



山东省立第三医院：七十载砥砺前行，改革发展中实现新跨越

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
王小蒙 通讯员 宋超 曹坤

党建引领发展，不断夯实医疗根基

1950年，在一片荒芜的土地上，中国共产党在济南解放后新建的第一所医院——山东省交通工人医院(山东省立第三医院的前身)创建。红色基因薪火相传，在首任院长、原胶东军区特等劳动模范、劳动英雄王利华的革命精神感召下，省立三院人一路攻坚克难。现任领导集体不会忘记，那一个个天翻地覆的变革，带来医院发展历史上值得铭记的腾飞时刻。

2008年，医院党委勇于抉择，坚决改革，又在省内同行业中率先实施了绩效工资改革，按照“多劳多得、优劳优得、按岗定酬、一岗一薪”的分配原则，向临床岗位、技术风险岗位倾斜的分配目标，调动了广大医务人员的积极性，医院发展进入快车道。

2013年10月，山东省交通医院晋升为三级乙等医院；2016年9月，顺利通过省卫计委三级甲等医院现场评审；2017年，医院划归省卫健委并更名为山东省立第三医院，成为委属三甲医院；2020年，成为山东大学附属山东省立第三医院；组建了山东省消化病医院，医疗综合楼正式启用……

不管是曾经的行业医院，还是如今的委属三甲医院，党委领导下的院长负责制让医院始终保持了正确的发展方向，始终充盈

70年风雨兼程，砥砺前行，从最初的一片荒芜中建院，到拥有近2000职工，编制床位1400张，集医疗、教学、科研、预防保健和康复为一体的委直属三级甲等综合性医院，山东省立第三医院在护佑生命的道路上不曾停歇，追求卓越缔造一个个辉煌，在业界瞩目中学科建设渐成品牌，始终牢记责任在肩，面对新冠肺炎疫情冲锋在前，党建引领走出了一条改革创新的发展之路。

►2018年9月医院获得全省干事创业好团队

着旺盛的改革创新活力，始终彰显着鲜明的省立三院特色。

为践行新医改，推进分级诊疗真正实施，医院党委积极谋划，构建起省、区、乡镇、村四位一体的区域医疗联合体，为城市紧密型医联体建设提供“省立三院样板”。

山东创建医养结合示范省之时，省立三院提前筹谋，率先试点医养结合项目，打造的“1+4+H”的多层联动，综合医养模式被列为我省医养结合四大模式之一，持续发挥引领示范作用。

在“互联网+医疗健康”建设浪潮中，省立三院先行先试，成为山东省首批获得互联网医疗执业资质的医疗机构，打造了“145”互联网医院管理运行模式，建立了互联网医院建设规范、诊疗服务行为规范等团体标准和地方标准。省立三院互联网医院荣获省卫生健康委“互联网+医疗”智慧服务品牌。

全省干事创业好团队

中共山东省委组织部
2018年9月

强化学科建设，特色品牌熠熠生辉

几十年行业医院的积淀，让省立三院形成了独树一帜的优势学科特色，医院的肝胆内镜诊疗技术、康复医学、心脑血管病介入治疗、血栓病防治技术研究、结石病微创治疗、创伤及急危重症、血管介入等专科走在了全省前列。

普通外科是山东省临床重点专科，其中肝胆外科是山东省特色精品专科、山东省医药卫生重点实验室，同时是三项国家级临床操作技术培训基地。近年来，在ERCP首席专家、山东省消化病医院副院长、肝胆外科主任张铜带领下，团队学科建设及内镜技术不断规范、完善和发展，在省内率先开展了胆胰管腔内超声(IDUS)、胰管结石激光碎石取石治疗，胆管肿瘤腔内射频消融或光动力消除治疗、超声内镜诊疗(EUS)、肝内胆管结石及胆囊结石经ERCP+SpyGlass+激光

碎石治疗等技术。至今团队已完成超16000余例ERCP，为山东省首家ERCP过万例的医院，全国范围内亦名列前茅。

2018年，山东省卫生健康委批准省立三院牵头成立的山东省结石病防治中心，整合肝胆外科、泌尿外科等强势学科资源，旨在进一步提升我省结石病预防、诊疗和科研水平，打造在国内具有较高知名度和影响力的专科品牌，更好地为省内外结石病患者服务。

依托康复医学专科优势，打造的现代化医康养综合体康复护理院项目，为山东省首批医养结合示范项目，是集神经康复、心肺康复、运动康复、重症康复、慢病康复于一体的大型综合临床康复机构。其“在康复中生活，在生活中康复”的理念，人性化、人文化、生活化”的服务模式，为公立医院举办医养结合机构探索出了一条路。

近年来，医院学科建设不断完善，引进省内国内知名专家组建团

进一步降低孕产妇死亡率

中国妇幼保健协会山东地区“降低产后出血发生率”项目启动会暨培训班开班仪式顺利举办

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者
秦聪聪 通讯员 董自青

为更好推进《“健康中国 2030”规划纲要》，推动妇幼健康事业发展，守好孕妇健康防线，11月28日，由济南市妇幼保健协会、济南市妇幼保健院承办的中国妇幼保健协会山东地区“降低产后出血发生率”项目启动会暨培训班开班仪式顺利举行。

全国妇幼卫生监测数据显示，2018年孕产妇死亡率为18.3/10万，虽然我国在降低孕产妇死亡率上已经提前实现联合国“千年发展目标”，但产后出血仍然是我国孕产妇死亡的首要原因，特别是在我国相对贫困的地区，孕产妇产后出血及死亡率更高。为认真落实《“健康中国2030”规划纲要》，保障母婴安全，中国妇幼保健协会于2020年5月10日启动了《降低我国产后出血发生率》项目，旨在降低临床产后出血发生率及死亡率，完成2030年孕产妇死亡率控制在12/10万的任务目标。

据介绍，产后出血是指自然分娩产后24小时内生殖道出血超过500毫升，或者剖宫产后失血超过1000毫升。产后出血的发生主要与子宫收缩乏力、产道损伤、胎盘因素、凝血功能障碍等相关。高龄、孕次增加、未定期产检等也是导致产后出血的高危因素，而高危因素越多，产后出血风险越高。

“绝大多数产后出血导致的孕产妇死亡是可以避免或创造条件避免的，关键在于早期诊断、及时处理，建立一套快速、准确的预警和救治管理体系。”济南市妇幼保健院院长聂文英表示，如何提高妇产科医师的专业技术水平、降

低产后出血率、保障母婴安全，切实推动全省妇幼健康事业的发展，是新时代健康中国战略所赋予的神圣使命，更是妇幼人的职责和使命。

长久以来，济南市妇幼保健院着重强化产后出血风险意识，着力打造涵盖孕前-孕期-产后-妇女保健等的生育全程优质服务，建立融群体保健、个体保健与医疗保障为一体的服务模式，在孕产系列保健的过程中，积极培育前置胎盘/凶险型前置胎盘诊疗等20余个亚专科、专病门诊，加强多学科合作，实现精准医疗。

全国首批上线高危妊娠五色分级管理系统，并牵头成立全市危重孕产妇救治中心及远程胎心监护中心，抽调精干医护人员组建MICU，搭建危重孕产妇抢救网络，启动多学科联合救治，全面打通危重孕产妇绿色通道及转诊系统，保证产后出血救治服务的及时性和安全性。

作为“降低产后出血发生率”项目的首批参与单位，济南市妇幼保健院将积极参与、引导、推动该项目在济南市、山东省的落地实施。一方面，自我提升，练好内功，着力建立规范有效的“防治产后出血管理办法和防控体系”，制定门诊、病房、产房降低产后出血发生率产房防控方案，进一步提高产后出血的专业技术和管控能力。另一方面，充分发挥辐射、引领、带动作用，进一步提升妇幼保健三级网络智能管理效能，建立和细化培训制度、培训流程、培训内容及督导检查、整改提升方案，帮助兄弟单位提高综合救治能力，建立一支业务能力过硬的“抢救团队”，制定和完善一套规范有效的防治产后出血管理机制。

医生随笔

冠心病老人老王，大夫喊你做运动！

老王我今年75岁，半年前因为胸口疼去医院就诊，大夫给做了心脏造影，诊断为“冠心病”，给把那条堵了的前降支放了支架。术后我谨遵医嘱，老老实实地吃药，现在的我把烟、酒都戒了，按照大夫嘱咐的那样按时、按量吃饭，自己心里美滋滋的。

我看电视上讲现在的疫情已经常态化，老王我得出门溜达溜达了，可快把我老王给憋坏了。许久不见老朋友了，我得打扮得精精神神的，老朋友一定想我了！可是，这一出门我就不开心了，老朋友们都说我胖了，可我自己并没感觉到，赶明我去医院，一块让大夫看一看我胖了没。

果不其然，到了医院，大夫看到我也说我胖了，还给算了一下一个叫BMI的东西，据说这东西可以反映我是不是肥胖，而且还排除了身高的主观因素，大夫告诉我，超过24就是超重了，我老王BMI:29,已经够了肥胖的标准。大夫说我应该适量运动，因为疫情，我几乎没怎么出门，现在是越胖越懒，越懒越胖，无限制恶性循环……

我痛定思痛，按时吃药、合理膳食、戒烟、戒酒都照办了，运动我也可以！可是，我老头子一个，该咋运动？铁人三项？骑10kg自行车？跟壮小伙打个篮球？这可难为我了，我该怎么活动活动才是最获益的呢？

老王的疑问在冠心病患者中是普遍存在的，冠心病作为一种可以医治、可以预防的慢性病，在充分药物治疗及介入治疗、手术操作治疗等治疗的基础上，有效的自我管理、合理膳食、适量运动对改善远期预后有着极为重要的作用。下面，我们就从如何进行适量运动方面来说一说如何预防冠心病。

1.运动疗法的制定原则

老年人的健身运动处方应根据运动量和运动形式具有个体差异，一定以安全可靠为其首要宗旨要结合自身情况，选择

合适的运动项目，从小量运动开始，从轻度运动到适度运动，要劳逸结合，循序渐进，长期坚持。冠心病运动疗法必须限于无三大并发症(心衰、心律失常和心源性休克)者。标准是：无明显心绞痛、气短；于安静心率<110次/min；活动时ST段变化不超过1mm(需请专业心血管医师评定)；血压基本正常的情况下方可进行。

2.运动强度的总体概括

选定了运动人群，那什么样的运动强度才算合适？运动强度总体可概括为：

①45到55岁的人们运动心率应在120次/分到135次/分，60岁以上者的心率应不超过100次/分到120次/分为最佳。判断运动强度是否合适最简单的方式是：运动时稍出汗，轻度呼吸加快但不影响对话。

②运动时间：10-30分/次，总时间小于1小时。

③运动频度：每周3-5次。合适运动量的标志是早晨起床感觉舒适，无疲劳感。

3.有氧运动很合适

散步、慢跑、八段锦、太极拳、剑舞以及各种娱乐性体育活动十分适合中老年人，相反，竞技性项目对老年人则不怎么推荐。一般在清晨或傍晚进行，每次15-30min，中间休息1-2次，每次休息3-5分钟后可逐渐增加步行速度和持续时间，直至每小时3-5千米。步行30分钟休息5分钟，每天进行2次，持之以恆。也可步行，起始大约每分钟走80-100米，逐渐加速，争取12-30分钟内完成2-3千米的距离。如果选择慢跑与步行交替，可慢跑30秒，接着步行1分钟，争取30分钟内完成20次上述运动。步行时应选择平坦路，步幅均匀，步态稳定，呼吸自然，防止摔倒。第3套广播体操因动作相对柔和，亦可选择。

运动疗法简单易行，强身健体，让我们大家一同行动起来吧！

(作者：山东中医药大学附属医院心病二科住院医师 王丽丽)