



聚焦 滨州市中心医院

健康生活

小常识

“无假日服务”守护群众春节假期安康

滨州市中心医院多措并举为患者提供便捷、高效、优质医疗服务

本报惠民讯(通讯员 李聪聪 王丙强 报道)春节期间,不少人因为不良的生活方式,出现健康问题,导致医院就诊患者数量骤增。为确保患者有序就医,今年春节期间,滨州市中心医院采取一系列积极有效的措施,为来院患者提供便捷、高效、优质的医疗服务。

门诊“无假日服务”,守护健康每一刻

春节期间,为确保门诊各项诊疗工作能够平稳、有序进行,门诊一线的医护人员坚守岗位,为来院患者提供贴心、高效的就医服务。

其间,门诊部主任、护士长坚持值班,全力保障医疗服务无缝对接,确保医疗流程顺畅;急诊和“一站式”服务中心实施“无假日服务”,确保患者就医体验不受节日影响;门诊科室全天候接诊,满足患者节日期间看病就医需求。同时,门诊内科、外科、放射科、检验科、超声科等就诊量较大的科室,科学排班值守,超过100名工作人员在春节期间坚守岗位。

急诊24小时待命,只为护佑群众平安

春节期间,滨州市中心医院领导班组织急救人员召开节前会议,强调安全工作的重要性,强化医务人员安全意识;医院组织开展针对性培训,如冬季急救注意事项、特殊情况处理等,提高医务人员急救能力。此外,医院全面检查车辆,清点补充物资,维护急救设备,确保电量充足、配件齐全,运行正常。



春节期间,滨州市中心医院领导班组织急救人员召开节前会议,强调安全工作的重要性,强化医务人员安全意识;医院组织开展针对性培训,如冬季急救注意事项、特殊情况处理等,提高医务人员急救能力。此外,医院全面检查车辆,清点补充物资,维护急救设备,确保电量充足、配件齐全,运行正常。

急诊科室科学制定值班表,保证人员充足和合理搭配,并安排经验丰富的医护人员带班,同时安排二线备勤人员随时待命。春节期间,全体急救人员确保手机等通讯设备24小时畅通,及时接收任务指令。

同时,医院完善应急预案,制订针对冰雪天气、大型集会事故等

的专项预案,提高应急响应能力;与交警、消防等部门建立联动机制,及时获取道路状况、突发事件等信息。

春节期间,医院共计出车167车次,接诊患者140人次。

多科室联动,助力患者安全高效就医

今年春节期间,为更好地满足群众就诊需求,让患者在节假日也能享受和工作日同等便捷的医疗服务,最大限度方便患者及家属治疗和照护,市中心医院麻醉科继续推行“假期手术不停刀”工作模式,共完成麻醉手术332台次,所有手术患者生命体征平稳,安全返回病房。

面对就诊高峰,为更好地服务患者,方便患者就医停车,市中心医院保安人员不停穿梭于人群、车流中,指挥分流车辆,为就医患者指引停放车位。同时,积极做好安全管理,加强巡查力度,严密监控出入口管理,确保患者有序就诊。其间,医院倡议广大职工低碳出行,把停车位留给患者,优先保障就诊患者使用车位。

市人民医院新增一项山东省适宜卫生技术推广项目

以“日间手术”治疗大隐静脉曲张

本报滨州讯(通讯员 孙嵩泽 报道)近日,《山东省卫生健康委员会关于公布2024年度山东省适宜卫生技术推广项目的通知》下发,经前期申报和专家遴选,滨州市人民医院介入医学科团队申报的“超声引导下腔内射频消融联合泡沫硬化及点状剥脱‘日间式’治疗大隐静脉曲张”项目成功获批。

为进一步提高基层卫生服务能力,促进安全、有效、方便、价廉的

适宜卫生技术在农村和城市社区推广应用,2024年,山东省卫健委开展了山东省适宜卫生技术推广项目评选活动,将符合有效性、安全性、稳定性、经济性、推广性和独创性等指标要求的适宜卫生技术推广项目纳入省级适宜卫生技术推广项目库。据了解,大隐静脉曲张射频消融术日间手术治疗模式具有高效、微创、恢复快等优势,现已成为大隐静脉曲张的首选治疗方式,特别适

用于工作压力大、休息时间短的上班族。

市人民医院申报的这一项目,通过超声引导,在局部麻醉下将射频消融导管经皮肤微小穿刺口(约2毫米)导入病变静脉,之后导管将能量以热能方式传递至静脉壁,使其迅速收缩并闭塞。这一过程不仅创伤小、痛苦少,而且恢复时间极短。患者往往在术后即可下床活动,大大降低了术后并发症的风险。此技术向县

级医院推广后,将方便广大群众就医,并减少患者就医的出行、陪护等成本。

下一步,市人民医院将加强培训设施、设备等条件保障,充分发挥辐射带动作用,加强对基层的技术指导和帮扶,提高基层医疗卫生单位引进、消化吸收和应用适宜卫生技术的能力,督导项目及时、持续推广执行,形成示范效应,进一步提升群众的就医获得感。

抵御“每逢佳节胖三斤”魔咒 这几个运动项目值得一试

本报通讯员

春节期间是美食佳肴扎堆的“诱惑期”,在享受团圆喜悦与丰盛美食之余,别忘了给身体来一场活力满满的运动之旅。

合理运动不仅能帮我们抵

御“每逢佳节胖三斤”的魔咒,还能让身心在欢乐氛围中更上一层楼。下面,为大家介绍几种适合春节过后开展的运动项目。

户外健步走

健步走堪称户外运动的首选。它对场地要求极低,小区道路、公园小径、河边绿道皆可成为健步走的舞台。健步走过程中,身体需保持挺胸抬头,肩部放松,双臂自然摆动,步伐适中且富有节奏。这种简单的运动方式,能有效锻炼腿部

肌肉,增强下肢力量,促进全身血液循环,提升心肺功能。健步走尤其适合全家老少一同参与,在行走过程中,聊聊家常,分享趣事,让亲情在轻松氛围中升温。每天坚持健步走30分钟以上,就能收获满满的健康活力。

登高望远

爬山是备受人们青睐的运动。当你城市喧嚣,投身大自然怀抱,攀登到山顶,俯瞰脚下的壮丽景色时,心中难免升起一股成就感和满足感。爬山过程中,身体各部位协调运动,对腿部力量、耐力和平衡能力都能起到很

好的锻炼。在我国许多地方,春节期间爬山还有着“步步高升”的美好寓意,为新的一年讨个好彩头。不过爬山时要注意安全,提前了解路线难度,穿着合适的衣物和登山鞋,携带必要的水和食物。

室内瑜伽

春节过后难免有阴雨天气,这时室内瑜伽便是绝佳选择。瑜伽通过各种体式 and 呼吸法,能帮助我们拉伸肌肉,增强柔韧性,同时还能调节呼吸,有助于放松身心。它

不受场地限制,客厅一角就能成为你的专属瑜伽空间。对于在春节期间忙碌于各种聚会的人来说,瑜伽能让内心重归宁静,缓解节日带来的疲劳与压力。

亲子跳绳

跳绳是一项趣味性十足的运动,特别适合亲子互动。春节期间,家长和孩子一起跳绳,既能锻炼身体协调能力,又能增进亲子关系。跳绳可以单人进行,也能多人合作。单人跳绳时,双脚轻

快跳跃,感受绳子在空中划过的节奏。多人跳绳时,需要大家默契配合,喊着口号,一起跳跃。在欢声笑语中,不仅能锻炼身体,还能增添欢乐氛围。而且,跳绳消耗热量快,能有效避免体重增长。

新研究发现人类大脑中的微塑料越来越多

新华社伦敦2月6日电(记者 郭爽)近年来,全球环境中的微小塑料颗粒急剧增加,引发对人类健康影响的担忧。英国《自然-医学》杂志发表的最新研究证实,人体大脑等器官中的微塑料和纳米塑料正越来越多。

本次研究关注的“微塑料和纳米塑料(MNP)”,是指直径从1纳米到500微米不等的聚合物颗粒。尽管已有研究表明它们可能与心血管等疾病健康问题相关,但科研人员对它们在人体组织中的分布及健康后果等情况的了解仍然有限。

为检测人体组织中微塑料和纳米塑料的含量,美国新墨西哥大学等机构研究人员对2016年和2024年的尸检中获取的肝脏、肾脏和大脑组织样本进行了分析对比。结果发现,大脑样本中的微塑料和纳

米塑料浓度显著高于肝脏和肾脏样本,并且2024年大脑样本中的浓度比2016年增加了50%。与更早的此类数据的对比也显示,大脑等器官中的微塑料和纳米塑料呈增加趋势。

此外,研究人员在大脑样本中发现的塑料颗粒大多是聚乙烯。聚乙烯是广泛使用的塑料,经常用于包装等。研究还发现,痴呆症患者大脑样本中的微塑料和纳米塑料浓度显著高于正常大脑样本。但研究人员认为,这并未证明微塑料和纳米塑料与痴呆症之间的因果关系,可能是疾病本身导致了更多微塑料和纳米塑料的积累。

研究人员表示,人体组织中微塑料和纳米塑料的积累趋势与全球塑料废物的增长趋势相符合,应该警惕微塑料和纳米塑料可能对人体健康的影响。

节后综合征不用怕 专家支招来调整

新华社北京2月6日电(记者 顾天成)随着春节假期结束,许多人开始重返工作岗位,然而,不少人感到精神不振,甚至出现胃胀、胃痛等消化不良症状。这种在长假结束后重新投入工作所表现出的身心不适,可能是“节后综合征”。医学专家提示,节后综合征并非疾病,可以通过心理放松、合理膳食、充足睡眠、适当运动来调节,从而加速恢复良好状态。

“节后综合征通常表现为精神不振、注意力不集中、工作效率低下等。”北京大学人民医院消化内科主任陈宁说,这些症状源于假期生活与日常工作间的巨大反差,导致身体和心理难以迅速适应。此外,假期中频繁摄入油腻、辛辣、生冷等食物,容易引发消化不良,出现胃胀、胃痛、反酸等症状。作息不规律、熬夜等行为也会扰乱消化系统的正常运作,导致胃酸分泌异常,进一步加重消化负担。

如何应对节后综合征?专家建议,轻微的节后综合征可以通过自我调整来缓解。包括调整作息,确

保每天按时起床、睡觉,让身体逐渐适应新的作息规律;注意饮食调理,多吃清淡易消化的食物,如蔬菜、水果、粗粮等,避免油腻、辛辣等刺激性食物,让肠胃逐渐恢复到正常状态。

陈宁表示,节后饮食可每餐吃到七八分饱,有助于维持消化系统的正常运作。吃东西时要充分咀嚼食物,让其变得更细碎,从而减轻消化系统负担,让身体更好地吸收营养。同时,每天要保证足够水分摄入,多喝水消化系统才能更加顺畅。

根据中国疾控中心发布的节后综合征健康科普,适量运动对重新平衡生理和心理状态也必不可少。可以选择适合自己的运动方式,如慢跑、游泳、球类运动等,让身心都得到放松和愉悦。正确认识“节后综合征”,不必过分焦虑或担忧。可以设定一些小目标,如每天完成一定量的工作任务,逐渐找回工作状态,多与同事、朋友交流,分享彼此的感受,共同面对工作挑战。

严把征兵体检工作质量



近日,惠民县胡集镇卫生院开展2025年征兵体检工作。为保证此次征兵入伍体检工作顺利,卫生院领导班子提前部署,成立体检医务小组,认真学习新兵体检标准,严把征兵体检工作质量,确保体检准确无误。(通讯员 刘宁 摄影)

乡村医疗服务大升级 村民春节点赞新变化

通过实施乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动,邹平市乡村医疗事业蓬勃发展

本报通讯员 魏佳

春节,是阖家团圆的节日。在邹平市,卫生室里忙碌的乡村医生们,用默默的坚守,为春节增添了一份别样的温暖,他们不仅是村民健康的忠诚守护者,更是乡村医疗变革的亲历者,用无私付出守护着村民的安康。

在韩店镇小王坨村,乡村医生王云荣已扎根乡土30余载,乡亲们亲切地称她为“全科专家”和“健康管家”。谈及往昔,王云荣感慨万千地说:“过去村里卫生室条件差,药品也少,一到过年,村民们就怕生病,现在可大不一样了。”曾经,村里的卫生室条件落后,缺医少药是常态。每到春节,村民们总是提心吊胆,生怕突发

头疼脑热、跌打损伤,大过年的还得跑去县城寻医问药。

然而,邹平县域医共体中心药房的建成与推广,彻底改变了这一局面。中心药房统一采购、配送,使乡村卫生室的药品品种大幅增加,目前达到191种,比之前多了40多个品种,常用药、慢性病用药一应俱全,供应也更有保障。

慢阻肺“老病号”王大爷对此深有感触,他说:“往年春节前,孩子们都得请假陪我去大医院拿药。现在村里的卫生室就有药,方便太多了,过年也安心。”如今,邹平县域医共体中心药房严格把控采购环节,从正规厂家统一进货,让药品质量有保障、

村民用药更放心。

2024年,小王坨中心村卫生室迎来全面改造升级,改造后面积达210平方米,诊断室、治疗室、康复室等功能科室划分清晰,还配备了观察室、智慧随访设备等基本医疗设备。硬件设施实现了大跨越,为村民提供了更优质的就医环境。

在几十公里外的西董街道南石村,同样的医疗变革也在悄然发生。乡村医生耿佩新所在的南石村卫生室,在邹平市乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动的推动下,依据“五有三提升”标准全面翻修,焕然一新,医疗设备也更加齐全,让村民们切实感受到了医疗发展带来的

便利。

近年来,邹平市持续完善乡村医生培训体系,构建起从县级医院到镇(街)卫生院(社区卫生服务中心),再到村卫生室的纵向梯次帮带培训模式。通过定期培训、实践指导,有助于让乡村医生接触前沿医学知识和先进诊疗技术,提升临床诊治规范化水平。耿佩新满怀感慨地说:“以前我只能做些简单的医疗救助,现在经过培训,能处理的病症多了。这都感谢政策好,给了我们学习的机会。”“只能进行简单医疗救助,到如今能应对更多复杂病症,耿佩新的成长历程生动反映了邹平乡村医疗水平的逐步提升。