



健康 上饶

JIANKANG
SHANGRAO

“医者清，则患者乐。”步入上饶市妇幼保健院，迎面而来的不只是“医药香”，还有清风拂面的“廉洁味”，一条条廉洁警句、一幅幅先贤事迹、一则则榜样引领故事设置在医院醒目位置，时时警醒着医院职工要修身慎行、立德自重，推动清廉自守的风尚在医务人员当中生根发芽。



「医」心为民 「医」路向廉 ——上饶市妇幼保健院主题党日主题活动侧记

唐亚娟 本报记者 黄珠慧子

7月12日，市纪委监委驻市卫健委纪检监察组党支部与上饶市妇幼保健院临床第一党支部联合开展了创建“清廉医院”主题党日活动。此次活动形式新颖、亮点纷呈。活动分五个环节，即观看一部警示教育片、听讲一堂廉政党课、开展一次创建“清廉医院”座谈、举行一次入党宣誓、参观一个为民服务工作场所。

活动伊始，全体人员观看了《医者之鉴——折翼的白衣天使》警示教育片。该片展示的是医疗卫生领域严重违纪违法案件，具有很强的针对性和警示教育意义。观看结束后，大家纷纷表示，要以案为鉴，不仅做好自己的本职工作，还要加强党纪法规学习，不断提升综合素养，增强拒腐防变的能力，清白做人、清廉从医。随后，市卫健委党组成员、市纪委监委驻市卫健委纪检监察组组长朱体才为参加活动的党员上了题为《和清廉医院共成长，做一名清廉守纪的医疗工作者》的党课。他从“创建‘清廉’医院的背景”“创建‘清廉’医院中对我们自身的廉洁要求”“以自身清廉促进‘清廉’医院创建”三个方面为大家阐述了廉洁行医的重要性和必要性，为大家今后做好工作明确了纪律规矩和努力方向。在创建“清廉医院”座谈中，部分党员结合本职工作，就“清廉医院”建设依次进行了发言。

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作……”当天下午5点，在鲜红的党旗下，全体党员重温了入党誓词。一句句铿锵有力的誓言响彻医院，一句句饱含深情的话语划破长空，是他们为党的事业奋斗终身的决心和愿望，也是他们“医”心为民、“医”路向廉的见证。

全体人员还参观了急诊科、儿童保健科、儿内科等科室，详细了解了儿童急救中心、儿童保健部康复科的便民措施和儿内科住院服务优化流程。“医护人员的服务态度非常好，业务能力也很强。”“现在妇幼保健院的医疗环境真好，服务水平更高了，让我们老百姓就医更安心了！”在参观的过程中，患者及家属的好评声不断传来，这是对“清廉医院”建设成效的最大肯定。该院党委书记孙志坚说：“医疗是民生之需，今后医院将不断构建完善‘清廉医院’相关规章制度，努力培育院风清朗的行业生态，始终保持对腐败‘零容忍’的高压态势，全力打造党风清正、院风清朗、医风清新的‘清廉医院’。”

余干 举行免疫规划知识大比武活动

本报讯 韩海建 记者黄珠慧子报道:7月12日,余干县免疫规划知识大比武活动在县疾病预防控制中心举行,全县41支队伍共62名选手参加了此次技能大比武。

据悉,此次比武采取线上考试和实践操作方式进行。比武现场,参赛队员斗志昂扬、沉着应答,以专业的理论功底和实战技能,上演了一场脑力与知识的较量。记者在现场看到,各参赛选手围绕免疫规划相关的法律法规、国家免疫规划疫苗和常用非免疫规划疫苗接种技术规范、疫苗针对传染病监测等内容,通过PPT演示、播放视频、现场提问互动等形式开展比武,充分展现了扎实过硬的基础功底和工作经验,整场比武高潮迭起,精彩纷呈。

此次免疫规划技能大比武融知识性、实用性、趣味性于一体,选手们在轻松的环境中巩固学习专业知识和操作技能,达到互相学习、取长补短、共同提高的目的。经过现场评分,最终,来自金山嘴卫生院的张秋霞获得一等奖。“大比武活动提升了全县预防接种工作人员的专业水平和业务能力,激发了大家学习技术、提高技能的热情,达到了‘补短板、堵漏洞、强弱项’的效果。”余干县疾病预防控制中心相关负责人表示,下一步,将以此次技能竞赛为契机,以赛促学、以赛促训,努力打造出一支本领过硬、技术精湛的免疫规划工作队伍。

拾金不昧暖人心 传递文明正能量

本报讯 张文芳 记者黄珠慧子报道:近日,德兴市人民医院的一名保洁员在工作中捡到一条金手链,多方寻找归还失主,她拾金不昧的行为,彰显出医院职工良好的医德医风,更传递了医院文明服务的正能量。

事发当天,该院内二科保洁员程树香在打扫卫生的时候发现墙边长椅底下有一条金手链:“这是谁落下的?”程树香着急地寻找失主,问了一圈没人知晓,于是她就把金手链交给了护士长手中,委托科室人员一起寻找失主。根据程树香提供的时间、位置等信息,护士长得知有一个患者家属曾经在这个位置上坐过,于是立刻电话联系了这位家属。这位家属接到电话后欣喜万分,当她接过遗失的手链,感动地说:“这条手链对我的意义非同一般,非常感谢你们将手链归还于我。”说罢,便掏出现金以表谢意。程树香挥手拒绝道:“这是我应该做的,这个钱我不能收!”

在德兴市人民医院,诸如此类拾金不昧的“小事”时有发生。从医生到护士,从后勤职员到保洁、保安人员都曾将捡到的钱包、手机、现金、身份证等贵重物品及时交还失主。下一步,该院将继续强化队伍建设,不仅仅加强技能培训,更重视文明服务、思想道德教育,使“以患者为中心”的服务理念深入人心,积极培育和践行社会主义核心价值观,打造富有人文精神的医院文化。

义诊活动下基层 惠民服务零距离

本报讯 苏田珍 记者黄珠慧子报道:近日,弋阳县人民医院举办“我为群众办实事”系列义诊活动,为乡村百姓免费送医送药,通过网格化模式将优质医疗资源输送到基层,打通服务群众“最后一公里”。

7月初,该院医疗专家团队深入曹溪镇小店村开展公益义诊活动。活动中,医疗专家逐一为前来咨询的村民进行量血压、测血糖、做心电图等检查,详细询问了他们的既往史及用药情况,并结合村民们的生活习惯给予相关健康指导。本次义诊活动共接待就诊村民100余人次,免费测量血压82人次,免费测血糖64人次,免费彩超39人次,免费心电图42人次,免费血常规23人次,免费发放药品600余元,发放宣传资料80余份。随后,该院医疗专家团队还到湾里乡周店村开展公益义诊活动。活动当天,除了常规检查,该院普外科联合南昌大学第二附属医院乳腺外科王琳教授,现场为适龄女性开展乳腺癌防治查体及乳腺超声检查,让广大女性认识到乳腺疾病的危害,做到早发现、早诊断、早治疗。本次义诊活动共接待就诊村民近100人次,免费测量血压85人次,免费测血糖70人次,免费彩超45人次,免费乳腺超声检查52人,免费心电图55人次,免费血常规29人次,免费发放药品750余元,发放宣传资料80余份。



托管“传帮带” 提升基层医疗服务能力

本报讯 周琦尧 记者黄珠慧子报道:为不断适应和满足人们的健康需求,更好提升基层健康卫生服务能力,自6月1日起,上饶市人民医院与广丰区人民政府合作,对广丰区五都镇中心卫生院进行托管。7月9日上午,上饶市人民医院组织首批专家12人前往五都镇中心卫生院坐诊。

“听说市人民医院的专家来了,我今天一大早就从村里赶过来了!”活动现场,慕名而来的群众络绎不绝,许多患者一早就在各个科室门口自觉有序地排起了长队。专家们为前来就诊的群众进行常规检查后,详细询问他们的身体状况,耐心分析病情,讲解注意事项,认真解答群众关于常见病、多发病的预防诊治及预后疑难问题,得到群众广泛好评。此次活动现场咨询、诊疗人次达200余人,免费开放胃十二指肠电子镜检查10人次,心脏彩超检查60人次,血糖检测、血常规检查80人次。患者及家属们纷纷表示,本次活动专家云集,服务项目丰富,实实在在给乡镇群众带来了实惠与便利。

据了解,此次活动既是托管项目的全面开启,也是对当地群众健康状况的初步了解,为患者后期的健康随访奠定基础。接下来,上饶市人民医院将长期、分批次委派各专科专家前往五都镇中心卫生院坐诊。



健康教育

“三伏天”养生 避开这七大误区

7月11日是“初伏”的第一天,意味着正式进入了一年中最炎热的“三伏天”。俗话说“一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。”“三伏天”最易生病,也最养人。“养对了”可能达到事半功倍的养生效果,“养不对”可能会落下病根。那么,“三伏天”有哪些养生误区?

误区一:夏天过度温阳。很多人都知道冬吃萝卜夏吃姜这句话,但真正懂得其含义的人却不多。如果理解错误,不仅达不到养生的目的,反而会适得其反。湿热体质的人或体内阴盛阳虚者,或者一直在吃温热的食物,如果再过多吃姜就会“火上浇油”引起上火。同样,有人提倡夏季多喝羊汤也是这个道理,夏季喝羊肉汤进补只适合阳虚之人,大多数人在夏季呈阳盛状态,喝多了羊肉汤或吃多了羊肉,反而会导致上火,出现便干甚至出血的情况,就算是阳虚体质者,夏季进补也需适可而止,不要大补。

误区二:夏天过度锻炼。人们经常说:“冬练三九,夏练三伏”。夏季在公园、广场随处可见晨练的中老年人,虽大汗淋漓,仍坚持锻炼。殊不知大汗会耗伤人体阳气和津液,尤其中老年人一定不要在盛夏过度运动,因为出汗多会导致血液黏稠,容易引起心脏病、脑梗等疾病的发生。“三伏天”养生要以避暑为主,静以养心,多静少动。此时锻炼一定要避开高温,在阴凉的地方、凉爽的时间进行,宜做体操、散步、打太极等轻度运动,只要微微出汗就好了,不宜运动量过大。

误区三:每天大量喝绿豆汤。很多家庭一到夏季,家里顿顿离不开绿豆汤,不仅每天大

量喝甚至当水喝。可是绿豆汤寒凉,过长时间饮用易伤脾胃。从中医角度看,阳虚体质或体内偏寒凉的人,如有四肢冰凉、腹胀、腹泻便秘等症,不宜多喝绿豆汤,否则会加重症状,甚至引发其他疾病,血虚血亏的人也不适合喝绿豆汤。

误区四:只防暑不防寒。对于很多夏季喜食冷饮、爱吹空调的人来说,防寒更需注意。经常待在空调房中,会导致不知冷热,免疫力下降,更容易感冒。颈椎对着空调吹,使颈背部肌肉受寒,造成颈部持续痉挛、后背酸痛等。而且天气炎热出汗较多,切忌迅速、大口喝冰镇饮料,忽然而冷刺激会引起血管收缩,诱发心绞痛甚至心肌梗死,而冷食也易引起胃部不适,影响消化。空调温度最好跟外面温度相差不超过8℃。关键是不能太过贪凉,如果长时间一味贪图寒凉,势必会耗伤人体阳气,损害机体功能。

误区五:雨后凉爽去锻炼。夏季暴雨过后,往往比较凉爽,很多人选择在这个时候出门散步、锻炼,但是雨后出门锻炼反而会加重体内湿气。夏季暴雨后,湿度随热气蒸发往上走,空气中的湿度其实会加重,雨后散步往往更易出现胸闷、头晕甚至恶心的症状,这就是湿热交杂引起的。想要祛湿,日

常生活最好减少暴露在潮湿环境中,潮湿下雨天建议减少外出活动。

误区六:出汗后迫不及待洗冷水澡。“三伏天”天气炎热,稍微动动就一身汗,别提有多难受了,这时很多人会迫不及待地冲凉,而且还喜欢用偏凉一点的水温,这样就相当危险。人在大汗淋漓时,身上毛孔都处于张开状态,皮肤腠理也是开泄状态,而此时用偏凉的水冲澡会觉得很舒服,但是毛孔由于冷水的刺激会骤然收缩,使体内的热量遭到抑制,散发不出去,从而导致中暑。除此之外,还会使血管收缩,回心血量大量增加,同时也会刺激肾上腺素分泌,综合因素下致使血压升高,尤其是高血压、冠心病患者负荷不了,就很容易危及心脑血管系统,严重时可能有猝死风险。建议大家平时洗温水澡,具体水温以接近人体体温为宜,即35℃至37℃。

误区七:蔬果代替正餐。“三伏天”身体出汗多、消耗大,易疲劳、没胃口,不少人选择直接用蔬果代替正餐,但这种方法很容易导致免疫力降低,时间久了容易产生疾病。即使天再热,也要适当吃些瘦肉、鱼、豆、奶、鸡蛋等。食欲不好时,可变换一下口味,吃莲藕、冬瓜、丝瓜、扁豆等夏令食品。

(记者 黄珠慧子 整理)