

三好一满意之医德好

莱芜市人民医院重视医德教育,医护人员悉心照顾病人

# 忘了下班,女儿饿着肚子睡着了

本报记者 王浩奇 通讯员 马军 杨雯鑫

欲行医,先为人,医者仁心,患者才能放心。莱芜市人民医院高度重视对医护人员的教育管理,把培养高尚的职业道德与提高业务水平放在同样的位置。在莱芜市人民医院这个充满爱的大家庭里,医护人员可以只顾病人忘了家人,可以占用周末休息时间为市民免费义诊,更可以一直忙碌却数不清加了多少个班……当被问到“这样做值得吗?”他们一致的回答是:“这样能对得起自己的良心。”

## 一晚上做六台手术忘了下班时间

近年来,莱芜市人民医院结合莱芜市委市政府和上级卫生部门部署开展的各类活动,邀请专家、学者来医院作职业道德、理想信念、医德医风等专题培训讲座。同时开展向优秀典型学习活动,教育全院职工爱岗敬业、无私奉献,杜绝不良风气,树立行业新风尚。在医院砥砺前行的道路上涌现出了一大批忘我奉献、医德高尚的医务工作者。

马东方是莱芜市人民医院手术室护士长,参加工作以来在自己的岗位上任劳任怨,默默地为患者奉献着。手术室工作缺乏规律性,只要一上班,就不知道什么时候可以下班。今年7月的一天下午,马东方接到手术通知,一名1岁半的小孩因鼻外伤,需要手术缝针,10分钟后马上送到手术室。下午6点30分,医护人员开始对孩

子进行手术。手术进行到一半时,马东方又接到电话,15分钟后马上要做一台阑尾炎手术。阑尾炎手术还没结束,马东方又接到了手术通知:一名产妇因胎位不好,羊水浑浊,宫口全开,需要马上做剖腹产手术。此时已是凌晨,还有两台手术正在进行中,马东方赶忙通知正在听班的护士。下半夜,手术室又先后做了疝气、开颅和剖腹产等手术。后来统计,这个夜晚手术室成功完成了6台手术。“像这样的情况特别多,有时都会忘了下班时间。”马东方说,“值完夜班,我还要安排白天的工作,白天还有许多工作在等着我们。”

忙于工作的马东方,常常忽略了对女儿的关心。有一天下午,马东方还在加班,丈夫出差去了外地。直到忙完手头的工作,马东方才想起6岁的女儿还饿着肚子待在家里,马东方赶忙往家赶去。晚上8点钟回到家时,看到女儿已经趴在桌子上睡着了。

## 义诊1天免收了1300名患者挂号费

莱芜市人民医院近年来对窗口服务人员进行了“医院窗口服务理念与服务艺术”专题培训,努力改善服务水平。组织开展了“党员示范科室”、“党员示范窗口”及“党员示范岗”创建活动。医院多次开展的大型义务诊疗活动受到了广大市民的欢迎,体现了医务工作者的医德医风。

据统计,在10月13日的“服



务百姓健康”义诊活动中,医院在广场共义诊300多人次,发放宣传资料2000余份,免费发放药品1000余元;在医院全免患者挂号费1300多人次,共计5000余元。义诊期间,院党委书记、院长张志强,副院长魏光晨来到义诊现场做了安排指导。义诊活动是医院践行党的群众路线教育实践活动的具体实践,是医务工作者无私奉献、贴近群众的善行义举。据了解,莱芜市人民医院仅十一前后共开展各类义诊活动3次,义诊内容包括简单查体、免费发放药品等。医院团委在重阳节期间还组织临床志愿者走进基层养老院开展义诊活动。在羊里镇敬老院,志愿者共为80位老人进行了健康体检,免费发放药品价值2000余元,共测量血糖50余人次,测量血压80余人次,发放健康教育资料200余份。义诊

组同志们耐心细致的诊断和服务,赢得了老人们一致好评。

## 光拾金不昧的事一月做了二十件

莱芜市人民医院建立健全医德考评制度,制定出台了《医务人员医德考评实施办法》,将医德考评结果作为医务人员的晋职晋级、岗位聘用、绩效工资等重要参考,作为年度考核的一项重要内容,纳入医院人事管理体系。开展了“医院突出贡献奖”“十佳医德标兵”等评选表彰活动。

莱芜市人民医院心内科主任、泰山医学院硕士研究生导师张增堂就是“医院突出贡献奖”获得者。20多年来,张增堂身为科室主任,只要一接到值班医师的电话,不管是寒风刺骨的冬夜,还是骄阳似火的夏天,总是第一时间

赶到病房,组织抢救。特别是自2011年“急性心肌梗塞抢救绿色通道”的建立,使莱芜市人民医院急性心肌梗塞的抢救一跃达到国内先进水平,患者得到最佳治疗,但夜间及节假日手术量陡然增加,张主任晚上做完手术,白天拖着疲惫的身体照常上班,查房、坐诊,至于加了多少班从未统计。

记者采访时在医院行风办随机查看了医院8月份的好人好事通报,发现光拾金不昧的好人好事就有近20例在册。“医院是公共场所,加之病人大都心情比较着急,很容易发生丢东西的事件。”医院行风办主任说,医院目前结合医德医风管理工作,把医院在医疗服务工作中涌现出来的各种好人好事,优质服务典型纳入医德医风考评,并与绩效工资挂钩,使医院更好地为广大患者服务。

# 呼吸、消化、皮肤、肾脏、肿瘤、药学等十科医生的健康忠告

健康源自生活细节的点点滴滴。美国《红书》杂志和《家庭医生》杂志近日刊文,刊出美国、英国和澳大利亚多位著名医生提出的实用保健忠告。如果您还没做到,请从今天开始改变吧。

## 忠告1 对抗菌肥皂说“不”

防传染病,洗手十分关键。很多人认为抗菌肥皂比普通肥皂抗病菌更有效。其实这是一种误解。因为抗菌肥皂含有导致病菌耐药性的化学成分三氯苯氧氯酚,而常用普通肥皂洗手也能杀死99.9%的病菌。目前,普通肥皂仍是最理想的洗手用品。如果使用洗手液,务必保证其中乙醇或异丙醇含量不低于60%。每次洗手应保证唱两遍生日歌的时间。

——英国圣玛丽医院呼吸科医生安德鲁·伍利博士

## 忠告2 刷牙记住“343”

早、中、晚分别刷牙3分钟,4分钟和3分钟的“343刷牙模式”更科学,因为睡眠时口腔内细菌繁殖速度仅为白天的60%。刷牙最好在饭后半小时,否则容易损伤牙釉质。另外,薯片比甜食更伤牙,因此吃完后应立即漱口。每半年看一次牙医也很重要。女性经期最好别看牙。

——美国纽约市美容牙医专

家康斯坦廷·特里查斯博士

## 忠告3 洗脸水过冷太烫都不好

洗脸水温度应适中,夏季别太冷,冬天别太烫。洗脸水温度过低会导致脸部毛孔紧闭,无法洗净皮脂、尘埃和残留物等污垢,容易引起痤疮等皮肤病。洗脸水太烫,容易使皮肤迅速扩张,导致皮肤早衰,皱纹早现。

——美国芝加哥皮肤健康中心、皮肤科医生布鲁克·杰克逊博士

## 忠告4 饭后别急着吃水果

消化不良的人饭后吃一个苹果等带皮水果有益消化,因为苹果等果皮中含有丰富的果酸。但是,消化功能较好的人饭后立即吃水果却可能导致胃部不适,因为食物下肚后需要2小时或更长时间才能消化。如果饭后立即吃水果(特别是苹果和梨等较硬水果),既会加重胃肠负担,又会导致胃肠胀气。因此,饭后1~2小时吃水果更科学。

——美国亚利桑那州凤凰城消化内科专家艾米·所罗曼博士

## 忠告5 粗粮霉变立刻扔

并非所有霉菌都会导致癌

症,但玉米、糙米、黄豆等有益健康的粗粮一旦霉变,就会产生有毒致癌物。这种毒素会通过空气传播,很容易被吸入人体,损害呼吸道和消化道,诱发癌症。因此,粗粮霉变后赶紧处理掉,一丁点也不要吃。

——美国纽约市肿瘤科医生阿曼达·史密斯博士

## 忠告6 喝水也应有上限

多喝水有益肾脏排毒,防止肾结石。“每天喝够8杯水”的呼吁也表明了喝水的重要性。然而,研究发现,成人肾脏每小时只能排水800~1000毫升。一旦1小时内饮水量超过1000毫升,就容易导致低钠血症,反而损害肾脏。因此,建议每次饮酒不超过100毫升,每小时饮水不超过1000毫升。

——“澳大利亚肾脏健康组织”肾脏内科专家蒂莫西·马休博士

## 忠告7 极度疲劳时别喝咖啡

疲劳时,有些人爱喝咖啡或浓茶,以提神醒脑。事实上,在身体感觉极度疲劳时,喝咖啡或浓茶容易伤及心血管系统,心慌就是典型症状之一。另外,疲劳时吸烟对身体的伤害也会加倍。

——美国费城心血管内科专家苏珊·布罗泽纳博士

## 忠告8 吃药不宜与三餐同步

若你需要一天吃三次药,“每日三次服药与三餐同步”的做法很多情况下是错误的,更科学的做法是一日24小时除以3,每8小时服一次。服药最好用温开水,果汁、茶水或热水服药容易影响药效。服药期间还应禁酒,因为酒精会令很多药物的副作用放大数倍,酒精还可能与某些药物中的成分发生反应,产生有毒物质。

——美国匹茨堡大学医学中心药学家斯科特·奇斯拉克博士

## 忠告9 减压学会“478”

深呼吸能缓解压力,但很多人对深呼吸的技巧却知之甚少。“4—7—8技巧”是非常有效的减压方法。具体动作:在深呼吸的整个过程中,舌尖始终抵住齿后。用嘴巴呼气,之后闭嘴,用4秒时间以鼻孔吸气,之后屏住呼吸7秒,最后以8秒时间慢慢呼出。多重几次即可有效缓解压力。

——美国亚利桑那大学医学院结合医学研究所所长,精神科医生安德鲁·威尔博士

## 忠告10 过了50岁,每年查甲状腺

甲状腺素并非常规体检内容,但是从50岁开始,女性在例行体检中应增查甲状腺激素水平。甲状腺激素紊乱容易导致疲劳、饥饿、抑郁、焦虑、睡眠困难、血压升高、皮肤干燥、脱发以及体重增加等问题。

——美国得克萨斯甲状腺研究所所长,内分泌学专家里达·阿雷梅博士

据 生命时报

