

# 人人都能成为“急救英雄”

## 淄博市2024年首场“120”急救开放日举行

正确的急救措施不仅能挽救生命，更能提高患者的生存质量，而通过学习急救知识，每个人都有可能成为危急时刻的“急救英雄”。为了普及急救知识，帮助更多市民面对意外情况时，也可以出手急救，为生命赢得时间，1月20日，淄博市2024年首场120急救开放日举行。

心搏骤停、异物卡喉、车祸外伤……面对生活中突如其来的意外伤害，大部分人第一反应是拨打“120”呼叫救护车。但在接通电话后，应该告诉调度员哪些信息，在等待救护车到达的时候，又应该如何配合调度员对患者进行急救处理，当危机发生时，这些问题成为挽救生命的“绊脚石”，危急

病例中，抢救黄金时间往往极为有限，特别是心搏骤停等状况，“黄金4分钟”内的迅速反应关乎生死。

在开放日中，参与报名的市民走进淄博市医疗急救指挥中心调度大厅，了解了淄博市医疗急救指挥中心工作流程，感受了紧张有序的院前医疗急救工作，同时还学习了心肺复

苏、AED操作、海姆立克急救法及常见意外伤害（电击伤、烧烫伤、溺水、创伤等）及常见急症（心血管急症、脑卒中、晕厥、抽搐等）的急救常识和急救技能。下一步，淄博市医疗急救指挥中心将持续开展开放日活动，扎实推进急救技能常识普及，加强与社会各界互动，进一步提高公众认知，提

升社会人群自救互救能力。

同时，淄博市医疗急救指挥中心呼吁市民，积极了解和掌握基本的急救知识和技能，只有这样，我们才能在紧急情况下采取正确的行动，挽救他人的生命，共同为构建一个更加安全和健康的社会贡献自己的力量。

王雷

## 淄博市第四人民医院 护理部组织召开护理管理委员会会议

为进一步完善医院护理管理体系，推动护理工作高质量发展，持续提高护理服务质量，近日，淄博市第四人民医院护理部组织召开护理管理委员会会议。会议由护理部主任高秀红主持，副院长黄其来及全体委员参加会议。

会议首先听取了2023年护理工作报告，重点对2023年护理质量管理情况、2023年护理不良事件运用详实的数据、直观的图表进行全面分析。随后，会议审议并通过了2024年护理工作计划、护理质量持续改进方案、2024年护理质量评价

标准等。此次会议的召开，认真梳理工作中的不足，明确了2024年护理工作的目标、任务及重点，增强了护理人员的质量安全意识，对提升医院护理质量和管理水平，保障护理安全打下了坚实基础。徐永红

## 淄博市第六人民医院 中西医结合让慢性创面不再久难治愈

近日，淄博市第六人民医院烧伤整形科收治了一位特殊老年患者。患者足部外伤后并发溃疡，由于患者合并下肢动脉硬化，前期处置不当，创面反复感染，形成难治性慢性创面，治疗难度加大。

慢性难愈合创面简称慢创，是指无法通过正常有序而及时的修复过程来达到解剖和功能上完整状态的创面，这些创面

常常延迟愈合甚至不愈合。通常当伤口每周愈合不能超过10%-15%，或者超过一个月不能缩小50%，就被认为是慢性伤口。烧伤整形科主任王成介绍，针对慢创治疗及护理，科室秉承中西医结合理念，采用清创、换药、外用药膏等措施，结合负压吸引技术和手术干预对创面进行综合管理，探索形成中西医结合的治疗方法。

经检查，这名老年患者气血运行障碍，新血不生，创面缺乏营养，肉芽组织无法生成。医生为患者开具了活血化淤的药物改善周围组织血液循环。经过一段时间的中西医结合治疗，患者创面很快长出肉芽。后经植皮手术封闭创面，皮片成活良好，解决了患者“长不好的老烂腿”烦恼。臧姝敏

## 善德急救 救在身边 淄博万杰肿瘤医院开展急救知识技能培训

为增强公众自救互救能力，提高急救文化发展水平，促进“社会大急救”事业更好、更快发展，淄博万杰肿瘤医院急诊科联合重症医学科前往博山老年人养护院开展“善德急救，救在身边”的急救知识技能培训活动。

活动现场，医务人员讲解了呼吸心跳骤停的判断、心肺

复苏操作流程、海姆立克急救法等多种急救知识及技能，并开展现场示教及指导练习。养护院的护工们积极上前用人体模型进行操作学习。急救医师细心指导大家实践操作，对操作不规范的地方及时纠正，直至动作熟练准确完成。

淄博万杰肿瘤医院急诊科、重症医学科长期致力于开展急

救技能宣传系列活动，普及急救知识，提高公众自救、互救能力。希望通过“120国家急救日”活动，让大家充分认识到掌握急救知识和技能的重要性，在120救护车未到达现场时，能进行简单的急救和互救，为院前救治的患者赢得更多时间。

俞雯

## 淄博市精神卫生中心 春节消费莫当“购物狂”

春节前后，人们趁着休息，外出逛街或网上购物，本是再普通不过的事了。商家为促销，真是奇招迭出，从折价让利到购物赢大奖、直播卖货，不少人禁不住眼热心跳、“慷慨解囊”。逛街和购物是大多数女性的爱好，然而有些人却与一般的消费者不同，他们接受新的消费观念，又常常做出连自己都预想不到的非理性消费，淄博市精神卫生中心医生介绍，这类人群被称为“购物狂”。

所谓“购物狂”，就是对商品有一种病态的占有欲。当面对琳琅满目的商品，尽管并不需要甚至是重复购买，这部分人群都会不假思索地大掏腰

包，因为那个时候占有欲说了算，买的就是占有的满足与快感，如果硬是控制不买，会焦虑不安、周身不适，勉强控制一次只会使第二次购得更疯狂，所以这部分人索性放弃控制，让自己购得痛快。要想彻底解决真正的购物狂问题，关键在于搞清楚购物欲望的背后有哪些心理因素，是否有对现实的不满和对自己的不满。不满的心情不仅只发泄在购物上，也会表现在生活其他方面。当我们越来越敢于面对现实的问题并去解决它，就是解决不了也敢于承担责任的时候，我们的心理才会达到平衡。

张成红 孙秀珍

## 增强职业病防治意识和能力 淄博市开展职业卫生送法助企专项行动

为进一步增强用人单位职业病防治意识和能力，帮助企业从源头控制职业病危害风险，不断提升职业卫生监督效能，保护劳动者健康权益，促进经济社会高质量发展，淄博市开展了以“助力企业健康发展，提升职业卫生监督效能”为主题的职业卫生送法助企专项行动，用专业能力帮扶企业，以法治赋能职业健康保护，打通服务企业“最后一公里”。

淄博市卫生健康监督执法局一直以优化营商环境和保障劳动者职业健康为指导思想，在卫生监督执法过程

中，把为企业服务摆在工作首位，结合不同企业特点，市局联合区县卫生监督机构开展了职业健康相关法律和国家规范等方面的培训，并组织淄博市职业卫生专家实地查看企业的职业卫生管理措施，举办送法助企活动839家次，并对企业职业卫生管理中存在的问题进行了深入交流和沟通，组织主要负责人和职业卫生管理人员培训36次，培训人员达5373人，帮助企业进一步规范职业卫生管理工作，切实保障劳动者职业健康，促进健康淄博建设。

冯岩

## 子宫肌瘤如何治疗？哪些是恶变征兆？

### 桓台县妇幼保健院医生进行科普

子宫肌瘤是女性常见的一种疾病，多是良性肿瘤，主要是因为子宫的平滑肌异常增生所致，大多数女性是在体检中才被告知，平时并不会对身体和生活造成很大影响。那么，哪些子宫肌瘤需要手术治疗呢？桓台县妇幼保健院妇女保健部部长张艳红进行了科普。

“子宫肌瘤让人宽慰的地方就是它本质上是良性的，恶变的可能性很小，约占0.47%。对于没有月经过多、疼痛、排尿困难、贫血等症状的小子宫肌瘤一般建议观察，每3-6个月行一次B超或盆腔检查。”张艳红介绍，一般来说，单个肌瘤直径超过5厘米或子宫总

体积超过怀孕子宫2-3个月大小的子宫肌瘤需要治疗。此外，有些患者尽管肌瘤不大，但由于位置特殊引起了症状，例如肌瘤长在子宫下段和子宫颈的宫颈肌瘤，引起尿频、尿急或者排尿困难，肌瘤压迫直肠引起便秘或腹泻，长在子宫腔内的黏膜下肌瘤引起月经过多，

甚至贫血，这类患者同样需要手术治疗。此外，多次流产或者不孕，怀疑为子宫肌瘤为主要原因的患者也需要手术治疗。

哪些症状是子宫肌瘤恶变的征兆呢？张艳红提醒，有绝经后先前存在的子宫肌瘤不缩小反而增大的症状，或是近期内子宫肌瘤突然迅速增大、超声检查提示

肌瘤血运极其丰富等，都应尽快到医院进行进一步检查。“目前，治疗子宫肌瘤的微创手术方式很多，如腹腔镜手术、宫腔镜手术和经阴手术、介入微创手术等，其中腹腔镜手术的应用最广泛，医院95%以上的妇科手术可采用微创治疗技术完成。”张艳红说。

高阳