

市中心医院

24小时内完成门诊患者医技检查

本报讯（记者 张晨阳）为深入贯彻落实市卫健委推行的“便民就医少跑腿”七大举措，避免患者往返，减少患者排队等候时间，市中心医院（市第一人民医院、漯河医专一附院）积极行动，开展多项便民活动，解决群众就医难点，推行24小时内完成常规医技检查服务，更好地为门诊患者服务。

“接到‘推行门诊患者医技检查24小时完成服务’的任务，我们立即对当前医技检查24小时完成情况进行

统计，以周为单位定期发布，并通知相关科室主任，与科室主任一起根据不同检查项目24小时完成情况制订改进计划。”市中心医院医技部主任王宁说。

记者来到市中心医院一楼门诊，大厅内设置的“检查预约服务中心”映入眼帘，不少患者正在有序排队进行预约。记者了解到，医师开完检查单后，患者可在检查预约服务中心进行彩超、CT、磁共振等多个检查项目的一站式集中预约。预约平台将根据

不同检查项目要求，为患者提供最优化的检查时段，减少患者等候时间，确保患者在24小时内完成各项医技检查。

在市中心医院门诊神经内科诊室，专家为刘女士开具了核磁共振检查。她预约了中午11点30分的检查，下午检查结果就同步呈现在医生电脑上。“以前每次做核磁共振检查都需要排队预约，总要等上好几天。没想到这次当天就预约上了，并且当天就能出检查结果！这让我省了很多时间。”刘女士激动地说。

在检查室外，患者正在有序排队。“以前这里排队的人很多。如今，每个人都清楚自己的检查时间段，可以不用浪费时间排队了。”患者王女士说。据了解，为了能让门诊患者在一天内完成检查，该院医技科室借助智能化医技检查集中预约信息平台，对

彩超、CT等检查项目实行分时段分类别预约，对门诊患者和住院患者进行错峰检查，为门诊患者提供专属检查时段，使多个检查项目可以交错预约在相邻时段，减少患者等待时间。同时，该院检查科室在现有基础上加强人员培训、改善工作流程，并通过弹性排班，实现人员轮转、机器不停，提高了工作效率。该院新采购安装一台核磁共振设备，为缩短患者检查时间提供了有力保障。

“我们将不断优化医疗服务流程，通过增配和更新检查设备、招聘和培养医技检查人员、增强信息系统功能、优化就诊流程等措施，不断提升医技检查服务质量，为百姓提供更优质、更便捷、更高效、更贴心的医疗卫生服务，实现患者预约挂号少等待、诊间预约少跑腿、扫码付费更便捷、快速检查更省心。”王宁说。

市中心医院

开展6S第一阶段专项辅导



上海康程医管专家王淑萍在市中心医院标杆科室现场辅导医护人员。
市中心医院提供

本报讯（记者 刘彩霞 通讯员 张 若）6月13日至16日，在全院6S标准体系建设工作正式启动后，市中心医院开展6S管理第一阶段——整理的专项辅导。

6S管理是现代医院管理中提高医疗质量、保障患者安全、提升服务品质的重要工具。据悉，为增强医院服务能力和核心竞争力、助推管理创新、塑造品牌文化，市中心医院开展为期6个月的6S标准体系建设工作。该院挑选第一批6个标杆科室，重点围绕整理、整顿、清扫、清洁、素养和安全六个阶段，通过定期汇报与培训、考核评价、持续改进等手段，全方位引导广大职工掌握6S工作方法，从而营造整洁、舒适、安全的就医环境，提升该院职工职业素养，实现医院管理规范化、标准化。

6月13日至15日，该院6S推行小组在上海康程医管专家王淑萍的带领下，分别前往心内科五病区、脊柱外科、神经外科二病区、药学部、肿

瘤科三病区中医科、医学影像科标杆科室开展现场辅导。他们重点围绕整理阶段中划分个人保管区域及公共区域、定点摄影（改善前后对比）、使用的东西与不要的东西有明确判断基准、针对不要的东西进行处理等内容进行现场教学，并对检查中发现的问题分类总结。同时，王淑萍召集标杆科室辅导员，对各标杆科室课件内容提出了整改建议。

6月16日下午，标杆科室整理阶段问题反馈会召开。各标杆科室负责人逐一反馈各科室现阶段存在的问题，并对照标准要求反馈解决方案及建议。随后，王淑萍对各标杆科室的反馈内容进行点评，并将此次整理阶段发现的共性问题进行了汇报。

据悉，整理阶段的专项辅导工作将持续到7月3日。其间，该院6S推行管理委员会将明确职责、制订计划、有序推进，把精准解决问题作为推动6S管理高效开展的切入点和突破口，全力推动6S管理工作高效开展。

如何减盐减油减糖

高盐、高油、高糖的摄入是肥胖、心脑血管疾病、糖尿病及其他代谢性疾病和肿瘤的危险因素之一。生活中到底如何减盐、减油、减糖？

减盐
健康成年人每天食盐量不超过5克。
1.使用定量盐勺。家庭烹饪时除了少放盐，还要减少使用酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱、番茄酱等调味品。减盐过程中可以用辣椒、大蒜、醋、胡椒为食物提味，逐步改变口味。
2.少吃榨菜、咸菜和酱制食品，多吃新鲜的蔬菜和水果。
3.购买包装食品时阅读营养成分表，选择钠含量低的食物。多选择新鲜的肉类、鱼类、蛋类，少吃加工食品和罐头食品。
4.在外就餐时，不妨让厨师少放盐，或尽量选择低盐菜品。

减油
1.烹饪时多用蒸、煮、炖、焖、凉拌等方式，使用不粘锅、烤箱、电饼铛等烹调器具均可减少用油量。使用带刻度的控油壶可以帮助您定量用油。
2.高温烹调油、植物奶油、奶精、起酥油等都可能含有反式脂肪酸。要减少反式脂肪酸的摄入量，每日不超过2克。
3.少吃油炸食品和加工零食，如饼干、糕点、薯条、薯片等。

4.购买包装食品时要阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

5.减少在外就餐次数。

减糖
中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下。

1.减少食用高糖类零食，如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等。

2.不喝或少喝含糖饮料，人体补充水分的最好方式是饮用白开水。

3.糖醋排骨、锅包肉、鱼香肉丝都是含糖量较高的菜，尽量少吃或不吃。

4.可以选用有甜味的食材来代替添加糖，比如大枣、山药、蜂蜜、胡萝卜、南瓜、马铃薯等。

合理膳食是健康的基础。让我们从每日健康饮食开始，养成良好的饮食习惯，守护身体健康。

孙路平

4.购买包装食品时要阅读营养成分表，坚持选择少油食品。

5.减少在外就餐次数。

减糖
中国居民膳食指南推荐成年人每人每天添加糖摄入量不超过50g，最好控制在25g以下。

1.减少食用高糖类零食，如饼干、冰激凌、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等。

2.不喝或少喝含糖饮料，人体补充水分的最好方式是饮用白开水。

3.糖醋排骨、锅包肉、鱼香肉丝都是含糖量较高的菜，尽量少吃或不吃。

4.可以选用有甜味的食材来代替添加糖，比如大枣、山药、蜂蜜、胡萝卜、南瓜、马铃薯等。

合理膳食是健康的基础。让我们从每日健康饮食开始，养成良好的饮食习惯，守护身体健康。

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

孙路平

真情援疆 不负使命

——记河南省第十批援疆医生、市三院骨科副主任医师范振宇

■本报记者 王艳东

在新疆伊吾县人民医院的660多天，他实施了80多例骨科+普外手术，为当地患者减轻了病痛；他留下了先进的治疗理念和医疗技术，进一步提高了当地的医疗技术水平；他多次深入矿区和社区开展义诊，就创伤急救及常见慢性病、多发病的预防和保健等方面，对群众进行详细的健康指导，引导其养成健康的生活习惯；他离开伊吾时，当地群众走上街头依依不舍地含泪送别；他与患者成了亲人、朋友并保持联系，及时为他们解答医疗健康方面的问题，默默用行动诠释着医者仁心……他就是河南省第十批援疆医生、市第三人民医院骨科副主任医师范振宇。

范振宇1989年毕业，至今已从医34年，擅长外科、骨科疾病的诊疗。2021年9月至2023年4月底，范振宇任新疆哈密市伊吾县人民医院外科主任。

救死扶伤 彰显医者初心

6月14日下午，记者见到范振宇时，他正在伏案写病例。当天，他向记者讲述了在新疆伊吾从医的点点滴滴。

2021年12月10日，伊吾县人民医院接诊了一名44岁的男性患者。当天，该患者酒后摔倒磕在石头上，导致右半张脸的皮肤几近脱落，满脸鲜血，情况紧急。由于面部血管丰富，手术难度高，稍有不慎就可能留下难以修复的疤痕。范振宇立即与科室人员对该患者紧急实施面部修复术。经过9天的治疗，患者恢复良好出院，其家属送来了写有“医德高尚得人心 千恩万谢永不忘”的锦旗表达谢意。

2022年3月16日，一名货车司机因车祸导致右小腿骨折被送往伊吾县人民医院。医生检查发现该患者小腿胫骨、腓骨骨折，且骨肉几乎分离，手术存在难度。范振宇立即组织科室医护人员对其进行抢救，实施切开复位固定术。历时4小时，手术取得了成功。当时处于疫情防控期间，该患者家属远在山东无法前来。观察到患者情绪低落，范振宇主动当起患者“家属”，对其精心陪护。他每天为患者打饭并与其聊天，帮助他舒缓心情。一个多月无微不至的关怀让这名山东大汉感动得掉下眼泪，满怀感激地说：“范医生，你就是我的亲大哥啊……”后来，该患者家属赶到医院给范振宇塞红包表达感激之情，被范振宇婉拒。他对患者家属说：“谁都会遇到难

事。我只是做了一名医生应该做的，不足挂齿！”

示范引领 提升当地医疗水平

援疆期间，范振宇所在门诊接诊患者1400多人次，举办科室业务讲座15次，收治住院病人548余人，完成手术69人次。其中，他带领医护人员开展的狭窄性腱鞘炎腱鞘切除减压术是伊吾县人民医院新开展的手术，为该院医师的成长发挥了积极作用。

范振宇深知，一名医生的能力是有限的。他下定决心不仅要为当地留下先进的治疗理念和精湛的医疗技术，更要留下带不走的医疗团队。对于年轻医生，他逐一制订帮扶提升计划，每月组织一次学习讲座，定期考核医护人员“三基三严”掌握情况。每日查房，他开展“一病一例”教学讲解和教学操作，一对一进行病历点评，手术中更是手把手进行指导。

“范主任言传身教，我们受益匪浅。他每一次的示范和诊治都彰显了精湛的技术和医者仁心。”范振宇的徒弟李彦彬在电话中告诉记者。在范振宇的传帮带下，他所在医院科室人员的诊治水平有了明显提高。目前，他带的两个徒弟均能开展常见的外科、

骨科手术。

爱心义诊 惠及基层群众

加班加点、利用双休日义诊是范振宇的工作常态。连范振宇也记不清已多少次加入村镇干部组成的志愿团队，前往矿区、社区和放牧点开展义诊、举办讲座，增强矿工和牧民的健康意识，并把创伤急救知识教给矿工及矿区的医务工作者。“医生不仅要有精湛的医疗技术，还要有仁心惠民的责任和担当。义诊就是让医疗资源服务更多的基层群众，把党和政府的关爱送到群众身边。每次走出牧民家，看到牧民依依不舍的眼神和‘亚克西、亚克西’的赞美声，我就深感援疆意义的重大和肩负责任的神圣。”范振宇告诉记者，他因此荣获伊吾县2022年度“优秀义工”称号。

今年4月23日，范振宇离开伊吾县前往哈密市，整个县城的老百姓自发到街头送行。“当年和我一起来的还有漯河其他医院的医生。当时我们看到这情形也忍不住流泪了。在伊吾的660多个日夜，我们早把这里当成了自己的家。当地人的朴实厚道也让我们深受感动。如果以后还有机会，我会义无反顾地再来这里做援疆医生！”范振宇表示。

舞阳县人民医院 开展药物合理应用知识培训

本报讯（记者 刘彩霞）6月15日至16日，舞阳县人民医院药理学联合医务科，对该院医生、药师开展了抗菌药物、麻精药品、抗肿瘤药物合理应用知识培训。

药理学呼吸专业临床药师王晓利以“抗菌药物合理应用知识培训”为主题，从抗菌药物政策解读、分级管理、如何降低抗菌药物使用强度、预防性和治疗性抗菌药物的使用原则等方面为大家进行了详细讲解，同时对抗菌药物使用中存在的问题进行解析，内容丰富，针对性强。药理学内泌专业临床药师张亚男以“麻精药

品临床应用指导原则”“抗肿瘤药物临床应用管理办法”为主题，从政策法规、目录调整等方面对麻精药品的管理、使用以及抗肿瘤药物的分级管理、处方授权进行了详细讲解。

培训结束后，参加培训的临床医师和药师进行了考试。该院根据考核结果授予医务人员相应的处方权限及调剂权限。此次培训进一步增强了医务人员合理使用抗菌药物、麻精药品、抗肿瘤药物的意识，提升了大家的临床应用能力，为促进临床合理用药和保障患者用药安全发挥了积极作用。

舞阳县人民医院护理部

举行护理实习生岗前培训

本报讯（记者 刘彩霞）6月13日至14日，舞阳县人民医院护理部举行2023年度护理实习生岗前培训。54名护理实习生参加培训。

理论培训中，授课老师教学方式灵活，主要围绕实习行为规范、护士礼仪规范、护士法律法规、护患沟通技巧及医院感染、急救急救等知识与大家互动交流，使实习生对于临床实习安全、护理规范、护理安全等有了更全面的认识。随后，授课老师结合临床经验，提醒实习生在实习期间的注意事项。

操作培训中，该院护理技能培

训考核小组骨干成员围绕心肺复苏+AED使用技术、心电监护技术、中心吸氧操作技术、密闭式静脉输液技术等临床工作中常用的基础操作项目，采取示范操作、详细讲解、专业指导等方式进行培训。实习生纷纷表示受益匪浅。

临床护理实习是实习生从理论走向实践、从课堂走向临床、从学校走向社会的重要阶段，是实习生职业道德、临床思维、临床技能养成的关键时期。此次培训内容涵盖面广、实用性强，对实习生增强职业素养、提高职业技能起到了积极的推动作用。

宫颈癌患者的饮食方案

宫颈癌是常见的妇科肿瘤，是严重威胁女性生命及健康的主要疾病之一。宫颈癌患者除了进行手术治疗外，还可能要联合放疗和化疗控制癌细胞的扩散。在漫长的治疗过程中，患者的机体免疫力较弱，科学健康的饮食方案会起到不错的辅助效果。

术后饮食
一般情况下，宫颈癌患者术前6小时就要禁水、禁食。依据手术范围的大小，多数患者术后6小时可以饮用温开水，排气后可以吃流食，如米油、稀小米粥等，禁止饮用牛奶、豆浆等产气类饮品。

患者术后1天~3天后可以尝试半流质饮食，如稀面条等。要注意少食多餐，避免食用油腻、辛辣刺激的食

物，多补充蛋白质、维生素等，促进胃肠道形成良好的消化规律。患者若贫血，可适当吃猪肝、黑木耳山药、桂圆、枸杞、芝麻等补气养血的食食物，还可适当增加粗粮，如小米、玉米、燕麦等，以增强胃肠道的吸收功能。进食后，患者适当运动可加速对食物的消化吸收，防止便秘。中晚期宫颈癌患者需要吃一些高蛋白、高热量的食物，如鱼肉、瘦肉、牛奶、鸡蛋等，多吃新鲜蔬菜、水果及薯类、奶类、豆类等。

放疗期饮食
患者放疗期间应吃一些清淡、易消化的食物，禁烟酒及刺激性食物。由于放疗会引起部分患者腹泻，可适当补充肠道益生菌制剂或酸奶类食物，以减轻肠胃的不良反应。

化疗期饮食
化疗容易引起患者心脏及胃肠道不适，所以患者要多饮水，以促进药物代谢。同时，多吃粗粮、新鲜水果及蔬菜，如橙子、苹果、香蕉及菠菜、芹菜等，还要多吃鱼肉、瘦肉、虾等富含微量元素的食物以及菌类、紫菜、芝麻、花生等。

总之，宫颈癌患者在饮食方面要特别注意，按照科学合理的饮食方案进行调养能减少并发症的发生，促进身体早日康复。

刘小丹



多次被该院评为优秀护士、先进工作者及优秀带教老师等。

（漯河）医广〔2023〕第01—09—001号



宫颈癌消除计划科普连载

（本栏目由中央引导地方科技发展资金项目支持）

中医大讲堂

常见的失眠类型

中医把失眠症称为不寐，治疗常以八纲辨证为基础，虚则补之、实则泻之、乱则和之，以达到阴平阳秘之效。失眠类型常见以下几种：

肝火上升型。多不寐多梦、急躁易怒，伴头晕、目赤耳鸣、口干口渴、便秘溲赤。

肝阳亢逆型。肝气亢逆引起气机郁滞化火，阴液不足则导致阴阳失调、肝阳失潜而夜不能寐，常伴眩晕耳鸣、头痛面红、目赤目涩、急躁易怒、足重头轻。

心胆气虚型。虚烦不得眠，触事易惊，伴气短自汗、倦怠乏力。

心脾两虚型。多梦、难入睡、心悸、健忘、神疲、食少，常有头晕目眩、腹胀便溏、面白少华。

阴虚火旺型。五心烦热、颧红、失眠盗汗、口燥咽干、眩晕、耳鸣。

痰浊雍肺型。水湿内停，痰郁火

热，痰热上扰。

肝气郁结型。情志致病均可伤肝，肝失疏泄、肝气郁结引起失眠，常伴情绪低落、胸闷不舒、脘腹胀满。

胃气不和型。胃不和则卧不安。饮食积滞、湿邪阻滞、胃热炽盛可造成气机失调、油气上犯。

中医治疗失眠重在辨证施治、分型诊治，患者要在医师指导下进行治疗。

常青建

漯河弘济医院

地址: 1.漯河市人民路100号 2.漯河市解放路139号
电话: 0395-2658866 (鲁) 中广广〔2023〕第04-12-0419