

德州市妇幼保健院与德州学院深化合作

## 继续教育基地、实习实训基地揭牌



10月10日上午,德州市妇幼保健院与德州学院合作签约揭牌仪式在德州市妇幼保健院举行,德州学院医药与护理学院院长孙汉文与德州市妇幼保健院党委书记李卫东签署合作协议,德州学院校长赵胜村与德州市卫生健康委员会主任常树风为“德州市妇幼保健院专业技术人员继续教育基地”“德州学院实习实训基地”揭牌。

近年来,德州市妇幼保健院以建设“全国知名全省一流”妇幼保健院为愿景,全面提升技术、服务、环境、安全水平,赢得了持续向好的群众口碑和社会各界的广泛赞誉。此次,德州学院医药与护理学院同德州市妇幼保健院的合作提升到院级合作,从单纯的学生见习实习基地扩大到医、教、研全面合作。双方的专家将交叉融入,实现医疗教学与

临床实习实践的紧密结合,实现优势互补、共同发展。

此次签约揭牌,建立了院校合作关系,为院校双方今后在更大范围、更高层次、更宽领域上加强合作打下了坚实的基础。德州市妇幼保健院将以基地成立为契机,把临床教学工作作为医、教、研均衡发展、内涵发展、可持续发展的重要工作来抓,打造名家、名科、名院。  
(徐良 李红)

## 德州市疾控工作70周年成果展 在市博物馆举行

10月8日,“逐梦疾控新时代 共筑健康强德州”为主题的德州市疾控工作70周年成果展在德州市博物馆举办,展览主要回顾了德州市卫生防疫和疾病预防控制工作的发展历程和取得的巨大成就。疾控事业现代化、科学化的发展,也为全市人民健康筑起一道牢固的屏障。

本次成果展含筚路蓝缕、齐送瘟神、健康卫士等11个部分,系统回顾了德州市卫生防

疫和疾病控制事业70年的发展历程,生动展现了一代代疾控工作者牢记工作使命,认真贯彻“预防为主,防治结合”工作方针,全力防治危害人民健康的传染病、慢性病、地方病、寄生虫病的奋斗历程,以及在防控“非典”、抗震救灾等急难险重任务中的勇于担当,展览吸引了大量群众驻足观看。

展览现场,德州市疾病预防控制中心主任杨志保全面回顾和总结了70年来德州市

老一辈疾控工作者艰苦创业、任劳任怨、无私奉献,新一代疾控人抢抓机遇、开拓创新、求真务实,为保障德州人民身心健康所作出的卓越贡献和艰辛历程。

据了解,本次疾控工作70周年成果展将在德州市博物馆馆前展览一周。本次展览紧跟新时代步伐,凝聚社会共识,展望未来愿景,营造并树立了共筑健康强德州的坚强信念。  
(许学水 张媛媛)

## 秋季气温持续走低,心血管疾病进入高发期

## 中医院专家助您健康度过“多病之秋”

秋天天气转凉,昼夜温差增大,气温持续走低,心血管疾病进入高发期。“低温会导致血管收缩变细,容易引发心脑供血不足;同时,秋季天干物燥、体内供水不足、血液粘稠度增加,更加重血管堵塞的风险,特别是许多老年人会出现血压升高的症状。”近日,德州市中医院内科副主任医师曹旺波说,这个季节的老年人一定要注意定期检测血压,注重疾病的预防。

### 注意保暖,健康饮食

“一场秋雨一场寒,秋天的保暖很关键。”曹旺波介绍,秋季保暖防寒要懂得拿捏尺度,年轻人也不要只顾风度不顾温度,可以根据气温变化及时添减衣物。特别是老年人在晚上睡觉的时候要注意盖好被褥,只有这样才会让自己的腰背在夜里不会着凉。其次,早晚的时候要注意加一件衣服,预防感冒。

“在注意保暖的同时,健

康饮食也非常重要。”曹旺波还介绍,在饮食方面不要吃得太油腻,炒菜时也应该少放盐,清淡饮食最佳。

### 适量运动,增强体质

曹旺波强调,秋季一定要适当运动,但老年人在运动方式上要柔和一些,可以选择如太极拳、老年操、散步等,有条件的老年人也可以选择游泳。而对于年轻人来说,选择非常丰富,如打球、跑步、登山等。“现在秋高气爽,从养生的角

度考虑,我们也建议患者出去旅游,呼吸呼吸新鲜空气,空旷的环境可以使人心情放松,但一定要注意不要过于劳累。”曹旺波说。

### 家人团聚,预防第一

“假期里很多家庭都会家人团聚,其乐融融。越是这个时候越要注意老年人的健康,如果身体欠佳一定要少说话。中医认为,说话会耗气,耗气就会伤阴。”曹旺波表示,对于本身心脏不好的老

人,说话多了会气虚,容易诱发心脏病,老年人说话或者活动要控制量。

“家庭聚餐时要选择舒适、通风良好的房间,否则空气不流通,也容易导致老年人缺血缺氧,诱发心脏病。”曹旺波强调,心脑血管疾病一定要注意预防,清楚身体的状况,知道哪些该做哪些不该做。“一定要避免思想上轻‘敌’,早预防、早发现、早治疗,才是明智健康的方式。”曹旺波说。  
(王琰)

## 红包变成住院费 给暖心医生点个赞

近日,宁津县中医院外科医生谢卫增将1000元的住院缴费单送到患者曹先生的病床前,病人家属接过单子激动得不知如何是好,这1000元本是硬塞给医生的一份“心意”,没想到又回到自己手中。

之前,曹先生因颅脑硬膜外出血入院治疗,需要做引流减压的手术,谢卫增为他安排了手术。一听说是在脑袋上做手术,家里人都紧张了,商量着准备一个“红包”给医生,好让医生多多关照,谢卫增劝说病人的女儿这是不必要的麻烦,但她还是硬塞下就匆匆离去,为让患者及家属丢掉思想包袱,放心治疗,谢卫增把红包收下后,悄悄将现金交到了曹先生的住院费里。

手术很顺利,术后谢卫增把住院费的缴费单递回病人女儿手里,他说:“心意领了,但这钱是绝对不能收的,治病救人就是医生的天职,不会因为一个红包就有任何疏忽与懈怠,您健康出院了,我心里就会非常高兴。”目前,曹先生术后恢复良好,出院前家里人又送来了一面锦旗感谢谢卫增。

医疗行业是一个特殊群体,会面对各行各业的人、各种各样的诱惑,宁津县中医院非常重视职工的廉政教育,定期组织开展培训,筑牢思想防线,全体职工秉持“精诚仁爱”的院训,切实为全县人民提供优质的医疗服务。

(张涛 张帅)

## 德州市人民医院 开展敬老月义诊活动

重阳节当日,德州市人民医院组织业务骨干团队到五环体育馆开展“敬老月”义诊活动,此次活动作为医院开展的“不忘初心、牢记使命”主题教育系列活动之一,旨在贯彻落实上级主管部门工作部署,弘扬中华民族孝老爱亲传统美德,让老年人切实感受到全社会的重视、关怀和温暖,持续增强广大老年人的获得感、成就感、幸福感。

义诊现场为参加活动的百余名老人进行诊疗和咨询服务,前来咨询和就诊的老人络绎不绝,义诊专家为群众测量血压、听诊检查,为长期服药的老人提出服药建议,详细解答常见

病、慢性病的相关知识,普及合理用药的常识,耐心地听他们讲述自己的病症,解答他们的健康问题,以此同时,并向老人们发放印有健康急救知识的扑克牌等健康宣教资料,在玩中学,更加方便老人了解掌握相关健康知识,受到了广大老人的一致好评。

今年“敬老月”活动主题是“孝老爱亲 向上向善”,本次义诊活动的开展为老年人送上了一份健康、一份关爱,正确引导老年人树立科学健康文明的生活观念和生活方式,为他们的身体健康提供了保障,更让他们感受到了晚年生活的温暖和幸福。

(李梦娇)