

健康路上,红马甲“医”路护航

仁医青年志愿者打通患者就诊“最后一米”



通讯员 俞佳圣 黄尧卿

本报讯 为拓宽青年医护人员职业发展路径,响应医院职称晋升政策改革,县人民医院团委近日牵头开展“青年医护志愿服务能力提升培训行动”,正式启动“仁医青年

志愿者”长期服务计划。首批70余名青年医护人员经系统培训后,已在医院门诊、体检中心、城东分院等区域上岗,为就诊患者提供“一站式”医疗志愿服务。

此次志愿服务计划中,县人民医院将志愿服务时长、服务质

量纳入青年医护职称评审考核体系,通过政策引导鼓励青年医护走出诊室,在服务一线锤炼沟通能力,提升职业素养。该计划将通过“政策激励+实践平台”,让青年医护在助力患者就医的同时,积累职业成长的“加分项”,拓宽自身职业规划道路,发展多样化晋升通道。

在门诊大厅,身披红色马甲的青年医护志愿者格外醒目。他们有的为老年患者讲解就诊流程、协助智能设备操作,有的为行动不便患者提供陪诊送检服务,更有具备专业背景的医护人员针对慢性病管理、用药指导等提供精准解答。“以前挂号缴费找不到地方,现在有志愿者全程带着办,省心又暖心。”前来就诊的王阿姨说道。

针对体检中心和城东分院的特殊需求,志愿者团队还推出“检后报告解读”“康复指导”等延伸

服务,通过面对面沟通打通医患信息壁垒。该志愿服务计划启动一个月来,累计提供咨询服务超800人次,累计陪诊超200人次。

“作为刚入职的护士,陪诊时听到患者说‘谢谢’,让我更深刻理解‘医者仁心’的含义。”参与志愿活动的护士小李表示,志愿服务不仅提升了自己的沟通能力,也让她更贴近患者需求。该院团委负责人表示,未来将把志愿服务纳入青年医护“成长档案”,并设立“最美志愿者”评定机制,进一步激发青年群体的服务热情。

此次行动既是该院推进“人文医院”建设的缩影,也为青年医护搭建职业发展的“第二课堂”。随着志愿队伍持续壮大,县人民医院正通过“政策引导+服务创新”,让医疗服务既有“技术精度”,更有“人文温度”,为构建和谐医患关系注入青春力量。

“中医养生市集”活动举行

通讯员 赵秀慧

本报讯 为积极响应国家卫健委《进一步改善护理服务行动计划》,打造中医药文化品牌,提升中医护理服务的社会影响力,县中医院医共体在长者中心举办别开生面的“浙里中医·养生市集”活动。该活动以“中医之美赋能健康生活”为主题,通过沉浸式体验与多元化服务,吸引200余名市民参与,为中医药传承与基础健康服务注入新的活力。

活动现场设置六大主题区域:中医养生操推广、专家义诊咨询、中医护理技术体验、中药茶饮体验、中药香囊体验、中药耳饰体验。每个区域都人头攒动,市民在互动中领略中医文化的博大精深。在中医养生操推广区,以八段锦、经络拍打操、五禽戏等传统养生操教学为主题,护理团队通过视频展播与现场教学相结合的方式,带领市民练习,一招一式中传递着“治未病”的理念。在专家义诊咨询区,专家团队为市民提供一对一的健康咨询,针对高血压、糖尿病等慢性病提供个性化诊疗建议。

中医护理技术体验区成为市集的焦点之一。中医护理团队为

市民带来的铜刮刮痧、拔罐、火龙罐、核桃灸、耳穴压豆、穴位贴敷等多项中医适宜技术备受青睐,护理人员根据症状精准选择护理项目,一位体验拔罐的大伯表示,肩颈疼得到缓解,对传统中医疗法连连称赞。中药耳饰体验区同样人气高涨,市民在护士的指导下现场DIY,将天然中药材与银饰、琉璃等巧妙结合,把“本草纲目”戴在耳边,既传承文化又彰显个性。

市民们还在中医师的指导下,用丁香、艾叶、甘松、白芷等芳香中药粉制作精致的香囊,既应和端午传统,又具有驱虫防病之效。此外,专家团队还为市民设置了中药茶饮区,元气六宝茶补气养神、玫瑰茶焕活肌肤、调脂茶清肝明目,将药食同源理念融入日常饮品,倍受市民好评。

此次“浙里中医·养生市集”通过多元化的展示和互动,让更多市民了解中医、信任中医、受益中医。县中医院医共体将以本次活动为契机,全面落实“改善护理服务行动计划”,大力传播中医健康知识,持续开展健康推广活动,努力为广大群众提供更加优质的中医特色服务。

健康在线

绝经后“月经”再现需警惕

通讯员 宋继超 吕黎

近日,县妇幼保健院妇科收治了一位特殊患者。50岁的王女士数年前便已绝经,突然又出现阴道流血,起初王女士并不在意,认为是月经复潮,直至该症状持续长达9个月,且伴随下腹隐痛,她才匆忙前往医院就诊。

经过医生诊查,发现王女士右侧附件区有囊实性肿块(约4.1cm×3.1cm),考虑卵巢恶性肿瘤可能(妇科三大恶性肿瘤之一),因异常子宫出血需尽快进行手术。术后,王女士的病理报告显示子宫内膜样腺癌。在得到诊断书的那一刻,王女士如同晴天霹雳,“明明只是阴道流

血,为什么好端端就突然患上了癌症?”王女士不解地问医生。县妇幼保健院妇科医生说:“子宫内膜样腺癌,是妇科三大恶性肿瘤之一,通常有绝经后出血症状。考虑患者子宫内膜癌同时合并卵巢癌,最好的治疗办法就是通过手术治疗。”

在浙江大学医学院附属妇产科医院沈源明主任与县妇幼保健院医师的通力协作下,为王女士开展全麻腹腔镜下子宫内膜癌分期术及大网膜切除术。术中未发现王女士右侧卵巢菜花样病灶,宫腔内见瘤性病灶,手术进展顺利。“从患者的病理报告中,我们发现这是一例子宫内膜样腺癌,同时合并右侧卵巢癌,并且是双原发恶性肿瘤,在临床上极其

罕见,对医生的技术要求极高。”县妇幼保健院医师说。经过治疗,王女士目前已康复出院。

新闻链接:

专家特别提醒,日常生活中有哪些子宫内膜癌的危险信号?

一、肥胖,要小心

60%的子宫内膜癌患者与肥胖有关,同时合并高血压、糖尿病,更要重视。子宫内膜在雌激素的作用下逐渐增厚,如果没有孕激素的拮抗,子宫内膜会过度增生,容易癌变。

二、异常出血,要小心

90%的子宫内膜癌患者会出现阴道异常出血,特别是绝经后出血。

三、未生育,要小心

15%-20%的子宫内膜癌患

者有未生育史,未生育的女性发生子宫内膜癌的风险会增加1倍。

如何预防子宫内膜癌?

1. 改变不健康的生活方式以及饮食习惯,控制体重、血压及血糖。

2. 重视异常阴道出血及月经不规则,尤其是围绝经期及绝经后女性,及时就医,定期体检,子宫附件超声不可少。

3. 不擅自服用仅含雌激素的药物或保健品,合理使用激素替代治疗。

4. 对于子宫内膜癌发病高危人群,包括遗传性家族史患者、长期口服他莫昔芬的乳腺癌患者等定期检查,做到“早预防、早发现、早诊断、早治疗”。

家庭医生上门换药暖民心

通讯员 鲁晨

本报讯 针对老年患者、慢性病群体及术后康复者“就医难”的共性问题,沙溪镇卫生院专门组建家庭医生团队,将服务端口前移。从上门巡诊、伤口精细化护理到个性化康复指导,该院构建起“一站式居家医疗照护体系”,让患者足不出户即可获得专业诊疗,真正打通医疗服务“最后一公里”。

孙大伯工作时脚部不慎受伤,行动不便的他以往每次换药都需要家属全程陪同,辗转奔波。如今,沙溪镇卫生院推出的“家庭病床”服务,解决了他的就医难题,生动诠释了基层医疗服务贴近民生的宗旨。

在孙大伯家中,医生按规范洗手消毒,有序摆开换药包、碘伏、无菌纱布等用品,随后详细询问孙大伯的饮食、作息及伤口

感受。在揭除旧敷料时动作轻柔细致,刻意避开伤口牵拉,同时密切观察创面状况。在证实伤口愈合良好、无红肿渗液后,用生理盐水棉球仔仔细细清洗创面,覆盖全新无菌纱布并用医用胶布精准固定。操作结束,医护人员特意叮嘱护理要点:“保持伤口干燥是第一要务,饮食可多补充蛋白质,尽量减少下肢负重……”家属认真记录注意事项,连称“这下心里踏实多了”。

此次服务是家庭医生日常工作的一小片段。沙溪镇卫生院负责人表示,将始终秉持“以患者为中心”的理念,通过专业、便捷、有温度的服务,让更多患者感受到“医疗到家”的温暖,真正实现“小病在社区,康复在家庭”的健康服务目标。今后,该院将持续优化服务流程、提升服务质量,为居民健康提供更坚实的保障。

三步“祛湿”让你安然度夏

通讯员 许建洲

随着夏季到来,气温逐渐升高,雨水也随之增多,空气开始变得潮湿,人们对“湿”的话题也随着季节变化应运而生。湿气是自然界正常存在的,只有当湿气作用人体而致病,我们才称之为“湿邪”,也就是老百姓口中所说的“湿气重”。

“湿”从何来?

人们常说的湿气从何而来?往往有外因和内因之分。外因:多因雨水连绵、久居湿地、涉水淋雨,以及出汗后未及时更换衣物等,导致湿邪侵袭人体;内因:多因过食生冷肥甘、嗜酒成癖或思虑劳倦,损伤脾胃,水湿不化,聚而生痰成饮。

“湿”的表现有哪些?

如何判断自己体内湿气重不重?我们首先要了解湿邪致病的特点:重浊黏滞、易阻气机、缠绵难愈、易兼夹它邪。所以湿气重的人往往多表现“沉”“油”“胀”“稀”。沉:头昏沉如裹,四肢困重,午后疲倦乏力;油:面发油腻、汗出黏腻、口中黏腻;胀:腕腹胀满、眼睑浮肿、下肢肿胀、关节酸胀;稀:大便不成形或黏滞、白带量多、外阴潮湿、皮肤湿疹。平时我们还可以观察自己的舌苔,湿气重的人往往舌体胖大,舌边有齿痕,苔多呈水滑、白腻或黄腻。

如何治湿?

如何才能避免体内湿气过重?我们要形成一个立体化祛湿防御体系,牢记“防、调、养”。

防——截断湿邪入侵的途径:

1. 环境避湿:居室定时通风,衣物被褥需常晒太阳保持干燥;避免久坐久居湿地,涉水后及时擦干,夏季不要长时间待在空调房间内。

2. 饮食运湿:少吃冰镇饮品、生冷瓜果、甜食油腻之品。宜吃茯苓、薏苡仁、冬瓜、白扁豆、莲子、山药、芡实等具有健脾祛湿药食同源之品。

3. 推荐几款茶饮:薏苡茶(通用型):炒薏苡仁10g、荷叶3g、陈皮5g;薏苡饮(湿热型):薏苡仁10g、赤小豆10g、茯苓10g、荷叶3g;薏苡茶(寒湿型):炒薏苡仁10g、生姜2片、陈皮5g。可以用水煮20分钟,取汁代茶饮(注:以上茶饮方孕妇忌服)。

调——辨证论治祛湿油:

1. 分型论治:湿邪痰饮致病

缠绵易反复,且常于它邪兼夹为病,元代朱丹溪也认为“百病多有痰作祟”,所以老百姓如果已经有很重的湿气,还是需要找中医师来进行辨证治疗。

2. 外治法增效:通过辨证后,还可以使用一些外治法,比如刮痧、拔罐、艾灸、穴位敷贴等,来增加祛湿的疗效,加快湿油的排出。

养——体质调理防复发:

可以来往医院进行中医体质辨识,根据体质情况来调整平时的饮食运动等,从而预防复发。

《黄帝内经》云:“诸湿肿满,皆属于脾。”夏季湿气为患,防治当以“调脾胃、畅气机”为核心,防调结合、标本兼顾。中医讲究“天人相应”与“未病先防”,通过综合调理使脾土得健、湿油自去,方能维护正气,安然度夏。

“急救知识进乡村”受欢迎



通讯员 丁亚珍

本报讯 为全面提升农村群众自救互救能力,切实打通急救“最后一公里”,回山镇卫生院家庭医生团队走进回山镇官塘村,开展“急救前移人人教”科普宣教活动,将专业的心肺复苏等急救技能送到村民家门口。

在官塘村文化礼堂,医生团队用浅显易懂的语言向村民们讲解心肺复苏的重要性:“心脏骤停后4分钟内是抢救的黄金时间,咱们农村交通不便,急救车赶到往往错过最佳时机。如果身边人掌握急救技能,就能为生命争取宝贵时间。”活动现场,

医生还通过专业模拟人,演示从判断意识、大声呼救,到规范胸外按压、人工呼吸的完整急救流程。村民们学习热情高涨,纷纷上前实操练习,医生一对一耐心指导。

除急救技能培训外,家庭医生团队还为村民提供健康咨询、慢病随访和移动医院服务。“这样的活动太实用了,既学了救命技术,又解决了健康疑问。”村民王大妈竖起大拇指。

“农村地区急救知识普及率相对较低,我们要主动把技术送下去。”回山镇卫生院负责人表示,今后将持续推进“急救知识进乡村”活动。

建设健康新昌 共享品质生活