

## 第二届全国正常分娩接产技能大赛在江苏举行

## 市妇幼保健院崭露头角喜获佳绩

本报讯 在国家人口发展战略的引领下,为推动助产服务向更高质量发展,2024年9月3日至7日,第二届全国正常分娩接产技能大赛在江苏苏州盛大举行。本次大赛共有来自全国的302支团队参加,参赛选手达900多名。经过激烈角逐,最终有112支团队、336名选手进入决赛。我市妇幼保健院在众多参赛队伍中脱颖而出,喜获佳绩。

为进一步提升助产士专业技能和水平,践行“赋能助产士,助力母婴健康”的宗旨,市妇幼保健院对本次大赛高度重视。经院内评选,最终选派助产士耿胖、肖娜、张芸芳组成代表队,参加本次大赛。据了解,本次大赛分为初赛和决赛两个赛程,全面考察参赛者的专业知识、实践能力和应变能力。理论考试得分占总分比30%,技术操作考核得分占总分比70%。理论

考试部分主要围绕“正常分娩”开展,并加入临床思维能力考核;技能操作考核采用情景模拟考核方式,结合临床实践,以临床案例来考察选手们的临床评估、观察、判断和实践应对能力,涵盖助产新方法、技能评估、沟通与人文关怀等内容。

经过3天初赛和2天决赛,市妇幼保健院参赛团队凭借扎实的理论知识、精湛的操作技能、出色的应变能力和稳定的心理素质,在众多参赛队伍中脱颖而出,荣获地市级团队三等奖。同时,助产士耿胖获个人A角色二等奖、助产士肖娜获个人B角色三等奖、助产士张芸芳获个人C角色三等奖。

市妇幼保健院助产团队将以此次大赛为契机,加强妇幼保健队伍建设,进一步培养高素质专业人才,以更加高效、优质的助产护理技术,为守护广大母婴健康贡献更大力量。(王慧丽)



参赛选手合影留念。



## 健康简讯

## 市二院开展药品安全宣传活动

## 筑牢防线 保障群众用药安全

本报讯 记者黑晓晓报道:药品安全关系到每个人的生命健康,为提高群众对药品安全的认识,避免因药品使用不当而带来风险,近日,长治市第二人民医院组织药剂科、皮肤科、骨科、中医老年科、医疗美容科、外科、内分泌科等科室的医护人员,分别在万达广场、医院门诊大厅以及潞城区南华社区开展以“药品安全 良法护航”为主题的药品安全宣传活动,并为群众进行免费义诊。

宣传活动中,医务人员通过医疗义诊、慢病药学咨询、安全用药健康宣传、发放安全用药宣传资料等方式,向群众普及了药品安全知识。同时,医护人员耐心地解答群众关于药品使用、储存等方面的疑问,提醒大家要从正规渠道购买药品,严格按照医嘱用药,避免滥用和误用药品。现场以图文并茂的形式展示了药品不良反应、假药识别、合理用药等内容。到场群众纷纷表示,通过这次活动,让自己对药品安全有了更深刻的认识,以后在用药方面会更加谨慎。

此次活动的开展,让群众进一步了解了安全用药、安全用妆以及安全用械的基本常识,进一步提高了群众对药品、化妆品、医疗器械安全使用的认知,增强了大家的自我保护意识。

安全用药事关群众生命安全和身体健康,多年来,长治二院始终坚持把人民群众的健康放在首位,严守法律法规要求,不断提升科学用药、合理用药水平,营造人人关心、支持、参与药品安全工作的良好氛围。此次活动贴近群众生活,深受大家欢迎,广泛宣传了安全用药理念和实用知识,今后,该院将继续秉承“以患者为中心”的服务理念,把用药安全作为工作重点,进一步完善药物临床应用管理的相关制度和工作机制,全力构筑用药安全的坚实防线,切实保障人民群众生命健康。

## 和济医院组织开展主题党日活动

## 情系“折翼天使” 爱心呵护成长

本报讯 9月9日,长治医学院附属和济医院的医护人员前往启明星智障儿童托养中心开展了“守护折翼天使 传递温暖爱心”主题党日活动。

此次活动,由该院医辅II支部牵头,联合儿科支部对“启明星智障儿童托养中心”的全体儿童及老师进行了一次免费“结核菌素试验”。结核菌素试验结果常作为判断结核菌感染的流行病学指标之一,该试验对诊断结核病和测定机体非特异性细胞免疫功能有一定参考价值。结核病是由结核分枝杆菌感染引起的一种慢性传染病,其中最常见的是肺结核,结核菌素实验是筛查结核病最常用的检查方法。此次筛查工作为有效控制传染源,防止结核病在学生、教职工间的传播和流行起到了重要作用。

活动现场,医生认真核查每位孩子和老师的信息,询问其身体状况,以及近期服药、过敏史等情况,并详细讲解结核菌素试验操作流程及完成接种后的注意事项。同时,还为老师和孩子们全方位、多角度宣传了结核病的危害以及传播途径。

在今后的工作中,和济医院将继续发挥自身医疗资源优势,积极投身社会公益事业,在党建的引领下持续传播爱的力量,不断提升患者的获得感、幸福感、安全感。(张从容)

## 健康小知识

## 你笑起来真好看!

## 爱笑的人不仅运气不会差,还能笑出健康

都说爱笑的人运气不会太差,实际上,爱笑的人身体也不会太差。笑,是我们与生俱来的能力,以至于我们常常忽略了它的作用。殊不知,笑,不仅有助于我们表达情感,还和我们的健康息息相关。

## 笑,对血管有益

笑,也是一种运动形式。和许多常规的有氧运动相比,笑可以增强心血管的锻炼。一氧化氮的释放,对血管舒张至关重要。而笑这个动作,可以减少一氧化氮的分解,让血管更好地舒张,从而减轻压力对血管的负面影响。

## 笑,可以养护肺气

当我们大笑时,会不自觉地深呼吸。深呼吸时,胸肌得到伸展,胸廓扩张,可以让肺反复进行扩张—收缩锻炼,从而消除疲劳,增大我们的肺活量。

**温馨提示:** 养护肺气,就是增强肺功能,对预防感冒和其他呼吸道疾病大有好处。

## 笑,可以提高免疫力

痛苦情绪,会增加身体的压力荷尔蒙、促肾上腺皮质激素等,从而给身体健康带来负面影响。而笑,则会影响各种免疫介质的释放,能够对抗痛苦情绪带来的消极影响,并增强个人的免疫系统。

## 笑,是最简单的抗癌良方

美国癌症协会曾针对癌症患者,进行过欢笑疗法。医生们经常请来小丑,为癌症患者表演节目。结果显示,经常看小丑表演的癌症患者,不仅性格变得更加乐观,治疗效果也更好。这是因为,通过欢笑,可以释放身体中的“天然止痛剂”——内啡肽,有助于缓解疼痛,还可以促进机体消化,从而让身体吸收更多的营养。

**温馨提示:** 当你欢笑时,很难感受到焦虑和恐惧,所以,幽默是对抗抑郁症的一种有效工具。

既然笑有这么多好处,不妨尝试以下办法,让心情保持“满格”。

1. 多和爱笑的人在一起。生活中那些乐观的人,会在工作和生活中得到更多的正向反馈。而且,笑声的感染力很强,人们在听到笑声时,大脑会迅速自动做出反应,从而展现出发自内心的笑容。

2. 练习大笑,驱赶不良情绪。美国著名健康专家劳瑞林·芮克尔认为,假笑对健康也有益。因为笑这个动作本身就可以放松肌肉、促进血液循环。

3. 学会与自己和解。人生不如意十之八九,所以,我们要对不如意的结果进行合理归因,比如从本次准备不充分、努力程度不够、方法不恰当等暂时性因素归因,而不是能力、命运等因素。只要养成积极健康的思维方式,笑容自然如期而至。

组稿/王敏