

冬季养生十要点

冬季是一年当中最寒冷的季节,此时草木凋零,万物生机皆闭藏潜伏,昼短夜长,人体的阳气也随着自然界的转化而潜藏于内,冬季养生应顺应自然界的闭藏规律,以敛阴护阳为根本,把握十个“点”能够保健康。

一、进“点”补。冬季进补包括食补和药补两类。食补方法因人而异,一般阳气偏虚的人,可选羊肉、鸡肉、狗肉等,气血不足的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。对于不宜生冷又不宜燥热的人,可选用枸杞子、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。药补则一定要遵医嘱,一人一法,切不可不顾实际情况,全家上下齐进补。冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补,就是打基础的意思。一般来说,可先选用炖牛肉红枣、花生仁加红糖,也可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调整脾胃功能。

二、出“点”汗。冬季属阴,养生应以固护阴精为本,宜少泄津液。故冬季“祛寒就温”,预防寒冷侵袭是必要的,但也不可暴暖,尤其不能厚衣重裘,向火醉酒,烘烤腹背,暴暖大汗。这样“暖”是达到了,但是“暖”过头了,反而容易引发病症。冬季养生要适当动筋骨,出点汗,这样才能强身体。

三、喝“点”粥。冬季养生宜多食热粥,常吃此类粥具有增加热量和营养功能。晨起服热粥,晚餐宜节食,以养胃气,特别是糯米红枣粥、八宝粥、小米粥等最适宜。此外,还可常食安神养心的桂圆粥、益精养阴的芝麻粥、消食化痰的萝卜粥、养阴固精的胡桃粥、健脾养胃的茯苓粥、益气养阴的大枣粥、润肺生津的银耳粥、清火明目的菊花粥、和胃理肠的鲫鱼粥等。

四、调“点”神。冬天寒冷,易使人身心处于低落状态,感到压抑,要改变情绪低落的最好方法就是活动,当然要因人而异,根据自身健康状况选择一些诸如慢跑、跳舞、滑冰、打球等强度不等的体育活动,这些都是消除冬季烦闷、调养精神的良好药方。

五、早“点”睡。冬日阳气肃杀,夜间尤其甚,古人主张人们要“早卧迟起”。唐代医学家孙思邈说:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”早睡以养阳气,迟起以

固阴精。因此冬季养生要保证充足的睡眠,这样有利于阳气潜藏,阴津蓄积。立冬后的起居调养切记“养藏”,要注意保暖,多晒太阳,外出注意防寒,减少冷空气对身体的刺激。

六、通“点”风。冬季天冷,有些人喜欢紧闭门窗或蒙头入睡,这是很不好的习惯。因为冬季室内空气污染程度比室外要严重数十倍,人们应注意经常开门窗通风换气,以清洁空气、健脑提神。

七、护“点”脚。冬季健脚即健身。人们必须经常保持脚的清洁干燥,袜子勤洗勤换,每天坚持用温热水洗脚,有条件的话最好同时按摩和刺激双脚穴位。每天坚持步行半小时以上,活动双脚。早晚坚持搓揉脚心,以促进血液循环。此外,选一双舒适、暖和轻便、吸湿性能好的鞋子也非常重要。用心护“点”脚,冬季养生才能事半功倍。

八、饮“点”茶。茶是人的最佳饮料之一,含有人体需要的多种维生素和微量元素,对人体起到良好的保健作用。长期从事电脑工作的人更应常饮茶。但是胃病患者或是贫血服药者不宜喝茶,尤其是浓茶。

九、多“点”水。众所周知,夏天活动大、出汗多、排尿勤,为了防止脱水和中暑,人们要及时补充水分。有些人可能认为,冬天人的活动减少,而且一般来说也不会感到口渴,因此不太需要喝水,这种认识其实是错误的。冬天虽然排汗排尿减少,但维持大脑与身体各器官的细胞正常运作仍然需要水分滋养,这样才能保证人体正常的新陈代谢。冬季一般每日补水应不少于2000~3000毫升。

十、防“点”病。冬季气候寒冷,容易诱使慢性病复发或加重,寒冷还会诱发心肌梗死、中风的发生,使血压升高和溃疡病、风湿病、青光眼等病症状加剧。因此,患者应注意防寒保暖,特别是预防大风降温天气对机体的不良刺激,备好急救药品。同时还应重视耐寒锻炼,提高御寒及抗病能力,预防呼吸道疾病发生。
(中医科 林娟)

浅谈中医的“治未病”

近几年,“治未病”概念的引入逐渐深入人心。但许多没有学过中医的人对此依然陌生,经常把“治未病”说成“治未病”或听为“治胃病”。这不奇怪,“治未病”是中医的专业术语,而且是几千年前说的,就是学中医的人以前也用得不多。随着国家政策的重视和社会的需求,“治未病”进入了国家政府、医学领域和普通老百姓要说的词汇。这是好事,是“古为今用”,“中为西用”,甚至可以“中为洋用”。是中医的发展和推广,是中国文化的传播,也是中医对人类的贡献,作为中医人,应该自豪。

“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略,未病一词首见于《素问·四气调神论》篇,“是故圣人治未病不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎!”;《内经》中出现“治未病”一词的还有2篇。《素问·刺热篇》说“病虽未发,见赤色者刺之,名曰治未病”。此处所谓“未发”,实际上是已经有先兆小疾存在,即疾病时期症状较少且又较轻的阶段,类似于唐代孙思邈所说的“欲病”,在这种情况下,及时发现,早期诊断治疗无疑起着决定性作用。《灵枢经·逆顺》篇中谓:“上工刺其未生者也;其次,刺其未盛者也,……上工治未病,不治已病,此之谓也”。两篇均强调在疾病发作之前,把握时机,予以治疗,从而达到“治未病”的目的。

“不治已病治未病”是我国卫生领域所遵守的“预防为主”战略的最早思想,它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容,这就要求人们不但要治病,而且要防病,不但要防病,而且要注意阻挡病变发生的趋势、并在病变未产生之前就设想好能够采用的急救方法,这样才能掌握疾病的主动权,达到“治病十全”的“上工之术”。治未病是采取预防或治疗手段,防止疾病发生、发展的方法。治未病包含两种意义:一是防病于未然,强调摄生,预防疾病的发生;二是既病之后防其传变,强调早期诊断和早期治疗,及时控制疾病的发展演变。

1. 摄生防病《黄帝内经》中“正气内存,邪不可干”的论述历代医家都极为重视,并通过他们的医学实践加以运用和发挥,使其成为别具特色的预防医学理论。只有强身才能防病,只有重视摄生才能强身。摄生是以调摄精神意志为宗旨,思想上要保持安闲清静,没有杂念。精与神守持于内,避免过度的情志变动,心胸开朗,乐观愉快,这样就能达到补养真气的目的。对于外界不正常的气候和有害的致病因素,要及时避开,顺从四时寒暑的变化,保持与外界环境的协调统一。要求人们饮食有节制,生活起居有规律,身体虽劳动但不使其过分疲倦,同时还要节欲保精。反对“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真”。否则,就会导致疾病、早衰。此外,在长期实践的基础上,创造了许多行之有效的强身健体的方法,如五禽戏、气功、太极拳、八段锦、易筋经等。

2. 既病防变,疾病发生后,必须认识疾病的原因和机理,掌握疾病由表入里,由浅入深,由简单到复杂的发展变化规律,争取治疗的主动权,以防止其传变。例如治疗肝病结合运用健脾和胃的方法,这是因为肝病易传之于脾胃,健脾和胃的方法即是治未病。

历代医家都非常重视“治未病”。唐代大医家孙思邈是位极重视治未病的医家,他比较科学地将疾病分为“未病”、“欲病”、“已病”三个层次,“上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病”。他反复告诫人们要“消未起之患,治病之疾,医之于无事之前”。他论治未病主要从养生防病和欲病早治着眼,所著《千金要方》中载有一整套养生延年的方法和措施,很有实用价值。明末清初医家喻嘉言深悟仲景治未病思想的深义,他的著作《医门法律》就是以未病先防,已病早治的精神贯穿始终。如中风门中的人参补气汤便是御外入之风的绸缪之计;又如血痹虚劳篇中对于男子平人谆谆致成,是望其有病早治,不要等虚劳病成,强调于虚劳将成未成之时,调荣卫,节嗜欲,积贮渐富,使虚劳难成。清代名医叶天士对于既病防变研究颇深,他在《温热论》中指出:“务在先安未受邪之地”。温病属热证,热偏盛而易出汗,极易伤津耗液,故保津护阴属未雨绸缪、防微杜渐之举,对于温病是控制其发展的积极措施。后来吴鞠通在《温病条辨》中提出保津液和防伤阴,其实与叶氏“务在先安未受邪之地”之意吻合,体现了治未病的思想。此外,东汉华佗创五禽戏健身法,晋代葛洪强调气功摄生等,注重强身健体以预防疾病的经验也是很可贵的。
(中医科 陈军龙)

同心同德兴院

全心全意为民

总 编: 陆兴蓉
副 总 编: 高发旺
王清贵
李振林
杨建华
责任编辑: 刘秦勤
本报摄影: 李玉龙
王 鹏

酒泉市人民医院报

JIU QUAN SHI REN MIN YI YUAN BAO

酒泉市人民医院办 (网址: www.jqsyv.cn)

2015年第6期

总第297期

内部交流

以人为本
创新服务
诚信立院
再铸辉煌

提升医院综合服务能力 努力创建人民放心医院

——医院迅速学习传达市委三届十次全委(扩大)会议精神

市委三届十次全委(扩大)会议是在全市经济社会发展的关键时期召开的一次十分重要的会议,此次会议全面总结了今年以来全市的主要工作情况,深刻分析了当前面临的形势,安排部署了当前和今后一个时期的主要工作任务,提出了“一个始终坚持、两个严格遵守、三个坚决落实、四个切实从严、五个高度一致、六个抓实见效、七个整体推进”的总要求。我院会后迅速行动,紧紧围绕本次会议确定的指导思想和工作目标,充分结合医院工作实际,第一时间组织学习传达会议精神,研究确定抓落实的措施办法,认真履行工作职责,全力做好医院医疗卫生工作。

迅速启动抓部署,认真学习抓贯彻,明确目标抓发展,力创人民放心医院。9月22日下午,医院召开院领导班子全体成员、全体中层干部、副高级以上职称专业人员及行政职能科室干部职工近300人参加的专题会议,学习传达市委三届十次全委(扩大)会议精神。会后,医院为全面贯彻落实会议精神,在全院广泛开展市委三届十次全委(扩大)会议精神的大学习大讨论活动,迅速掀起学习贯彻会议精神的热潮。创建人民放心医院是市委三届十次全委(扩大)会议为我们今后工作提出的总目标和总方向,全院上下将齐心协力,从现在做起,从自己做起,以“严”的要求和“实”的作风,认真抓好各项工作落实。

一是进一步学习领会市委三届十次全委(扩大)会议精神,迅速开展大学习大讨论活动,将思想和行动统一到会议精神上来,紧扣全会精神实质,紧贴医院工作实际,紧盯全会提出的“进一步巩固提高、努力创建人民放心的医院”这一总目标,提高医疗服务水平,加强医德医风教育,切实改进服务态度,提升群众满意度。

二是强化法治意识和规矩意识,依法依规规范诊疗,依法依规执业行医。提升医院科学管理水平。加强行政监督管理和干部队伍建设,提高行政执行力,做到精益求精,一丝不苟,为患者提供放心的医疗服务;持续改进工作作风,提高行政管理效能。做到严以修身,严以做人,做患者放心的医务工作者;做群众放心的市医人;做具有高尚医德、优质服务、优良态度的从业者。

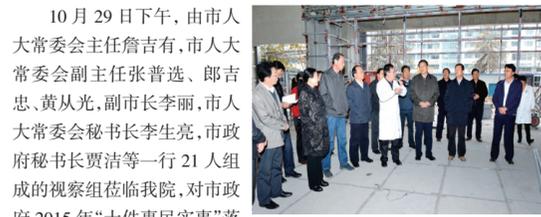
三是全面总结医院“十二五”期间在推进科学发展、提升服务能力等方面取得的业绩和成功经验,积极查找当前工作中存在的不足和差距,认真谋划好明年工作计划和“十三五”规划,为创建人民放心医院而努力。

四是要求各科室认真组织学习全会精神,结合会议精神,认真谋划和提出明年工作计划、“十三五”发展规划以及对医院明年工作计划、“十三五”发展规划的建议,就如何提高服务质量、改善服务态度、更加便民利民提出具体的可操作性措施。

营造氛围抓宣传,形成正面舆论强势。医院按照“做深、做实、做新、有声音、有特色、有动静”的要求,切实加强宣传工作。充分发挥院内网络、院报、LED电子屏等各类媒介的作用,重点宣传全委会报告、干部能上能下办法、市委马书记在全委会上的讲话等内容,加强正面宣传和舆论引导,促进大讨论活动扎实开展,推动会议精神的全面贯彻落实。

(党群部)

市人大代表来我院视察 国投项目综合楼建设情况



10月29日下午,由市人大常委会主任詹吉有,市人大常委会副主任张普选、郎吉忠、黄从光,副市长李丽,市人大常委会秘书长李生亮,市政府秘书长贾洁等一行21人组成的视察组莅临我院,对市政府2015年“十件惠民实事”落实情况

进行视察。医院院长高发旺、党委书记陆兴蓉、副院长王清贵、袁耀峰、纪委书记李振林,副院长贾晓波、刘守亮等领导及相关职能科室负责人陪同视察。

高发旺院长首先代表医院对市人大常委会主任詹吉有等一行人表示热烈欢迎。随后,高发旺院长在我院国投项目现场向市人大代表视察组就工程进度、区域分布、资金使用、建设计划等方面进行了详细的汇报。

詹吉有主任听取高发旺院长的汇报后,对我院落实“十件惠民实事”的工作给予了充分肯定。詹吉有主任说,医院国投项目建设特点鲜明,建设进度快、质量高。要求医院要以项目建设为契机,以努力创建人民放心医院为总目标,提升综合服务能力和水平,以满足酒泉及周边省区广大群众的医疗卫生服务需求。
(基建办 王湛旭)

医院开展精准扶贫 大型义诊及走访慰问活动



10月23日,医院纪委书记李振林、副院长贾晓波带领帮扶干部及部分专家一行10人赴我院精准扶贫联系点开展了大型义诊和走访慰问活动。上午11时,经过三个小时的车程,医院帮扶干部及专家一行到达了医院精准扶贫联系点瓜州县双塔乡古城村。来自我院心内科、内分泌科、风湿科、骨科、妇产科的6名专家顾不上休息,就马不停蹄的投入到紧张有序的工作中,他们耐心细致的诊治每一位患者,解答他们的疑问,为他们提供健康指导。同时,纪委书记李振林带领帮扶干部深入到贫困户家中,为每户送去了家中常用的药品,并详细了解贫困户今年的收入情况、生产生活中的困难和明年的打算,向他们宣传党的惠农政策,鼓励他们坚定信心,转变观念,早日实现脱贫目标。

此次活动共义诊群众100余人,向贫困户送去了价值5000元的药品,让当地群众切实感受到了医院帮扶干部的一份爱心,感受到了党和政府的温暖,受到了广大群众的热烈欢迎和好评。

(院务部 常志宏)

甘肃省护理学会第十二届理事会常务理事扩大会议在酒泉隆重召开

10月10日-12日,由我院协办的甘肃省护理学会第十二届理事会常务理事扩大会议在酒泉隆重召开,各位常务理事、各专业委员会主任委员、委员近40余人参加了本次会议。会议由甘肃省护理学会秘书长徐黎主持,酒泉市人民医院院长高发旺致欢迎词,甘肃省护理学会理事长齐海燕致开幕词。



高发旺院长在讲话中对各位专家莅临酒泉交流经验,分享信息,共谋我省护理事业发展大计表示了热烈的欢迎,对省护理学会将此次盛会定在酒泉召开表示了真挚的感谢,并诚挚的邀请各位专家前来我院检查指导工作,同时预祝本次大会取得圆满成功。

齐海燕理事长做了“传承、创新、交流、发展”为主题的学会工作汇报。她首先简要介绍了学会概况,然后以大量的图片资料介绍了学会的历史变革和岁月传承,最后从贯彻落实护士条例、成立专业委员会、建立专科培训基地、

加速专科建设与发展、推动全省护理岗位培训和技术练兵、繁荣护理学术交流、积极开展优质护理等9个方面详实介绍了学会的发展及取得的成绩。齐海燕理事长的汇报客观真实,振奋人心,使各位代表深受鼓舞,大家都深感在学会的指引下,护理工作有了具体的方向和明确目标。

随后,17个专业委员会主任委员分别就2015年各专业委员会工作开展情况、取得的成绩及存在的问题进行了汇报,对2016年度即将开展的工作进行了展望。委员们还围绕齐海燕理事长做的学会2015年工作总结、2016年工作计划、我省在落实“十二五”护理事业发展规划纲要过程存在的困难和问题以及在“十三五”期间护理事业面临的形式和挑战展开讨论,发言积极,气氛热烈。最后,委员们一致同意齐海燕理事长做的学会2015年工作总结,对新时期护理工作如何在注重人文培养、稳定队伍、制定专科标准、规范专科护士管理、提高护士素质培训及加速护理信息化管理方面提出了大量卓有成效的建议。

本次大会是我省护理工作的一大盛事,会议的成功举办既是对我省过去一年护理工作的高度肯定,同时也为新的一年护理工作的开展明确了目标,谋划了方向,鼓舞了干劲。相信在省护理学会的指引下,我省护理工作将得到更好的发展。

(护理部 王新刚)

甘肃省第七届手术室护理学术年会在本院召开

9月19日,由甘肃省护理学会主办,我院手术麻醉科承办的“2015年甘肃省护理学会第七届手术室护理学术年会”在本院隆重举行。本次年会的主题为“规范手术室护理操作,深化优质护理服务,保障手术患者安全”。我院院长高发旺、副院长袁耀峰、护理部主任曹旭华,以及省内外手术麻醉专业的专家出席大会开幕式。来自省内各级医疗机构手术室的200余名护理骨干参加了本次大会。大会开幕式由我院手术麻醉科护士长张丽主持,甘肃省护理学会手术专业委员会主任委员胡虹洁致开幕词,我院院长高发旺向大会致欢迎辞。

会上,新疆医科大学第一附属医院手术室主任邵丽进行了题为“手术室风险管理及安全警示教育”和“JCI对手术室质量、安全、服务的要求”的专题讲座;甘肃省护理学会手术专业委员会主任委员胡虹洁以“手术安全管理”为题进行了专题讲座,我院质控科何斌主任进行了“围手术期医疗安全的质控管理”专题讲座。此外,年会还收录优秀论文67篇,编印成集分发给参会人员,同时从中精选25篇论文进行大会交流。

本次大会主题鲜明、内容丰富、学术氛围浓厚,是一次相互学习、相互促进、共同提高的全省手术室护理学术盛会。通过大会的交流,不仅使参会的代表开阔了视野、拓宽了思路,也为促进我省手术室护理专业水平的提高起到了积极的效用。此次年会的成功举办,很好地展示了我院手术麻醉科护理团队精湛的技术水平、良好的精神风貌和细致的工作作风。参会专家、领导对此次大会的成功举办给予了高度评价和肯定。

(手术麻醉科 管玉玲)



“甘肃省首届急诊急救护理学术年会暨第四届急危重症护理新进展研讨会”在本院成功举办



10月24日,由甘肃省护理学会主办,酒泉市人民医院承办的“甘肃省首届急诊急救护理学术年会暨第四届急危重症护理新进展研讨会”在本院门诊七楼会务中心举办。来自省内各级医疗机构急危重症护理专业的业务骨干200余人参加了本次大会。甘肃省卫计委科教处处长益瑞渊在大会开幕式上发表重要讲话,肯定了我省急危重症护理工作在医疗卫生领域中发挥的重要作用,对急诊及ICU护士工作给予了高度认可。同时对我省的急诊急救专业的发展也提出更高的标准与要求。甘肃省急诊急救专业委员会主任、国家二级心理咨询师肖文及我院院长高发旺在大会上致辞。

会上,第二军医大学护理专业委员会、上海市急诊专业委员会委员、博士研究生导师桂莉教授向与会人员详细解读了“2015版心肺复苏指南”,并结合其在英国所见所学对英国急救护理见闻及急危重症护理的热点问题作了讲解。甘肃省急诊急救专业委员会主任、国家二级心理咨询师肖文主任以通俗易懂的语言讲解了急诊急救医务人员如何自测自己心理健康水平及如何在高压力的环境中管理好自己的情绪。甘肃省人民医院急救中心护士长、在读急救护理学博士樊落,向与会人员讲解并和大家交流了护理管理的方法和实际应用。此外,还有来自省内知名ICU专科护理专家和急诊科护士长代表分别就重症护理安全和ICU专科护士培养,以及急诊优质护理工作进行了交流汇报。我院急救中心医护人员还进行了团队心肺复苏现场演示,得到了与会人员的一致好评。

本次会议的召开,得到了医院领导的高度重视,医院护理部和相关科室的大力支持配合,以及急救中心全体医务人员的通力协作。通过此次会议的成功举办,大家更新了理念,增长了见识,交流了经验,也使我院急救护理及危重症护理工作又上了一个新台阶。

(急救中心 汤玉丹)

严守党的纪律和政治规矩,拧紧思想“总开关”——我院举办主题党课辅导



10月9日,酒泉市人民医院在门诊七楼会务中心召开全体党员大会,医院党委书记陆兴蓉以《严格遵守党的各项纪律和政治规矩》为主题,向全体党员做专题党课辅导,全院11个党支部共计200余名党员参加。

会上,陆兴蓉书记对“党的各项纪律和政治规矩”进行了详细论述,并结合医院当前开展的“三严三实”专题教育、市委三届十次全委(扩大)会议大学习大讨论活动,以及整顿行政职能科室工作作风活动,要求全体党员干部要把“守纪律讲规矩”作为当前和今后一个时期的重要政治任务,把维护党的各项纪律和政

治规矩作为履职的重心,持之以恒抓好作风建设,切实维护党的章程、原则、制度的严肃性和权威性。

就党员领导干部如何做到守纪律、讲规矩,陆兴蓉书记强调,一要拧紧“思想开关”,强化对自我的纪律约束,养成底线思维,对照党纪国法,明确什么能做、什么不能做,始终坚守底线、不越红线、筑牢防线,使自己成为真正“懂规矩”的人;养成敬畏之心,时刻提醒自己权力有边界、政治有规矩,保持对法纪、对权力、对人民的虔诚和敬畏,自觉做到讲规矩、守章法,严格按规矩办事;养成反思习惯,既善于从反面教材中汲取教训、引以为戒,又学会“一日三省”,做到防微杜渐、警钟长鸣。二要抓住“关键少数”,领导干部尤其是主要领导要以身作则、带头示范,从党章学起,把学习党章、遵守党章、维护党章作为终身的“必修课”,按照党章要求为官用权,规范自己的一言一行,做政治上的“明白人”;从点滴做起,将遵守党的各项纪律和政治规矩融入到思想和行动的方方面面,贯穿于每一项工作的始终;从身边管起,既要严格约束家人、亲属和身边工作人员,防止“灯下黑”,又要净化自己的朋友圈,择善交友,防止被“围猎”。

(党群部)

医院开展行政职能科室工作作风集中整顿活动



10月7日下午,医院在门诊七楼会务中心召开了行政职能科室工作作风集中整顿动员大会,开展行政职能科室工作作风集中整顿活动。动员大会由医院纪委书记李振林主持,医院党委书记陆兴蓉、副院长王清贵及全院行政职能科室领导职工280余人参加了会议。

王清贵副院长首先对《酒泉市人民医院整顿行政职能科室工作作风实施方案》做了解读,并结合1937年毛主席撰写的文章《反对自由主义》中自由主义的十一种表现,对行政职能科室工作作风集中整顿活动进行了安排部署。王院长指出,行政职能科室广大干部职工要以市委三届十次全委(扩大)会议精神为指导,以创建人民放心医院为目标,切实转变行政职能科室工作作风,努力提升工作能力和工作效率,强化责任担当,提升群众满意度。各行政职能科室主任为科室作风整顿的第一责任人,要在思想上高度重视,做好动员部署,强化工作责任,发挥带头示范作用,切实做到任务明确、责任清晰、措施具体、步调一致,确保活动取得实效。

随后,陆兴蓉书记就如何开展好此次作风整顿活动提出了五点具体要求:一要统一思想认识,做到行动步调一致,提高改进工作作风的自觉性和主动性,把学习教育贯彻始终,把查找问题贯彻始终,把整改落实贯彻始终;二是要加强学习,有计划、有组织地进行政策法规和相关理论知识的学习,提高办事能力和办事效率;三是要强化纪律意识和规矩意识,切实做到令行禁止,做到按规矩、程序办事;四是要主动为临床一线服务,努力提升一线科室满意度;五要努力提高自身修养,自觉维护医院行政职能科室形象。陆书记强调,广大行政职能科室干部职工要充分认识开展此项活动的重要性和必要性,立即行动起来,按照方案要求,认真落实学习教育、查找问题和整改提高各环节工作,提升服务能力和服务水平,树立行政职能科室良好形象。要通过这次活动的开展,建立健全作风建设长效机制,促进行政职能科室工作作风持续改进,努力创建“人民放心的医院”。

会后,各行政职能科室迅速行动,通过集体学习、专题讲座、交流讨论等多种形式开展学习教育活动,重点学习了习总书记系列讲话和中央、省、市委关于加强作风建设的有关精神,以及履行本职工作应知应会的政策法规和业务技能。截止目前,各行政职能科室干部职工在认真学习的基础上,对照各自的工作职责,认真开展对照检查。

(院务部 刘晶)

深入学习领会 立足岗位践行

——我院举办市委三届十次全委(扩大)会议精神宣讲报告会



10月20日下午,市委三届十次全委(扩大)会议精神宣讲报告会在酒泉市人民医院门诊七楼会务中心举行。全院科主任、护士长、二级医师近200人聆听报告。

宣讲报告会由医院党委书记陆兴蓉主持,邀请市委宣讲团第二组成员市委党校经济学教研室主任毛润章副教授和市委党校汪秀梅副教授,分别围绕市委书记马光明在市委三届十次全委(扩大)会议上所作的工作报告和《酒泉市推进领导干部能上能下实施办法(试行)》进行深入浅出的理论阐述,通过广征博引的案例分析和实践层面的对策思考,对市委三届十次全委(扩大)会议的精神实质,市委的重大决策部署和重大举措,以及推动酒泉经济社会发展的重点工作任务进行了深入解读。对我院中层管理人员深刻理解和准确把握市委的重大战略部署,具有很强的指导和帮助作用。

在宣讲报告会上,陆兴蓉书记要求全院中层管理人员在今后的的工作中,要按照《酒泉市推进领导干部能上能下实施办法(试行)》的要求,进一步坚定政治信念,从现在做起,从自己做起,以“严”的要求和“实”的作风,坚决杜绝“四风”问题,认真做好本职工作。要把会议精神作为行动指南,进一步振奋精神,努力工作,切实把思想和行动统一到市委的重大决策部署上来,为推动医院跨越式发展以及酒泉卫生事业发展作出应有的贡献。

(党群部)

默默无闻，只为清洁明亮的就医环境

——记酒泉市人民医院保洁中心成立十周年

光阴似箭，岁月如梭，十年的沧桑砥砺、栉风沐雨，保洁中心有如一颗种子扎根发芽，如今已抽出茁壮的枝条，有如一个呱呱坠地的婴儿长成一个雏鹰展翅的少年，十年的时间里，当初青涩未退的脸庞，如今已多了一份坚毅、一份淡定、一份稳重。十年间，保洁中心在院党委、院务委员会的领导下、在各科室的配合帮助下经过了风雨的洗礼，科主任张敏带领这个团队从最初的34名保洁员发展到今天有4名管理人员、80名保洁员、配备了统一服装和保洁工具的队伍，现承担保洁面积83281平方米，经过保洁中心全体人员的不懈努力，医院病区干净、整洁、明亮。

十年前，保洁队隶属于后保中心，由时任后保中心副主任的张敏分管保洁队工作。这十年来，保洁中心陆续将感染性疾病科、东街医院、东南医院、新城医院保洁工作纳入保洁队统一管理，至2011年8月15日，保洁队更名为酒泉市人民医院保洁中心，张敏任主任。保洁中心逐步统一了保洁人员的服装、工具，并组织开展业务培训、医院感染知识培训。现保洁中心共担负医院住院部大楼、门诊内科综合楼、感染性疾病科、东街医院、东南医院、新城医院的保洁工作。

保洁中心从成立至今，以制度管理为基础，以保洁质量为生命线，切实做好保洁工作。先后制定和完善了《医院保洁管理制度》《保洁员岗位职责》《保洁员招聘办法》《保洁员考核办法》《保洁员须知》《保洁员病区、公共区域、门诊操作规程》《保洁员培训制度》《保洁员管理制度》《保洁员工作满意度月调查制度》《保洁员考核工资管理办法》等规章制度。

清洁卫生工作是控制医院感染的基础，为加强保洁人员医院感染知识培训，做好双向性保护（既保护病人，又保护自己），保洁中心根据医院内感染要求，制定了《保洁员培训制度》，采取个别培训和集体培训相结合，岗位操作与统一考核相结合，专家授课与外派学习相结合，使保洁人员掌握了保洁程序和保洁工具的规范使用、消毒隔离的基本知识、医疗废物的分类管理、职业暴露与标准预防、手卫生规范等知识。

为全面做好医院室内卫生，保证为病人创造整洁、明亮的就医环境。



保洁中心管理人员从四个方面抓医院保洁工作，一是按岗位职责做好院内卫生的督查工作，不定期对保洁员进行专业技能和院规院纪的培训。配合临床科室每月对保洁员工作进行考评，随时下科室对保洁员工作进行检查，发现问题及时解决，确保病区卫生干净整洁，无异味、无烟蒂。二是按内感染管理要求，随时对保洁员进行内感染知识的培训，做到保洁用具标记清晰、摆放有序、分开使用、及时消毒，防止院内交叉感染发生。三是制定保洁工作考评标准，考评内容包括保洁质量标准、消毒隔离工作要求、服务态度、保洁物品规范标准等。四是认真执行国家法律、法规、规章制度及国家有关规定，熟悉本机构制定的医疗废物管理的规章制度、工作流程、各项工作要求及防护知识，严格按照医疗废物分类收集、运送、暂时贮存的正确方法和操作规程执行。

在今后的工作中，保洁中心将常怀责任心，把责任作为一种习惯，认真做好每一件事，以更加饱满的热情、更加奋发的精神、更加务实的作风、更加昂扬的斗志，用真诚、真情、真心服务于临床，服务于病人。

（保洁中心）

- 2005年9月，保洁队成立，隶属后保中心。
- 2006年10月，医院感染性疾病科保洁工作纳入保洁队。
- 2008年11月，医院东街医院、东南医院保洁工作纳入保洁队统一管理。增加保洁人员10名，新增保洁面积11293平方米。
- 2011年8月，保洁队更名为酒泉市人民医院保洁中心，张敏任主任。保洁中心共有保洁人员46名，保洁面积44493平方米。
- 2011年9月，保洁中心为即将竣工的门诊内科大楼新增保洁人员34人，进行上岗培训后，开始清理门诊内科大楼建筑垃圾，开展保洁工作。
- 2011年10月，门诊内科大楼正式竣工投入使用，保洁面积32000平方米。
- 2012年10月，新城医院保洁工作纳入保洁中心，增加保洁人员4名，新增保洁面积4908平方米。

医院举办医院文化建设系列专题讲座

10月24日、26日下午，医院邀请甘肃省妇幼保健院仇杰院长在门诊七楼会务中心分别进行了医院文化建设及新医改背景下医疗保健服务模式的挑战与变革专题讲座。院领导、科主任、二级医师、护士长、行政职能科室全体人员共600余人到场聆听了讲座。

省妇幼保健院院长仇杰从医院文化的内涵、医院文化的形成、医院文化的融入三个方面进行了深入浅出地讲解，并结合省妇幼保健院文化建设方面的实例，深刻解读了新形势下用传统文化之力重塑医院文化，在引领医院改革发展、增强员工凝聚力和改善医患关系等方面的重要性和可行性。仇院长旁征博引，从古至今，由中及外，对中国传统文化和医院文化做了深入独到的阐述。针对新医改背景下医疗保健服务模式的挑战与变革专题，仇院长通过大量科学统计数据和研究结论阐述了医院绩效管理和新医改背景下医疗保健服务模式的挑战与变革，并提出了应对策略。讲座授课内容详实，语言风趣幽默，讲述具体生动，给在场听众带来了一场丰富的精神大餐。整个讲座过程气氛热烈，在场听众听后深受启发，并对医院文化建设和改革发展有了更加深入的理解和思考。

讲座结束后，我院高发旺院长做了总结讲话。高院长说，仇杰院长的讲座透出了以人为本的理念和态度，具有深邃的思想和哲理。医院文化不仅是医院的灵魂，而且是医院的核心竞争力。作为医院职工，要高度弘扬人文关怀精神，深化医院管理模式内涵，把医院事业推向新的高峰。同时，作为医院管理者，既要有危机感，又要充满信心地面对新一轮的医疗市场挑战。高院长特别指出仇杰院长提出的“同频共振”，是医院应对新体制下医疗机构改革的一剂良方，正如治愈疾病要依靠自身自愈能力一样，应对医改，大家只有团结一心，共同面对，才能共度难关。

（院务部 刘晶）

义诊进乡村 村民感温暖



10月21日，酒泉市人民医院团委、医院青联组织青年志愿者服务队一行8人来到玉门市独山子乡，参加由共青团酒泉市委、酒泉市青联举办的精准扶贫爱心捐赠活动，在捐赠仪式结束后为当地村民开展健康义诊活动。团队由来自医院老年病科、内科、外科等专业的医护人员组成，为当地群众提供了义诊、血压测量和健康咨询等医疗服务。活动吸引了众多当地民众前来参加，患者和专家亲切互动，场面异常热闹，工作人员耐心细致的为村民提供健康咨询，指导患者用药。不仅提高了当地村民的健康知识水平，增强了健康保护意识，让村民们在自家门前享受到免费医疗保健服务，也展示了我院医护人员良好的专业素养和精神风貌，加深了我院与独山子乡村民的深厚情谊。

（院团委 院青联）

中国西部微创外科高峰论坛暨甘肃省第十九届腹腔镜技术研讨会在我院隆重召开



10月17日，由腹腔镜外科杂志社、甘肃省医学会外科专业委员会腹腔镜外科学组、甘肃省医师协会普外医师分会微创外科专业委员会、兰州大学第二医院腹腔镜培训中心主办，酒泉市人民医院承办的“中国西部微创外科高峰论坛暨甘肃省第十九届腹腔镜技术研讨会”在酒泉市医院隆重召开，来自省内外的220名代表参加了此次会议。

上午8时30分，开幕式正式开始，会场响起了热烈的掌声。副市长王敏、市卫计委副主任谢忠斌等领导参加了会议并做了重要讲话，对本次会议的召开给予高度评价，对我院积极承办此次活动给予了充分肯定。北京宣武医院徐大华教授、甘肃省医学会腹腔镜内镜外科学组组长李徐生教授代表省内外专家发表了讲话。高发旺院长代表医院致欢迎辞。

北京同仁医院院长伍冀湘、北京宣武医院徐大华、解放军总医院刘荣、北京大

学第一医院张寰、中国微创外科杂志社执行主编傅贤波等26名腹腔镜技术方面的国内及省内知名专家、教授，在会议期间分别就《食道裂孔疝的精准腹腔镜手术》、《腹腔镜胰腺手术探讨》、《杂交技术的单孔腹腔镜手术》、《局部晚期结直肠癌腹腔镜手术治疗策略》、《我国代谢病（肥胖与糖尿病）微创手术发展现状与思考》等题目进行了精彩的专题讲座，使与会的医务人员受益匪浅，赢得了阵阵掌声，将会议一次次推向高潮。

在分会场，北京同仁医院院长伍冀湘教授、兰大二院院长王琛教授、省人民医院高鹏教授分别完成了腹腔镜下胃癌根治术，结、直肠癌根治术手术演示，精准的手术操作及细致的讲解，再次赢得了与会人员的赞誉和掌声。

在闭幕式上，会议主办方对获得“甘肃省腔镜外科最佳导师奖”的6名专家及获得“甘肃省腔镜外科最佳医师奖”的25名同志颁发了奖牌及证书，我院肝胆外科主任邓斗兴荣获“甘肃省腔镜外科最佳医师奖”殊荣。下午6时整，大会圆满落幕。

此次研讨会旨在促进全省腔镜微创技术的发展，更好地利用微创技术造福广大人民群众，让更多的医务人员掌握微创技术，为更多的患者消除病痛。通过研讨会这个交流平台，与会人员更加了解了我国微创技术方面所取得的成果。相信经过本次会议的交流与研讨，我院腔镜等微创技术整体水平的提高将指日可待，也必将促进我市乃至我省微创外科技术水平的不断提高。

（医务科 杨春玲）

我院代表队在“2015年甘肃省职工技能大赛临床检验医学专业省级决赛”中荣获团体一等奖

10月15日-16日，由省总工会、人社厅、工信委、科技厅、国资委主办，省卫生计生委承办，省人民医院协办的全省临床检验医学专业技能比武大赛在兰州拉开帷幕，省总工会副主席、省百万职工技能大赛组委会副主任包俊宗代表大赛组委会宣布技能比武大赛正式开幕，省卫生计生委副主任金中杰和省人社厅副厅长王丽萍出席大赛开幕式并分别讲话，省人民医院院长郭天康致欢迎词。

在各地、各单位初选基础上，来自14个州市医疗机构、省属各医院、兰州大学第一、二医院和甘肃中医药大学附属医院的24支代表队的72名参赛选手参加了省级决赛。比赛分技能操作和理论知识竞赛两部分，其中操作技能包括临床基础检验、临床微生物、临床免疫学三个专业。理论知识包括临检、生化、免疫、微生物、临床输血、分子生物、生物安全、内感染、质量体系、ISO15189认证等内容。

自接到通知之日起，我院高发旺院长高度重视，冯鲜妮副院长迅速安排，精心组织，由检验科樊玉兰主任带队，选派我院检验科窦心灵、唐丽华、于海



代表单位的赞誉。

通过此次比赛进一步推动了我省检验医学的发展，使各方面的工作更加规范化、标准化，质量和能力与国际接轨。希望从事临床检验的医务工作者要认真对待工作中每一个环节，积极协作，共同配合，从严把关，以精湛的医疗技术和优质的人性化服务更好为广大患者服务。

（检验科 樊玉兰）

医院举办颅脑创伤及脑出血规范化治疗学习班

10月17日，酒泉市颅脑创伤及脑出血规范化治疗学习班在我院顺利举行。学习班由神经外科主任周文江主任医师主持，副院长贾晓波出席开幕式并致辞，她高度称赞了学习班即将对酒泉市神经外科临床诊疗技术发挥的作用，指出对颅脑创伤和脑出血的诊疗技术进行规范化培训，有利于提高基层医院神经外科的临床技能，降低颅脑创伤及脑出血的致死致残率。来自全市各级各类医疗机构神经外科专业的医护人员100余人参加了学习。

学习班邀请中华医学会神经外科分会、甘肃省神经外科专业委员会主任委员、兰州大学第二医院脑科医院院长潘亚文博士，甘肃省人民医院原神经科主任、硕士生导师罗克政教授进行授课。潘亚文教授详细解读了颅脑创伤诊疗指南，就颅脑创伤临床工作中所遇到的疑点难点给予详细解答。罗克政教授在授课之余，还带来了原兰州大学第二医院院长康笃伦的亲笔信，信中康笃伦院长结合自身职业生涯的经验和体会，对基层神经外科医师的临床工作提出指导和建议，并祝学习班圆满成功。

本次学习班不仅规范和提高了颅脑创伤和脑出血的临床诊疗技术，还加强了酒泉市各级各类医疗机构神经外科医护人员之间的横向纵向联系，建立了酒泉地区神经外科微信平台，方便大家进行病例讨论，交流学习。同时，本次学习班还将纳入甘肃省神经外科质量控制考评体系。

（神经外科 徐步轩）



男护理天使的风采(一)

提起护士,人们的第一印象总是白衣飘飘、温婉可人的女性形象。现如今,“女儿国”里也渐渐出现了男士的身影。他们同样担当着“白衣天使”的神圣职责,默默无闻地做着传统观念上几乎属于纯女性的精细活儿。在女护士一统天下的护理行业里,他们是“万花丛中一点绿”,他们人数虽少,却在特殊的岗位上发挥着巨大的作用,已经成为护理行业里不可缺少的一支力量。他们,是中国的“男丁格尔”。

做好一名护士,难;而要做好一名男护士,更难。酒泉市人民医院的“男丁格尔”们,用执着的坚守,精湛的技术,完美的服务赢得了患者和家属的认可。

2008年7月,25岁的男护生李清利毕业后来到我院急救中心,成为我院第一名男护士,7年过去了,在几乎全是女性的护士界里,李清利仍然显得格外夺目,不过不再孤单。和李清利一样,近年来陆续有十余名男护生毕业后来到我院,凭借着他们精湛的技艺、强壮的体魄、和面对紧急关头时的从容镇定,在重要岗位上“大显身手”。



无怨无悔,撑起护理的半边天



时光荏苒,岁月如梭,转眼之间我加入护理队伍已经有5年了。或许因为专业的原因,刚开始投入护理工作的时候,自己对这个领域充满着恐惧与害怕。经过领导和同事们的帮助,我努力使自己适应这个环境,于是怀着忐忑的心情以及谦虚学习的心态开始了工作。每当看着老师们在抢救病人时,看着她们面对任何病人都临危不惧,我觉得她们真了不起。假如有一天我能像她们那样,那该多好啊!在护士长和老师们的鼓励、帮助、教导下,我渐渐的克服了忐忑、不安、以及恐惧的情绪,每天都能以微笑、愉快的心情投入工作。在病区不停地穿梭忙碌,为病人测量体温、打针喂药,当给病人穿刺,一针见血时,心里是快活的;当病人高烧,耐心地为其做酒精擦浴,病人的高热终于退下去的那一刻,内心是惬意的;当看到自己护理的病人康复时,心情真是无比的舒畅。当看到那一张张由陌生到熟悉的脸,由入院时的痛不欲生到出院时的神采飞扬,我感到一种欣慰。记得有位患者出院时对我说:“谢谢你们,没有你们也许我就完了。”虽然只是很平常的一句话,却让我很感动。作为一名平凡的护士,我不求感谢,不求回报,更不求鲜花和掌声,我只希望在我们付出宽容和爱心的同时,能收获一份尊重、理解和支持。

既然我选择了护理工作,就是选择了奉献。记得一首诗里写道:既然选择了远方,就注定要去流浪;我想用我的一生,来抹平你心头的创伤。

工作中我学会了微笑,尤其是对我们护理工作这一行业来说,微笑非常重要。微笑,是最美丽最生动的表情!简单的微笑是人际交往的一张通行证,可以胜过许多言语;可以表示“我很开心”,“我愿意帮助你解决就诊中的困惑”;可以表示赞许他人,也可以化解误会。面带微笑是自信的体现,是礼貌的表示,是坦诚的象征。真诚的微笑体现出一个人的坦然、宽容和信任,可以反映出一个人极高的修养,非常容易被他人接受,会为你赢得好口碑和潜在机遇。

平凡的工作,平凡的护士,即使再平凡,病人也是需要的。病人的需要就是我的工作,我要用我的所学去解除患者的病痛,把爱心播撒给每一位患者,把热情奉献给护理事业,在这平凡的岗位上无怨无悔,用我的青春撑起护理的半边天。

(ICU 王振卿)

写给男护士的话



今天在医院电梯里遇见了一名男护实习生,看到他不禁让我想起了两年前的自己。从实习到工作的这两年间,来医院实习和工作的男护士越来越多。在这里,我想对那些正在或者即将要踏上护理生涯的师弟们说些心里话,以师兄的身份,给师弟们说一个男护士从实习到工作这两年来切身体会和感受。

首先我想说,护理学是一门学科,护理工作是一种职业。无高雅与低俗之分,更无规定的性别取向。所以,无论是正在从事护理工作还是即将要踏上护理岗位,都请你们坚定自己的信念。我既择之,必爱之。

其次我想说,在实习或者工作当中,也许你们会遇到各种问题,受许多社会因素所影响,有质疑、有误解、甚至可能有议论和讥讽,这些都可能让你们有所动摇,让你们怀疑自己当初入学时的选择。但

(手术麻醉科 窦国强)

时过境迁,岁月如梭,转眼之间我加入护理队伍已经有5年了。或许因为专业的原因,刚开始投入护理工作的时候,自己对这个领域充满着恐惧与害怕。经过领导和同事们的帮助,我努力使自己适应这个环境,于是怀着忐忑的心情以及谦虚学习的心态开始了工作。每当看着老师们在抢救病人时,看着她们面对任何病人都临危不惧,我觉得她们真了不起。假如有一天我能像她们那样,那该多好啊!在护士长和老师们的鼓励、帮助、教导下,我渐渐的克服了忐忑、不安、以及恐惧的情绪,每天都能以微笑、愉快的心情投入工作。在病区不停地穿梭忙碌,为病人测量体温、打针喂药,当给病人穿刺,一针见血时,心里是快活的;当病人高烧,耐心地为其做酒精擦浴,病人的高热终于退下去的那一刻,内心是惬意的;当看到自己护理的病人康复时,心情真是无比的舒畅。当看到那一张张由陌生到熟悉的脸,由入院时的痛不欲生到出院时的神采飞扬,我感到一种欣慰。记得有位患者出院时对我说:“谢谢你们,没有你们也许我就完了。”虽然只是很平常的一句话,却让我很感动。作为一名平凡的护士,我不求感谢,不求回报,更不求鲜花和掌声,我只希望在我们付出宽容和爱心的同时,能收获一份尊重、理解和支持。

既然我选择了护理工作,就是选择了奉献。记得一首诗里写道:既然选择了远方,就注定要去流浪;我想用我的一生,来抹平你心头的创伤。

工作中我学会了微笑,尤其是对我们护理工作这一行业来说,微笑非常重要。微笑,是最美丽最生动的表情!简单的微笑是人际交往的一张通行证,可以胜过许多言语;可以表示“我很开心”,“我愿意帮助你解决就诊中的困惑”;可以表示赞许他人,也可以化解误会。面带微笑是自信的体现,是礼貌的表示,是坦诚的象征。真诚的微笑体现出一个人的坦然、宽容和信任,可以反映出一个人极高的修养,非常容易被他人接受,会为你赢得好口碑和潜在机遇。

平凡的工作,平凡的护士,即使再平凡,病人也是需要的。病人的需要就是我的工作,我要用我的所学去解除患者的病痛,把爱心播撒给每一位患者,把热情奉献给护理事业,在这平凡的岗位上无怨无悔,用我的青春撑起护理的半边天。

(ICU 王振卿)

是,我希望你们记住,三百六十行,行行出状元,既已选择,就坚持做好。

人们大多会理所当然的认为护士是清一色的女同胞,所以在实习和工作过程中我们遇到的尴尬场面屡见不鲜。因此,我们要承受比女护士更多的压力,这也容易导致我们的思想波动大,职业心态不稳定,甚至对前途失去信心。或者是想要转行。面对这些,我们要积极克服,用实际行动证明自己。不要忌讳或隐瞒自己的身份,在别人误解你是医生时勇于坦诚,告诉他你是男护士。人们认为我们笨手笨脚,做不到细心细致,那我们就事事做精细,把服务做得比女护士更好,用我们的努力来获得患者和社会对我们男护士工作的肯定和认可。

第三我想说,你或许会成为你所在护理团队中唯一的男护士,面对身边清一色的女护士,你们不必觉得尴尬或者有压力。职业不分性别,而且,你们应该更多的看到自己的优势。护理工作是一个劳动强度很大的职业,尤其在危重病人抢救方面。需要强健的体魄、充沛的精力,男护士往往在遇到紧急情况时能临危不乱,具有较强的理性判断能力和应急能力,对于男性患者,在一些特殊护理操作时,男护士更是他们的需要。

最后,我要告诉你们,只要我们肯努力,一定会有越来越多的人理解、支持我们的。请接受你所选择的职业,爱你所从事的职业。因为你们所选择的,是对健康的呵护,是对生命的守望。

“须眉天使”的守护



在平凡而忙碌的生活工作中,已经不知不觉过去了7年多,7年的护理工作繁忙而又紧张,使我有自顾不暇,但我还是坚持了下来,坚持了一次又一次理论考试和操作比武、一次又一次自我检查和院内学习、一次又一次的院前急救和科内抢救。每一天,我都踏实仔细的完成每一步护理操作,严格规范执行每一项技术操作,熟练掌握每一条工作制度,认真负责的对待每一位患者。回顾这7年的护理工作,我不仅成长为一个经验丰富的急诊护士,我的身边也有越来越多的战友加入,使我不在孤单。

从酒泉卫生学校的第一个男护学生,到我院的第一个男护士,这7年来,我承受了诸多的辛酸与压力。刚刚参加工作时,每次面对患者疑惑的眼神、背后的议论,都使我倍感不适,加之同事之间的交

流偶尔也存在压力。那时的我,最怕见到熟人,和亲戚朋友聊天时,也只是说在医院工作,不敢面对自己的职业,甚至心理有一种卑微感。但随着时间的推移,人们对男护士的改观,以及我院越来越多男护士的加入,也使得我不仅能够坦然面对自己的这份职业,更是因为我所从事的护理职业而感到自豪。

在急救中心从事护理工作,每天面对的就是出诊、抢救,突发事件多、纠纷发生率高、经常加班加点,有时因为穿刺时不能一针见血而遭受白眼,有时会有不理智的家属在这里谩骂,但是当我看见那些患者把生命托付给我的无助眼神时,当我看到自己用努力把一个个垂危的生命从死亡线上拽回来时,面对那些失而复得的生命,那些来之不易的欢笑,我就会感到欣慰,感到无悔。

作为一名护士,我一直战斗在临床第一线,我无愧于自己的良心,无愧于自己的职业操守,无愧于“白衣天使”的称号。我时刻提醒自己肩上的重担,虽然我只是个普普通通的护士,我也要在我的平凡的工作岗位上,用心对待我接触的每一个病人。

作为一名护士,我要拥有博大的胸怀,纵使受到委屈与压力,脸上依然要保留灿烂的微笑,因为

万花丛中一点绿

在医院的护理队伍中女性居多,而我,正是那极少部分男护中的一员。

来医院工作,我分配到了消毒供应中心,初入消毒供应中心时还不明白消毒供应中心的作用,只当它是一个普通科室。在上班一段时间后,我明白了消毒供应中心虽不是处于临床一线科室,但是它的存在却是其他科室无可替代的,它是保障临床科室正常运行的一个重要部门。消毒供应中心的工作是每天和各类器械器具打交道,虽不与病人直接接触却时时与病人相关,每个经过我手回收、清洗、检查、包装、灭菌、发放的物品与病人的治疗息息相关,如果在我手中出现一个小小的差错事故,在临床使用物品时将会发生预想不到的后果。

消毒供应中心的工作看似简单,其实不然。这里是医院各种病菌污染物集中的场所,同时又是各种无菌物品的供应基地。它在预防和控制感染中的重要作用日益突出,这就对我们护理人员提出了更高的要求。同时在工作中,我们会碰到各种各样的器械,这时就必须根据不同的要求选择不同的处理方法。随着医疗技术的更新,越来越多的新型医疗器械器具投入使用,在处理新型器械器具时就要我们时时去学习,如果不掌握新器械器具的处理方法,将会延误器械器具的使用。

消毒供应中心的工作也是忙碌的,工作劳动强度较大,经常加班加点,工作环境高温、潮湿,洗刷、包装、灭菌、下收下送,各项工作都需要脑力和体力相结合。尽管如此,但当我看到医生使用我所处理的器械器具为患者解除病痛的时候,我总会感到满足而又自豪。

这,就是我,一个闯入“女儿国”的男护士,是那万花丛中一抹绿。

(消毒供应中心 公泰)

用行动诠释“天使”内涵

2013年7月来到酒泉市人民医院消毒供应中心工作,对我而言这是一个陌生的工作岗位,也是一次新的工作挑战和学习机遇。

初到消毒供应中心上班,护士长和老师们首先带我熟悉工作环境、学习工作制度、掌握工作流程。这里,分为去污区、检查包装区、无菌物品存放区三个工作区和生活区两部分。没有病人痛苦的呻吟,没有穿梭于病房做治疗的身影,没有紧张有序的抢救,没有因亲人离去的哀嚎,有的,只是器械碰撞后发出的清脆声响和机器周而复始的嘈杂轰鸣。

还记得第一次上清洗班时,首先进入去污区,戴双层手套、口罩、帽子、面罩、防水围裙、穿防水鞋等,做好这些个人防护措施后,便开始调配多酶浸泡池,调配时必须按步骤进行,缺一不可。然后开始清点、分类器械,查看有无损坏,清点后,冲洗器械上的血迹、污迹,打开轴节冲洗,再摆放到篮筐上机清洗。清洗之后,方可进入检查包装区。繁杂的工序让这个新手忐忑又紧张,老师们严谨的态度让我深受感动,即便是在这个如此平凡甚至连患者都不接触的岗位上,他们仍是一丝不苟的对待每一个器械。是啊,在消毒供应中心,虽然没有惊心动魄的抢救、没有患者感激涕零的骄傲,但是,这里是医院一个特殊部分,我们虽不直接服务于病人,但服务于临床各个科室,我们担负着全院可重复使用物品的回收、清洗、消毒、灭菌与发放工作。我们的工作质量与医院感染发生有密切的联系,直接影响医疗护理质量,我们的工作效率与医院医疗救治工作息息相关,直接影响到各种手术、操作的进行。

如今,经过两年多的工作锻炼,我已经成为一名有经验的护士了,面对工作我已经不再紧张,我也能像科室各位老师一样,以丰富的专业知识、熟练的操作技能、良好的职业道德、强烈的责任心完成各项清洗、包装、消毒、灭菌及无菌物品的发放工作,为诊疗安全提供必要的保障。

(消毒供应中心 季彦琦)