



医心暖基层 义诊护民生

市中心人民医院多科室联合走进社区开展义诊服务

本报讯(记者 魏静 通讯员 孙冬梅)为践行医护人员为民服务的初心使命,把专业健康服务精准送到群众身边,近日,市中心人民医院神经内科、神经外科与血液净化室联合走进铁西区桥西社区,开展义诊公益活动,用专业诊疗与暖心服务,为社区居民送上一份特殊的健康之礼。



此次义诊精心设置了健康科普、现场答疑、免费监测、健康宣教等多个环节,内容涵盖电解质平衡、脑卒中防治、慢性病管理等居民最关心的健康话题,全方位守护居民身体健康。“平时去医院挂号排队太费时间,这次医护人员直接来社区,不用跑远路就能听专业讲解,太贴心了!”刚坐下准备咨询的社区

居民张阿姨笑着说道。随后,义诊活动正式开始。血液净化室护士长常雨英率先带来血钾健康科普,围绕居民日常用药与饮食中容易忽略的低钾、高钾风险,细致讲解了血钾异常的识别要点和用药注意事项,反复提醒大家定期监测、科学防护,守护好电解质平衡。“原来吃香蕉也不能过量,不然容

易超标,今天真是学到实用知识了!”居民李先生一边认真记笔记,一边忍不住感慨。

紧接着,神经内科副护士长王金雪开展脑卒中快速识别专题科普,用通俗易懂的语言结合真实临床案例,详细讲解了脑卒中“FAST”识别口诀和黄金救治时间窗,手把手教居民快速辨别口角歪斜、肢体无力、言语不清等典型症状,告知大家一旦出现异常需及时就医,牢牢把握救治先机。实用又好记的科普知识,得到了现场居民的一致好评,大家纷纷举手提问,现场互动氛围十分热烈。

针对社区高发的高血压、糖尿病等慢性病问题,神经外科护士长孙冬梅围绕高血压防治展开讲解,从饮食调理、科学运动、规范用药、血压监测等方面,系统梳理健康管理要点,提醒居民摒弃不良生活习惯,养成规律作息、清淡饮食的好习惯。神经外科护士长王丽则聚焦血糖管理,针对糖尿病预防、血糖控制、饮食禁忌、居家护理等群众关心的问题细致讲解,结合常见误区逐一解答,帮助居民掌握科学控糖方法,切实提升自我健康管理能力。“我有高血压好几年了,一直不知道该怎么科学用药,今天护士长讲得特别细,还帮我调整了用药建议,真是太感谢了!”社区居民王女士握着医护人员的手说道。

活动现场,神经内、外科医生坐诊答疑,耐心倾听每一位居民的健康诉求,针对高血压、高血脂、糖尿病、脑血管疾病、血钾异常等常见问题,逐一给出专业解答和个性化诊疗建议,细致叮嘱注意事项。医护团队同步为居民免费测量血压、血糖,发放健康科普宣传单,普及疾病预防与日常养护知识,还为到场居民送上贴心小礼品,全程服务贴心周到,现场秩序井然,每一个细节都让居民感受到浓浓的暖意。

此次多科室联合进社区义诊活动,不仅让社区居民在家门口就享受到了便捷、专业的医疗服务,有效解决了群众“看病远、咨询难”的小难题,更广泛普及了脑血管疾病、慢性病、血钾异常防治等健康知识,进一步提升了居民的健康防护意识与自我管理的能力。在“5·12”国际护士节即将到来之际,医护人员用实际行动诠释了白衣天使的责任与担当,拉近了医患距离,传递了医疗温暖。活动相关负责人表示,此次义诊是医院医护团队立足本职、服务群众的实际行动,市中心人民医院将持续深化医院内涵建设,立足群众健康需求,常态化开展进社区、进基层义诊活动,以专业能力为依托,把健康知识、诊疗服务送到百姓家门口,用实际行动践行医者担当,让基层群众切实感受到贴心的医疗关怀,充分展现医院医护团队为民服务、守护健康的初心与坚守。



深入交流促提升 携手共进谋发展

市第一人民医院赴吉大一院开展移动护理信息系统专项学习交流

本报讯(记者 魏静 通讯员 崔可鑫)为推进医院护理信息化建设,提升护理管理效能与临床工作效率,近日,市第一人民医院护理部主任刘娜、信息科科长刘磊、血液科护士长李晶、手足小兒骨科护士长王新梅及护理部干事吴凯一行5人,代表医院护理、信息数据中心、内科系统及外科系统,赴吉林大学第一医院(以下简称“吉大一院”),开展移动护理信息系统专项学习交流。

吉大一院护理部主任曹红十、护理部副主任兼教研室主任丛悦、外联工作部副主任王贺元、外联工作部副主任李弘等参与座谈,双方围绕移动护理信息

化建设相关话题展开深入沟通。

座谈中,王贺元介绍了双方长期以来的紧密协作基础,提出通过此次交流,共享吉大一院护理信息化建设经验,共同推动护理工作向智能化、专业化升级,让医联体协作成果切实惠及群众;曹红十详细讲解了吉大一院移动护理信息系统的建设思路与临床应用情况,重点说明该系统在移动护理标准化建设、护理质量同质化提升中的支撑作用,提出可推动双方深层次合作,将吉大一院的技术优势与市第一人民医院的区域实践相结合,进一步优化护理服务体验;丛悦介绍了吉大一院移动护理工作的当前现

状及本次学习交流的具体安排,围绕系统运行中的常见问题、优化方向与参会人员深入探讨,分享了实操细节与问题解决技巧,并建议双方带着实际问题交流,带着可行方案返程,确保移动护理信息系统高效落地应用。

刘娜结合市第一人民医院护理信息化建设的需求,与对方交流了医院在推进移动护理工作探索中的困惑,同时表示,吉大一院的建设理念和实践经验,为医院进一步提升护理工作效率、优化服务质量提供了重要参考,也为加快移动护理信息系统的落地应用理清了思路。

座谈会后,市第一人民医院团队

实地观摩了吉大一院移动护理信息系统的临床应用演示,详细了解系统操作流程,与一线护士面对面交流,围绕系统使用中的常见问题、实操技巧等内容深入探讨,充分吸收一线实践经验。

此次学习交流期间,双方就护理信息化建设、医联体护理协作等内容达成共识。市第一人民医院相关负责人表示,将以此次交流为契机,持续深化医联体框架下的护理合作,深入借鉴吉大一院的护理实践经验与管理理念,进一步优化自身护理服务流程,推动护理信息化建设提质增效,为区域群众提供更优质、便捷、安全的护理服务。

保护关节 合理运动

本报记者 王苗苗



随着全民运动热潮的兴起,运动损伤、关节退变等问题日益普遍,小到跑步后的膝盖酸痛,大到肩部撕裂、韧带断裂,都可能影响人们的生活质量与运动能力。运动医学作为专注于运动相关疾病诊疗的特色学科,正为越来越多的患者提供精准救治。近日,记者专访到市中心人民医院骨科疾病诊疗中心运动医学科主任林辉,请他为大家解读运动损伤的诊疗要点、康复注意事项及预防方法,助力大家科学运动、守护关节健康。

记者:什么是运动医学?

林辉:运动医学的核心定位是“精准诊疗、微创修复、快速康复”,专注于各类运动损伤和关节疾病的诊断与治疗,既要为专业运动员提供伤病保障,也要为普通群众解决运动相关的肢体困扰。诊疗范围覆盖肩、膝、肘、腕等全身关节,并且从术前评估、手术治疗到术后康复,提供全程规范化指导,帮助患者更快恢复肢体功能,重返运动或正常生活。

记者:在临床中,肩袖损伤是高发疾病,什么是肩袖损伤?哪些人群容易患病?

林辉:肩袖是肩关节周围一组肌腱的总称,由冈上肌、冈下肌、肩胛下肌、小圆肌这四块肌肉的肌腱组成,形状像“套筒”一样包裹着肩关节,相当于肩关节的“稳定器”,负责肩关节的上举、旋转等动作,对维持肩关节的灵活和稳定至关重要。所谓肩袖损伤,就是这些肌腱发生了撕裂或损伤,就像衣服的袖口破了一样,会直接影响肩关节的功能。

肩袖损伤的高发人群主要有两类:一类是中老年人,随着年龄增长,肌腱会逐渐退变、弹性下降,再加上日常的轻微活动,比如提重物、做家务,就可能导致肌腱撕裂,这类损伤多为慢性损伤;另一类是运动人群,尤其是经常进行肩部发力的运动,比如羽毛球、网球、篮球、游泳等,反复的肩部旋转、上举动作,容易导致肩袖肌腱过度磨损或急性撕裂,属于运动损伤。此外,长期保持不良姿势、肩部受过外伤的人,也更容易出现肩袖损伤。

很多人出现肩痛时,会误以为是“肩周炎”,自行按摩、热敷,反而可能加重病情。肩袖损伤的典型症状是肩部疼痛,尤其是夜间侧卧时疼痛明显,甚至会痛醒,同时伴随抬手无力、活动受限,比如梳头、穿衣、扣内衣等日常动作难以完成,部分患者抬手时还会出现“咔哒”声,这些都是需要警惕的信号。

记者:应对肩袖损伤,有哪些方式?

林辉:对于肩袖损伤,医生会根据损伤的程度制定阶梯化治疗方案——如果是轻度的部分撕裂,可采取保守治疗,比如药物治疗、物理治疗、康复训练等;但如果是中重度撕裂,尤其是全层撕裂,保守治疗效果不佳,就需要通过手术修复。

记者:肩袖损伤术后,患者在康复过程中需要注意哪些问题?

林辉:手术成功只是第一步,科学的康复训练是确保治疗效果的关键,甚至直接决定患者最终的肩关节功能恢复程度。肩袖损伤术后的康复是一个循序渐进的过程,不能急于求成,我们通常会将康复分为三个阶段:第一阶段是术后0-6周的保护期,主要以被动活动为主,佩戴外展支具,避免主动抬手,重点是减轻肿胀、缓解疼痛,同时进行腕、肘、肩的活动,防止肌肉萎缩;第二阶段是6-12周的功能恢复期,逐渐开始主动辅助训练,借助健侧手臂或器械进行肩部活动,逐步增加活动范围,进行轻度的肌力训练;第三阶段是3个月后的强化期,重点进行肌力强化训练,恢复肩部肌肉的力量和协调性,逐步恢复日常活动和运动。

患者在康复过程中,最需要注意的是遵循个体化原则,严格按照医生制定的康复方案进行训练,切忌过早负重、过度活动,否则可能导致肌腱再次撕裂,这也是我们最担心的问题。此外,术后3个月内禁止热敷,避免加重肿胀,可通过冰敷减轻疼痛和肿胀;前6周睡眠时必须佩戴支具,避免无意识翻身压迫患侧肩部。

记者:如何预防肩袖损伤等运动相关的关节疾病?

林辉:预防肩袖损伤等关节疾病,核心是“科学运动、做好防护、及时干预”。首先,运动前一定要做好热身运动,尤其是针对肩部、膝关节等易损伤部位的拉伸,避免突然的剧烈运动,给关节和肌腱一个适应的过程;其次,要选择适合自己的运动,根据自身的年龄、体能情况控制运动强度和时长,避免过度运动,比如中老年人尽量避免高强度的肩部发力运动,运动人群要注意运动姿势的规范性,减少肌腱磨损;再次,日常生活中要保持良好的姿势,避免长期低头、含胸,避免长时间提重物,减轻关节负担;最后,中老年人可以适当补充钙和维生素D,延缓肌腱和骨骼的退变。

如果出现肩部疼痛、抬手无力、关节活动受限等症状,一定要及时就医,不要自行判断、盲目按摩或热敷,以免加重病情。建议首选运动医学科或骨科就诊,通过超声、核磁共振等检查明确诊断,然后根据损伤程度,在医生的指导下进行保守治疗或手术治疗。早诊断、早治疗,才能最大限度保护关节功能,避免小损伤发展成严重的功能障碍。

健康科普不容“速成主播”浑水摸鱼

健康时评

打着“大健康”“新职业”旗号,以“零基础速成”“月入过万”为噱头,一些机构推出所谓健康主播培训。嘴上讲科普,背后兜售伪劣产品;表面是培训,实为“割韭菜”。这些行为既侵害求职者利益、误导公众认知、延误治疗,还严重扰乱健康传播秩序。

此类速成培训套路清晰:先以“轻松变现”“AI赋能”为诱饵收取高额培训费;再传授流量话术、带货套路,教唆学员照搬虚假科普内容,推销劣质保健品、三无器械;更有甚者,以承诺报酬为名,鼓励学员发展“下线”,形成传销式扩张。最终培训机构获利、学员沦为“帮凶”,公众则面临健康和财产的双重损害。

健康科普是专业性强、门槛高的公共服务,需要医学知识储备、临床实践经验、规范表达能力的长期积累,绝无速成捷径,容不得半点虚假。

整治“健康主播”培训乱象,必须全链条发力。平台要守好第一道关口。有的平台在算法推荐、信息流广告的助推下,不仅未对其严格审核资质,反而变相为这些违规内容引流,客观上成为培训乱象滋生的“推手”。要严把审核关,及时清理违规内容,阻断流量乱象生长空间。监管部门不能“装睡”,要强化协同联动,市场监管、网信、卫健、公安等部门形成合力;监管还要“长牙带刺”,对虚假宣传、传销式培训、无资质诊疗等行为严厉查处,大幅提高违法成本。专业机构要加大权威优质科普供给,呼吁更多有水平、善科普的行家里手“下场”,让伪科普没有生存空间。

互联网健康科普不是流量变现的“生意场”。让科普回归科学严谨、公益为民本质,既是对公众健康负责,也是对行业公信力的守护。(李恒)

足不出户享诊疗 医护上门护“宝”安

市妇婴医院到早产儿家庭进行访视

本报讯(记者 魏静 通讯员 高晶)为切实筑牢早产儿出院后健康成长防线,持续深化医疗服务内涵,近日,市妇婴医院新生儿科医护团队走进社区,上门为一名刚从NICU(新生儿重症监护病房)康复出院的早产儿开展健康访视与居家照护指导,将专业医疗服务延伸至家庭,用细致守护与温情服务,为早产儿保驾护航。

访视现场,医护人员分工明确、细致周到,首先为宝宝进行了全面系统的体格检查,精准测量身长、头围、体重等生长关键指标,认真做好数据记录,同时密切观察宝宝的精神状态、呼吸节

律、吃奶情况及睡眠质量。结合宝宝的矫正胎龄,医护人员对照早产儿专属生长发育曲线,科学研判其生长趋势,细致评估追赶性生长情况,及时排查生长迟缓、发育异常等潜在健康风险。

“宝宝现在体重增长很平稳,矫正胎龄的生长曲线也在正常范围,你们不用太担心,但要注意按需喂养,少量多次,避免宝宝出现呛奶情况。”医护人员用通俗易懂的语言,向家长详细解读生长曲线的意义,耐心讲解早产儿居家喂养、日常护理的重点难点。黄疸监测是早产儿居家健康管理的重要环节,医护人员使用经皮胆红素测定仪,为宝宝进

行无创黄疸检测,快速准确获取检测数值,结合宝宝日龄科学判断黄疸消退进度,同时现场示范居家黄疸观察方法,明确告知家长黄疸异常的具体表现与紧急就医指征,严防高胆红素血症对宝宝神经系统造成损伤。

“宝宝提前出生,出院后我们一直很焦虑,不知道该怎么科学照顾,这次医护人员上门访视,不仅给宝宝做了全面检查,还手把手教我们护理方法,解答了我们所有的疑问,真的太贴心、太专业了!”新生儿家长握着医护人员的手激动地说,“有了医院的专业指导,我们照顾宝宝更有信心了,也真切感受到

了医院的温情服务。”

此次家庭访视,不仅全面掌握了该早产宝宝出院后的健康恢复情况,为宝宝后续健康成长提供了科学指导,更让家属足不出户就享受到了便捷、优质的专业医疗服务,有效拉近了医患距离,提升了家属的满意度。

市妇婴医院相关负责人表示,医院将持续优化早产儿家庭访视服务模式,不断细化服务内容、提升服务质量,扩大访视覆盖面,以全程化、专业化、有温度的健康守护,助力每一位早产儿平稳成长,用实际行动践行“以患者为中心”的服务理念,为新生儿健康保驾护航。