

市人民医院举办“世界高血压日”义诊活动

知识普及暖民心 精准指导护健康

本报讯 为提高群众对高血压的认识,普及高血压的防治知识,市人民医院心血管内科于近日在该院门诊大厅举办了“世界高血压日”宣传义诊活动,为广大群众提供免费的医疗服务和健康咨询。

活动现场,心血管内科的专家和医护人员组成义诊团队,热情地接待每一位前来咨询的群众。他们为群众免费测量血压、血糖,详细询问病史和生活习惯,耐心解答各种健康问题,并根据

个人情况提供个性化治疗建议和健康指导。同时,医护人员还为群众发放高血压防治宣传资料,介绍高血压的危害、症状、诊断标准、治疗方案以及日常生活中的预防措施,引导大家养成健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒、保持心理平衡等。

义诊过程中,专家发现,不少群众对高血压的认识存在误区,认为没有症状就不需要治疗,或者可以自行增减药量等。对此,专家强调,高血压是一个

“无声的杀手”,大多数患者在早期没有明显症状,但长期高血压会对心脏、大脑、肾脏等重要器官造成损害,增加心脑血管疾病的发生风险。因此,高血压患者一定要遵医嘱按时服药,定期监测血压,保持血压稳定。

“这次义诊活动非常有意义,让我对高血压有了更深入的了解,也知道了自己的血压状况。以后我会更加注意饮食和运动,控制好血压。”一位前来咨询的群众说。

此次义诊活动不仅为群众提供了免费的医疗服务,更搭建了医患之间面对面交流的平台,提高了群众对高血压的认知水平和自我保健意识,也增强了群众对高血压防治的重视,得到大家一致好评。

今后,该院将以此次义诊为起点,持续开展形式多样的健康义诊活动,普及更多的健康知识,为广大群众的身体健康保驾护航。

(马海芳)

和济医院开展健康科普活动

营养知识进校园 科学膳食护成长



李莉为同学们讲解营养健康知识。

本报讯 为积极响应第36个“5·20”中国学生营养日主题活动,进一步普及营养健康知识,提高青少年健康素养,5月19日,长医附属和济医院组织营养科专家团队走进市实验学校,开展以“吃动平衡 身心健康”为主题的健康科普活动,为师生们带来了一场别开生面的营养知识盛宴。

活动伊始,该院营养科主任李莉为同学们带来了一堂生动有趣的营养知识讲座。讲座中,李莉用通俗易懂的语言,结合青少年的生长发育特点,深入浅出地讲解食物营养的重要性、各类营养素的作用、如何做到合理膳食等内容。通过展示常见食物的图片和模型,引导同学们认识“膳食宝塔”,了解每天应摄入的食物种类和数量,倡导同学们养成不挑食、不偏食、少吃零食、少吃油炸食品的良好饮食习惯。同时,针对学生们日常饮食中存在的误区,如盲目节食减肥、过度依赖

饮料等问题,进行了详细的分析和纠正。

在互动体验环节,同学们积极参与,踊跃回答问题,在轻松愉快的氛围中加深了对营养知识的理解和记忆。“这次活动让我学到了很多以前不知道的营养知识,以后我一定要好好吃饭,保持健康的身体。”一位参与活动的同学说。学校相关负责人表示,此次活动内容丰富、形式多样,不仅让学生们掌握了科学的营养知识,还增强了他们的健康意识,对促进学生健康成长具有重要意义。

此次健康科普活动,是和济医院落实“健康中国”战略的具体行动,旨在引导青少年树立正确的营养观念,培养健康的饮食习惯,为青少年的茁壮成长保驾护航。今后,该院将继续发挥专业优势,开展更多形式的健康科普活动,为提高全民健康素养贡献力量。

(张从容)

淮海医院进行护理质量改进专题研讨

凝心聚力促提升 筑牢就医安全线

本报讯 记者黑晓报道:为进一步改善患者就医体验,提升护理安全管理科学化、精细化水平,近日,长医附属淮海医院普外科进行了以“安全为先 质量为本”为主题的护理不良事件分析暨质量改进专题研讨,通过多维度分析、全员参与的方式,探索护理质量持续改进的有效路径。

据了解,本次研讨围绕改进护理质量,提高患者就医体验展开,护士长来惠琴以PPT的形式,从护理质量与安全、优质护理服务的创新与发展、教学工作三个关键内容进行分析讲解,并结合科室实际案例对护理质量的改

进工作提出了许多新思路、新举措,干货满满。在随后的交流过程中,大家各抒己见、畅所欲言,为护理质量改进工作提出建设性意见。

本次研讨会突破了传统追责式讨论的局限,着力于系统改进而非个人问责,充分体现了淮海医院现代医疗质量管理的先进理念。

今后,该院将以此为契机,进一步完善护理质量管理体系,持续推进护理质量精细化、标准化、科学化管理,筑牢患者安全防线,为患者提供更加安全、优质的护理服务,为医院高质量发展贡献力量。

一场与时间赛跑的生命救援

——市二院医护人员成功抢救急性心梗危重患者

李勇

“感谢医生护士,是你们把我父亲从鬼门关拉了回来!”患者马大爷的女儿握着医护人员的手感激地说。近日,马大爷突发急性心肌梗死,命悬一线,市第二人民医院心血管内科团队的医护人员紧密协作,上演生死时速,成功为老人打通“生命通道”,完成了一场与时间赛跑的生命救援。

据了解,76岁的马大爷患有慢性肾衰竭、高血压已有十余年。近日突感身体不适,出现持续性胸痛、大汗淋漓的症状,便来到市第二人民医院心血管内科就诊。到院时,老人面色苍白、意识模糊,姬小飞副主任详细询问了患者具体情况,并为患者做了相关检查。检查结果显示,马大爷的急性非ST段心梗已转变为ST段抬高心肌梗死,冠脉造影显示右冠状动脉完全闭塞,且钝缘支慢性完全闭塞病变,情况十分危险。

经过医护人员的研究讨论,决定立即给老人实施手术。因老人肾功能衰竭,使得造影剂使用如履薄冰。且钝缘支CTO病变处理难度极高,稍有不慎就可能引发冠脉穿孔。更棘手的是,开通右冠后,患者可能面临“盗血现象”,加重其他血管缺血的风险。

“先集中‘火力’打通血管!”姬小飞副主任当机立断。在少量造影剂的引导下,0.014英寸的导丝如同灵巧的

舞者,在钙化扭曲的血管中轻盈穿行。为防止球囊预扩时突发无复流现象,医护人员事先想到应急方案,硝普钠、替罗非班精准推注,冠脉内血栓抽吸导管迅速到位。经过大家不懈努力,成功为患者开通血管,恢复了心肌血流灌注。但这只是闯过了第一道“关卡”。面对钝缘支CTO这个“慢性杀手”,姬小飞副主任决定暂缓处理。“患者肾功能已到临界值,我们要为后续治疗留出安全空间。”姬小飞解释了“暂缓处理”的原因。

整个手术过程紧张有序,术后老人胸痛症状明显缓解,生命体征逐渐平稳。此次成功抢救,彰显了市第二人民医院心血管内科团队快速响应、高效运转的能力,从术前的风险预判,到术中应对突发状况的精准操作,每个环节都体现出医护人员救死扶伤的医者仁心。

据了解,市第二人民医院心血管内科成立于2011年,多年来,该科室医护人员始终以“医者仁心 救死扶伤”的理念,竭诚为广大心血管疾病患者提供最优质的医疗服务。今后,该科室将秉持“以患者为中心”的服务理念,持续优化急救流程、提升技术水平,以更完善的医疗体系、更精湛的医疗技术、更温暖的人文关怀,为患者的生命健康保驾护航。

健康小知识

儿童也会得干眼症 家长千万别忽视!

如今,干眼症这一眼部疾病已不再是成年人的专利,儿童群体中,也逐渐出现干眼症的病例。干眼症,即眼球表面缺乏足够的泪液或泪液质量不足,导致眼睛感到干燥、刺痛、疼痛或疲劳。若儿童得了干眼症,会对学习和生活造成不小的困扰。

儿童干眼症的原因

用眼不当 长时间使用电子产品,以及近距离看书、写字,这些行为会使眼睛长时间处于紧张状态,影响泪液的分泌,导致用眼疲劳,进而引发干眼症。

营养不良 儿童缺乏维生素A、D等营养素,可能影响泪液的分泌和质量,从而引发干眼症。

眼部疾病 某些眼部疾病,如结膜炎、角膜炎等,可能损害眼表组织,影响泪液的正常分泌和功能,进而导致干眼症。

儿童干眼症的预防和治疗

改变用眼习惯 家长应引导孩子合理使用电子产品,避免长时间盯着

屏幕。应鼓励孩子多进行户外活动,有助于缓解眼部疲劳。

饮食调整 多让孩子摄入富含维生素A和Omega-3脂肪酸的食物,如胡萝卜、菠菜、鱼类等,有助于改善干眼症症状。

物理治疗 可以对眼睛进行简单热敷,将稍热的毛巾敷在双眼上,促进泪液分泌,缓解眼睛干涩症状。

药物治疗 若孩子症状严重,可在医生指导下使用人工泪液眼药水补充泪液,缓解症状。

家长应提高警惕,密切关注孩子的眼部健康,一旦发现孩子有干眼症症状,应及时就医,采取有效措施进行治疗。

组稿/王敏