

妇幼伴我成长 我与妇幼同行

凌素

春华秋实,岁月如梭,安康市妇幼保健院已走过60年春秋,妇幼保健院坚持探索医疗、保健、预防三结合的办院模式,坚持“儿童优先,母亲安全”的服务宗旨,承担了全市妇女儿童医疗保健,全院建筑面积3万余平方米,开放床位300张,是全市唯一一座“三级妇幼保健院”。

作为一名同行,我想我是幸运的,在汉滨区中医医院负责妇幼工作时,有幸经常去市妇幼保健院妇保门诊学习孕产妇产检、儿童保健知识。当时的妇幼保健院在魁星楼(安康老城区)一个狭小的街道中间,环境较差,院外卖菜小贩、儿童用品商店、早点摊位将医院入口出口堵得水泄不通,去医院做儿童保健、孕妇产检或去看病的患者出行很困难,院内每个科室都非常紧张,患者就诊环境和就诊心情可想而知。

就在这样的环境下,老一辈妇幼大夫们不畏艰苦,门诊大夫唐先萍、毛成巧

老师细心、耐心、认真地地为每一位孕产妇做产前检查和产时指导,无论患者再多,她们都不顾自己的辛苦,轻声细语,用自己的专业知识为每位孕产妇保驾护航。更不用说儿科大夫和儿保科大夫、妇产科和儿保科住部大夫们,大家都不怕困难,在自己的工作岗位上出一份力,发一分光,真正做到“医者仁心”。我接触了市妇幼的老教师们,看到了她们敬业、爱岗、不计较个人得失,用自己娴熟的技术为每位患者服务,使我深深地触动。我在汉滨区中医医院妇幼专干岗位上,也认真对待每位前来产检的孕产妇、宣传好产前筛查、产前诊断、优生优育的政策。在做儿童(0-7岁)保健时,也会像市妇幼儿保科老师们一样给儿童做身高、体重等生长发育的各种评估,不知不觉也成为一名优秀的妇幼专干。是市妇幼的老教师们让我体会到做一名妇幼专干的辛苦、快乐和希望,真正做到“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”。

日子一天天过去,一路走来,一路成长,一路收获,市妇幼院终于经过几代人的努力,于2017年5月搬到高新区,漂亮、大气的市唯一一所妇幼专业医院建成后投入使用,这是几代妇幼人努力付出的成就。新的医院环境优美,设施齐全,从院外妈妈的雕像,到宽敞明亮的门诊大楼,各个科室(收费处、农合医保、药剂科、儿科、门诊、儿保门诊到水育室、儿保门诊等)设施齐全,处处为患者着想,真正做到细心、贴心和温馨,和旧的办公条件比较更有耳目一新的感觉。每次去学习或看病,都了解到另一种生命的体验,看到每一位市妇幼工作者热情的服务,认真地工作,终于明白原来平凡的岗位也可以产生无数喜悦。医院中的每个人都是大家庭中的一员,每位妇幼人的工作,也是每位妇幼人的事业,尽管每个妇幼人的职位、岗位各有不同,能力有大有小,但不影响妇幼人奉献自己的智慧和力量。在把自己分内工作干好,为妇幼

事业尽到自己的责任,这就是每位妇幼人对大家庭最好的报答。

无论是哪个工作岗位,行政、后勤、妇产科、住院部、儿科住院部或门诊收费处、农合、医保、药剂科等,每个人都微笑着面对自己真正喜欢的职业,因为它是“健康、美丽、希望”的服务,我为自己将市妇幼的每位工作者作为学习榜样而骄傲。

随着知识经济的不断发展,社会将更加需要“专业、突出、素质全面”的复合型人才,相信市妇幼在新一届领导班子的领导下,妇幼的道路将会越走越远,我们在仰视的目光中祝福市妇幼腾飞,妇幼伴我成长,我与妇幼同行。

(作者系汉滨区中医医院医生)



市人民医院举办读书分享会



诗歌朗诵

本报讯(通讯员 杨晓英 文/图)8月29日,市人民医院消化内科、烧伤显微外科联合举办的“‘典’亮世界 ‘悦’读精彩”读书分享会在职工书屋顺利举行,在提升个人修养、增强团队协作能力的同时,为构建和谐医患关系、推动医院高质量发展贡献力量。

活动伊始,大家共同观看了一段《西游记》经典片段。通过片中人物间的互动,与会人员被巧妙地引导至日常医疗工作中与患者及家属的沟通艺术,引发了大家对于如何更加耐心、细致、有效沟通的深刻思考。

随后,读书爱好者们分享了自己近期阅读的书籍及心得体会。从专业书籍的独到见解到文学作品的情感共鸣,每一位分享者都以真挚的情感和独到的视角,阐述了从工作到生活的感悟与收获,现场掌声不断,气氛热烈而温馨。

活动中,还穿插了经典语录朗诵环节。与会人员通过抽签的方式,随机抽取经典语录,并以声情并茂的方式诵读,带领听众穿越时空,领略文字背后的深远意境与美好画面。

由消化内科副主任杨莉萍、肿瘤科一病区护士长李传梅、消化内科护士长陈雪梅、烧伤显微外科护士长杨芳共同带来的经典诗歌朗诵《诗意中国》,更是将活动推向了高潮。她们以饱满的热情和深情的演绎,带领大家穿越千古江山,历经百年悲欢,共同感受那些生命中美好的瞬间。这段朗诵不仅展现了中华文化的博大精深,也传递了医护人员对于美好生活的向往与追求。

岚皋县医院独立开展乳腺癌改良根治术

本报讯(通讯员 张震)近日,在江苏省淮安市“组团式”帮扶第三批医疗队长、淮安市第一人民医院胃肠外科王海啸博士(驻岚皋县医院院长)的指导下,岚皋县医院成功为一名乳腺癌患者实施保留胸大肌、胸小肌的“乳腺癌改良根治术”,标志着该院首例独立开展的标准化乳腺癌改良根治术取得圆满成功。

据悉,患者余某2个月前发现左乳房肿块,自觉肿块生长迅速,到县医院外一科普通门诊就诊。综合相关检查结果,“徒弟”张震请教“师父”王海啸,王海啸认为患者乳腺癌可能性大,建议行穿刺活检明确肿块性质。

张震医师与余某及其家属沟通后,在彩超室周启顺主任的配合下,为余某开展超声引导下左乳房肿块穿刺活检+左侧腋窝淋巴结穿刺活检术,活检病理结果提示:“左乳房肿块”浸润性癌,“左腋窝淋巴结”为增生的淋巴组织。王海啸综合评估患者病情后,建议行乳腺癌改良根治术,并为患者制定了术后治疗及康复诊疗方案。患者及其家属同意手术治疗。

经过严谨周密的术前准备,在手术室的全力配合下,由外一科病区副主任熊飞、曹照兵以及医师张震组成的手术团队密切配合,认真操作,历经3小时成功为患者实施了左乳腺癌改良根治术,淋巴结清扫彻底,术中出血仅20毫升,术程顺利。

在医护人员的精心治疗与护理下,余某术后恢复良好。出院当天,余某家属为张震医生及外一科一病区全体医护人员送来一面锦旗,余某紧紧握住张震医生的手,激动地说:“感谢!感谢你们给了我第二次生命,也感谢你们让我在岚皋、在家门口就把手术做了。”

此次手术的顺利完成,代表在江苏淮安“组团式”帮扶医疗专家的带领下,在发挥“师带徒”新作用,引领“传帮带”促成长的指导下,实现了由“输血”为“造血”的转变,真正为县医院打造了一支带不走的医疗队伍,也标志着县医院在乳腺外科专业诊疗水平上迈上了新台阶,为县域内乳腺疾病患者提供了便利的就诊条件,使其在家门口就能享受到优质、高效、便捷的医疗服务。

悉心帮带,共同守护生命之光

通讯员 李娜娜

临床实习是一个从理论到实践的升华过程,是护生向临床护士转变的过渡阶段,实习帮带不仅仅是知识和技能的传递,更是一种责任和使命的传承。近日,汉阴县人民医院眼科迎来第一批护理实习生,眼科护理是一项精细且专业化程度较高的工作,对护理人员的专业知识和技术要求颇高,为了确保帮带质量,科室安排经验丰富、责任心强、资深护士作为带教老师,为年轻护生提灯引路,共同守护生命之光。

实习生入科第一天,护士长向护生介绍病区环境,包括病房的分布、眼科检查室的位置、治疗室等区域的功能,着重介绍眼科护理的专业特点,强调眼科护理工作的精细化和专业化要求,详细说明实习工作制度,包括考勤制度、请假制度、护理操作规范等,让实习生明确在实习期间的行为准则。同时,还介绍了教学计划,让实习生了解在科室实习期间的学习内容和进度安排,使她们尽快熟悉工作环境,增加自信心,为实习工作打好基础。

即时课堂,打破了传统教学的时间和空间限制,在忙碌的眼科病房里,每个瞬间都可能成为学习的契机。在为患者进行眼部检查的过程中,护生对眼球结构感到陌生抽象,护士长现场耐心地为实习生讲解眼部解剖结构、生理功能,及时解答护生的疑问。在巡视病房时,遇到一位刚做完眼科手术的患者,带教老师抓住时机,向护生们介绍手术的类型、术后护理的注意事项以及可能出现的并发症,护生们在真实的临床场景中,深刻理解了眼科护理的重要性和复杂性。

在实践环节中,带教老师严格恪守操作规范,亲自示范眼科护理的各项操作,诸如眼部检查的配合方法、眼药水的正确滴用方式等,护生们在老师的悉心指导下反复练习,在这个过程中,不仅提升了自己的操作技能,更培养了严谨细致的工作态度和高度责任心。

为更好地培养临床护理实习生发现问题、解决问题的能力,由带教组长郭凤侠老师组织进行《一例斜视角膜炎病人的护理》教学查房,针对该患者的护理诊断、护理计划、护理措施以及护理要点和难点,通过问答互动的方式展开交流,大家积极互动,踊跃发言,针对细节问题提出各自的看法,在互动中充分掌握了专科疾病知识,更激发了大家的学习兴趣。

随着一个月的临床实习圆满落幕,实习生们在带教老师的引领下,一步一个脚印地成长,不仅收获了专业知识和技能,更深刻体会到了护理工作的责任与使命。相信这些宝贵的经历将成为他们未来护理生涯中的坚实基础,激励他们在护理道路上不断前行,为患者健康持续贡献自己的力量。

(作者系安康市营养学会秘书长)

石泉:市民在夜市感受中医魅力



夜市现场人头攒动

本报讯(通讯员 许兵 龚远希 钟青柳 文/图)近日,石泉县中医医院在县城春潮广场举行首场“中医文化夜市”活动,让市民在逛夜市中体验中医诊疗服务,了解中医药文化,切身感受中医的博大精深和神奇魅力。

当晚,石泉县中医医院在春潮广场设置中医健身操八段锦、中草药科普、中药养生茶免费饮用及展示、古法中药香囊制作体验、中医护理适宜技术体验、中医体质辨识与调养指导、健康咨询等7个主题专区,向市民展示中医健身操、中草药等,邀请市民饮用乌梅茶、美容养颜茶,体验中药香囊制作过程,向市民讲解中草药知识,为市民免费查体,提供健康咨询和推拿、艾灸、刮痧、拔罐、火疗等多种中医疗法服务,吸引了众多市民体验。

“这两天我肩膀不舒服,体验了一下中医按摩,感觉好多了。”市民周女士表示。市民周先生最近颈椎病犯了,现场体验了一下中医推拿,感觉非常舒服,他希望这种活动能经常举办,让更多市民体验中医的博大精深,让更多的年轻人

了解中医、体验中医。

据了解,石泉县中医医院举办“中医文化夜市”活动,不但是弘扬中医药文化的盛宴,更是利用中医药服务群众的生动实践,旨在让更多的人了解中医文化和中医药价值,激发市场对中医药产品和服务的需求,为中医药的传承与创新提供更广阔的空间。石泉县中医医院针灸灸康科主任谭壹轩介绍说,中医药文化通过夜市,以多样性多元化呈现,加以互动性、参与性、新奇感等特色,让更多的人尤其是年轻人了解中医、喜欢中医、认可中医。

“我们将围绕中医药文化服务活动主题,开展专家义诊、中医特色诊疗体验、中医药文化巡讲等丰富多彩的中医药惠民活动,让源远流长的中医药文化以更加包容、开放的姿态走进千家万户,为市民提供丰富有趣、



市民现场体验

多元系统的中医药文化特色服务,为全县中医药事业高质量发展作出新的贡献。”石泉县中医医院党委书记陈平华说。

秋季养生:你必须知道的膳食营养准则

崔峰峰

营养实际上是谋求养生滋养生命的过程。暑去秋来,随着日色渐短,阳消阴长,秋天也是由阳盛变为阴盛的过渡阶段。《黄帝内经》有云:“秋冬养阴,从其根。”所谓秋冬养阴就是要求在秋冬季节滋养生气的,以适应自然阴阳渐生的规律,顺应秋收冬藏的养生原则。从营养角度来说,秋季养生有6个营养准则。

阴养肝,补充优质蛋白。秋天以燥为主,秋燥易伤阴,故膳食主要以养阴为主,初秋时不少地方仍湿热交替,以致脾胃内虚,抵抗力下降,这时应该多选择鱼肉等白肉,少食用猪牛羊等红肉,补充优质蛋白的摄入能够提高身体抵抗力和免疫力,但需要注意控制肥肉尤其是饱和脂肪酸的过多摄入,中国居民膳食指南(2022)推荐,每日的动物性食物摄入量在120-200克左右,同时建议每周至少摄入两次水产品、每天一个鸡蛋、一个鸡蛋可食部约50克,而摄入的肉类一天大概在二三两左右,即每餐约一两左右,差不多是一个手掌心大小。中医认为白入肺,所以在秋季多摄入白色食物能够益肺气滋肾阴,常见的白色食物有大米、

糯米、莲藕、梨、百合、山药、银耳、马铃薯等。

生津润肺,增加时令蔬果。蔬菜水果中含有丰富的矿物质和维生素及膳食纤维,多吃新鲜蔬菜、水果、粗粮杂粮能补充VA、VC、钙、铁、锌以及膳食纤维和植物化学物质等营养物质,可以生津润肺、增强食欲和促进肠道蠕动,避免因秋燥引起的症状。建议多吃些银耳、蜂蜜、核桃、芝麻等食物,多用小米、大枣、南瓜、玉米粒等熬粥食用,可选择苹果、石榴、葡萄、芒果、阳桃、柚子、柠檬、山楂、龙眼等时令水果。适当食用百合、蜂蜜、梨、银耳等以滋阴润肺;也可适量补充如绿豆汤、百合粥、莲子粥等食物。

吃动平衡,保证水和能量。秋季饮食应该食不过量,保证充足的饮水,避免因天气干燥而造成体内水分缺失,同时应该保持能量平衡,避免过多摄入能量引起体重增加。体重变化是判断一段时期内能量平衡与否最简单便捷的指标,也是判断吃动是否平衡的指标。中国居民膳食指南(2022)准则建议,坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身

体活动,累计150分钟以上;主动身体活动最好每天6000步。活动可以随时随地进行,将运动列入每天的时间表,培养运动意识和习惯,有计划安排运动,循序渐进,量力而行,逐渐增加运动量,达到每周建议量。

健胃补气,饮食少辛增酸。秋季养生要少辛增酸。酸性食物能收敛肺气,辛味会发散肺气,秋季要适当多吃酸性食物能够促进食欲、健胃补气,常见的酸性食物如山楂、猕猴桃、葡萄、苹果、柚子、石榴等。少吃辛辣食物,如葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等刺激性食物,保护肺气。减少油炸、烧烤类食物等刺激性强、辛辣、燥热的食物摄入,以防加重燥邪伤肺、引起呼吸系统疾病。

防过避湿,调整情志作息。夏季湿度高,湿度大,人体出汗多,消耗较大,容易睡眠不足,要主要调整作息状态。到了秋凉时节,阳光照射少,人体的生物钟不适应日照时间短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调,人体进入养和休整的阶段,容易感到疲乏。同时也容易出现情绪与精神状态的不稳定。中医认为“秋

应于肺,在志为忧。”秋主肺,情志对应忧伤,所以会出现伤春悲秋。而忧虑、悲伤的情绪会影响肺脏的宣泄。长期忧伤、悲郁就容易伤及肺脏,导致肺气运行失常,所以,秋季要注意收敛神气、调畅情志,保持平静平和的心态。

科学食养,增强体质免疫。秋季季节交替,容易出现过敏和感冒等症,因此饮食要保证清淡,避免高盐高脂高糖,加大心脑血管风险。同时要减少久坐,适当运动以提高身体的新陈代谢,运动量应由小到大、循序渐进,进行适当的有氧运动,增强肺脏功能。可以多吃富含维生素C、E和A的食物,如柑橘、坚果等水果,以增强免疫力,减少过敏的发生。总而言之,秋季食养要遵循科学合理的饮食和运动习惯,提倡通过“均衡营养、食物多样、适量摄入、吃动平衡、形神共养、劳逸结合”来合理补充身体所需的各种营养成分,增强体质和免疫力,建议遵循中国居民膳食指南(2022)的平衡膳食准则进行食养,而不是盲目追求口味和体重变化。