

党建引领“双报到” 义诊服务送健康

本报讯 为进一步深化“双报到”工作机制,践行为民服务初心,提高群众幸福感、获得感,10月24日,我院组织党员志愿者服务队前往杏花村社区开展“双报到”义诊活动。院党委副书记朱绍猛,院党委委员、党群工作部主任王维及相关科室负责人参加活动。

活动现场,消化内科、内分泌科、外科、耳鼻喉科、眼科等科室的党员志愿者们,结合自身专业特色,积极为群众进行健康检查,并深入普及健康知识,解答群众健康问题,教育引导群众塑造良好的健康理念。同时,志愿者们还主动为群众测量血压、血糖,免费发放家庭常备药品,受到群众一致好评。

下一步,医院将以党建共建共促为发力点,持续聚焦群众健康需求,扎实开展“双报到”活动,有力打通群众就医看病“最后一公里”,切实以“善医”新担当满足群众对高品质医疗卫生服务的新期待。

□党群工作部 组织科



共建共治共享 同心健心安心

本报讯 10月10日是第33个“世界精神卫生日”,又称“世界心理健康日”,宣传主题为“共建共治共享,同心健心安心”。当日,我院公共卫生科联合门诊部、心理门诊在门诊大厅开展义诊咨询活动。

活动现场,心理门诊医生为群众科普宣传精神和心理疾病的由来及原因,呼吁公众要关注心理健康和精神卫生,对可能出现的心理行为异常及时干预,促进个体心理健康成长。医务人员还通过发放心理健康宣传手册、抑郁症患者的家庭护理、青少年心理障碍健康指导建议等资料,提高了公众对心理行为问题和常见精神障碍的认识,引导公众发现问题时采取科学方式应对,主动寻求帮助。

心理健康教育策略:

1.深呼吸有助于情绪平稳。当处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌。建议情绪波动时,深呼吸并耐住性子等6秒钟,等情绪平稳,能够冷静思考时,再去决定。

2.积极心理暗示让自己快乐。同样经历焦虑和抑郁,能主动发现积极一面的人,比只会哭着发泄的人能更快走出来。每天早上出门前,不妨对着镜子笑一笑,告诉自己今天很快乐。

3.光亮环境对抗不良情绪。研究发现,季节性情绪失调主要是由于光照不足引起。因此,让自己身处光亮的环境中,能有效对抗不良情绪的干扰。

4.听音乐缓解负面情绪。听音乐可以促进心理健康,让人放松。同时还可以通过释放个体被压抑的情绪,来达到有效维护心

理健康的目的。

5.运动促进多巴胺分泌。运动能帮助身体分泌快乐多巴胺,是缓解坏情绪最有效的方法之一。跑步、骑车、游泳等有氧运动是最佳选择。建议坚持每周锻炼5次,每次20分钟。

如果您身边有精神疾病患者,请试着了解他们,多一些倾听、关爱和陪伴,少一些歧视、指责和“大道理”。身体会生病,心灵自然也会。精神疾病患者只是心灵上“着凉了”。每个人都不是主动选择了疾病,他人的关心、理解与尊重就是精神疾病患者痊愈的良药。让我们以实际行动践行共建共治共享,同心健心安心,为建设一个更加健康、和谐、美好的社会贡献力量。

□公共卫生科 心理门诊

关爱儿童健康 科普助力成长

——我院儿科举办科普宣传义诊活动

本报讯 为帮助家长发现并解决儿童生长发育问题,推动儿童生长发育科普宣传,10月27日上午,我院儿科“邱丙平儿童健康科普工作室”在市民公园科普广场,举办以“关爱儿童健康,科普助力成长”为主题的科普宣传义诊活动。

活动现场,科普工作室专家邱丙平主任耐心为家长们解读骨龄片、生长发育曲线图,并综合评估孩子的生长发育状况,为家长们答疑解惑,对存在矮身材、性早熟倾向、肥胖等问题的儿童,从营养、运动、睡眠等方面提供科学指导和进一步临床治疗方案;儿童保健科丁钰主任现场讲解儿童生长发育与保健知识,强调了科学育儿的重要性,并回答家长们关于婴幼儿喂养等方面问题的疑虑;医护人员为孩子们提供免费体检服务,包括身高、体重测量,视力筛查等;志愿者们发放科普



手册,呼吁社会各界关注儿童生长发育,共同为孩子们营造一个更加健康、快乐的成长环境。

家长们纷纷表示,这样的活动既方便又实用,增强了他们对孩子健康管理的信心,给予本次活动高度认可和好评。

2024年8月,“邱丙平儿童健

□儿科

关爱脊柱健康 拥抱幸福生活

——我院开展世界脊柱日科普义诊活动

本报讯 10月16日是“世界脊柱日”,为推动群众对脊柱健康的认识和关注,普及防治脊柱疾病的科普知识,解答各年龄段人群的脊柱困扰,我院在门诊一楼大厅开展义诊科普活动。

活动现场,脊柱外科、疼痛科等医护人员向就诊群众广泛宣传,围绕脊柱健康等主题开展科普活动,并向患者及家属解答有关颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱侧弯、骨质疏松等脊柱疾病相关知识。

专家们耐心地询问患者的病情,仔细进行身体检查,解读体检报告,并给出专业的治疗建议。对于一些疑难病症,专家们还进行了联合会诊,为患者制定个性化的治疗方案。同时,现场提供免费测量血压、血糖服务,发放健康宣教手册,进一步提高群众对脊柱相关疾病的认知及依从性,促进脊柱疾病的预防、保健、治疗及康复知识的普及,受到群众一致好评。

□脊柱外科

情暖重阳 爱心同行

——我院新时代文明实践志愿者到西岗镇大杨庄村开展惠民健康义诊活动



本报讯 为弘扬中华民族尊老爱老敬老的传统美德,切实为群众办实事、办好事,不断提升群众健康水平,10月11日上午,我院新时代文明实践志愿者专家走进西岗镇大杨庄村,开展“情暖重阳 爱心同行”惠民健康义诊活动。

活动现场,前来咨询就诊的群众络绎不绝。我院神经内科、眼科、耳

鼻咽喉科、骨科、皮肤科、中医科、药学部的专家们为群众测量血压、血糖,发放健康宣传资料,提供常见病、慢性病的咨询、筛查与诊断等服务。

此次义诊活动,不仅提高了群众的防病知识,也为群众送去了一片温情,受到群众广泛欢迎和好评。

□工会 医改办

体医融合 战胜卒中

——我院神经内科举办世界卒中日科普义诊活动



本报讯 10月29日是第19个“世界卒中日”,宣传主题为“体医融合,战胜卒中”。为了让公众了解预防卒中的科普知识,树立“运动是良医”“每个人都是自己健康的第一责任人”健康理念,我院神经内科在门诊一楼大厅举办科普义诊活动。

活动现场,闵敏主任、颜丙秀科护士长等医护人员耐心地为咨询者解答健康疑问,提供专业的医疗建议,并针对每个人的具体情况,给予

个性化的健康指导。同时,医护人员还为群众提供免费的血压测量等基础健康检查,发放科普宣传资料。

此次义诊活动,不仅为市民们提供了便捷的医疗服务,还增强了公众对卒中的认识与防范意识,通过科学运动、践行健康生活方式,预防卒中发生,推进卒中早期预防、诊治和促进患者康复,提高生活质量。

□神经内科

我院开展世界血栓日义诊宣传活动

本报讯 10月13日是第11个“世界血栓日”,主题为“血栓与共存”。为增强群众对血栓性疾病的认知,正确防控抗栓、共筑健康生活,我院血管外科在医务科、护理部、门诊部支持下,开展血栓防治义诊宣传活动。

血栓是全球前三位致死性心脑血管疾病(心肌梗死、脑卒中和静脉血栓栓塞症)的共同发病机制,以高发病率、高致死率、高发率、高死亡率著称。医务人员充分发挥自己的专业优势,耐心地为每一位群众科普血栓防治知识,包括预防措施、治疗方式、生活方式调整等多个方面,详细解答大家在血栓预防、识别及治疗中的疑问,做到疾病的早发现、早治疗。

同时,现场还免费为群众提供血压、血糖等项目的检测服务,并发放宣传彩页,让群众更加直观地了解血栓的危害、防治方法和注意事项。

血栓相关知识链接

1.什么是静脉血栓栓塞症? 血栓是血液中出现的水凝块,血栓引起血液在血管中流动变慢或瘀滞,血管被阻塞、血流不畅通而导致的疾病被称为血栓栓塞性疾病。

2.哪些因素易引起或人群易发生静脉血栓栓塞? 严重创伤、骨折、髌膝关节置换术、较大外科手术、脊柱损伤、有静脉血栓栓塞症病史或家族史、肿瘤患者、长期卧床、高龄、肥胖、妊娠、产褥期、使用雌激素类药物(口服避孕药)等。

3.深静脉血栓形成有哪些症状? 血栓有何危害? 患肢出现肿胀、疼痛或有压痛、浅表静脉曲张等表现。深静脉血栓如延误治疗或不规范治疗,可导致肺栓塞的概率增加或血栓后综合征(PTS)的发生。血栓后综合征是一种慢性、进展性疾病,一般在深静脉血栓发病6个

月后做出诊断。患者可表现为下肢血液循环障碍、静脉性跛行、皮肤出现难愈性溃疡,甚至丧失劳动能力。

4.何为肺栓塞? 深静脉血栓和肺栓塞有什么关系? 肺栓塞有哪些症状? 深静脉血栓和肺栓塞都属于静脉血栓栓塞症,是同一疾病的不同阶段,肺栓塞由深静脉血栓进展而来。如果血栓完全或部分脱落,随血流运行至肺部堵塞肺部供血的血管,则引起肺栓塞。患者表现为呼吸困难、胸痛、剧烈咳嗽、咯血、突发晕厥或出现休克等表现。

5.血栓治疗方案有哪些? 主要有抗凝治疗、机械血栓清除术、溶栓治疗、手术取栓等治疗方式,其中抗凝是深静脉血栓的基本治疗。对于所有静脉血栓栓塞症患者,指南推荐至少抗凝治疗3个月,必要时需延长抗凝治疗时间。

6.得了血栓有哪些注意事项? 如何预防血栓的发生? 血栓急性期不得剧烈活动,不得按摩患肢,以免造成血栓脱落;严格戒烟;严格遵医嘱服用抗凝药物,不得随意停药或减量。服用抗凝药物期间要注意观察有无出血的表现:如牙龈或鼻出血、皮肤瘀斑、血尿、黑便、头痛或头晕等异常情况,遵医嘱定时复查凝血功能。

静脉血栓栓塞症并非猝不及防,预防措施主要有基础预防、机械预防、药物预防。

①基础预防措施:如多喝水、多活动(踝泵运动)、健康生活方式,严格戒烟等;

②机械预防措施:可根据医生指导,穿着梯度压力袜(医用弹力袜)、应用间歇充气加压装置、足底静脉泵;

③药物预防措施:根据病情严格遵医嘱服用抗凝、抗血小板、降脂等药物。

□洪芳艳

我院孕妇学校举办“产科病区参观日”活动



本报讯 为帮助准妈妈们更好地了解住院流程和分娩环境,减轻她们的紧张情绪,近日,我院孕妇学校举办“产科病区参观日”活动。

活动中,大家首先参观了母婴中心、盆底康复中心、产科病区和VIP病区。医护人员现场演示了新生儿沐浴、抚触、换尿布等基本护理技能,详细介绍了出入院流程和注意事项,现场答疑准妈妈们的关

心的问题,如新生儿预防接种、产后康复等。

接下来,大家参观了产房。医护人员详细讲解了分娩室的布局、一对一导乐陪产服务及无痛分娩技术,并讲解分娩前的准备工作、分娩过程中的常见问题及应对方法等。

通过实地参观和互动交流,准妈妈们的表示对即将到来的分娩过程有了更直观的认识,增强了分娩信心和安全感。我院孕妇学校将继续举办各类活动,为更多的准妈妈及其家庭提供科学、全面的孕产期教育和支持,致力于打造一个温馨、舒适、安全的分娩环境,让每一位准妈妈都能安心迎接新生命的到来。

□唐倩

我院手术室党支部开展“爱在重阳 党员在行动”志愿服务活动

本报讯 为进一步弘扬中华民族传统美德,倡导敬老、爱老、助老的社会道德风尚,10月13日上午,我院手术室党支部走进滕州市老年服务中心开展“爱在重阳 党员在行动”志愿服务活动。

手术室党支部书记李方蛟首先向各位老人送去关怀和祝福,愿他们健康长寿,幸福安康。活动在主持人闫丹亲切、温暖的开场白中,拉开帷幕。

支部党员闫艳艳带来《老年人健康讲座》,从老年人生理特点、常见健康问题及应对、运动饮食指导、健康状态的保护等方面,进行了专业、细心的讲解与互动;支部党员张战战进行“互动式科普课堂”——《老年人健康保健操》,带领老年人一起做运动、活动手脚,现场氛围活跃,学习热情高涨;4位小朋友带来精彩纷呈的节目,包括配乐散文朗诵、绕口令、歌曲,最后和四名党员一起为大家献上舞

蹈。老人们纷纷表示,他们不仅学到了很多与日常生活息息相关的健康知识,还深刻感受到了来自手术室的浓浓敬老情。

科普讲座及娱乐表演活动结束后,李方蛟书记带领组织委员李温、宣传委员王艳卿分别看望市委退休老领导、滕州一中退休老教师、有58年党龄的老党员,并为三位老人送上鲜花。她们与老人亲切交流,详细询问生活环境、饮食及健康状况等,叮嘱老人要保重身体,并致以节日的祝福和诚挚的问候。

此次重阳节活动,让老人们感受到了党的温暖与关爱,激发了支部党员们的责任感和使命感,进一步增强了党组织的凝聚力和向心力。——《老年人健康保健操》,带领老年人一起做运动、活动手脚,现场氛围活跃,学习热情高涨;4位小朋友带来精彩纷呈的节目,包括配乐散文朗诵、绕口令、歌曲,最后和四名党员一起为大家献上舞

□手术室党支部

我院开展世界关节炎日义诊宣传活动



其中常见的有骨关节炎、类风湿关节炎、痛风、银屑病关节炎、反应性关节炎、强直性脊柱炎等。据悉,骨关节炎在我国人群中的总发病率约为3%,并且发病率随年龄增加而上升。骨关节炎可影响某个关节的所有组织,引起肌肉疼痛、炎症或行动不便。

2.如何判断是否得了关节炎? 大家可通过五项标准进行辨别,即红、肿、热、痛、功能障碍。

1.什么是关节炎? 关节炎是指1个或多个关节的肿胀、压痛,是最常见的慢性病之一,被认为是头号致残性疾病。随着人类平均寿命的延长,关节炎的发病率越来越高,它严重妨碍工作,成为50岁以后丧失劳动力的第二个常见原因,仅次于心脏病。关节炎有100多种类型,

红肿。肿:关节炎常见症状,与关节疼痛的程度不一定相关;热:由于关节运转特别少,所以正常情况下摸起来就应该是凉的,比其他部位的体温低,这是正常的。如果关节是热的,甚至发炎,那就证明关节产生炎症,需要治疗了。痛:关节炎的最主要表现,关节炎的疼痛部位应该很明确,某个关节疼,其他部位不疼。功能障碍:关节炎发作会出现疼痛及炎症,引起关节周围组织水肿,导致关节活动受限。慢性关节

炎患者由于长期关节活动受限,可能导致永久性关节功能丧失。

3.如何预防关节炎? 注意关节保暖:防止关节受凉,很多关节炎患者是因为寒冷导致的。注意运动方式,防止关节损伤:无论预防、治疗关节炎,都要运动,适度运动可以强身健体。但是一定要选择不合适的体育锻炼项目,避免爬山、爬楼梯类似的负重运动,正常人在爬楼梯的时候膝关节承受的压力会在瞬间增加4倍,这类运动对于已有慢性关节损伤的中老年人会进一步加剧关节的磨损。最好选择一些低强度的运动方式,如散步、户外舞蹈、游泳等。

控制体重:减少关节负重,可避免出现关节炎。加强锻炼,提升关节周围肌肉力量:比如绷紧脚跟、甩手等,都能很好地锻炼膝关节、肩关节周围肌肉力量,能有效预防关节炎发生。

注意劳逸结合,避免过度使用关节:关节的过度使用会加快其退化。□风湿免疫科 关节运动科二病区