

如何科学健步走

有规律地健步走,既有助于降低心血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性疾病的发生风险,还能帮助控制体重,并促进心理健康。9月9日,市疾病预防控制中心慢病科科长、主任技师丁永霞提醒大家,除了选择合适的时间、地点之外,采用标准的健步走姿势至关重要。

丁永霞介绍,健步走是一项很好的锻炼方式,应该每天都坚持,饭后半小时,穿上专业的运动鞋子和衣服,在空气质量较好的公园进行,有益于身心健康。标准的健步走姿势可以在持续健步走的过程中,获取最佳的健身体验,避免运动损伤,增强锻炼效果。正确的健步走动作要领有以下方面:

1、身体直立。就是在自然行走的基础上,抬头挺胸、腰背挺直、颈肩放松、轻轻收腹、下颌微微内收、双眼平视前方。2、曲臂摆动。双手放松,握拳拳状;肘关节自然弯曲,呈90°左右;双臂以肩关节为轴,进行前后自然摆动。3、中轴扭转。在保持以上两点的同时,以身体中线为轴,进行垂直的腰腹扭转,可有效锻炼腰腹部,降低慢性病风险。4、大步走。健步走的理想步幅=身高×0.45,例如,身高1.6米的人,其合理步幅为72厘米。大步走可以牵动盆骨,加强腰部锻炼;同时,大步走可以充分调动腿部肌肉,增强肌肉力量。5、均匀呼吸。健步走是一项有效的有氧运动,所以在运动过程中要注意均匀呼吸,以保证更好的氧气摄入(体内氧气含量增加,燃脂、代谢等速度也会相应提升)。

丁永霞提醒大家,健步走时要避免身体难以保持直立、快速健步走后急停和憋气等常见的错误动作。健走时如果低头走、弯腰驼背走或挺着肚子走等,会让颈部、背部和腰部肌肉承受更大的压力,久而久之会出现膝盖、腰、脚踝等部位的疼痛或者损伤。快速健步走后如果突然停下休息,没有徐步缓冲,也没有拉伸和放松,不利于体内乳酸的排除,更不利于膝、踝等关节的保护,容易造成运动损伤。憋气时人体能发挥出更大的力量,所以在健步走的爬坡或最后完成时,会出现憋气现象。但对于“三高”、骨质疏松等人群是很危险的,憋气现象如果频发会加重身体负担,致使乳酸堆积、血压升高等。

记者 马琳



市五医院刘娅获鲁津区域站冠军

全国子宫内脱异位症规范化手术比赛落幕

本报讯(通讯员 朱朝金 记者 孟冰)记者日前从菏泽市立医院获悉,2020年全国子宫内脱异位症规范化手术鲁津大区站比赛落幕,菏泽市立医院妇产科主治医师刘娅以第一名的成绩成功晋级全国决赛。

据了解,通过预选、初赛,菏泽市立医院妇产科主治医师刘娅参加了2020年全国子宫内脱异位症规范化手术鲁津大区站的比赛,由于现场表现优秀,刘娅赢得了评委的一致好评,从8位选手中脱颖而出,成为唯一晋级决赛的参赛选手。

据介绍,2020年全国子宫内脱异位症规范化手术鲁津大区站,各地区推选出11名选手参加比赛,在选手中只有1名优胜者能晋级全国决赛。为此,菏泽市立医院妇产科主任潘雷委派医务人员李霞作为指导老师,从手术到视频剪辑都认真审阅,还组织刘娅在科室进行试讲,从而为其晋级决赛提供了保障。

另据了解,子宫内脱异位症作为“良性肿瘤”,是妇科常见疾病。有关数据显示,该病育龄期妇女发病率10%—15%,占妇科住院病人的20%—30%,两年复发率约为20%,5年复发率约为40—50%,只有规范的手术操作和术后药物治疗,才能有效降低复发率,所以此项赛事也是旨在推动子宫内脱异位症手术操作和术后规范化管理,全面提高妇产科诊疗水平,造福广大子宫内脱异位症患者。

市立医院成功为99岁老人开展皮肤癌切除术

本报讯(通讯员 朱朝金 记者 孟冰)“手术非常成功,比预想的还要好,现在我奶奶感到舒服多了,真的非常感谢,多亏口腔科周东升主任带领的团队,让我奶奶幸福平安地迈向‘百岁’大寿。”日前,在菏泽市立医院口腔科病房,面对医务人员询问,老人家属如是说。

患者刘奶奶现年99岁,家住菏泽市鄄城县,之前在一家医院检查中被诊断为面部皮肤癌,考虑到老人年龄大、手术耐受力、麻醉风险等原因,老人被婉拒收治,后在家人陪伴下,刘奶奶到了菏泽市立医院口腔科。周东升主任诊疗后,冒着医疗风险,为老人实施了肿瘤切除与皮瓣移植术,手术成功后老人被送到病房,于是就出现了开头的一幕。

菏泽市立医院口腔科周东升

主任告诉记者,因为年龄原因,如给老人进行全麻手术,容易产生麻醉意外,局部麻醉又存在许多不确定因素,手术操作不当极易引发意外。但是,如果不进行手术,势必会造成肿瘤细胞扩散转移,且面部肿瘤坏死散发的刺鼻味道还会影响到老人的正常生活。他说:“一看老人那么大了,说实话我也怕,怕老人出现手术意外。但考虑到老人晚年的生活质量和综合评价,我还是认为成功可能性更大,值得一搏。”

据了解,为高龄老人进行外科手术,一直被认为是挑战医学的“禁区”。为此,在半个小时的手术时间里,为了缓解老人紧张情绪,周东升带领的团队全程与老人沟通交流,缓解老人心理压力,从而降低了手术风险,取得了手术的成功。



工作人员正在操作小车物流系统送药

鄄城县人民医院轨道小车物流系统正式投用

物资传输实现智能化

近日,在鄄城县人民医院新院区住院药房,电脑系统接收到骨二科医生开具的处方,住院药房的工作人员将骨二科需要的药品放进物流小车里,输入指令,物流小车就带着药品从地面的“站点”出发,沿着天花板上的屋顶轨道,平稳地往骨科住院病房开去。

“从住院药房到我们骨二科一般需要10分钟,如果急需药品,最快5分钟可以到达。”骨二科护士长张茹一边说一边打开箱子取出药品,按下返回键,小车稳稳当当地又回去了。“有了小车物流系统,真是太方便了,它不仅可以传送药品,还承担着检验标本、病案、消毒敷料包等物品的传输,真是省事又省力!”张茹感叹道。

据了解,鄄城县人民医院沃伦韦尔Telesys轨道物流运输系统于2020年7月正式投入使用。目前,医院的轨道物流分布全院,包含38个站点、53辆运输小车,覆盖了门诊医技楼、病房楼共计38个科室,连接静配中心、住院药房、检验科、中心供应、输液中心、手术部、ICU、急诊、体检中心及所有护理病区,全天候24小时地保障院内医疗物资的高效安全传输。

鄄城县人民医院党委副书记、院长焦同生告诉记者,“通过小车轨道物流能够确保医用物品直接、快速地送达各个不同的需求点,大大提高了工作效率,节约了人力,同时降低了医院内部电梯的负担,有效地帮助医院完成物资传输方式从人工运输到智能化自动传输的全部转型,全面提高了院内质量管理运营水平。”

鄄城县人民医院新院区门诊急诊医技大楼充分体现了现代化医院的优势和特点。最大的变化就是通过各种服务设施和先进设备,减少患者等候时间和提供更精准的诊疗,另一方面不断优化服务流程,把更多的医生和护士解放出来,从而为患者提供更优质的医疗服务。

文图 记者 都慧芳 通讯员 王伟

单县中心医院9S精益管理项目自启动以来,第一轮在5个试点科室取得良好的阶段性成果基础上,近日,又启动了第二轮9S精益化管理活动。有普外科二病区、骨科二病区、儿科三病区等8个试点科室实施9S精益管理,为全院推广9S管理奠定基础。

按照9S精益管理辅导专家们的要求,对各试点科室的环境布局、标识标牌、员工仪表仪容、服务流程、服务规范、服务质量等进行了全方位的规范指导。

同时,9S精益管理各试点科室进行了搬家式、地毯式、标准化、模式化打造。由原来的线路裸露、安全隐患大、空间布置不合理、换药室物品放置杂乱、无相关管理制度、储物室杂乱无章的摆放等状况,通过专家们的合理化建议改造后,科室环境焕然一新。

试点科室根据各科情况通过挪动位置,合理利用有效空间,并划分为办公区、会议区、资料区、会客区、休闲区等,整体看上去更加宽敞、明亮、整洁、舒适。各个试点科室还创意性地粘贴文化墙,摆放绿植,收纳箱集中整理,床单被褥卷叠摆放,统一水杯并有序摆放,物品摆放定点定位。

经过努力,通过各区域无死角整改,整理物资做好登记、定点定位专人管理,全院科室内外联动、培训专家全程陪同、试点科室负责人带头整改,效果十分明显。

通过检查验收,单县中心医院第二轮9S精益管理最终结果获得金奖的是普外科二病区、总务科、骨科二病区、门诊药房;获得银奖的是神经内科四病区、儿科三病区、门诊挂号收费室、住院报销处。

该院党委书记、院长时针作总结讲话时指出,医院推行的9S精益管理项目注重实际内容实用效果,通过物品的可视化、医疗的标准化、人员的规范化管理,营造了试点科室有序的工作环境、积极向上的文化氛围,工作效率和员工综合素质得到了加强。

通讯员 刘亚鲁 侯延帅 记者 王富刚

牡丹区高庄镇中心卫生院

为患者解决医保报销难题

本报讯(通讯员 赵杰 记者 孟冰)“感谢你们周到细致的服务,彻底解决了我们家在医保报销方面遇到的难题。”9月5日,牡丹区李村镇贾庄村的刘香菊在家人陪同下,来到牡丹区高庄镇中心卫生院医保办,将一面写有“服务周到 尽职尽责”的锦旗送到医务人员手中,感谢他们解决了自己报销中遇到的难题。

刘香菊家人告诉记者,前段时间,刘香菊因意外导致手掌骨骨折,经医务人员救治后开始了医保报销程序,但保险公司认为不属于保险责任,于是刘香菊在家人陪同下到卫生院医保办反映情况。当时,医保办主任袁劲标热情接待了她们,袁劲标通过调查发现,患者属建档立卡贫困家庭,且本次意外伤害可

纳入医保报销。为避免患者多跑路,袁劲标一方面与牡丹区医保局和保险公司取得了联系,一方面要求刘香菊家人到所在村和单位开具相关证明材料。通过积极协调,保险公司经过细致调查后,对刘香菊的意外骨折予以了报销。同时,袁劲标发现刘香菊家庭极为困难,于是为其家庭申请了卫生院的贫困救助,刘香菊与家人十分感动,就出现了本文开头的一幕。

面对刘香菊与家人的感谢,袁劲标则表示:“锦旗是对我的鼓励,更是对我工作的鞭策,作为一名共产党员,我将继续在‘红色引领,护佑健康’思想指引下,充分发挥先锋模范带头作用,尽最大能力为患者及家人提供更为优质的服务。”

牡丹人民医院多措并举改善医疗环境

连日来,菏泽市牡丹人民医院从改善院内环境、维护良好公共秩序、提升医疗服务品质、开展志愿服务等方面扎实推进创城工作,让就诊患者感受到文明细节。

将“进一步改善医疗服务计划”与做好疫情常态化防控等工作结合起来,通过设立“文明健康 有你有我”、市民文明公约、社会主义核心价值观、疫情防控健康知识等宣传板报、标牌,努力构建浓厚的创城宣传氛围。在医院服务窗口、病房楼人口设置“一米线”,让有序排队就医成为文明行为。同时,在门诊楼、病房楼内设置意见箱、院长信箱,广泛听取就诊患者合理建议,督促引导医务人员遵法守业;努力提供优质服

务,增设无障碍设施、完善母婴室配置,满足患者就医过程中的特殊需求;添置自助机具设备,推动电子健康卡使用,满足患者自助挂号、自助充值、收费项目等信息查询需求;对停车区域进行重新规划整改,粉刷停车位,引导号召干部职工绿色出行,缓解就医“停车难”问题;发挥党组织、党员干部的战斗堡垒和先锋模范作用,组织党员志愿者深入包联社区开展杂物清扫,对市民、商户门前卫生、物品随意摆放等问题进行劝导和规整。

牡丹人民医院创建文明城市活动开展以来,巩固改善了医疗服务举措,向大众传达了文明、健康的生活理念,营造起全民参与、上下互动的浓厚氛围,进一步增强了文明城市创建的群众基础。

