传道授业”“规范培训 实践赋能”“仁心仁术 手术演示”等环节,让来自上饶各地60余位结直肠外科医生与50余名专家面对面交流,听取最新手术理念讲解,观看精彩病例视频展示,探讨临床诊疗决策及专家经验分享。”活动安排非常紧凑,有很多新技术诞生,从解剖技巧,并发症处理以及下一步的质量控制,做了非常全面的介绍。”江西省医学会外科学分会主任委员、南昌大学第一附属医院大外科主任李太原教授是本次活动专家讲坛的主持人之一,他表示,此次活动对帮助患者、帮助医生、帮助医院、帮助学科都非常重要。

通过观摩交流学习,参与此次活动的上饶结直肠外科医生们纷纷表示获益匪浅。上饶市人民医院肛肠外科负责人钱坤说:“这次会议的内容是围绕结直肠癌的质量控制方面进行的,有理论的,有实操,还有手术演示,对我们上饶本地结直肠专业的医生起到了非常大的帮助。”铅山县中医院普外科主治医师杨智鹏表示,希望以后多多开展这类活动,能将所学到的规范化应用于接下来的临床实践中,从而造福区域内的广大患者。

情系困难群众 义诊惠民暖心

本报讯 记者黄珠慧子报道:为深入贯彻落实“大抓基层年”活动,着力解决好人民群众急难愁盼问题,6月6日,广丰区霞峰镇联合江西医学高等专科学校第一附属医院开展健康义诊活动。

活动当天,霞峰镇组织辖区内十多名困难群众代表前往江西医学高等专科学校第一附属医院免费进行全身体检、诊疗。为保障健康义诊活动安全有序进行,霞峰镇特安排专车接送体检群众。本次体检项目包括骨科、全科、心电图、B超等多项诊疗服务。体检过程中,医务人员还为每位体检群众进行健康评估。对患有高血压、关节炎等慢性病的老年人,医务人员在进行健康知识普及的同时,还对当前用药、饮食等方面进行指导。其中一位就诊居民表示:“这次活动不仅组织我们免费进行全身体检,还包接包送,让我们深深感受到了党的温暖与关怀。”

据悉,这是自3月份霞峰镇联合江西医学高等专科学校第一附属医院开展“义诊下乡”活动后,又一次健康义诊活动。霞峰镇主要负责人朱康贵表示,该镇将继续发挥党建引领作用,以“大抓基层年”活动为抓手,整合多方资源,不断加强党组织的横向交流与跨界合作,持续深化为民服务工作举措。

“防溺水 防性侵” 宣教活动进学校

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:为进一步提高广大学生安全教育防范意识和能力,增强自我保护意识,避免受到溺水和性侵害的安全威胁,近日,弋阳县圭峰镇中心卫生院走进圭峰镇中心小学,举办以“防溺水 防性侵”为主题的健康教育活动。

活动中,医务人员用通俗易懂的语言结合图文并茂的方式,从远离野外危险水域、如何判断危险区域、游泳注意事项、预防溺水、不慎落水如何自救等几个方面,给师生们讲解预防溺水安全知识和急救常识,互动环节,同学们踊跃发言,积极参与,在医护人员的指导下,通过现场情景剧模拟,寓教于乐的方式,将急救技能教给师生,使参加活动的师生对急救技能有了更深入的了解。

医护人员通过图片展示与提问互动,生动形象地向孩子们讲述了如何保护隐私部位、如何分辨和防范性侵害、面对性侵害时如何采取正确保护自己的方法,教育孩子们要提高警惕和自我保护意识,以及在遇到危及自身安全的情况时,教育学生也不应该保持沉默,要大胆地告知老师、家长或警察;当危险靠近时,要学会求助家长、老师,化解危机。

活动结束后,在老师们的带领下,学生们纷纷走到横幅前,郑重签名,表明自己远离危险、珍爱生命的决心。此次健康知识进校园活动,让学生进一步掌握了更多的防溺水知识,学会了在日常生活中的自救互救知识,增强了应对处理溺水事件的能力,为儿童青少年健康成长保驾护航。

健康教育

注意五点 保护眼健康

不当的用眼习惯会导致眼部疾病,危害身体健康,保护眼健康刻不容缓,要从你我做起,尤其“电脑族”更要注意,保护眼健康。

不要长时间注视屏幕

在一般情况下,人们1分钟眨眼约20次,使用电脑工作时,因过于凝神注目,每分钟眨眼次数减少到6次。泪液不仅有消毒杀菌的作用,还有润眼、保持角膜屈光系统的重要功能。用眼过度导致泪液分泌减少和泪液成分变质,进而发展为干眼病。眼球表面干燥、结膜充血,角膜容易受损,角膜上皮角化,出现眼睛不适。

保持正确姿势与注视距离

注视距离太近或姿势不正确,过度靠近电脑屏幕,容易受到辐射线的伤害,尤其笔记本电脑,由于屏幕过小,导致使用者必须近距离工作,头部向前倾,颈部肌肉用力,很容易形成工作劳累,加重眼睛的疲劳。调整工作时间,每工作1~2小时,休息15分钟,闭目或远眺。

操作电脑时,应保持60厘米以上的距离,视线向下约30度,勿长时间操作。调整显示器至合适的高度,让眼睛的肌肉处于比较松弛的状态。

电脑屏幕要清晰

有些电脑因为使用时间太久,导致屏幕清晰度下降,影响视觉效果。因此,要保持电脑屏幕清晰。

环境光线要适宜

环境中的光线太强或者是太弱,导致电脑屏幕与外界产生强烈的反应,容易对眼睛造成刺激。应该有适宜的光线,不可过暗或过亮。

眼睛不适及时就诊

如果眼睛疲劳的症状十分严重,没有办法得到改善,应及时就诊。(记者 黄珠慧子 整理)