

冬日里的温情

本刊记者 吴鹏 通信员 辛全秋

近日,济宁市第一人民医院应济宁市政协邀请组织了一支由外科、内科、眼科等专业十余名专家组成的医疗团队,来到泗水县济河街道石佛村,开展“送医送药”活动。济宁市政协副主席陈颖、济宁市第一人民医院党委书记王志安等领导出席活动。

济宁市第一人民医院“健康直送车”开进泗水县济河街道石佛村后,立即为慕名前来的村民做起了

健康检查。医护人员为村民发放健康宣传材料,测量血压、血糖、彩超、心电图等。专家团队也耐心细致为村民地检查病痛,询问病情,根据具体病情提出切实的治疗方案,将诊疗落到了实处。

半天时间,共义诊560人,发放宣传材料500余份,健康检查80余人次。家门口的优质诊疗,周到的医疗服务,精湛的医疗技术受到了石佛村村民的一致认可和赞扬。



金乡县人民医院

举办糖尿病大讲堂活动



近年来,随着人们生活水平的提高,糖尿病的发病率也越来越高,现已成为困扰现代人健康的巨大隐患,为普及糖尿病知识,提高群众防控糖尿病意识,养成健康生活方式,12月6日,金乡县人民医院举办糖尿病大讲堂活动,此次讲堂由该院内分泌科主任代凤莲主持并授课。期间,代凤莲主任对引起糖尿病的原因,糖尿病临床表现及其危害,以及药物治疗和饮食治疗方法等一些群众关心的问题做了清楚深刻的讲解。代主任指出:“如果血糖不能得到良好的控制,将导致患者产生严重并发症,如

失明、肾功能衰竭和截肢等,严重危害人的健康和生命。因此,大家都应该提高对糖尿病的认识,预防糖尿病。”对于现场群众提出的疑惑和问题,代凤莲主任也一一做了详细认真的解答。活动还向群众发放了糖尿病科普宣传材料,并在讲座现场为广大群众进行了免费血糖测试。

长期以来,金乡县人民医院内分泌科坚持开展形式多样的公益活动和健康讲堂,以提高人民群众预防糖尿病意识,帮助群众养成健康的生活习惯,深受广大群众和糖尿病病友的好评。(韩建 张聪聪)

你有“下班沉默症”吗?

刘丽(化名)是做化妆品销售的,白天上班时笑容满面、侃侃而谈,到晚上回家后就不愿多说话,吃完饭就跑到卧室里刷微博。她老公是中学教师,白天要上课,还要跟领导同事打交道,晚上回到家也与白天判若两人,抱着个平板电脑看电影,一看就到半夜,然后关灯睡觉,两人之间的谈话不超过十句。研究发现,医生、教师、销售人员等是下班沉默的高发职业人群。这些上下班时间判若两人的人群,似乎患上了“下班沉默症”。此前,中国青年报社会调查中心对2750人进行的一项调查显示,83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。其中,34.7%的人认为自己有“下班沉默症”,48.4%的人认为自己“有一些”。受访者中,80后

占50.1%,70后占30.9%;45.5%的人居住在大城市,28.9%的人住在中等城市。

之所以有这么多人“下班沉默”,跟紧张忙碌的职场生活有关。如今职场竞争激烈,在高强度的工作下,工作时一心扑在工作上,身体不停地运转,工作负荷过重,体力消耗过多。而每个人精力都有限,就像充电电池一样,他们的精力和情感能量在上班时已经用完了,下班后出现生理和情感枯竭,已经没有多余的精力和情感用来跟家人沟通交流。特别像医生、交警、教师、销售人员以及一些服务行业,上班期间需要不断跟人交流,进行情感的付出,是下班沉默的高发职业人群。

下班沉默当然不是一件好事。如果回到家总是

沉默,会让爱人开始焦虑不安,揣测怀疑,造成夫妻关系紧张,同时一个人如果长期处于不想说话的状态,也不利于自己的身心健康。工作的压力不说出来,总是自己默默承受,会给自身造成一定程度的心理障碍,甚至会导致抑郁症等严重精神障碍,引发身心疾病。

试着找出一些应对方法,比如改善工作方式,学会放松,培养业余爱好,在周末多陪伴家人,或每月定期找一位值得信赖、对你也有较深了解的朋友,作为与你谈心的对象,交流近期的工作生活。家人也不要责备这些下班沉默者,应理解和给予帮助,别以为口头交流才是沟通,一个拥抱,一个亲密的动作也能让他们获得慰藉和能量支持。(宗合)



近日,济宁市社安防火中心的教官来到山推医院,对医护人员进

行消防安全知识培训。培训中,教官结合曾发生过的火灾案例向护

人员详细阐述了火灾的危险性,深刻剖析了医院火灾发生的原因和预防措施,在场参训人员也结合自身的工作及消防管理中存在的问题与教官进行了交流。通过这次培训,进一步增强了医护人员的消防安全意识,大大地提升了医护人员的防火御火能力。

(本刊记者 孙雪莲 通讯员 吕鲲鹏 摄)