

深化内涵优服务 凝聚共识促发展

市中心人民医院召开2025年护理工作会议



本报讯(全媒体记者 魏静 通讯员 韩冰)2月20日,市中心人民医院召开2025年护理工作会议,院党委书记郭晓平,党委副书记、院长张宇及全体班子成员出席会议。全体护士长、护理骨干共计240余人现场参会,46个护理单元在科室集中参加钉钉直播线上会议。

会议在《如是护理绽芳华 碧色如澜满眼春》短片中拉开帷幕,短片全面展示了2024年市中心人民医院护理队伍勇攀高峰、践行使命的辉煌历程。

短片播放结束后,全体护士长目光坚定、声音洪亮,齐诵护士长誓言,一字一句饱含着引领职责的郑重承诺。全体护士齐诵南丁格尔誓言,声音汇聚成一股温暖而坚定的力量,诠释着对护理事业的挚爱与坚守。

副院长巩越丽作了题为《“新”向未来 登峰“筑”梦——在护理事业发展的蓝图中精业笃行辉煌征程》的工作报告。她说,2024年,护理团队在

第九季改善医疗服务行动全国医院擂台赛荣获荣誉4项;申报国家卫生健康委医院管理研究所项目1项,入围护理质量改进提灯项目2项;完成高精尖技术再精进4项,填补区域空白2项;发表核心期刊论文1篇,结题并申报省、市级项目10项;申请专利11项,完成转化5项。一次次骄人的突破,一项项振奋的成果,一步步闪耀的跨越,在医院护理工作发展中续写了科研创新的护理高度、卓越队伍的护理厚度、多部门联合的护理跨度、榜样培育的护理密度、精尖技术的护理力度、信息赋能的护理速度、服务跃升的护理温度“七项”突破,实现了在人才培养、精益管理、专科发展、服务提升、区域辐射方面的“五项”重点工作跨越。2025年,护理工作要以促进医院高质量发展为宗旨,围绕“2558”工作思路,聚焦人才培养、精益管理、专业深耕、服务增效“四项”工作重点,高效落实“十项”工作目标。实施外部赋能、内部自驱、定制培养人

才培育策略;建立管理者积分考评机制,夯实区域平台管理,强化专科发展矩阵,发挥信息要素乘数效应,提升管理效能;聚焦质量安全、专业提升、科研引领“三大引擎”,夯实责任制整体护理落地,聚力围术期精准管控、新技术的持续突破与推广,以“学思践悟”循证科研思维,筑牢专科发展根基。

张宇代表院党委对护理团队取得的成绩表示祝贺。他说,此次大会承载着回顾过去、展望未来的重要使命,是全体护理人员交流思想、凝聚共识的关键契机。面对社会发展和医改带来的挑战,他代表院党委向所有护理人提出三点建议:一是筑牢护理价值观,释放温暖照护效能。护士作为直面患者的健康守护者,应凭借扎实专业与热忱关怀,精准把握患者需求,将温暖与希望传递给患者,以专业能力夯实学科根基,以真心付出赢得百姓信赖,提升护理学科的社会认可度;二是立足学科特点,实现多学科协作共进。各学科关联日益紧密,护理工作要主动与医、药、技等领域协同,整合资源,优化护理流程,在合作中充分发挥护理独特作用,释放护理效能,彰显护理价值;三是以科研为导向,唤醒护理创新力量。面对复杂多变的健康需求,护理需依托科研赋能,深耕专业知识,突破技术瓶颈,实现从基础护理到创新健康守护的转变,推动学科发展,携手各方共筑健康未来,凝聚社会支持。

奋楫中流,直破千重巨浪。2025年,市中心人民医院护理工作将锚定医院高质量发展目标,以专科创新发展与专业能力提升为核心引擎,聚焦护理人才培养与技术创新,加速推进护理学科与医疗、科研、管理等多领域深度交互,打造跨学科协同发展的创新生态;以践行优质护理服务内涵和深化人文关怀为内生驱动,构建“精准化”“智慧化”“人性化”三位一体的护理服务体系。护理团队将以“闯”的精神、“拼”的劲头、“干”的作风,在变革中突破瓶颈,在创新中积蓄势能,在护理领域打造出一片新天地,推动医院整体服务能级跃升,用匠心与担当谱写护佑生命的时代新华章。

改善服务有妙招 叙事护理展成效

本报讯(全媒体记者 魏静 通讯员 王晓艳)近日,市第一人民医院普外科开展“‘胃’您所想、幸福‘肠’在”叙事护理活动,旨在通过叙事护理的方式,关注患者的心理和社会需求,提供个性化的护理方案,进而提升患者的就医体验和康复效果。

在普外科护理工作中,护士通过“一对一”的交流,主动倾听患者的心声,了解他们在疾病治疗过程中的感受、困惑和期望,给予患者足够时间和空间表达自己的感受和经历。通过倾听,护士能够更好地理解患者的需求,传递对患者的尊重和理解的同时,提供适宜的个性化护理服务。

普外科护士用真诚的态度与患者建立有效沟通,增强患者信任度。在交流过程中,患者在信任和理解的同时,能够对护理人员敞开心扉,分享内心的真实感受,进而使护士更细致地了解患者的需求,帮助患者释放负面情绪,从心理因素上强化患者治疗效果。

在一个轻松的氛围中,普外科护士与患者“拉家常”,讲述自己的故事拉近与患

者的距离。在患者讲述自己的真实想法时,护理人员能够敏锐地捕捉患者的情感变化,如恐惧、沉默或非语言行为。当患者表达焦虑或恐惧时,护理人员会及时安慰道:“我能理解您现在感到不安,这是很正常的反应。”通过共情来回应话题,解释患者的担忧,让患者感受到被理解和支持,从而减轻他们的心理负担,有效缓解患者的焦虑情绪,增强其治疗的信心。

在普外科日常护理工作中,护士们通过鼓励患者回顾他们克服困难的经历,增强他们的勇气,并根据具体情况和需求,采用多种叙事技巧,提升护理效果。

市第一人民医院普外科通过运用叙事护理拉近患者与护士的距离,帮助患者逐渐从焦虑的情绪中走出来,以愉悦的心情积极配合治疗。相关负责人表示,普外科护理团队将继续发挥叙事护理的作用,关注患者感受和体验,聆听他们内心的声音,创新将叙事护理与普外科护理工作相结合,努力为患者提供更好的医疗服务。

健康365

早期发现与预防慢性肾脏病

慢性肾脏病是一种常见且严重威胁人类健康的疾病,其造成的疾病负担正在不断增加。因此,早期发现和预防慢性肾脏病(CKD)至关重要。

早期发现慢性肾脏病的方式:

定期体检是早期发现慢性肾脏病的重要手段,尤其是有高风险因素的人群,如糖尿病、高血压、肥胖、家族史等,应定期进行肾功能检查。
尿液检查:通过尿常规和微量白蛋白检测,发现蛋白尿等异常。
血液检查:通过血肌酐和估算的肾小球滤过率(EGFR)评估肾功能。
影像学检查:如超声检查,评估肾脏结构和形态。
血压监测:高血压是CKD的主要风险因素,定期监测有助于早期发现。

预防慢性肾脏病的措施:

控制血糖:糖尿病患者应严格控制血糖,定期监测,将糖化血红蛋白控制在7%以下。
控制血压:高血压患者应通过药物和生活方式将血压控制在目标范围内,最好不超过130/80mmHg。
健康饮食:低盐、低脂、适量蛋白质的饮食有助于保护肾脏。
保持健康体重:肥胖会增加CKD风险,通过合理饮食和运动控制体重,建议每周至少150min(例如每周5次,每次30min)的与心肺功能相匹配的运动。
戒烟限酒:吸烟和过量饮酒会损害肾脏,戒烟限酒有助于预防。
避免滥用药物:某些药物如止痛药可能损害肾脏,应在医生指导下使用。
多喝水:适量饮水有助于肾脏排毒,但避免过量。
定期体检:尤其是有高风险因素的人群,应定期检查肾功能。

慢性肾脏病高风险人群有哪些:

糖尿病患者:长期高血糖会损害肾脏,控制血糖就是保护肾脏。
高血压患者:高血压会损伤肾小球,肾脏疾病也会导致血压更加难以控制。
心血管疾病患者:心血管疾病病人常常合并有慢性肾脏病,也是慢性肾脏病最主要的死亡原因。
家族史:有慢性肾脏病家族史的人群风险较高。
老年人:随着年龄增长,肾功能自然下降。

慢性肾脏病早期干预方式:

药物治疗:如ACEI或ARB类药物可降低蛋白尿,保护肾功能。
生活方式调整:健康饮食、适量运动、戒烟限酒等。
定期随访:高风险人群应定期随访,监测肾功能变化。
早期发现和预防慢性肾脏病需要定期体检、控制血糖和血压、保持健康的生活方式,并避免滥用药物。高风险人群应特别关注,及时采取措施保护肾脏健康。

(市中心人民医院 陈淑媛)

接纳情绪 主动化解隐性压力

张佳星

“从生理层面,大脑负责调控情绪的前额叶皮层需要重新适应;从心理和社会层面,学习和社交的隐性压力也会给孩子带来一些影响。”近日,国家卫生健康委召开新闻发布会,首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华在会上表示,寒假即将结束,重返校园可能会给人带来一些抵触和压力,可以通过接纳情绪、提前调整作息时间等方式主动适应,主动化解隐性压力。

“在休闲的状态一下子开启忙碌的节奏,身心出现压力反应是正常现象。对自己的情绪无需过度解读,情绪没有对错之分,重要的是了解情绪背后自己的需求。”上海市精神卫生中心主任医师乔颖说,充足的睡眠有助于平稳度过这个阶段。此外,三餐定时、营养均衡、适量运动、合理推进工作计划、适当犒赏自己都会为自己提供情绪转变的动力。

北京大学第六医院主任医师黄薛冰表示,心理健康相关词语成为“热词”,体现出人文关怀意识的提高,也体现出心理健康知识的普及以及识别能力的提高。焦虑抑郁情绪有精神上的表现,如担心、紧张、过度悲观等,也有躯体上的表现,如脏器功能紊乱、心慌、胸闷、气短、食欲差等,后者往往难以识别。随着心理健康意识的增强,当出现不明原因的病情,患者到综合医院排除躯体疾病后,可以考

虑是否和精神因素有关,经过系统、针对性治疗,大部分症状可以消除。

有一些孩子沉迷游戏、社交媒体,导致其忽视真实世界和现实生活中的人际关系和学业,甚至会发展成情绪障碍。对此,中南大学湘雅二医院主任医师吴仁容说,从玩游戏到游戏障碍是逐步发展的过程,可能持续数年。同时,应引导青少年正确使用社交媒体,提升青少年识别虚假信息 and 网络暴力的能力。通过早期干预,可以避免游戏成瘾。如培养孩子现实生活中多元的兴趣爱好,向学生讲解游戏成瘾的危害等。在社会层面,相关部门应加强对游戏市场的监管,网络游戏公司要切实担负起社会责任。

随着儿女再次离家,老年群体也容易出现悲伤、孤独、失落等情绪。首都医科大学附属北京安定医院主任医师张庆娥表示,老年人的心理健康状况与个人的性格特点、身体状况、家庭和社会支持等多种因素相关,建议老年人理解并接纳自身衰老的过程,积极接受环境、社会角色的转变,做好个人健康管理,关注自身身心健康。通过多参加社交活动、兴趣小组、科普讲座等,老人可扩展社交圈,避免社交的孤立,保持思维的活跃度,增加自我认同感。作为子女,应与老年人建立情感联系,增加见面的频率和交流时间,让他们感受到自己“被需要”。

在中华饮食文化中品味健康之道

健康时评

悠悠万年,泱泱华夏,自轩辕氏,经略四方、神农氏遍尝百草以来,中华各族儿女跋涉耕耘,持续探索着新的食材和烹饪方法。以万方变化融入日常,中国饮食文化的每一点进步,都促使中国人的身体和精神进一步发展强壮。

天人合一,以食养生。“天人合一”是中国哲学最根本的世界观。“天地运而相通”,古人发现天文现象与人的生理情况动态关联,后经仰观天象创立了“干支纪年法”,不仅可以纪年,还可以纪月、纪日和纪时。在农历干支年份、月份和节气变化时,古人往往基于天时轮转、物候变化调整饮食结构,起到健体防病的作用。比如,孙思邈提出:“当春之时,食宜省酸增甘,以养脾气。”后人进一步总结出:“春吃甘,脾平安;夏吃辛,养肺金;秋吃酸,护肝胆;冬吃苦,把肾补。”

由此可见,将饮食与天时和中医药理相融合,通过食疗收获养生健体的功效,是中国饮食文化长期追求的。

除了日常饮食注重“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”以外,古人还发现了许多具有独特药理价值的食物,并创造出适宜的烹

饪方式。

成书于汉代的《神农本草经》记载了酸枣、橘柚、葡萄等数十种药用食物,并指出这些食物有“轻身延年”的功效。其后,《伤寒杂病论》《千金要方》《本草纲目》等中医药巨著均收录了大量药膳配方,如百合银耳粥、十全大补汤等,时至今日仍被广为沿用。

阴阳平衡,中和为美。古人认为,一切事物均有阴、阳两种属性,而木、火、土、金、水是构成宇宙万物的基础元素,在人体则分别对应肝、心、脾、肺、肾五脏,阴阳平衡、五脏协和则身体健康。合理饮食是以外补内的重要方式,食材之间的搭配、饮食对脏腑的补益、脏腑之间的协调,这三者的平衡关系是膳食烹饪的重要考量。古人体察身体情况,以药食同源的理念指导膳食制作,选择不同食材,以不同用量、不同火候烹调形成的膳食,在性、味、归经等维度上形成了千千万万种排列组合形式,其功效变化无穷无尽,而阴与阳、内与外、质与量、转化与变化等辩证关系都蕴藏于总体平衡的考量中。

据《左传》记载,晏子云:“和如羹焉,水、火、醯、醢、盐、梅,以烹鱼肉,燂之以薪,宰夫和之,齐之以味;济其不及,以泄其过。”提出羹的制作必须讲究作料、火候、调味的和合。又如《抱朴子》云:“虽云味甘,匪和弗美。”即使味道甘美,如果不能调和融洽,终究不能称为佳肴。饮食文

化的“中和”思想不仅体现在烹饪中,还体现在善用中间载体上。《易经·鼎》云:“以木巽火,烹飪也。”《易经·既济》云:“水在火上,既济。”水火本不相容,直到作为炊具的鼎釜发明后,水上火下这一根本对立的矛盾才通过介质得以调和,并以火的炎性使水沸腾,借此实现传统哲学意义上的水火相济、阴阳和合。由此,中和之道不仅是烹饪的技巧,更是为人处世的法门,是贯穿于人生修行内外始终的高妙智慧。

教化以食,如其为政。古人观天道而明人事,行礼法而天下治。“夫礼之初,始诸饮食”,诚如《礼记》云,中国饮食文化中蕴含着诸多礼乐制度和社会风俗。尽管五湖四海的饮食习惯不同,但全国各族人民几乎都有吃年夜饭的习俗,正是佳节看饕餮的仪式促进了家庭团圆和社会和睦,印证了“饮食所以合欢也”的古训。在餐桌上,不论是席位座次的排布、餐具酒器的选用,还是动筷夹菜的次序、敬酒奉茶的礼节,无不体现着中华民族尊老爱幼、尊师重道、讲信修睦的传统美德。

总之,饮食不仅是四体的补给,更是精神的供养。中国智慧绝不仅仅书写在竹书简帛里,更内蕴于一日三餐、一蔬一饭中。餐桌上的杯碗里盛装着美饌佳肴,也承载着文化瑰宝,在一饮一啄间由口入心,直抵灵魂深处。

(张岳峰 蓝天泽)