

我市开展庆祝国际护士节系列活动

本报讯(记者 任乾良 文/摄)近日,市卫健委组织开展了以“中国梦·南丁格尔梦”为主题的庆祝“5·12”国际护士节系列活动,旨在提升全市护理人员的职业素养,塑造良好的职业形象,为百姓打造更高质量的医疗护理服务。

此次系列活动以“榜样先行,凝心聚力”为引领,通过评选表彰优秀护理管理者和护士,树立行业典范,激发广大护理人员的积极性和创造力。活动评选出了11名优秀护理管理者和52名优秀护士。

5月11日下午,以“白衣芳华,天使风采”为主题的文艺汇演在市卫生职业学院多功能厅举行。文艺汇演分为春华、夏筵、秋实、冬炉四个篇章。全市各医疗单位的护理人员自编自演了丰富多彩的节目,从集体歌舞到诗朗诵,从器乐演奏到情景剧,每个节目都主题鲜明、立意准确,展现了护理人员多才多艺、奋发向上的精神风貌。文艺汇演现场,市卫健委相关负责人还为评选出的优秀护理管理者和优秀护士进行了现场表彰及颁奖。

全市各医疗机构也开展了丰富多彩的庆祝国际护士节活动,让护理人员有机会相互学习、交流经验,丰富了护理人员的精神文化生活。还组织护理专家走进社区、学校、企业等地,为群众提供健康咨询、疾病预防、护理指导等服务,耐心解答群众提出的问题,传授健康知识,让更多的人了解护理工作的重要性 and 价值。



市人民医院带来的朗诵《大医精诚》

市妇幼保健院带来的舞蹈《梦想起航》

日前,上栗县妇幼保健院举行了庆祝国际护士节活动,为护士们送上鲜花和蛋糕,还开展了减压小游戏等活动。

(甘艳 摄)

中国梦·南丁格尔梦庆祝5·12国际护士节系列活动



『小眼镜』和『小胖墩』可以一起预防吗?

很多家长经常会为自己家里的“小眼镜”和“小胖墩”发愁,不知道怎么做才能更有效地预防和控制这些问题。其实,我们只要做到以下几点,就能够使“小眼镜”和“小胖墩”多病同防。

1. 规律运动

“小眼镜”“小胖墩”的一个共性病因是户外体育活动不足。中高强度的户外体育锻炼,既可预防近视,又能促进身心健康,一举多得。户外活动是核心。建议孩子每天日间户外活动2小时,充分利用各种碎片时间,比如课间10分钟、大课间30分钟、下午放学后或者周末。散步、玩耍、跑步、骑自行车等活动均可。

强度频率是关键。建议孩子平均每天至少进行60分钟的中高强度身体活动,以有氧运动为主,每周至少3天进行高强度有氧运动(如快走、骑车、游泳、球类运动等)以及强化肌肉力量或骨健康的抗阻运动(如哑铃、举重、弹力带运动等)。对于体育运动兴趣不高的孩子,可在周末和节假日去户外爬山、骑自行车、露营等。

2. 规律睡眠

培养规律睡眠,有助于调整孩子的生物钟,不仅能够保证第二天精神饱满,还能有效减少“小眼镜”“小胖墩”等问题的发生。

睡眠时长达标。在考虑年龄、发展阶段和特殊需求的基础上,要制定符合实际情况的作息时时间,保证睡眠时长。小学生应保证10小时睡眠,初中生保证9小时睡眠,高中生保证8小时睡眠。

睡眠环境健康。建立睡前例行习惯,在睡觉前1小时左右,降低活动量。保持卧室安静、环境黑暗和温度适宜。减少电子产品使用,避免电子产品发出的蓝光抑制褪黑激素分泌,从而影响睡眠节律。

3. 规律进食

定时进餐。一日三餐,定时定量,用餐时长适宜,早餐约20分钟,午餐、晚餐约30分钟,早餐、午餐、晚餐提供的能量应分别占全天总能量的25%至30%、35%至40%、30%至35%。不暴饮暴食,避免过饱过饥,养成健康饮食习惯。

均衡饮食。保证平衡膳食,做到食物多样化,每日摄入食物建议包括谷薯类、蔬菜水果、禽畜鱼蛋奶类和大豆坚果类,达到每天摄入12种以上食物,每周摄入25种以上食物。

控制含糖饮料和加工食品。摄入大量含糖食物可能会导致超重肥胖和近视。如果在两餐之间觉得饿,可考虑吃少量新鲜水果、坚果、牛奶及奶制品等,少吃腌制食品、油炸食品等高盐、高脂肪的食物。足量饮水,少喝或不喝含糖饮料,禁止饮酒。

4. 定期监测

监测孩子视力、身高、体重、腰围等指标,关注情绪变化,有助于早期发现异常趋势并采取有效措施。如果孩子出现异常变化,家长应主动寻求专业医生帮助。

(来源:中国疾控中心)

创建国家卫生城市·健康教育

退“礼”的背后

王凡真

“郭医生退礼了,你们知道吗?”近日,这一消息在萍乡赣西肿瘤医院迅速传开,引起医护人员和患者的广泛关注。“郭医生真是有个原则的人啊!”“他这么做,真是让人佩服!”“这样的医生,才是真正的白衣天使!”……大家口中的“郭医生”,就是萍乡赣西肿瘤医院胸外科副主任医师郭建荣。而他退的“礼”,则是患者颜先生送给他的5000元红包。

71岁的患者颜先生,几个月前出现咳嗽、咳痰的症状,起初以为是普通感冒,简单服药后却不见好转,在我市一家医院经CT检查后发现肺部有问题,怀疑为肺部恶性肿瘤。4月22日,在家人的陪同下,颜先生来到萍乡赣西肿瘤医院肿瘤内科,经过一系列检查后被确诊右下肺恶性肿瘤。医生考虑到颜先生的病情,随即将其转至肿瘤外科。颜先生和妻子在得知4月28日要进行手术后,私下向主刀的郭建荣送上5000元。

郭建荣当即坚决拒绝,奈何颜先生执意硬塞。郭建荣说,“我非常理解他们的不安与担心,劝说无果后,为让颜先生和家属安心,只好暂时收下,同时向他们详细讲解了手术过程。”随后,郭建荣将5000元现金存入颜先生的住院账户,手术顺利完成后再将缴款发票交到颜先生妻子的手中。

“没想到5000元钱以这种方式退回到自己手中。”4月29日,躺在病床上的颜先生感激地说:“非常感谢郭医生,真正的医者仁心。”面对家属的再三感谢,郭建荣坦言,治病救人是医生的天职,患者顺利得到救治、恢复健康早日出院,是每个医生的期盼。“郭医生的行为给我们树立了榜样,作为一名医务工作者,我们应该时刻保持优良的医德医风,坚守初心和使命,全心全意为患者服务。”主治医生杨帆说。

郭建荣的举动并非个例,恪守医德暖人心的感人故事,一直在萍乡赣西肿瘤医院上演。



563万名护士!“白衣天使”更有力托起百姓健康

新华社记者 董瑞丰 李恒

专成了“过去时”,大专和本科已是寻常,硕士甚至博士也不罕见,高学历护士和专科护士逐渐成为趋势。

专业技能更精了。各地结合实际,积极开展老年、儿科、重症监护、传染病、精神病等紧缺护理专业护士培训工作。“白衣天使”不只是“发发药、打打针”,还要有娴熟的临床技能,具备沟通交流、健康指导、心理护理、人文关怀等“多面手”能力。

北京协和医院有一个例子:护士们为肠镜检查患者准备了详实的术前饮食和用药指导图片,并在术前三天短信提醒每天注意事项。这些努力,不仅提高了检查效率,也让患者感受到更多便利和温暖。

瞄准群众关切事,护理工作向着更加贴近患者、贴近临床的方向迈进——

“互联网+护理服务”让护士上门,将专业的护理服务从机构延伸至社区和居家。目前共计3000余个医疗机构提供7类60余项群众常用急需的基础护理、康复护理、心理护理等服务项目。

不断深化“以病人为中心”的理念,为患者提供更有温度的护理服务;发挥大型医院优质护理资源下沉和带动作用,提升基层护理的服务能力……

随着社会经济的发展和健康理念转变,护理工作也面临新的发展。

人口老龄化程度加深,老年护理以及老年有关慢性疾病护理的需求日益旺盛。人们期盼更高质量、多样态的护理服务,呼唤“白衣天使”全方位对接群众不断增长的健康服务需求。

针对百姓的急难愁盼,护理服务正进一步加大供给。

国家卫生健康委医政司副司长邢若齐说,相关部门将采取有力措施,充分发挥政策支持激励引导作用,进一步改善和优化护理服务,提升患者满意度和获得感。

“白衣天使”护佑生命,离不开社会的关心、尊重和理解。落实好各种惠护政策,不断完善薪酬待遇制度,不断改善工作环境、值班休息和后勤保障条件,让护理岗位的吸引力进一步增强,也让更多护士在解决后顾之忧的同时,努力练就硬本领和好作风。

如此,新时代的“白衣天使”将更有力地托起亿万人民健康。

(新华社北京5月12日电)

我市2024年“惠萍保”升级上线

本报讯(记者 任乾良)5月10日,萍乡市民专属普惠性补充医疗保险——2024年“惠萍保”正式升级上线。即日起至2024年6月30日,凡是萍乡市职工和城乡居民基本医疗保险参保人员,不受年龄、户籍、既往病史和职业类型等限制,均可关注“惠萍保”微信公众号进行投保,一年保费为120元/人,最高可享300万元医疗保障额。

“惠萍保”是面向全市医保参保人的普惠性城市定制商业补充医疗保险,与基本医保紧密衔接,由人保财险萍乡市分公司主承保,大地保险、太平洋

寿险、太平财险、太平洋财险、中国人寿等多家保险公司共同承保。保障范围包括医保目录内住院医疗费用(最高100万元保障)、医保目录外住院医疗费用(最高100万元保障)以及恶性肿瘤在内的18种特定药品费用(最高100万元保障),保障时间为2024年6月30日至2025年6月29日。

“惠萍保”既支持医保个人账户支付,也允许职工医保个人账户为我市基本医保的配偶、父母、子女等亲属进行投保。市民参保后还将享受价值120元(昌盛大药房)的“药惠卡”福利。

湘东区疾控中心职业病防治宣传进企业

湘东讯(李饶山)为推动落实用人单位职业病防治主体责任,提升劳动者职业健康素养水平,近日,湘东区疾控中心深入企业开展职业病防治宣传活动。

湘东区疾控中心工作人员在江西恒钻新材料科技有限公司,就职业病防治法律法规、职业病诊断鉴定、职业卫生标准、

职业健康体检及职业病防治知识等对企业管理人员及一线劳动者进行了宣传讲解,随后深入生产车间对一线劳动者进行职业病防护指导。此次宣传活动,有效提高了企业管理人员及劳动者对职业病防治知识的知晓率,让更多人关注劳动者职业健康,切实增强了企业依法经营和劳动者自我保护的意识。

市市政建设工程有限公司提高干部职工健康素养

本报讯(叶君妮)近日,市市政建设工程有限公司邀请市三医院心脑血管专家开展心肺复苏示教和心脑血管相关健康知识讲座。

授课专家详细讲解了心肺复苏的基本原理和操作流程、AED自动体外除颤器的使用方法,耐心解答学员提出的问题,

确保每位学员都能掌握急救要点。随后,专家通过图文并茂的PPT,深入浅出地讲解了日常生活中常见病的发病病因、疾病的预防和预防措施,运用案例对相关知识进行科普,进一步提高职工对各类疾病的认知水平。

后埠街开展健康知识宣传

安源讯(曾俊)近日,后埠街联合安源区妇幼保健院在步行街喷泉广场开展“关爱流动人口 共创幸福家园”健康知识宣传教育活动。

活动现场,医务人员为居民提供了血糖血压测量、眼视

力筛查、艾灸、拔罐等服务。耐心地为前来咨询的居民答疑解惑,并提出预防疾病的措施、治疗意见及指导用药。叮嘱居民定期进行检查,加强锻炼、保持积极乐观的生活态度,养成健康的生活习惯。

东大街健康知识宣讲进社区

安源讯(尹英)近日,东大街人大组织人大代表联合街卫健办在三角洲社区开展以“健康城镇、健康体重”为主题的健康知识宣讲活动。

活动现场,代表们通过摆

放咨询台、发放资料等方式向辖区群众科普膳食营养搭配、科学运动、心理调节等内容,宣传健康生活方式,引导群众争做健康生活的倡导者,关注自身健康,有效管理自身体重,养成良好的生活习惯。

今年以来,萍乡水务银龙直饮水公司加大对成熟小区管道直饮水项目的投资力度,与我市凤凰天成、凤凰山庄、龙华云锦等小区陆续达成合作协议,为更多市民带来健康、便捷的直饮水体验。图为该公司工作人员在凤凰山庄小区进行管道直饮水管网入户安装作业。

(任乾良 摄)

