

# 深化“创文”工作 提升服务质量

## ——市中医院文明单位创建工作纪实

■本报记者 杨三川  
通讯员 张战修

在全市“创文”工作热潮中,市中医院作为省级精神文明单位和重要的窗口服务单位,重点对环境卫生、志愿者注册及服务、公益广告及核心价值观宣传、无障碍设施、控烟、优质服务等方面进行全力攻坚,举全院之力,进一步优化创建成果,为全市“创文”工作增光添彩。

### 强化职工思想教育 不断改善就医环境

多管齐下、多措并举是市中医院严格高效开展创建工作的制胜法宝。“创文”工作中,该院以“讲文明树新风”、“图说我们价值”等为题材制作公益广告版面32块,利用大厅LED屏播放48条文明标语,在门诊大厅及病区、走廊、护士站均设有科普知

识宣传栏,做到院内文明标语随处可见,营造良好的创建氛围;在医院醒目位置设置“遵德守礼”提示牌和志愿服务台,由专人担当志愿引导员,为患者和家属做好咨询服务;要求医护人员遵守职业道德,规范服务,按规定着装,准时到岗到位,同时医院定期督导检查,不断优化服务流程,提高服务质量;加强医院环境治理,保持卫生干净整洁,车辆停放有序,无乱张贴、乱涂写和散发小广告现象,无乱扔杂物、随地吐痰、损坏花草树木、躺卧公共座椅等不文明行为,公共厕所保洁及时,有明显禁烟标识。

党员干部的文明素养、精神风貌是全院职工的典范,强化党员思想教育,充分发挥他们的引领带动作用才能使精神文明建设工作事半功倍,才能推动医院全面发展。为此,该院召开“两学一做”学习教育常态化、制

度化推进会,对主要学习内容和实践活动提出明确要求。院党委领导班子开展中心组集体学习3次,研究党风廉政建设4次,以支部为单位开展“主题党日”活动18次,并组织党务工作者及优秀共产党员赴革命圣地延安,通过开展生动、富有感染力的爱国主义、延安精神、革命传统、社会主义核心价值观教育,使党员干部重温历史,坚定信念,明确努力方向。

### 营造良好学习氛围 提升医疗服务水平

在强化精神文明建设的同时,党员干部带头“钻业务、强技术、比服务”,全院上下一派比学赶超、奋发向上的良好学习氛围。

今年上半年,市中医院开展了“纪念‘5·12’国际护士节护理核心制度及应急预案”知识竞赛、“院内感

染知识培训”、“H7N9禽流感防控演练”等业务练兵活动,并举办了首届“护理科普与健康教育微视频大赛”,同时,持续开展月评“敬业诚信示范岗”和“敬业诚信之星”活动,进一步提高了医护人员的教育、职业技能和医德素养水平,增强了全院职工的凝聚力、战斗力和向心力。

在全省举行的“中医药岗位技能竞赛”中,该院参赛的六名选手均取得佳绩,庞寅田、郎焕以优异的成绩分别摘得医疗组和护理组一等奖的桂冠;杨亚琴、汪春明、张小月荣获二等奖,杨丹荣获三等奖。在全市“首届院前急救调度员岗位技能大赛”中,该院获得团体三等奖,毛亚明荣获个人第一名、“五一劳动奖章”。此外,市中医院还被市总工会授予“漯河市五一劳动奖状”称号,并被评为“漯河市企业文化、职工文化示范单位”。

# 志愿服务激发向善力量

## ——漯河医专二附院(漯河市骨科医院)精神文明建设工作侧记



开展志愿服务进社区活动。

■文/图 见习记者 刘彩霞

8月12日正值周末,漯河医专二附院志愿者服务队早早来到会展中心,在广场内摆放桌椅和医疗设备,开展每周一次的周末爱心公益广场志愿服务活动。志愿者们分工明确,一部分对市民现场提出的卫生保健、相关疾病预防和控制等问题进行解答,

另一部分志愿者为社区居民及路过人员测血压,同时免费发放200多份健康资料,向近百名市民普及倡导健康生活方式。活动贴近生活,提高市民健康知识水平,为漯河医专二附院医疗卫生志愿服务队与社区居民、群众之间搭建起沟通桥梁。

每周一次的“周末爱心公益广

场”活动,只是漯河医专二附院长期坚持公益活动的缩影。为不断提高医院文明创建水平,努力增强全体职工的精神文明程度和个人素养,年初以来,漯河医专二附院根据医院专业优势,坚持开展多种志愿服务活动,定期走进社区、广场、敬老院、福利院、乡村义诊3000余人次,以医者仁心回馈广大群众和患者,弘扬良好的精神文明风尚。

医院积极成立“漯河市志愿者服务站”,院内职工注册志愿者达776人,占全院职工总数的95%以上。志愿服务站倡导树正气、扬新风,积极弘扬“奉献、友爱、互助、进步”的志愿者精神,立足卫生行业,定期组织院内各科室医护人员开展医疗保健、健康检查、健康教育等服务。

医术为根,爱心为本。作为我市一家公立三级综合医院,漯河医专二附院始终坚持公益第一的理念,不断推出各种便民利民措施。院内一楼门诊大厅的志愿者服务站,除了给来院就诊患者提供咨询、导诊等服务,同时摆放各类健康宣传小手册和雨伞、轮椅等物品,供市民无偿使用。在服务台的旁边设立全自动测血压仪器和身高体重监测仪器,市民可以根据自身需求在志愿者的帮助下免费测量,察看身体的基本情况,使志愿服务走

进医院每个角落。

在做好各项志愿服务活动的同时,为了让人民群众享受更多实惠,该院将每月的15号作为“医疗惠民日”,从1996年开始实施,至今已持续开展21年。凡是在“惠民日”当天来院的市民,均可享受检验、彩超、内镜、口腔检查等七大项、30多个小项门诊检查费用减半优惠。今年3月15日是第35个“国际消费者权益日”,同时也是医院每月一度的“医疗惠民日”。一大早医院门诊大厅简易门诊处就诊检查的市民就排起了长队,检验科、彩超室的患者也是络绎不绝。为了减轻高峰期人流的压力、缩短等待时间,就诊人流较为集中的科室医务人员早上6点全部到岗,提前做好检查准备和诊疗服务。同时院内组织多名志愿者疏导人流、维持秩序,帮助行动不便的群众进行排队、办卡、取号等服务,仅检验科在惠民日当天就累计检查服务1000多人次,最大限度方便百姓就医。

目前,我市创建全国文明城市的良好氛围正浓,漯河医专二附院通过开展丰富多彩的社会公益活动,不仅增强了医院广大干部职工的凝聚力、向心力,更提高了职工的道德修养和服务意识,为进一步开展精神文明创建工作奠定了坚实的基础。

### 新三院·新形象

## 甲状腺结节患者注意事项

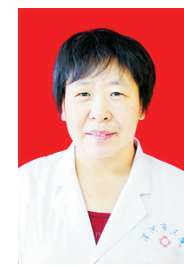
甲状腺结节是临床很常见的一种情况,可以为多发,也可以为单发,当甲状腺结节只是很小,或者没有造成症状时,很多人可能根本就不知道自己患有甲状腺结节,也还有一些结节会长大到肉眼就能看到的程度。对于甲状腺结节,人们最关心的一个问题就是结节会不会对健康造成威胁。一般来说,结节会不会影响健康,跟甲状腺结节的大小、位置、质地、功能等密切相关,通常结节越大、生长速度越快,恶变的可能性就越大。

如果结节为多发,直径小于1cm,超声检查时报告单上有“高回声、粗大钙化、结节周边有丰富血流信号”等字眼,血清甲状腺球蛋白抗体又在正常范围,而且自己也没有任何不适症状,则不必太过于恐慌,因为这种结节为良性的可能性是比较大的。对于大多数良性结节患者来说,结节不会对健康和生命带来危害,可以不予以治疗,但要注意定期随访复查,一般来说,每半年到一年需要复查一次甲状腺超声、血清甲状腺球蛋白抗体,以便及时监测病情的发展和变化。

如果结节的直径已经超过了1cm,就该引起重视了,一旦超声检查结果提示“低回声、微小钙化或边缘不规则”等有恶性倾向的可能性时,就更要提高警惕了。另外,由于单发甲状腺结节恶变的发

生率较高,所以当超声发现甲状腺结节仅为单个时,也该提高警惕,必要时最好能进行穿刺检查,以明确结节的性质。

所以,当发现有甲状腺结节时,不要过于纠结,更不要对此恐惧,保持平和的心态,定期复查,注意饮食和休息。



### 专家链接

郑淑霞,市三院内分泌科副主任医师,毕业于新乡医学院医疗系,进修于河南医科大学第一附属医院内分泌专业。专长:糖尿病及甲状腺疾病的诊治以及急、危、重症的诊断与治疗。

**漯河市第三人民医院**  
(市妇幼保健院)  
健康关爱 来自三院  
地址:沙北黄山路与辽河路交叉口  
健康热线:3134198

### 图说新闻



8月15日,河南省职工医院考察团到漯河医专二附院(漯河市第五人民医院、漯河市骨科医院)考察、学习公立医院综合改革工作,交流医改工作经验。刘宝霞 卢闯 摄

### 漯河市精神病医院

## 科学应对青少年心理疾病

青春期是人一生从幼稚走向成熟的重要转变时期,在这一时期,青少年心理疾病治疗成为是很多家长关心的首要问题。

心理障碍。青少年心理问题中最常见的要数青少年抑郁症,其很可能会导致青少年有自杀倾向。

产生性烦恼和性困惑。性烦恼的产生是由于性意识觉醒后青少年的生理需求与社会行为规范的矛盾所致。性困惑的由来是青少年对自身发育、性成熟的生理变化产生神奇感及探索心理。由于社会伦理道德的约束和对性教育的神秘化,常会导致青少年心理的冲突。

学习压力。中学生学习负担过重,常给他们带来沉重的心理压力,考试焦虑、厌学及学习过程中的注意力、记忆力问题等。

人际交往的压力。随着年龄的增长,独立意识的增强,青少年与社会的接触越来越广泛,他们渴望独立的愿望日益变得强烈。社会交

往、发展亲密的伙伴关系是青少年一种精神需要。青少年要学会接纳自己,允许自己有缺点,不要过分苛求自己,也不要对外界寄托过高的期望,在实践中增强信心、培养技巧。

以上这些有关青少年心理疾病治疗和对策的知识,希望对广大青少年父母、老师起到启迪的作用,正确看待青少年心理疾病,并采用科学有效的方法应对,为孩子的身心健康护航。

常耀军

**关注心理健康 构建心的和谐**  
漯河市精神病医院(河南省精神病医院合作医院)  
地址:市交通路北段(原民权路),乘36路公交车到  
医院地址:洪山北路北段与魏八路交叉向北角,乘9路公交车

## 冷冻食品怎样存放才健康

在生活中,冰箱被速冻食品、肉类、蔬菜等占据,冰箱中的食品应如何存放,怎么吃才有营养呢?

家庭冰箱冷冻的温度常为零下18℃,此温度下几乎所有的微生物不再发育,因此,肉类食品可以较长期冷藏。但当温度降至零下1~5℃时,会生成冰晶,如果冷冻缓慢,在此温度下滞留时间长,则使食品中形成的冰晶核的体积增大,导致食品组织细胞破裂,释放出细胞液,当食品解冻时,就会引起汁液流失,食品的口感、风味及营养价值均会受到严重影响,如果用温水或者热水解冻食品,也会使细胞内的营养成分流失过多。反之,快速冻结,形成

的冰晶核数量多,冰晶核的体积就小,加之缓慢化冻则食品中汁液不外流,化一点,吸收一点,会使食品恢复至原来的状态和成分。因此,在食品工艺上,快速冻结、缓慢解冻有利于保持食品的品质。

需要注意的是,任何食物放进冰箱里,只可以延长保质期,如果超出一定时间,冰箱内保存的各种食物就会失去原有的鲜美味道和营养成分,而且冰箱内湿度较大,容易滋生细菌,放进冰箱的食物有可能自带一些细菌和病毒,一旦温度适宜,微生物就会活跃起来,反而会加速食物的变质腐败。加上不同的食物适应保存的温度不同,如不分类

保存,导致不能适应当下温度的食物变质,进而污染其他食物。

香蕉、荔枝、芒果、龙眼、木瓜等热带水果不宜冷藏,反而会“冻伤”水果,令其表面凹陷,出现黑褐色的斑;面包、糕点、馒头等淀粉类食物不宜放入冰箱,否则会加快其变干、变硬的速度,如果吃不完必须要储藏,可用保鲜袋将其密封好放入冰箱冷冻室;茶叶、奶粉、咖啡等放入冰箱后如果密封不严,反而会使冰箱中的杂味和潮气侵入;冰箱长期储存蔬菜不仅会产生亚硝酸盐,还会损失营养素,因此,新鲜蔬菜在冰箱内储存期不应超过3天。所以提醒大家要充分利用冰箱的空间和温

区,分类保存食物,同时为延长保存时间,防止污染,最好使用保鲜袋、保鲜膜和保鲜盒。

健康教育所



**疾病预防**  
健康科普知识  
主办:漯河市疾病预防控制中心  
漯河市健康教育所



资料图

## 重视你的膝关节健康

对于身体,我们关爱脏器健康基于骨健康,总认为骨病病不致死,有些小毛病能拖则拖。然而,骨病严重影响生活质量,甚至会致残。骨健康和脏器健康一样重要。

膝关节炎是中老年人最常见的退行性疾病之一,统计显示,60岁以上者发病率是50%,且25%的患者症状明显,且女性多于男性,该病的致残率高达53%,已成为除心脑血管疾病、呼吸道疾病之外的第三大高发疾病。

膝关节炎主要是由于关节软骨退变引起的。关节软骨有一定的弹性,当关节受到压迫时,软骨压缩伸展,保护软骨下的骨骼不受破坏。但是,在持续压迫下,像弹簧一样的软骨压缩伸展能力

减弱。长时间站立、行走或劳累后,膝关节软骨受到损害,从而引发炎症反应,引起疼痛、僵硬、活动受限及继发性骨质增生。

当存在关节疼痛及压痛、关节僵硬、关节肿大、骨摩擦音(感)、关节无力、活动障碍时,说明你已患了膝关节炎。

膝关节就像机器一样,不用会腐蚀,用得过度会磨损,所以生活中应避免久坐、久站,保持正常体重,穿着舒

适的鞋子,不要频繁上下楼、爬山、跳绳等蹦跳动作,要找到一项科学的运动坚持下去,如游泳、骑自行车,即让肌肉关节得到有效的锻炼,但又不至于损坏膝关节。

专家表示,轻度膝关节炎可以进行理疗,如针灸、穴位注射、关节镜清理等,一般情况下,经过上述治疗,症状都能得到改善。对于严重的关节软骨损伤,也可以选择人工关节置换术进行治疗。

朱海萍

## 脚扭伤后怎样自救

冷敷 扭伤后24小时内,局部要用冷敷,这样可以使毛细血管收缩,起到一定的止血作用,同时有消肿止痛的作用。

镇痛 如果自外用镇痛药,可以马上喷涂在患处。

包扎固定 可在镇痛药物喷涂后用绷带或其他替代物进行包扎固定。绷带包扎固定不但可以起到压迫止血的作用,防止肿胀的进一步加重,还能起到保护受伤软组织的作用,从而

减少对受伤软组织的进一步损伤,减轻疼痛。

抬高患肢 脚踝扭伤后最好请旁人搀扶,尽可能避免足部负重和运动,抬高患肢,高于心脏的位置,可以促进血液回流,有利于肿胀消退。

休息 脚踝扭伤后,休息是很重要的。暂时限制肢体活动,有利于损伤韧带的修复,敷药加上休息可以大大缩短治疗时间。一般脚踝扭伤需要修养2~3周。

汪崇森