

深度实践“五预”理念

淄博莲池医院以细致入微的关怀构筑坚实生命防线

在医院产科，每一位医护人员不仅托举着母婴两个鲜活的生命，更肩负着一份沉甸甸的责任与期望。而在淄博莲池医院，“五预”理念——预判、预防、预警、预案、预演，共同为母婴生命安全构筑起了一种无微不至的关怀与守护。5月9日，朱宇作为淄博莲池医院业务院长，向我们阐述了“五预”理念在产科的深入实践。

预判与预防： 构建孕期保健的坚实基础

预判和预防是保障母婴健康的重要基石。

“预判，是我们对每一位孕产妇负责的第一步。”朱宇解释道，在莲池医院，每一位孕产妇在初次就诊时都会接受一套全面的风险评估。“所谓的‘五预’就是把关口前移，以前大家印象中的产科都非常繁忙，处理不少紧急情况，产科医生们似乎都在做‘消防员’，到这儿起火了，紧急去处理，现在的理念就是将产科医生从‘消防员’改为‘防火员’，预判便是转换的第一步。”

孕产妇初次就诊时的全面风险评估是预判的重要环节，通过精准地识别潜在风险因素，医护人员能够为孕产妇量身定制个性化的保健计划，这一预防策略不仅关注孕期的营养摄入



产科专业技能培训

和体重控制，还延伸到产后的恢复锻炼。“我们的目标，是让每一位孕产妇都能在最佳的状态下迎接新生命的到来。”朱宇说。

预警与预案： 守护母婴安全的双重保障

在孕期和产后，预警机制的建立至关重要。淄博莲池医院的医护人员经过严格培训，能够在第一时间识别出产妇的异常症状，并迅速启动应急预案，这样快速而准确的反应机制，为母婴安全提供了坚实的保障。

“没想到在莲池医院，我实现了顺产当妈妈的愿望。”近日，天津市民孙女士家中迎来一件喜事——已育有三个孩子的她又诞下了第四个宝宝。为何家住天津的孙女士不远千里来到淄博分娩？原来，孙女士经历了两次剖宫产、一次顺产，在孕育第四个宝宝时，她想要自然分娩的念头十分强烈。“我知道这很难，但还是想尝试一下。”

孙女士抱着这样的想法来到了淄博莲池医院，而吸引她的正是身边朋友向她分享的淄博莲池自然分娩舒适体验。在接诊孙女士后，朱宇进行了全

面的评估后十分支持她想自然分娩的愿望。“经过我们的评估，孙女士有希望进行自然分娩。”朱宇介绍，在前期他们根据孙女士特别的情况设立了预警与预案，保证每一环节面对不同结果能够采取相应的措施，最终在莲池团队的护航下，孙女士顺利诞下宝宝，实现了顺产的愿望。

预演与实践： 锤炼医护团队的应急能力

“多亏了大家诊断及时、配合得好，真的多亏你们了。”3月16日，在淄博莲池医院，31岁的王女士提起分娩的经历十分感慨，原来她在分娩时遭遇羊水栓塞，淄博莲池医院抢救团队迅速组织抢救，最终母婴平安。王女士在此前有过三次不良孕产史，3月11日，怀孕38周+的她进入手术室进行剖宫产，术中，胎儿顺利娩出，就在缝合子宫切口时，朱宇观察到产妇产切口处渗血明显，且出血颜色暗红，产妇还出现胸闷、憋气等症状。

“血凝不佳，颜色暗红，随时关注生命体征。”

“血压血氧下降明显！”

而伴随着产妇出现的呛咳声，“不好！羊水栓塞！马上抢救！”

……

手术室里，在朱宇带领下，抢救团队迅速集结，对王女士的抢救也就此展开。“面对手术中出现的情况，大家第一反应是要‘快’，速度再快一点！”朱宇回忆说。在团队的共同努力下，抢救顺利结束，母婴安返病房。因术中对症出现的“苗头”发现早，处理及时，避免了更严重情况的发生。

王女士羊水栓塞后的成功抢救，正得益于淄博莲池医院“预判、预防、预警、预案、预演”为核心的规范化危重预警体系和常态化日常演练。

“我们每月都会进行至少一次的产后出血预防演练。”提及预演，朱宇的眉宇间闪过自豪。他告诉记者，这种无脚本、真实事件重现的演练模式，不仅锻炼了医护人员的抢救能力，更让他们学会了如何在第一时间做出正确的判断和应对。

通过不断的预演和实战锤炼，医护团队在面对真实的紧急情况时能够更加冷静、理智地处理问题。这不仅提升了团队的整体应急能力，也为母婴安全提供了更加坚实的保障。在“五预”理念的指导下，淄博莲池医院的医护人员们用实际行动诠释着对生命的敬畏与尊重，守护着每一位孕产妇和新生儿的健康与安全。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 赵娜

有的考生出现焦虑不安、抑郁等症状

高考前心理压力太大 专家教你这样缓解

离高考还有二十多天，备考进入冲刺阶段，好多考生在考前因时间紧、压力大而导致焦虑不安、抑郁等，淄博市精神卫生中心专家提醒，考生要学会科学减压，调节心态轻松迎考。

饮食减压法：科学合理的饮食可以保证考生生理健康，提供足够的物质与营养基础，这是考生减轻心理压力的生理保证。另外，少食多餐也有助于减轻考生紧张与疲劳。

运动减压法：科学安排生活，体力劳动与脑力劳动有机结合。

考生可以学会利用零碎时间进行锻炼，如在学习的间隙时间伸伸腰、踢踢腿、做做深呼吸等。考生可以根据自己实际情况适当锻炼，建议晚锻炼，早锻炼可能会控制不好运动量导致疲劳，影响一天的状态。

转移减压法：有意识地转移注意力是减轻心理压力的有效途径，针对精神长期高度紧张的状况，家长应帮助考生学会自我调节，及时放松自己。放学后泡泡热水澡，与家人、朋友聊天，找到适合自己宣泄情绪的方法。

环境减压法：对于考生来说，在学校的学习氛围已经够紧张了，所以在家庭环境方面，家长应营造一个良好宽松的生活学习氛围，而不能制造考前压抑、紧张的家庭氛围。家长应积极与孩子进行沟通，尊重孩子的意愿，多鼓励孩子。

睡眠减压法：充足的睡眠是保证考生精力充沛、心理宽舒与平衡的前提，但遗憾的是大多数考生在考前遇到的问题是没有充足的睡眠时间，也没有很好的睡眠，许多考生会出现如睡眠

不深、整夜做梦等情况。所以保证质量较好的睡眠是减轻心理压力、提高学习效率的必要条件。如何改善考生的睡眠呢？首先应为孩子营造一个安静的休息环境，其次针对考前睡眠时间少、身心过度疲劳，考生应进行多时段的睡眠。在这里教大家一个小方法——数呼吸，一呼一吸是一次，这样身体在放松的状态下更容易入睡。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

夏天祛湿很重要

几个小方法 摆脱难缠的湿邪

夏季自然界中湿度非常大，这时湿邪就容易侵袭人体。除此之外，由于天热，大家喜欢吃一些偏凉的食物，贪凉饮冷对人体的脏腑功能也会有很大的影响。如果湿气不除，到了冬季就可能会出现很多疾病，例如胃肠不适，容易出现腹痛、腹泻，以及呼吸系统的疾病等。淄博市中医医院专家介绍以下几种祛湿小方法。

健脾祛湿食物吃起来。山药有益气养阴，补肺脾肾，固精止带的功效；赤小豆味甘酸，性平，入心、脾、肾、小肠经，有利水除湿、通乳、解毒排脓的功效；绿豆有清热、消暑、利水、解毒的功效。

三个祛湿妙招用起来。热水泡脚，可以刺激胃经、膀胱经等足部的6条经络，从而起到健脾、除湿、通经、利水的作用。多拍拍，四指紧紧并拢，用手指指尖拍打肘窝或者腋窝，注意要垂直拍打，不要前、后、左、右来回蹭，拍打力度以不感觉疼痛为宜，每个部位拍打3分钟即可。艾灸穴位，足三里、阴陵泉和三阴交都是很好的祛湿穴位，湿气重的人平时可以多艾灸。艾灸通过对穴位的温热刺激，不仅能除湿，还有通经活络的功效。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

传染性很强

来势汹汹的百日咳该如何预防？

近日，关于百日咳的各种话题频频登上社交媒体热搜榜并引发讨论，淄博市中心医院医学检验科提醒，要及时了解百日咳的相关知识，才能从容应对。

百日咳，是一种由百日咳杆菌（又称百日咳鲍特菌）引起的急性呼吸道传染病，属于我们国家法定的乙类传染病，传染性很强，和一般的咳嗽不一样，通常是一长串剧烈的痉挛性咳嗽，如果未经治疗的话，咳嗽可长达两到三个月，所以称为“百日咳”。百日咳传播途径主要通过呼吸道飞沫传播，也可经密切接触传播。人群普遍易感。无免

疫史的婴幼儿发病风险更高。患儿年龄越小，出现并发症和重症的风险越高。

百日咳一般情况分为三个阶段。第一阶段，卡他期，从起病到痉挛性咳嗽出现的这段时间。症状一般是轻微的咳嗽、打喷嚏、流鼻涕、乏力、低热等类似感冒的症状，持续七到十天左右，夜间咳嗽明显。大家要注意的是这个阶段的传染性最强。第二个阶段，痉咳期，这个阶段一般不会发烧了，但表现为阵发性痉挛性咳嗽，咳嗽剧烈并伴有鸡鸣样声音，咳嗽夜间加重，可能伴有呕吐，这个阶段一般持续

两到六周左右，甚至更长时间。第三个阶段，恢复期，痉咳逐渐缓解，咳嗽强度逐渐减弱，持续两到三周后咳嗽好转痊愈。

百日咳核酸检测比较简单，患者可以在咳嗽三周以内，到医院检验科做个鼻咽拭子，如果是百日咳核酸检测阴性，就可以确诊百日咳了。如果咳嗽超过三周以后再去检测百日咳核酸，阳性率就很低了，也就是说即使是百日咳核酸检测阴性，也不代表就一定不是百日咳。

百日咳治疗方式包括一般治疗、抗感染治疗和对症治疗。其中，一般治疗包括给孩子提供

良好舒适的环境等；抗感染治疗首选大环内酯类抗生素；对症治疗则包括祛痰、平喘等。若孩子出现并发症要及时送医就诊，以免延误治疗。

如何预防百日咳？首先要接种疫苗：疫苗接种是预防感染和降低百日咳严重程度的最有效策略之一；做好个人防护：保持良好的个人卫生习惯；劳逸结合、增强体质：保持充足睡眠、均衡饮食、适当运动，可增强身体免疫力，降低感染百日咳风险。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪 通讯员 张昕