

绛县医疗集团隆重举行2020年5·12护士节表彰大会及援鄂英雄事迹报告会

青春在爱和希望中挥洒力量

本报讯 在抗疫中,她们是“风暴眼”中的战士;在产房,她们是“世上第一个拥抱你的人”;在重症病房,她们抢救患者到生命的最后一刻……

5月12日下午,绛县人民医院报告厅,绛县医疗集团2020年5·12护士节表彰大会及援鄂英雄事迹报告会隆重举行。县人民医院院委、护理部主任刘敏主持。

多年来,绛县医疗集团护理工作沿着南丁格尔足迹,秉承全心全意为人民服务的宗旨,在平凡的工作岗位上,恪尽职守,敬业奉献,积极转变护理理念,创新健康教育模式,增强质量管理意识,提升护理管理水平,护理人员的服务理念明显转变,各项护理措施落实到位,工作效率有了较大提高,医患关系进一步改善,病人满意度逐年提升。尤其是在这次新冠疫情期间,全院护理人员不计安危,积极参战,迎难而上,甘于奉献,奋战在抗击疫情最前沿,为打赢我县疫情阻击战做出了突出贡献,体现出召之即来、来之能战、战之能胜的绛医人精神!

在祖国和人民最需要时,绛县人民医院急诊科护士长李红霞、重症医学科护士李亚如,义无反顾参加运城市第三批援鄂医疗队,舍小家为大家,彰显出“敬佑生命、救死扶伤、大爱无疆、无私奉献”的护士天职,成为最美绛医人,为绛县人民医院赢得了崇高的荣誉!

广大护理工作者的辛勤劳动与担当奉献,得到了上级领导的关怀和社会各界的关



爱。绛县医疗集团副院长侯新龙宣读了山西省卫生健康委员会《致广大护理工作者的慰问信》。

2020年,是“十三五”护理工作收官之年。绛县人民医院开展优质护理服务工作已走过5个年头,随着医院的建设与发展,取得了长足的进步。院委、护理部主任刘敏做了护理工作报告,她代表全体护理人员表态:“要更加努力,规范护理行为,拓宽护理视野,让卓越的护理技术、护理质量成为我们不懈的追求!树绛医品牌,同心协力,携手并进,为绛县人民医院的发展共创辉煌!”平时,她们坚守初心、勇担使命;战时,她们

敢于请命、勇于奉献!绛医护理团队至仁至爱,仁者辈出,群星灿烂,熠熠生辉!

绛县医疗集团院长樊柳龙为李红霞、李亚如颁发“逆行天使”奖,为王红霞、黄美琴等8位颁发“常青藤护士之星”奖;绛县医疗集团副院长侯新龙为赵丽芳、赵丽等5位颁发“星级护士长”奖,为申瑾、徐红娟等5位颁发“最美奉献”奖;绛县医疗集团副院长荣发家为顾红丽、张丽晶等5位颁发“爱岗敬业”奖,为王敏娜、刘荣荣等5位颁发“服务之星”奖;绛县人民医院院委任忠良为景大洋、董鑫雅等5位颁发“最佳新人”奖,为范徐莉、孙牧霖等5位颁发“夜莺天使”奖;院

委、护理部主任刘敏为段勇群、徐晓霞等3位颁发“创新之星”奖,为宋鹏鸽、续建芳等3位颁发“志愿者之星”奖;樊柳龙院长为绛县医疗集团安峪镇、横水镇、南樊镇卫生院护理组颁发了“医疗集团先进集体”奖。

“常青藤护士”代表窦红芳、“星级护士长”代表赵丽、“最美奉献”奖代表申瑾、“爱岗敬业”奖代表张丽晶、“服务之星”代表刘荣荣、“最佳新人”奖代表景大洋分别作了表态发言。

《天使的守护》宣传片和各护理组拍摄的抖音小视频,将在场的人们带进了白衣天使们的忠贞守护、快乐服务……

院长樊柳龙在讲话中,希望大家在今后的的工作中,要不断学习,更新知识,不断提高自身专业素质,了解国内护理动态,深化护理服务内涵;要以病为中心向以人中心转变,以疾病为中心向以健康为中心转变,给患者提供更多的人文关怀;要保持愉快的心情,把微笑带给每一位病人,也带给每一位同事。他深情地表示:“这段时间大家非常辛苦,尤其是许多护理人员仍然坚守在防控第一线,我借此机会向全院医务人员表示慰问,也通过你们向一直默默支持医院工作的家属们表示感谢!”

有人说,在口罩和防护服后面,我看不见你的样子,但我知道你是谁;还有人说,我不知道你的名字,但我知道天使就在身边……

你们永远在路上,绛县人民医院的白衣天使们!

县疾控中心开展“众志成城战疫情,科学补碘保健康”主题宣传活动



本报讯 5月15日是我国第27个“防治碘缺乏病日”,根据国家卫健委《关于

县疾控中心主任齐医变向过往群众发放了

开展2020年防治碘缺乏病日活动的通知》要求,围绕“众志成城战疫情,科学补碘保健康”宣传日活动主题,绛县疾控中心在电影院广场开展了碘缺乏病日宣传活动。

活动当天,绛

宣传资料及小礼品,活动现场设立了横幅和咨询台,并发放了各种宣传资料。此次活动共发放宣传单1000余份,宣传画500余张,健康教育读本500余本,宣传袋500余个,水杯500余个,悬挂宣传主题横幅一条。

此次活动营造了热爱健康、关心健康、了解健康、依靠科学达到健康目的的良好氛围,提高了公众对碘缺乏病卫生知识的科学认识。不仅有效促进了全社会共同关注和参与碘缺乏病防治工作,而且有力推动了全县消除前碘缺乏病工作的深入开展。

小满节气养生重在除湿邪

小满,意为夏熟作物的籽粒开始灌浆饱满,但还未成熟,只是小满,还未大满。此时气温明显升高,雨水开始增多,故民间俗谚云“小满小满,江河满满”。因此,小满节气的到来往往预示着夏季的闷热潮湿天气即将来临,也就出现了“湿”邪。

一、什么是湿邪

湿指的是外界环境的湿度比较大,中医指出,湿为阴邪,容易阻遏气机,影响体内气的运行。因此该节气养生应以除暑湿为主。

此时的饮食宜以清爽清淡的素食为主,常吃具有清利湿热、养阴作用的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、黄瓜、黄花菜、水芹、荸荠、黑木耳、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药、鲫鱼、草鱼、鸭肉等,忌吃厚味、甘肥滋腻、生湿助湿的食物,也可配合药膳进行调理,还可以常饮些生脉饮以益气生津。

二、小满重在养心

中医认为,夏季心阳最旺,在春夏之交要顺应天气的变化,重点关注心脏的保养。有研究发现,人的心理、情绪与躯体可

通过神经、内分泌、免疫系统互相联系,互相影响。

此时不仅是情绪波动起伏,人体的免疫功能也较为低下,起居、饮食稍有不妥,就会发生各种疾病。特别是老年人,尤其要注意心肌缺血、心律失常、血压升高的情况。所以,小满时节要做好自我调节,笑口常开。

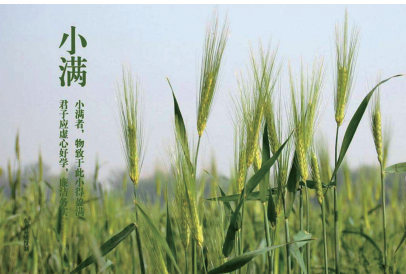
三、不同体质人群小满养生要点

1、身体偏胖或平时爱喝酒的人,体内必多湿,在小满时节应多发汗,利小便,可以煮扁豆莲子薏米粥,或多喝绿茶。

2、平时爱吃辣味食品的朋友,一般属于上热下寒,气易浮散,在小满时节会更加明显,可以多吃些酸味食品来生津益气除湿,如喝些酸梅汤,或吃醋拌海蜇等。

3、中医认为盐易渗血,血脉易于凝涩,因此口味比较重,吃盐较多的人,应多吃些黑木耳、黑豆等食物排毒除湿。

4、用脑比较多的人,因思虑过多易伤心脾,夏季往往食欲下降而吃的较少。可以借助偏苦、辛的食物助心脾,喝些橙子生姜



汁或吃些西芹炒百合等,山药粥也是不错的选择。

5、夏季里,脾气比较暴躁或爱发脾气的人易出现肝气暴逆,到了夏季天气炎热,更易烦躁。饮食上应多吃些偏苦味或偏凉性的食物,如凉拌醋苦瓜,喝苦荞茶、菊花茶等。

四、小满勿贪凉

进入小满后,气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温,但此时吃冷饮过量会导致腹痛、腹泻等。由于小儿消化系统发育尚未健全,老人脏腑机能逐渐衰退,就更容易出现此种情况。因此,要注意避免过量进食生冷食物。

锻炼和保健的误区

一、锻炼的时间越长越好

无论做什么事都要按一定的标准来做,任何事情都要注意一定的尺度,因为运动时身体会产生一定数量的乳酸,如果运动过久,乳酸就会大量积聚在体内,造成肌肉疲劳、酸痛,第二天就会感到特别疲倦。

二、运动强度越大越好

锻炼方法有很多种,有锻炼强度大的也有比较温和的,不同的人群应根据自己的情况选择不同的锻炼方法。如月经期女性,一定要选择轻柔的运动,因为剧烈运动会影响经量;而体弱多病的老年人,可以进行步行、打太极拳等低强度运动,以维持心率。

心率的强弱可用心率来估计,心率过低表示运动量不足,而超过最高心率则表明强度过大。对老年人而言,有氧运动时的心率应为170岁以上。

三、只有出汗锻炼有效

运动的多少不能靠出汗与否来判断,毕竟不同人群的汗腺是不同的,有些人汗腺活跃,有些人汗腺保守,而有些人是先天的,后天无法控制,所以无法通过出汗来判断运动效果。

四、肌肉疼痛说明锻炼很有效

若运动后出现肌肉痛的症状,则只能说明运动量过大,而且也有可能是锻炼不当所致,如果运动速度过快,则不能提供有氧酵解,反之则会被无氧酵解所取代,这反而会增加肌肉中乳酸的病毒,长时间堆积后,反应更明显,使肌肉神经末梢受到刺激,表现在人体上就会出现痛感。