

暖心托管帮职工解忧“看护难”

任城区妇幼保健院“暑期爱心托管”服务圆满结束

郭纪轩 通讯员 何双胜 济宁报道

近日,任城区妇幼保健院在运河园区为本院职工子女开展的“暑期爱心托管”服务顺利闭班。为期近一个月的托管服务,有效解决了医护人员子女暑期“看护难”问题,成为院党委和工会扎实推进“我为职工办实事”、持续提升职工幸福感与归属感的重要举措。

针对医务人员工作强度大、暑期子女无人照看的现实困难,院工会发挥桥梁纽带作用,连续三年推出“爱心托管”服务。本期托管班提供“早八晚六”全天候照护服务,由经验丰富的职工组成服务团队,除安排专人辅导孩子们完成假期作业外,还配备专业厨师定制科学营养食谱,确保膳食健康均衡,并在午休时段实行专人看护,全力保障孩子安全与舒适。

在延续学业辅导、膳食照料等基础服务的同时,今年托管班进一步升级服务内涵,引入专业青少年心理健康咨询师团队,

通过心理问卷调查、团体辅导、“情绪管理小课堂”“人际交往训练营”等系列活动,全面关注孩子身心健康发展。在特别设置的“心灵树洞”环节,孩子们借助绘画与书信敞开心扉,咨询师及时给予情绪疏导与支持,帮助他们建立积极健康的心理状态。

为丰富暑期生活,托管班还组织开展了一系列主题活动:在任城区党史馆,孩子们认真聆听红色故事,感受家国情怀;“红色手工坊”中,大学生志愿者带领大家折制南湖红船等作品,在一剪一折中深化爱党爱国情感。此外,托管班联合退伍军人开展消防实战演练,组织防溺水情景模拟,创新推出“安全小卫士”角色扮演活动,让孩子们在互动中掌握应急避险技能。不少孩子更将所学应用于家庭场景,成功协助家长排查火灾隐患。

截至目前,任城区妇幼保健院“爱心托管”服务已累计惠及职工子女300余人次,切实为职工减轻家庭照护负担,使其更安心、专注地投入医疗服务工作之中,为“百日攻



托管班开展主题活动。

坚提质增效”行动注入暖心力量。

下一步,医院将继续优化“托管+教育+成长”服务体系,持续完善心理健康、素养提升等模块,进一步扩大服务覆盖范围,让更多职工家庭感受到组织的温度与力量,实现职工与医院共同成长、双向奔赴。

健康“秋膘”贴起来,体重管理动起来

“贴秋膘”一说源于农耕时代,蕴含了祖辈们应对季节变迁的生存智慧。在过去物资匮乏、体力劳动繁重的年代,“贴秋膘”可以储备能量、应对冬日严寒。但现在食物供给四季充盈,体力劳动大幅消减,再一味追求传统意义的“贴秋膘”,就可能造成热量过剩、体重上升。那么,如何既做到健康体重管理,又能享受美食,正确贴“秋膘”呢?

科学饮食,健康“贴秋膘”

主食宜“粗”不宜“精”。坚持谷类为主的平衡膳食模式。主食不要太精细,可用燕麦、糙米、玉米等谷物及杂豆替代部分精米白面。这类食物升糖慢,而且饱腹感强,减少热量过剩。

优质蛋白是核心。多吃瘦肉、鱼虾、鸡蛋、大豆及豆制品等,补充优质蛋白。少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

膳食纤维不可少。应季蔬菜和水果中富含膳食纤维,可以促进肠道蠕动。正常每人每天要摄入不少于300g的新鲜蔬菜、200—350g的新鲜水果,保证足够营养摄入。

烹饪方式要科学。秋燥易伤津,饭菜重口味会加重身体负担,饮食要清淡为主,少盐少油少糖,多采用蒸、煮、炖、低油快炒等烹饪方式,少吃高盐和油炸食品。

掌握八分饱原则。八分饱既保证了身体能量和营养所需,又能减轻胃肠道负担,还有助于控制血糖水平和体重。因此进食时要细嚼慢咽,给大脑足够的时间接收饱腹信号,避免狼吞虎咽,等有饱意时已摄入过量。

“饭后总觉得胸口火辣辣的,躺下来更难受?”“夜里突然反酸水,呛得睡不着?”这些看似不起眼的不适,可能是胃食管反流病在“作祟”。作为一种常见的消化系统疾病,它正悄悄影响着越来越多人的生活质量。

什么是胃食管反流病?

简单来说,胃食管反流病是胃里的食物、胃酸等内容物,反向流入食管甚至口腔引起的一系列症状。我们的食管和胃之间有一道“闸门”——食管下括约肌,正常情况下它能防止胃内容物逆流。但当这道“闸门”松弛或功能异常时,胃酸就会趁机“逆流而上”,腐蚀食管黏膜,引发不适。打个比方:就像装了水的杯子,盖子没盖紧,一晃动水就会洒出来。我们的胃如果“盖子”(食管下括约肌)关不严,胃酸自然容易“洒”回食管里。

这些症状要警惕

胃食管反流病最典型的症状是“烧心”和反酸。烧心是指胸骨后有烧灼感,常在饭后1小时左右出现,弯腰、平躺时加重。反酸是口腔里涌上酸水或食物残渣,有时还会伴有嗳气。此外,它还可能伪装

合理运动,把“秋膘”甩出去

秋季气温适宜,是一年中的“运动黄金期”。科学的健康体重管理,在于能量摄入与消耗的平衡。“秋膘”需要运动转变成肌肉和活力,避免堆积成脂肪。

坚持规律运动。秋高气爽的季节适合快走、慢跑、游泳、骑自行车等运动,每周3—5次,每次半小时以上,帮助燃烧多余脂肪。每周还要搭配2—3次的高强度有氧训练,加强抗阻运动,增加肌肉量。

利用碎片时间活动。办公室工作者要减少久坐时间,每小时起来做拉伸动作,坚持每日两次工间操锻炼等,放松身心,避免因久坐导致腰腹部脂肪堆积。

发扬传统养生运动。太极拳、八段锦动作舒缓,有助于收敛神气、保持平静,达到“调身、调息、调心”的效果,符合中医“秋养收”的理念,适合各年龄段的人群。

运动前后要拉伸。运动前要进行热身运动,避免运动损伤。运动后进行5—10分钟的静态拉伸,帮助肌肉放松。

及时补水,滋润身体。秋季气候干燥,运动前后都要少量多次地补充水分,成年人确保每日饮水1500ml—1700ml。推荐喝白开水或淡茶水,少喝或不喝含糖饮料。

总之,“贴秋膘”的原则是“顺应时节、适度调整、均衡营养、合理运动”,既不违背时节规律,也不给身体增加负担。健康,才是最宝贵、最值得储备的“秋膘”!

(济宁市疾病预防控制中心 李季)

医防协同融合,疾控监督员全覆盖

近日,曲阜市卫生健康局党组成员、市疾控局局长、市疾控中心党委书记兰玉杰,市疾控中心党委副书记、主任胡翔等带队,共分4个组先后赴曲阜市人民医院、市中医院、市妇幼保健院等医疗机构,分别召开疾控监督员进驻座谈会,派送并安排部署38名疾控监督员开展工作。

进驻座谈会要求各医疗机构要发挥好主体作用,落实责任清单内容,明确科室具体分工与职责。

责,确保全覆盖试点工作各项任务落到实处。疾控监督员要主动作为,勇于探索,持续推动曲阜市医疗机构疾控监督员制度全覆盖试点工作走深走实,为全省乃至全国试点工作努力创造可复制、可推广的曲阜经验。

目前,曲阜市疾控监督员进驻工作已全部完成,标志着曲阜市医疗机构疾控监督员制度全覆盖试点工作进入具体实施阶段。

(通讯员 焦俊 张瑜)

传承仁心育英才,教学竞赛促提升

日前,邹城市人民医院举办第三届临床教师教学竞赛。经过各教研室初步选拔,来自内科、外科、妇产科、儿科、五官科及护理学教研室的15名优秀临床教师齐聚一堂,呈现了一场精彩的教学盛宴。

比赛中,内科教师对复杂病例抽丝剥茧,逻辑严密;外科教师将手术操作要点与临床实践紧密结合,生动直观;妇产科、儿科教师充满人文关怀,巧妙化解专业知识中的难点;五官科教师课件精美,讲解清晰;护理学教研室的教师们则充分体现了“以病人为中心”的护

理理念,操作规范,沟通流畅。他们充分运用案例导入、模型演示、互动问答、多媒体技术等多元化教学手段,将枯燥的医学理论转化为生动易懂的课堂内容,充分展现了医院临床教师扎实的专业功底、先进的教学理念和昂扬的精神风貌。

医院副院长李新建表示,临床教师是医学生走向医师的引路人,其教学水平直接关系到未来医疗卫生人才的质量。本次教学竞赛不仅是一次比赛,更是一次卓有成效的集体教研活动。

(通讯员 邹亦轩 陈荣荣)

别让“烧心”成日常,认识胃食管反流病

成其他问题,比如慢性咳嗽、咽喉异物感、哮喘,甚至胸痛,容易被误认为是呼吸道或心脏疾病,需注意区分。

哪些人容易“中招”?

胃食管反流病的发生与生活习惯密切相关:饮食不规律、暴饮暴食,尤其爱吃辛辣、酸甜、油腻食物的人;长期吸烟、饮酒,或爱喝咖啡、浓茶的人群;肥胖者,腹部压力过大,会促使胃内容物反流;经常熬夜、精神紧张,或饭后立刻躺平的人;老年人因肌肉松弛,也更容易出现食管下括约肌功能减退。

如果怀疑胃食管反流病该做哪些检查?

诊断胃食管反流病时,医生通常会先根据典型症状(如烧心、反酸)初步判断,再结合胃镜、食管测压、食管pH监测等检查进一步确认。

胃镜检查:直接观察食管和胃的黏膜状态,判断是否有食管炎、食管溃疡、Barrett食管(长期反流可能引发的食管黏

膜病变)等。但约半数患者可能无明显黏膜损伤(非糜烂性反流病),需结合其他检查。

食管测压:测量食管下括约肌的压力和食管的蠕动功能,判断食管动力是否正常(如括约肌松弛可能导致反流)。

食管pH监测:通过将细管插入食管,监测24小时内食管内的酸碱度(pH值),记录胃酸反流的频率、时长和严重程度。

如何应对和预防?

对付胃食管反流病,改变生活方式是基础。饮食调整:少食多餐,避免过饱;少吃高油高糖、辛辣刺激食物,少喝碳酸饮料、浓茶、咖啡等容易导致反流的食物;睡前3小时不进食。习惯改善:戒烟限酒,控制体重;饭后不要立即躺卧,可散步15—30分钟;睡觉时适当抬高床头15—20厘米,减少夜间反流。及时就医:如果症状频繁出现(每周超过2次),或伴有吞咽困难、体重下降等情况,需及时就诊。

生活习惯改变了,还是反酸烧心怎么办?

医生可能会通过系统的检查来明确诊断,然后根据每个人的不同情况选择合适的治疗方式。首先,药物治疗是基础,常用的代表药物为质子泵抑制剂(如奥美拉唑),能强效抑制胃酸分泌,缓解烧心、反酸,通常需按疗程服用。其次,难治性患者还可考虑内镜治疗,如内镜下射频消融术、内镜下贲门缩窄术等,均可以帮你缓解症状。对于药物效果不佳、不愿长期用药或合并食管裂孔疝的患者也可以选择手术治疗,通过腹腔镜下胃底折叠术增强食管下括约肌功能,阻止反流。最后,具体治疗方案需医生根据病情制定,切勿自行停药或调整剂量。

胃食管反流病虽常见,但放任不管可能导致食管溃疡、狭窄,甚至增加癌变风险。别让“烧心”成为生活常态,从调整习惯开始,守护消化道健康,才能吃得香、睡得好。

(济宁市第一人民医院消化内科 曹静
济宁市第一人民医院无痛内镜部 陈天霞)