

筑牢战斗堡垒 促进跨越发展

——市中医院党建工作巡礼



召开“两学一做”学习教育工作会。

■文/图 见习记者 刘彩霞

近年来,市中医院党委在上级党委的正确领导下,在院内各支部的全力配合下,紧紧围绕医院中心工作,全面加强党的思想、组织、作风建设,提升精神文明建设水平,党员干部整体素质整体提高,把党支部建成了促进医院跨越式发展的战斗堡垒,促使党建工作再上新台阶,推动医院各项工作又好又快发展。

锻造过硬干部队伍

火车跑得快,全靠车头带。医院领导班子作为医院党建方针政策的具体组织者和实践者,是构建和谐医院的核心和中坚力量。一个政治素质高、作风过硬、廉洁高效的领导集体,才能发挥管理效能和战斗力,不断开创医院党建工作新局面。

狠抓理论学习,建立理论学习制度。院内坚持以民主集中制为核心的领导班子内部制度建设,加强中心组学习制度和党员自学理论制度,学习内容涵盖党的路线方针政策、国家领导人的重要讲话、党的会议精神和法律法规等,将理论学习与解决医院发展的具体问题相结合,做到每次学习有中心主题、有辅导发言、有

工作讨论,不断提高医院领导班子的理论水平、政策水平、决策水平和驾驭全局的工作能力。

院党委按照医院各部门工作性质的不同,以行政、门诊、后勤、退休等单位合理划分为7个党支部,完善构建党员管理组织。班子成员及党员干部深入基层倾听群众意见,帮助科室和职工解决工作和生活中的实际问题,提升队伍凝聚力,使院党委真正成为带领全体党员和职工推动医院持续、健康、发展的领导核心和战斗堡垒。

今年6月份,院领导班子根据医院党建工作特点,建立新的党员活动室,配备桌椅、电视机、图书等实用设施,开辟党建工作宣传阵地,方便党内各项活动的开展,构建廉政文化,培育文明风尚。

紧抓基层党建工作

为了强化思想建设和党性锻炼,市中医院党委积极开展党内活动,提升自觉行动。全体党员以党支部为单位,每月按时组织开展集体学习活动,集中学习党章党规和习近平总书记系列讲话。认真落实“三会一课”制度,党委委员带头上党课,并以普通党员的身份积极参与党支部的各项活动。为了充实党内学习用书,提高

党员学习效果,该院党委先后购买了党章党规手册、《两学一做专题教育学习辅导》、《共产党员的修养》等一批图书、光盘,分发给各党支部并摆放在党员活动室,丰富党员学习内容。此外还组织开展“两学一做”知识竞赛,在检验学习效果的同时,推动“两学一做”学习教育深入开展。

丰富活动为载体,增强党性意识。医院组织40名骨干党员到延安参观学习,通过专题讲座、现场教学、情景教学等方式,重温红色革命历程。此外选派8名党员干部参加市卫计委组织的井冈山干部学院培训班,学习体验红旗渠精神。在日常工作中,各党支部大力开展党员志愿服务活动,组织开展“三下乡”集中服务,进社区、学校、机关、企业、农村健康教育义诊活动和文明交通岗义务执勤,彰显党员服务精神。

紧抓基层党建离不开优质服务,院内健全完善医院优质服务督导小组的运行机制,积极开展月评“敬业诚信示范岗”和“敬业诚信之星”等活动。其中邵贺阳等6名党员被评为市卫计委系统“为人民健康服务红旗标兵”,常新勇等6名同志被评为市卫计委系统先进党务工作者,门诊支部及行政支部为市卫计委系统“为人民健康服务红旗支部”,3名党员分别被评为“十佳市民”、全市第四届道德模范和漯河市“最美护士”。

强化党风廉政建设

年初,市中医院党委与各科室签订了《党风廉政建设目标责任书》,认真落实党风廉政建设责任制,健全完善了“一把手负总责、分管领导各负其责、班子成员齐抓共管、纪检部门

组织协调”的领导体制和工作机制。同时认真组织开展了涉医领域落实主体责任、纠正损害群众利益突出问题专项治理“回头看”工作,通过组织开展自查自纠工作,在院内设立举报信箱及举报电话,对发现的问题建立整改台账,立行立改。

强化监督制约,规范权力运行。该院党委建立健全了进修学习、考勤管理、后勤基建、物资采购、财务工作、人事工作及“三重一大”工作流程,尤其是“三重一大”问题要经领导班子集体研究决定,事关改革发展的重大问题及涉及职工切身利益的重大事项经过会议审议通过,专业性较强的重要事项要经过院学术管理委员会讨论通过等。

强化党风廉政建设,除了院领导带头执行党风廉政建设责任制,做好表率、带好队伍,还要积极组织加强警示教育,提高党员拒腐防变能力。院党委结合“两学一做”学习教育活动,开展廉政专题党课、党风廉政专题教育报告会、警示教育专题会等活动,强化党员的风险意识,教育广大干部职工引以为戒,切实增强拒腐防变的思想自觉和行动自觉。

在开展四项突出问题专项治理工作方面。院内成立了领导组织,制订了四项突出问题专项治理工作台账,经过查摆问题,整改落实,建立长效机制,确保医院风清气正、健康发展。

今后,市中医院党委将积极发挥党建引领作用,开创新常态下医院党建工作的新格局。带动全院职工学习先进、争当先进蔚然成风,形成支部履职尽责创先进、党员立足本岗争优秀、群众广泛参与的生动局面,为医院跨越发展提供有力保障。

深化两学一做 巩固坚强堡垒

市卫计委系统加强基层组织建设巡礼

糖尿病患者如何运动

运动方式与强度

通常用心率来衡量运动强度。糖尿病患者运动强度应保持心率(次/分钟)=(220-年龄)×60%~70%。运动强度还可根据自身感觉来掌握,即周身发热、出汗,但不是大汗淋漓。糖尿病患者可选择中低强度的有氧运动方式,例如散步、太极拳、气功、快走、慢跑、健身操等。

运动的时间

运动时间应从吃第一口饭算起,之后1~2小时左右开始运动,因为此时血糖较高,运动时不易发生低血糖。每次运动包括运动前做准备和运动后做恢复整理运动的时间约为30~60分钟。注意在达到应有的运动强度后应坚持20~30分钟,这样才能起到

降低血糖的作用。糖尿病患者每周至少应坚持3~4次中低强度的运动。

运动中的注意要点

- 1.检查身体,与医生讨论其身体状况是否适合做运动,并确定运动方式和运动量。只有病情控制稳定的1型、2型和妊娠糖尿病患者才适用运动疗法。
- 2.应选择合脚、舒适、透气的运动鞋和袜子,运动场地要平整、安全,空气新鲜。
- 3.空腹血糖大于13.9mmol/L,且出现酮体,应避免运动;如果血糖大于16.7mmol/L,但未出现酮体,应谨慎运动;如果血糖小于5.6mmol/L,应摄入额外的碳水化合物后,方可运动。
- 4.携带糖果及糖尿病卡,以便自救。
- 5.在正式运动前应先做低强度热身

运动5~10分钟。

6.运动过程中注意心率变化及感觉,以掌握运动强度。若出现乏力、头晕、心慌、胸闷、憋气、出汗以及腿痛等不适,应立即停止运动,原地休息。若休息后仍不能缓解,应及时到附近医院就诊。

7.注射胰岛素的患者,运动前应将胰岛素注射在非运动区。因为肢体的活动使胰岛素吸收加快、作用加强,易发生低血糖。

8.有条件者最好在运动前和运动后各测一次血糖,以掌握运动强度与血糖变化的规律,还应重视运动后的迟发低血糖。

9.运动后仔细检查双脚,发现红肿、青紫、水泡、血疱、感染等,应

及时请专业人员协助处理。

10.运动即将结束时,再做5~10分钟的恢复整理运动,并逐渐使心率降至运动前水平。(更多健康知识请关注漯河健康教育微信)

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

市精神病医院院长赵建华 被评为全国第三届人民好医生



本报讯(见习记者 宋琳)12月3日,第三届“人民好医生”颁奖典礼在中央电视台梅地亚会议中心举行,市精神病医院院长赵建华应邀出席颁奖典礼(如图左一)。

据悉,“人民好医生”评选活动是由国家卫计委、中国医师协会共同指导,经中国医药卫生事业发展基金会“人民好医生组委会”及北

京移动互联网健康服务协会等联合,面向全国医疗领域,针对一线医生进行的一次综合评审活动。活动经过层层申报,严格审核与评选,最终全国有50名医生被评为第三届“人民好医生”。其中,精神科医生10名,市精神病医院院长赵建华榜上有名,同时入选《2017人民好医生跟诊记》。

新三院·新形象

大雪节气应警惕哪些疾病

大雪是冬季的第三个节气,这个时候温差会有明显的变化,也会对人体造成比较大的影响,所以在大雪时节,我们应该警惕哪些疾病呢?

防中风

对于血管弹性差的人,气温急剧变化会带来血压波动,引发中风。寒冷可使人的交感神经兴奋,血液中的儿茶酚胺增多,导致全身血管收缩。同时,气温较低时,人体排汗减少,血容量相对增多,这些原因都可使血压升高,诱发脑溢血。因此,首先要重视高血压、冠心病、糖尿病、动脉硬化等原发疾病的治疗,其次注意发现中风先兆,如突然眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等。

防心脏病

隆冬季节与冬末初春为急性心肌梗死的两个发病高峰期,其原因除了气温偏低刺激人体交感神经,引起血管收缩外,寒冷还能增加血中纤维蛋白原含量,血液黏稠度增高,易导致血栓形成而阻塞冠状血管。此外,病变的冠状动脉对冷刺激特别敏感,遇冷收缩,甚至使血管闭塞,导致心肌缺血缺氧,诱发心绞痛,重者发生心肌梗死。因此,老年人应重视防寒保暖,根据天气变化随时增添衣服、被褥,以防寒冷侵袭,还要定期进行心血管系统体检,在医生指导下选用溶栓、降脂、扩血管和防心肌缺血、缺氧药物。

防消化道溃疡

寒冷会使支配内脏的植物神经处于紧张状态,导致胃肠调节功能发生

紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃粘膜或溃疡面,使胃产生痉挛性收缩,造成胃自身缺血、缺氧,从而引起胃病复发。因此,要注意胃的保暖和饮食调养,日常膳食应以温软淡素、易消化为宜,做到少食多餐、定时定量,忌食生冷食物,戒烟戒酒,还可选服一些温胃暖脾的中成药。

专家链接

杨艳琴,市三院大内科主任,干部病区主任,神经内科主任,市第六批“专业技术拔尖人才”,曾研修于北京医科大学神经内科、北京

京朝阳医院、河南省人民医院心内科,对脑梗死、脑出血、帕金森病、高血压病、神经性头痛、抑郁症、睡眠障碍、颅内感染、周围神经病、心功能不全等疾病有独特的见解及治疗方法。

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

漯河市精神病医院

精神病的症状

情感紊乱。对待亲朋好友态度冷淡、敌对,对周围事情不感兴趣,脾气变得暴躁,经常会为一些小事而发脾气,情感变化反复无常。

性格突变。原本活泼开朗、热情好客的人,突然变得对人冷淡,与人疏远、孤僻不合群,生活懒散,不守纪律。

思维错乱。思维错乱、毫无章法,说话颠三倒四毫无条理,有时突然言语中断。有的病人讲话没有中心,有些患者整天哇哇乱叫,有的则表现为自言自语。

行为怪异。行为举止变得怪异,喜欢发呆、独来独往,精神病的前期症状导致患者很难与别人交流。

敏感多疑。对任何事都非常敏感,把周围的一切都附加在自己身上。以为别人都在议论他,不吃不喝,认为有人想要加害于他,有时甚至会出现幻视、幻听、幻觉。

睡眠障碍。逐渐或突然变得入睡困难,即使入睡也易惊醒或睡眠不深,彻夜失眠多梦或睡眠过多。这是精神病的前期症状之一。

注意力不集中,记忆力下降。持续和令人苦恼的脑力易疲劳(如感到没有精神、自感脑子迟钝、注意力不集中或不持久、记忆差、好遗忘,思考及工作效率下降)和体力易疲劳,经过休息或娱乐不能恢复。

常耀军

关注精神健康 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(原昆仑路),乘30路公交车
医院新城:供职山路北段与铁匠沟立交东北角,乘9路公交车

图说新闻



12月2日,国家妇幼卫生监测专家一行五人,在省级专家的陪同下到我市检查指导工作。据悉,我市是国家妇幼卫生监测点,市三院(市妇幼保健院)保健部负责全市的妇幼卫生监测的督导,信息审核、上报、质控、培训、孕产妇儿童死亡评审等工作。梁煜摄



为强化医院职工职业道德建设,进一步提升服务水平,构建和谐医患关系,近日,漯河医专二附院召开严厉整肃行业不正之风工作会。刘宝霞卢闯摄

健康课堂

做到五注意 心衰患者少住院

专家称,很多患者不了解心衰发生和发展的特点,在症状稍微好转后自行停药,也没有进行合理的生活管理,从而导致病情加重甚至走向死亡。如果患者在家注意以下几点,可减少心脏负担,控制病情进一步恶化。

- 1.积极控制各种心血管危险因素,如高血压、冠心病、糖尿病。如果肥胖的话,要减轻体重。
- 2.坚持合理用药。应当重视ACEI(或ARB)、β-受体阻滞剂、醛固酮受体拮抗剂三类药的使用,使用病人目

标剂量或病人能够耐受的最大剂量,同时这些药物需终身服用,不可因症状减轻或好转就自行减药或停药。

3.避免诱因。感染是诱发心衰的常见原因,无论是呼吸道感染还是肺部感染,均需提前预防,积极应对。

4.控制钠盐的摄入。吃盐太多会增加心脏负担。

5.院外进行自我监测。学会测量心率、血压,注意尿量、体重、下肢有无水肿等情况,若心率增快,尿量减少,双侧踝关节水肿,要及时就医。夏娜

突发心梗 家庭急救五步骤

碰到急性心梗或怀疑急性心梗的患者,在救护车到来之前应该这么做:

第一步,让患者稳定情绪、安静休息,避免受刺激。如果患者当前正在运动,应立即停止。情绪激动和运动会造成心脏耗氧量增加。

第二步,为患者选择一个舒服的

体位,保证呼吸顺畅、脑供血充足。

第三步,家中如果备有氧气,赶快让患者吸氧,每分钟3~5升。

第四步,根据具体情况服用阿司匹林100~300毫克,但有出血性疾病史者禁用。做好心肺复苏准备。

第五步,同时拨打急救电话120。

赵一