

坚持依法行政 强化政治担当 全市卫生健康工作会议召开

本报讯(韩江雪)近日,2022年全市卫生健康工作会议召开。

会议指出,过去的一年,全市卫生健康系统坚决贯彻落实国家、省卫生健康委决策部署,紧紧围绕市委、市政府中心任务,面对艰巨繁重的工作任务,以新时期党的卫生与健康工作方针为指引,毫不松懈地抓好疫情防控工作和卫生健康事业高质量发展,全面完成年度各项目标任务。连续11次蝉联全国无偿献血先进城市;创新开

展“平安医院”建设,市卫健委被评为“2020-2021年全国平安医院建设工作表现突出集体”;京衡中医药协同发展“名片”工程被河北省中医药管理局确定为京津冀协同发展重点项目。2022年全市卫生健康工作要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,坚决落实国家、省卫生健康委工作会议和市委、市政府决策部署,坚持依法行政,强化政治担当,全面提升卫生健康服务能力。

会议强调,全市卫健系统要认真贯彻落实中央、省、市安排部署,坚定信心、振作精神,确保各项重点任务完成。要把党史学习教育作为规范党内政治生活、加强党内监督的重要载体,坚持用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作。要严肃党内政治生活,始终坚持把纪律挺在前面,坚决落实医疗机构九项准则,驰而不息纠正“四风”,针对重点部门、重点岗

位和节假日等重要节点,加大监督检查力度,持续保持正风反腐的高压态势。要以开展“修医德、行仁术、正行风”教育活动为抓手,有针对性地开展警示教育,引导医务人员在工作中践行良好医德医风,树立卫生健康行业新风尚。

会议期间,深州市、冀州区、桃城区卫生健康局和市人民医院分别做了交流发言。会议还通报表扬了一批护理工作先进集体和先进个人。



李志敏

2022年春天,本应是旅游踏青、走亲访友的时节,可随着新冠疫情的步步逼近,枣强县人民群众正常的生产生活被按下了“暂停键”。为保障疫情防控下封控区、集中隔离场所孕产妇的医疗服务,枣强县委、县政府统筹县域内资源,仅两天时间,便让“黄码医院”妇产科病区从无到有,病房、待产室、分娩室……一应俱全。

“关键时刻站出来,危急关头豁出去!”此次“黄码医院”启动,枣强县中医医院妇产科64岁的魏强主任主动请缨,奋战在抗疫一线,守护县域内的孕产妇的健康。她从事妇产科临床工作40余年,无差错无事故,始终如一地坚守、尽职尽责地付出与奉献,全力护佑母婴平安,给无数家庭带去幸福和希望。

“金眼科、银外科,又脏又累妇产科……”,这句话虽然带有一丝调侃的味道,但也道出了妇产科医生工作中的丝丝辛酸。在这个特殊时期,穿上防护服工作对一位64岁的老人来说,是一个极大的挑战。魏强告诉记者:“我刻意不喝水,就怕中间忍不住想上厕所。在穿着防护服工作的6个小时,口渴、出汗,让我体内的水分不断流失,每次都头晕、恶心。每当快要坚持不住的时候,我的脑海里就会浮现出一个患者康复后的笑容,耳边就会响起患者家属一声声真诚的道谢以及一个个新生儿响亮的啼哭声,这都是他们对我们妇产科医生的认可,是支撑我坚持下去的勇气。”在当前的疫情防控阻击战中,魏强主任带领着妇产科医护人员面对所承担的工作毫无怨言,累计完成救治“两区一点”孕产妇及妇科病人10余人次,所有入院患者均得到及时有效的救治,赢得了患者及家属的高度赞誉。

此刻,万千抗疫战士同我们一起奋斗在一线,所有人不舍昼夜、披肝沥胆、前赴后继地一路逆行,不过是为了让一扇扇紧闭的家门早日打开,让学堂里书声琅琅的场景早日再现,让闹市中觥筹交错的热闹早日恢复。

「黄码医院」里的坚守

——记枣强县中医医院妇产科主任魏强

故城县医院开展护士节义诊活动

本报讯(记者李红魁 通讯员牟明宏)在第111个5·12国际护士节来临之际,为深入落实“我为群众办实事”实践活动,持续推动党史学习教育走深走实,故城县医院组织医疗专家团队,前往革命烈士周浩然的家乡故城镇周庄村,开展护士节义诊活动。

义诊现场,该院党总支副书记王凤杰介绍了医疗团队成员;内分泌科护士长孙云颖为大家宣讲了糖尿病的预防和诊疗科普知识。随后,专家们耐心地为一位位患者认真检查、详细问诊,通过多种方式宣传和普及了常见病、多发病预防知识,对就诊村民的进一步用药和治疗提供专业的健康指导意见,并免费为村民们进行心电图、血压、血糖检查。

当得知有位入党50年且行动不便的老党员无法赶到义诊现场时,该院医疗团队就来到她的家中,详细了解老人的身心健康和生活状况,为老人的身体进行了检查。

在此次义诊服务活动中,故城县医院专家团队现场义诊200人次,免费检查150人次,受到了广大群众的欢迎和赞赏。

义诊结束后,为缅怀老一辈革命先烈的丰功伟绩,学习和发扬我在战争年代形成的优良传统和革命精神,医疗团队参观了周庄村村史馆,重温当年革命前辈艰苦卓绝的革命岁月,接受了一次红色教育和革命洗礼。

深州市援枣抗疫医疗队凯旋

本报讯(张振业)日前,深州市在世纪鸿泰大酒店举行“支援枣强抗疫英雄凯旋欢迎仪式”,深州市政府、市卫健局、市医院、市妇幼保健院和部分乡镇卫生院相关负责人参加欢迎仪式。

欢迎仪式上,深州市相关领导表示,在枣强打响疫情防控阻击战的关键时刻,队员们舍小家、顾大家,白衣执甲,英勇逆行到枣强抗疫一线,圆满完成了各项抗疫任务,为枣强疫情防控工作贡献了“深州力量”,以实际行动践行了医者仁心、救死扶伤的崇高职业精神,书写了深州和枣强同心携手共抗疫情的一段佳话。希望大家回家后好好休息,养精蓄锐,再以良好的精神状态和饱满的工作热情回到工作岗位,为守护全市百姓健康,推动深州医疗卫生事业发展做出新

的贡献。

桑梓相依,抗疫有我。枣强县突发疫情后,按照衡水市卫健委安排部署,4月20日,深州市从市医院、妇幼保健院、社区卫生服务中心和乡镇卫生院抽调40名医务人员火速集结,备齐防疫物资支援枣强核酸采样工作。4月23日,又抽调刚刚完成支援霸州市的7名医务人员提前结束休整,再次出征,加入支援枣强核酸采样队。

半个月来,核酸采集队员们不辞艰辛,夜以继日奋战在疫情防控第一线,高效完成了约22万人次的集中采样和近3.4万人次的重点人群核酸采样任务,快速、精准找出传染源,及时阻断疫情的传播,做到了零差错、零失误、零感染,为枣强县顺利打赢疫情防控歼灭战做出了积极贡献。



图为深州市援枣抗疫医疗队合影。

湖城战“疫”党旗红

白衣执甲勇扛先锋旗帜

——记景县人民医院儿科主治医师梁磊

韩江雪

景县人民医院儿科主治医师梁磊是中共党员,曾进修于河北省儿童医院重症医学科,擅长新生儿、早产儿的诊治及护理,儿童常见病、重症病、传染性疾病、过敏性紫癜等疾病的诊治。在临床诊疗工作中,梁磊深得患者及家属的认可,获得患者及家属送来的多面锦旗。工作中,梁磊充分发挥党员模范作用,哪里需要就往哪里冲,无论在援疆支医时还是在新冠肺炎疫情面前,都以实际行动展示出白衣共产党员的担当与责任。

2018年9月,梁磊接受市委组织部指派,作为第四批援疆专家组成员远赴新疆尉犁县妇幼保健院开展近半年的援疆支医。援疆期间,他积极主动开展医疗活动,传递医者大爱。在对儿科的业务工作帮扶中,梁磊把自己在儿科临床工作中积累的有效经验和儿科专业的常见病、多发病的诊疗规范与临床思维,通过临床教学查房传授给当地的儿科医生。期间,他传

授了配方20余条,并开展了新生儿黄疸治疗、小儿腹泻补液疗法、小儿支原体肺炎最新治疗方案、小儿慢性咳嗽病因诊治等新诊疗方法,让当地医护人员了解更多儿科知识,从而提升科室整体医疗业务水平,实实在在地为当地患儿解除病痛。援疆期间,他下乡频繁,每两周就要去看看百姓的情况,并深入肖塘、喀尔曲尔乡、兴平乡向阳村等地进行“送医下乡”活动,为当地儿童进行义诊,向他们普及预防儿童佝偻病、儿童贫血、呼吸道感染、识别腹泻患儿脱水程度及如何补液、及时给予进一步检查及治疗等相关知识,被当地百姓连连称赞。在援疆期间,他在思想上、行动上严格要求自己,时刻与党中央保持一致,圆满完成了各项任务。因表现优异、成绩突出,梁磊被中共尉犁县委组织部评为“优秀援疆人才”。

2019年3月,梁磊又积极响应号召,下乡帮扶广川镇卫生院,任挂职

副院长。他从儿科常见病多发病等方面给予广川镇卫生院技术支持,使当地患儿就近得到了优质、便捷的医疗服务,一定程度上缓解了老百姓看病难、看病贵的问题。在对口支援过程中,梁磊深刻体会到基层医务人员对一些疾病认识不足,于是,他从实际出发,举办了《新生儿黄疸》《支原体肺炎》《手足口病》等各种主题讲座,提高他们的医疗水平。同时,他通过典型病例分析和疑难病例讨论将核心制度落实到位;帮助科室建立起不良事件报告、疑难病例讨论、危急值报告及业务学习等制度,进一步完善科室制度化建设。

2020年1月,梁磊圆满完成对口支援任务,回到家中和家人团聚。然而,突然而至的疫情打破了人们宁静的生活。得知全院上下都为了抗击新冠肺炎疫情加班加点工作,正在休假的梁磊主动请缨到发热门诊。发热门诊主要接诊的都是有湖北接触史或发

热症状的患者,在此非常时刻,风险自然存在。然而梁磊却说:“这样的工作总有人做,医院需要我,我义不容辞!”

在发热门诊,他组织全体队员认真学习新冠肺炎诊疗方案,规范发热门诊诊疗流程,再次培训无菌观念,时刻强调做好个人防护,并悉心为大家检查防护服穿脱情况,要求“一个都不能少,一个也不能掉队”。疫情严峻的时期,他和另外几名医生轮流值班,每天连续十几个小时坚守在工作岗位上,要接待上百名患者。很多患者症状不重,但却有非常强的焦虑情绪。接诊同时,他都要耐心安慰,帮助患者缓解思想压力。

“哪有什么岁月静好,不过是有人在负重前行。”这是一名基层党员和医务工作者的真实写照。从业以来,梁磊时刻践行着入党时的誓言,以实际行动把初心写在岗位上、把使命落在行动中。

夏季失眠的人多做这三件事!让你每天睡得香

随着气温越来越高,不少人晚上出现了失眠的问题,晚上睡不好,白天又犯困,人就容易疲乏。

俗话说“春养肝、夏护心、秋养肺、冬补肾”。出现睡眠问题了,不妨试着养养心。

夏季是养心好时节

夏季养心不是单纯地预防心血管疾病这么简单。

心主血脉,心阳一旦受损,会影响血在身体里的正常运动,气短、乏力、疲倦、睡不醒、汗出不止、体力不济等症状都和它有关。

夏季养心,离不开高质量的睡眠。

而立夏后昼长夜短,想要在夏天获得高质量的睡眠,一定要睡好午觉。

睡好午觉。子时胆经当令,是人体阳气最弱、阴气最盛的时间,最容易入睡。错过了这个时间,可能会出现困意全无、入睡困难的情况。长此以往可能导致心悸,很多人感觉心

里不踏实,容易受到惊吓,就是中医说的心虚胆怯。

睡好午觉。夏季日出变早,起床也偏早,白天最好睡个午觉,稍作休息。午时心经当令,这时候适当睡午觉,对精力、体力都是很好的补充,有益于养心。对于中午不能午休的人来说,听音乐或闭目养神的方式代替也是不错的选择。

夏季常吃安神粥

小米被称为“五谷之首”,《本草纲目》记载,小米有养心安神的功效,它还能健脾,有助气血生化。

现代研究认为,小米除含有丰富的营养成分外,其所含色氨酸含量为谷类之首,有调节睡眠的作用。

因此,晚餐主食中加些小米是一个不错的选择,有利于提高睡眠质量。

将小米熬成稍稠的粥,睡前半小时喝,能使人迅速发困、安然入睡。

对于长期服用安眠药、撤药后产生睡眠紊乱或反跳现象者,晚餐和临

睡前常食小米粥,可调节睡眠,帮助恢复正常的睡眠节律。

小米可单独煮熬,亦可与其他食材和药材搭配食用,尤其是对于有失眠问题的朋友来说,下面这款安神粥不能错过——

食材:小米200g,百合30g,茯苓10g,银耳、龙眼、莲子各10g。

做法:龙眼、莲子提前用水浸泡1小时,百合、银耳浸泡半小时,泡发后的银耳撕成小块备用;

茯苓放入锅中,加500毫升的水,小火煎煮20分钟左右过滤留汁备用;

在茯苓水中加入百合、银耳、龙眼、莲子和小米熬煮成粥,出锅前可根据个人口味加适量冰糖调味。

这一碗养心安神粥,尤其适宜夏季食用。

手臂内侧拍一拍
手少阴心经是十二经脉之一,分

布于腋下、上肢内侧后缘、掌中及手小指桡侧等区域。

夏季常做心经拍打操,可以促进气血运行通畅,缓解心悸胸闷等不适,强壮心脏。

由于心经在午时经气旺,即中午11时至13时,午睡后敲心经最佳。

其他时间如晨起后、睡觉前也可进行拍打。

拍打路线要清晰有规律,循着心经走行,建议从腋窝匀速拍向手指。

拍打时要虚掌,以手腕为轴,拍打要柔和、均匀、有力、持久,以手不感到疲劳、酸痛,上臂无明显不适为度。

拍打时可跟随舒缓的音乐,不仅悦耳动听,还可以使身心放松,事半功倍。

(养生中国)

健康科普