

阔步迈进现代化医院建设新征程

市第二人民医院召开2023年年度工作会议暨第九届三次职工代表大会



郭献龙讲话



卢占军讲话



表彰先进科室



表彰疫情防控先进个人代表



大会现场(组图均由孙冰摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 张媛媛)2月3日下午,市第二人民医院2023年年度工作会议暨第九届三次职工代表大会在该院行政楼三楼会议室召开。市第二人民医院党委书记卢占军,党委委员、院长裴海青及领导班子成员、受表彰人员及职工代表参加会议。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。市政协副主席、市残联理事长郭献龙出席会议并作重要讲话。他强调,市残联始终坚持“以人民为中心”的发展理念,将市残疾人康复医疗托养中心项目建设作为重点民生工程来抓。市第二人民医院要科学谋划、积极探索、多元发展,全力推进医疗、康复、托养三者相结合的健康服务体系,在全社会营造推进康复医疗发展的良好氛围,切实提升人民群众幸福感、获得感、满足感。

会议宣读了《安阳市第二人民医院关于表彰2022年度院外优秀集体及个人的决定》和《安阳市第二人民医院关于表彰2022年度先进科室、先进个人、疫情防控先进科室、疫情防控先进个人的决定》。出席会议相关领导为受表彰的科室和个人代表进行了颁奖。

卢占军代表院党委对受表彰的先进科室和个人表示祝贺。他在讲话中指出,2022年的成绩来之不易,是医院全体党员干部职工一道拼出来、干出来、奋斗出来的,全院上下靠实干创造了辉煌的过去,还要靠实干开创更加美好的未来。

今年,要结合医院实际,高标准制订市残疾人康复医疗托养中心项目建设方案,打造成医养康三位一体的综合性康复医院,不断增强多层次、多样化医疗康复养老服务供给能力。2023年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,只要全院上下坚定信心、顽强拼搏,就一定能够实现新征程的良好开局。

裴海青代表院领导班子以《奋发崛起正当时 阔步迈进医院发展新征程》为题作工作报告。报告指出,2022年是极不寻常、极为重要的一年,在市残联的正确领导下,院党委以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,深入学习贯彻党的二十大精神,认真落实“疫情要防住、经济要稳住、发展要安全”要求,以党的建设为统领,以医疗质量为核心,强化内部管理,提升医疗技术水平,优化服务流程,较好地完成了年度各项工作。

会议还就市残疾人康复医疗托养中心项目作了介绍,目前,该项目在国家相关专业培训基地和专家的保障下,有望打造成全国前五、区域一流的康复医疗托养中心。

2023年,市第二人民医院将坚决贯彻落实党的全面领导,统筹发展和安全,奋力打造医疗质量过硬、医疗服务高效、医院管理精细、人民群众满意的现代化医院。

●专家话健康

关于失眠的那些事儿

□李卫军

什么是失眠

失眠是一种常见的睡眠障碍,是指尽管有适当的睡眠机会和睡眠环境,仍然对睡眠时间或睡眠质量不满意,且影响日间社会功能的一种主观体验。

失眠的症状

- 1.表现为入睡困难、容易醒,每次入睡超过30分钟,晚上醒来不止1次,醒后超过30分钟还不能接着睡,多梦。
- 2.白天表现为疲劳困倦、积极性下降、注意力不集中、工作能力下降、焦虑、烦躁不安和情绪低落等。
- 3.每周失眠3次以上,至少持续1个月。
- 4.躯体症状:部分慢性患者会有肌肉紧张、心悸和头痛等一系列的躯体症状。

失眠容易发生在哪些人群

老年人,女性,曾经发生过失眠的人群,有家族史的人群,生活压力大、生活上有重大事件发生的人群,性格焦虑、完美主义的人群,对环境敏感的人群,有焦虑症、抑郁症等精神疾病的人群,有慢性内科疾病的人群。

得了失眠,该怎么治疗

一、非药物治疗

(一)刺激控制疗法

- 1.做到有睡意的时候才去睡觉。白天除了必要的午休,其他时间尽量不去睡觉,做到不依赖床。
- 2.将手机、零食等无关的东西远离床边。不要有晚上饮酒、喝含酒精性饮

料、在床上躺着吃零食、看情节激烈的电视剧、听兴奋的音乐等影响睡眠的因素。

3.每天定时起床。设置好闹钟,无论睡眠的质量怎样,闹钟一响就起床,不要想着再多睡几分钟。

(二)松弛疗法

可以进行缓慢的深呼吸训练,睡前用温水泡脚,听听舒缓的音乐,阅读一些纸质书籍,使心情舒畅,身心放松。

(三)饮食疗法

睡眠不好的人群在食疗方面可考虑适当进香香蕉、牛奶、大枣、蜂蜜等食物,或进食菜菔子瘦肉汤、萝卜猪肚汤、当归生姜汤等,有养血安神的作用,进而改善睡眠。在粥类方面,可选择用小米、茯苓、扁豆、薏米、莲子、百合、桂圆等煮粥食用,能够补益心脾、清心安神,对睡眠障碍有一定缓解作用。

(四)中医法

可以试试用中药进行调理,针灸推拿、穴位敷贴等,也可以服用褪黑素等保健品。

二、药物治疗

可以使用安眠药,尤其目前临床应用较多的非苯二氮类类药物,它能抑制中枢神经的兴奋性,从而安静入睡,并且副作用较少,但一定要遵医嘱,控制好用量。

(作者系市第七人民医院精一病区、精二病区主任、副主任医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

滑县留固镇

老年体协作用大 文体活动热度高

本报讯(记者 张武杰 通讯员 苏国强)“今年春节期间,我们天天在村广场敲起锣鼓,身穿艳丽服装举办文体活动,过年又热闹,又健身,跳得是真高兴!”2月2日,滑县留固镇尹新庄村健身队队长李红岩说。

滑县留固镇党委、镇政府高度重视老年体育工作,按照协会组织、社会支持,重在基层、面向全体工作原则,不断加强老年体育组织网络建设,辖区各村都建立了健身队,有条件的村设立了老年活动中心(老年人健身站),村老年体育协会(健身队)与村文化合作社共同将热爱文体活动的老年人吸收进来,联合举办活动,达到了身体锻炼与文化娱乐双重效果。

春节期间,滑县留固镇老年人体育协会与镇文化站主动部署,及早安排节日文体活动,动员各村健身协会(健身队)与文化合作社充分发挥作用,在全镇营造欢乐、喜庆、健康、向上的节日氛围。各村积极行动,组织村里老年人开展广场舞、秧歌、太极拳、武术等健身活动,还有唱歌、戏曲、乐器演奏等文化节目,受到了老年人和广大群众的喜爱和一致好评。

谈起今年春节期间的文体活动,滑县留固镇老年体协副主席、文化站站长耿战士高兴地说:“全镇文体活动开展得有声有色,得益于各村建立了老年体育协会,成立了健身队和文化合作社,村里的文体活动有人管。特别是春节期间,参与群众多,活动时间长,气氛热闹欢乐,极大丰富了群众的精神文化生活。”



老年人文体活动丰富多彩(苏国强 摄)

图说新闻

1月29日,“河门头杯”第十届象棋比赛在滑县高平镇河门头村举行,吸引了全县近60名象棋爱好者参加。新春伊始,滑县老年象棋协会及早安排部署2023年工作,在春节期间举办象棋比赛,既营造了健康、向上的节日气氛,又满足了群众的精神文化需求。

(高丁石/文 刘广福/图)



传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办