

## 急群众之所急 想群众之所想

# 淄博市妇幼保健院30天收获34面锦旗

近期,淄博市妇幼保健院在短短30天内收获了34面锦旗,在这34面锦旗中,涵盖了产科、外科、内科、妇科、生殖医学中心等多个科室,每一面锦旗背后都有着温馨而感人的故事。

2023年至今,淄博市妇幼保健院已累计收到锦旗489面,感谢信37封。其中,有医护人员夜以继日地精心照料,帮助患者重拾健康;有医生准确诊断,及时挽救了患者的生命;更有全体医护人员用爱心和耐心,为患者提供了家一样的温暖。

### 你护我周全 我予你感谢

“你护我周全 我予你感激。”这是淄博市妇幼保健院产休一体化病区护士站2024年开年之初收到的第一份温暖礼物——刚刚添丁之喜的从先生,将一面印有锦旗送到产休一体化病区,感谢全体护理人员对母子二人的精心照护。

原来,从先生的妻子范女士于2024年1月19日住进淄博市妇幼保健院产休一体化病区,1月21日因“足月妊娠瘢痕子宫”进行了剖宫产手术。“我爱人因之前经历过一次剖宫产,所以这一次怀孕后,她便一直对术后疼痛十分焦虑、惧怕。”丛先生回忆,“当时值班护士知道了这个情况之后,主动去跟我爱人谈起了心,还分享了自己的分娩经历,极大减轻了她的焦虑情绪。术后,责任护士特别关注她,教了她不少缓解术后疼痛的方法。”

尽管产休一体化病房的“开



淄博市妇幼保健院组织多学科义诊专家为张店区齐润小学教职工提供了全面健康检查。

年锦旗”仅仅是淄博市妇幼保健院收到的众多锦旗之一,但对于各个收获锦旗的科室而言,患者的满意和信任无一例外是他们不断前行的最大动力。近年来,淄博市妇幼保健院高度重视患者满意度提升工作,坚持“病人第一,服务第一,质量第一”的发展宗旨,针对门诊导医等群众来院就诊的“第一窗口”,以“一站式服务”理念为导向,多措并举开展系列优质服务提升活动,受到群众的广泛赞誉。

### 一封感谢信 党建共建情

“奋战在救死扶伤第一线的白衣天使们时间宝贵任务艰巨。在这种情况下,医院抽出人力物力,拿出专门时间,上门为我们的教职工开展了义诊活动,学校上下都深受感动。”2024年3月18日,淄博市妇幼保健院收到了张

店区齐润小学的一封感谢信,通过这封感谢信,两个“党建共建”单位双向奔赴的深情厚谊跃然纸上。

去年4月14日,淄博市妇幼保健院与张店区齐润小学进行了结对共建签约。党建共建签约后,淄博市妇幼保健院积极行动,依托自身优势,组织多学科诊疗团队,多次前往张店区齐润小学开展健康义诊活动。“义诊活动中,各位医护人员不辞辛劳,耐心细致地为每一位教师检查身体,解答疑问,提供专业的医疗建议和免费的药物,他们的专业精神和精湛医术,让学校上下感佩不已。”齐润小学在3月18日寄来的感谢信中如是写道:“在衷心地期待在未来的日子里,我们两家共建单位合作得更密切,交流得更深入,双方事业取得更大的成绩。”

记者了解到,这已不是齐润

小学送来的第一封感谢信。截至目前,淄博市妇幼保健院与淄博市委宣传部、市总工会等40家单位党组织进行了“党建共建”签约。2024年以来,为进一步强化党建引领,深化党建共建内涵,凝聚发展合力,打造区域优质医疗资源“共享圈”,切实为党建共建单位职工做好健康服务,将党建共建工作真正落实、落地,医院主动征求各个共建单位意见,结合共建单位所需,制定详细计划,将组织优质医疗专家全年常态化为共建单位进行义诊及健康讲座系列活动,充分发挥优质医疗资源的“溢出效益”,把健康关爱送到了群众身边。

### “清廉妇幼” 让透明医疗环境触手可及

近年来,淄博市妇幼保健院着力打造“清廉妇幼”品牌,广大医护人员恪守医德,筑牢底线,积极诊疗,优质服务,收到的一面面锦旗和一封封感谢信折射出来自人民群众的信赖与支持。医院通过政治上廓清方向、思想上正确引导、制度上完善规范、纪律上刚性约束、文化上环境熏陶,管党治党主体责任进一步落实,风清气正的政治生态和凝心聚力干事创业的良好局面进一步巩固。

淄博市妇幼保健院严格落实党委领导下的院长负责制,每年定期组织召开全面从严治党暨党风廉政建设专题会,党委书记与科室负责人签订《党风廉政建设目标责任书》,纪委书记作纪检监察工作报告并部署纪检监察

工作,教育引导全院党员干部进一步提高政治站位、改进工作作风、树牢宗旨意识。同时,持续深化细化全面从严治党的“四责协同”机制,启动“党建暨党风廉政建设促进业务融合发展巡察监督”工作,成立巡察组,进驻15个党支部、23个科室,以查摆20项制约医院发展的瓶颈问题为索引,重点化解一批顽瘴痼疾。

此外,淄博市妇幼保健院着力加强“阳光工程”建设,织密医院清廉网络。同时,把医德医风建设放在突出的位置,弘扬崇高职业精神,针对违规“统方”、医药领域商业潜规则等顽症痼疾,加强监管,这一系列措施的实施,让清廉、健康的医疗环境触手可及,为人民群众提供了更加优质、安全的医疗服务。这种以患者为中心的服务理念也赢得了社会各界的广泛认可和赞誉。

2024年1月份,淄博市妇幼保健院收到锦旗34面、感谢信4封;2月份,收到锦旗14面、感谢信3封;3月份,收到锦旗29面、感谢信4封;4月份,收到锦旗34面、感谢信3封……这一面面锦旗背后,彰显的是医院急群众之所急、想群众之所想的服务理念和卓越的医疗服务。接下来,淄博市妇幼保健院将一如既往地不断加强自身建设,大力弘扬医者仁心和人道主义精神,扎实构建和谐医患关系;全体医务人员遵从职业操守,以治愈患者赢得信任为荣,尽心尽力为群众提供优质诊疗服务,用心用情为群众的身体健康保驾护航。

大众日报淄博融媒体中心记者 高阳 通讯员 徐艳红

## 调理脱发需内调外养 个体差异不容忽视

5月28日是全国爱发日。近年来,脱发问题已经成为困扰大家的“头等大事”,每次洗头,看着手中脱落的头发,心中总有些许不安。淄博市中医医院医生从中医角度讲讲如何能让秀发重新焕发生机。

中医认为,脱发的原因主要与气血不足、肝肾亏虚、血热生风等有关。针对这些内因,中医

强调内调外养的结合。内调主要是通过调节身体内部的气血、脏腑功能来促进头发的健康生长。合理的饮食、适当的运动和良好的生活习惯都是内调的关键。外养则包括正确的头发护理方法,如选择适合自己发质的洗发水、避免频繁染烫发等。中医强调营养均衡,日常生活中多食用一些富含维生素、蛋白质

和微量元素的食物,如黑芝麻、黑豆、核桃、红枣等,有助于补充气血,滋养头发。

个体差异在中医调理脱发中也是不容忽视的。每个人的体质、生活环境、情绪状态等都可能影响脱发的原因和调理方法。因此,中医会根据个体差异进行辨证施治,制定个性化的调理方案。一些中药如首乌、当

归、熟地等,具有补肝肾、益精血的功效,能够促进头发的生长。此外,中药洗头也是一种不错的选择,如用生姜水洗头,有刺激头皮、促进血液循环的功效。

此外,中医调理脱发需要一定的时间和耐心。头发的生长是一个缓慢的过程,调理效果也需要经过一定的时间才能显现。在调理期间,要注意保持积极的

心态,坚持配合治疗,千万不要急于求成。

在日常生活中,注重养成良好的生活习惯也很重要,保持充足的睡眠,避免过度劳累和精神压力,适当进行头部按摩,都有助于预防脱发现象的发生。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪

## 入夏气温升高 医生提醒注意这些常见病

进入夏季,随着气温不断升高,人们的饮食习惯和生活作息也会随着季节变化有所变化。淄博万杰肿瘤医院专家表示,夏季人们外出活动增多,外出就餐机会增多,一些具有季节特点的疾病会有所增加,市民一定要引起重视。

夏季,因为天气炎热,人们的饮食习惯会改变。海鲜、烧烤、新鲜蔬果、凉拌菜、冷食冷饮成了夏季人们喜爱的美食,但这些美食,也会加重人们胃肠道的负担。在急诊接诊过程中,胃肠道疾病是夏季比较常见的,比如急性胃肠炎、细菌性痢疾。

夏季人们要重视胃肠道健康。首先,要讲究饮食卫生。夏季人们喜爱吃凉拌菜,购买来的新鲜蔬果一定要清洗干净再制作,自制的凉拌菜要当日吃完,切勿储存隔夜再吃。在外售卖的凉拌菜,特别是小摊贩售卖的,如果无法保证是现做现卖,尽量不要购买。食物要生熟分开,避免交叉污染。夏季气温高,食物容易变质腐败,尽量不吃隔夜饭菜。食用变质食物容易出现胃肠道不适,食物中毒甚至危及生命,对人体健康造成危害。值得注意的是,如果食物出现部分腐败变质现象,那么说明

食物整体已经出现变质。把变质的部位去掉后,食用看上去没有变质的部分,这样做也是不可取的。需要储存的食物,要及时放到冰箱内,且储存时间不要超过一天,再次食用前,需要加热至热透。

其次,要避免食用过多生冷食物。尽量少食用易带致病菌的食物,尤其是现在比较流行的生腌海鲜、生鱼片、寿司等生食。可以适当适量吃些冷饮冷食,但切勿冷热饮、海鲜烧烤等各种食物混着吃,会加重胃肠道的负担。同时需要注意的是,在剧烈运动或大量出汗后,避免立即吃

冷食冷饮。因为那样不但可能造成胃肠道痉挛,严重者还可能诱发心梗。

最后,要注意个人卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。要注意手部卫生,平时常洗手,饭前、便后更要洗净手。外出就餐时,要选择卫生条件好的餐馆就餐,同时,要注意餐具的清洁和干燥。

此外,炎热天气下,小龙虾、皮皮虾、螃蟹等食物,特别受市民的喜爱。很多市民在清洗或剥皮的时候,会遇到被硬壳扎破手的情况。扎伤后,会出现手指瘙痒、肿胀还伴有疼痛。

医生提醒,在为这些硬壳类食物剥壳的过程中手指受伤,切不可大意。一旦细菌侵入伤口,就可能引发手指感染。因此,在清洗或享受美食时,尽量佩戴手套,或使用专业的工具,降低受伤风险。

如果不小心受伤,应立即用流动水冲洗伤口并进行消毒,然后涂抹抗生素药膏并包扎。若出现严重红肿、疼痛等感染症状,要及时就医。

大众日报淄博融媒体中心记者 翟咏雪