

# 淄博市第六人民医院便民服务再升级 一站式服务中心建成启用

“有了这个一站式服务中心，复印病历方便多了。”近日，曾多次在淄博市第六人民医院内科住院的于先生在进行病历复印时欣喜地发现了医院的变化。

为进一步提升服务品质，改善患者就医体验，经过前期充分论证，淄博市第六人民医院将原先住院处进行改造，建成功能完备、布局新颖的一站式服务中心。

一站式服务中心位于门诊医技楼一楼大厅的北侧，房屋面积90平方米，整合医务科、门诊部、医保办、财务科等科室的窗口服务功能，设置8个工作点位，均为柜台开放式，主要负责导医导诊、接待就医咨询、协助预约挂号、病历复印、诊断证明盖章、医保政策解答、慢性病签约、门诊统筹签约、出入院手续办理、电子发票打印、住院费用清单打印、

就诊卡充值、退费、接待投诉建议、开展健康宣教等工作，为老年人、计划生育特殊家庭、视听残障患者提供陪诊服务，同时免费提供轮椅、雨伞、老花镜、饮用水等便民服务项目。

医院一站式服务中心建成启用，是解决群众看病就医不够便利问题的有效举措，标志着医院在优质服务方面档次再提升。 **张其勇**

## 霜降节气寒意浓 谨防心血管疾病

霜降是一年当中第十八个节气，也是秋季的最后一个节气。淄博市张店区马尚镇中心卫生院副主任医师高文波介绍，这个时节，昼夜温差大，天气多变，人体容易出现血管强烈扩张和收缩的情况，进而导致心脑血管疾病的发生。霜降之后更加应该注意保暖，适时添加衣物，尽可能用温水洗脸；高血压、糖尿病患者尤其要注意保持血糖和血压的稳定。

“高血压病患者起床时动作不要太快，醒来后先躺2分钟，坐在床边2分钟，然后再起床走动。此外，早上避免做剧烈运动，让血压

保持在一个较平稳的状态。”高文波介绍，老年人要做到早睡早起，保证每天8个小时以上的睡眠时间，随着年龄增长，人体机能下降，更加需要高质量的睡眠来帮助身体恢复，降低心脑血管疾病发生的风险。此外，高文波科普说，民间有“补冬不如补霜降”的讲法，但进补不要过油过腻，可以吃一些山药、南瓜、红薯等食物，不仅润肺，还滋脾胃补中气。同时，老年人在饮食上，要注重均衡搭配，以少盐、少油等为主，不吃高脂肪的食物，注意避免血压升高。 **高文波**

## 监督执法互查 能力水平提升

淄博市两家三级医疗机构接受随机检查

为加强协作区成员单位监督执法交流，进一步提升执法能力水平，按照《关于开展2023年山东省第二协作区互查工作的通知》安排，近日，山东省市级卫生监督机构第二协作区成员单位来淄博市开展卫生监督互查工作。

本次监督互查由威海市卫生健

康综合执法支队一行3人、淄博市卫生监督执法局相关专业卫生监督员组成检查组，由淄博市卫生监督执法局领导带队，随机抽取淄博市两家三级医疗机构，重点对医疗卫生、放射卫生和传染病防治等方面进行监督检查。

本次监督互查，有利于打破卫生

监督员日常工作惯性思维，对监督执法工作起到了促进作用，达到了互学互鉴、取长补短、共同提升的效果。下一步，淄博市卫生监督执法局将针对本次检查中发现的问题，及时督促整改落实，持续加大监督力度，为本市人民群众健康保驾护航。 **徐瑛**

## 北大医疗淄博医院 提升生活质量 摆脱手脚麻木

近日，北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）颈肩腰腿痛诊疗中心主任彭昕为刘先生（化名）治愈手脚麻木。“如果早点知道针刀治疗的话，就不用受罪那么长时间了，太感谢彭主任了，不仅服务态度好，技术更好。”刘先生在出院时感慨说。

四年前，身体一向健康的刘先

生时常感到双手麻木、无力，偶有疼痛，走路就像踩棉花似的，“还感觉像有蚂蚁在脚上爬一样，在我们当地医院治疗也没有好转，近期症状还加重了，听闻北大医疗淄博医院颈肩腰腿痛诊疗中心主任彭昕在针刀治疗麻木上有独到见解，就想过来看看。”刘先生回忆。

而彭昕接诊刘先生后，为其进

行了详细查体，在得知其病史后，经相关检查诊断为颈椎病、腰间盘突出。决定为其实施针刀治疗，首次针刀治疗，刘先生症状有所缓解，在治疗一个疗程后，麻木疼痛等症状也随之消失，刘先生如获新生，每天都积极锻炼身体，生活质量也大大提升。 **赵志楠**

## 健康知识进校园

淄博市第四人民医院“健康第一课”开讲

为贯彻落实“四送四进四提升”活动要求，高质量推进健康淄博建设，提升高校健康知识的科普宣传力度，引导大学生树立“大健康”理念，打造大学生健康科普品牌，10月11日下午，淄博市第四人民医院医护专家团队走进山东水利技师学院开展“健康知识进校园”“健康第一课”暨义诊活动，开展急救知识、健康保健、心理健康、传染病防治等

公益科普宣讲。现场气氛热烈，300余人的会场座无虚席。专家们以《呼吸道传染病的预防》《艾滋病的“前世今生”》《气道异物梗阻的急救》《为生命力争黄金四分钟——心肺复苏术》为题，为现场师生授课。

授课结束后，来自肿瘤科、感染性疾病科、内科、中医科的专家现场为师生进行健康义诊。 **徐永红**

# 这些秋季运动知识你都了解吗

“春困秋乏”，很多人在秋季容易感到身体疲劳乏力，而健身运动可以驱走困乏。秋天怎样才能更好地锻炼身体，调适心情呢？秋季运动有哪些误区，需要注意哪些问题呢？淄博万杰肿瘤医院医生提醒，秋天运动健身需根据自身状况适量进行。



秋天运动健身，各种项目都可以选择？不是！要因人而异

秋季非常适宜健身活动，爬山、慢跑、骑行、球类运动等都会带来非常好的健身锻炼效果。但不同的人选择的运动项目应该是有所区别的，每个人都需要根据自己的年龄和身体情况来选择适合的锻炼方式。比如，青少年可以进行跑步、球类等有氧运动，中年人可安排爬山、慢跑、骑行等有氧运动，老年人则可进行散步、太极拳等轻松平缓的健身项目。

青少年正处于身体生长发育的高峰时期，锻炼主要以提高身体机能为目标。秋天气温适宜，青少年可多选择跑步、打羽毛球等球类运动，有益于增强体质，提高身体的协

调性、灵敏度。

中年人的免疫力和抵抗力变弱，爬山、骑行等加强心肺功能的运动是不错的选择。爬山可以登高望远，呼吸新鲜空气，享受温暖阳光。秋季爬山，气温变化较大，能使人的体温调节机制处于紧张状态，从而提高对环境变化的适应能力。骑行是一项耐力训练，还有利于减肥塑身。骑自行车出行，还能看到沿路沿路很多秋天美丽的风景，让人心旷神怡。

老年人适量锻炼可以强身健体。坚持每天走路可以改善新陈代谢，增强人的抵抗力。打太极拳较为平缓，可锻炼腿部力量以及身体的柔韧性，促进人体血液循环。

秋天凉爽适合大幅增加运动量？不是！要循序渐进

熬过酷热，大家会感觉终于可以在秋天畅意运动健身了，所以会看到很多人在户外或健身房里挥汗如雨。其实，突然大幅增加运动量的做法并不科学。

相比于夏季，虽然秋季可以适当增加运动量及运动时

间，但也需要循序渐进，量力而行，不可突然运动过度。从养生的角度讲，秋季人体正处在收敛内养阶段，要保持好一定的运动量，防止出汗过多，造成身体损耗大。如果运动强度过大，可能会出现肌肉和关节损伤，或出现头痛、头昏、

胸闷、心悸、食量减少等诸多不适应，甚至会因运动量过大而患上痛风等症状。

所以秋季应选择运动量适当，以轻松平缓的方式来锻炼身体，特别是老年人每次锻炼时最好都能使身上有发热的感觉，稍微有汗就停止。

运动锻炼后立刻大量补水？不妥！饮水也有讲究

由于天气干燥，秋季运动健身时通常会消耗身体的大量水分，如果及时补水可能出现身体脱水的情况，对运动能力及人体本身都会造成不利的影响。很多人锻炼后往往会立刻大量饮水，其实这是一个误区，运动锻炼补水也有讲究。

通常来说，身体在运动过后往往短时间内还处于兴奋状态，心跳速度也没有恢复平缓。因而饮水时需要尽量保持速度平缓，最好是可间歇式地分多次饮水，这样才能让身体器官有序地、充分地吸收水分。需要提醒的是，无论是运

动前、运动中、还是运动结束后都不要喝过冷的水，以免对肠道有太大的刺激。如果进行的是高强度的运动，则需要补充一些运动饮料，其含有的各种营养物质和能量能适应体育锻炼者的生理特点和格外营养需求。

秋季运动锻炼不需要保暖？不对！保暖问题不可忽视

许多人可能认为，运动起来就不会感到寒冷。但其实，大家感觉到人体在锻炼中产生较多热量时仅仅是运动中段，而在运动的前后阶段还是

很容易受到外界温度的影响。尤其是秋季，早晚时段天气渐渐转凉，因此锻炼身体时也要注意保暖，运动后如果穿着被汗湿透的衣服在秋风

中停留，非常容易着凉感冒，所以秋季运动保暖是不可忽视的问题。

大众日报淄博融媒体中心记者 **翟咏雪**