

表彰先进送祝福 不忘初心谱新篇

市人民医院举办2023年“5·12”国际护士节表彰大会



院领导为一线护士送去节日祝福



院领导与优秀代表合影(组图均为医院供图)

本报讯(记者 张武杰)5月11日下午,市人民医院举办2023年“5·12”国际护士节表彰大会,弘扬南丁格尔救死扶伤、关爱生命、无私奉献的精神,激励全体护士爱岗敬业、积极进取,进一步推动医院精神文明建设。该院领导班子、全体中层、全体护士长及优秀代表欢聚一堂,共同庆祝“5·12”国际护士节。

大会现场气氛温馨热烈。市人民医院党委书记张进夫代表院党委向全院辛勤付出和无私奉献的护理人员致以节日的祝贺和亲切的慰问。他指出,过去的一年,医院护理队伍走过了一路坎坷、冲破了一路风雨,迎来了一片彩虹,有成长、有历练、有收获、有惊喜,更有感动。护理队伍练就了过硬的

技术本领,收获了患者好评,在优质护理服务上继续成长,在省级大赛上创造惊喜,是了不起的团队。回望来路自谦,再赴征程气如虹。面向未来,大家要保持赶考姿态,以只争朝夕的气概,谱写医院发展的新篇章。

今年,市人民医院护理工作将继续以优质服务为抓手,加强专科护理建设,推进护理信息化,提升护理服务能力。张进夫希望全院护士同志以更加奋发有为的精神状态、脚踏实地的工作作风、专注执着的工匠精神,不忘医者健康初心,努力满足人民群众对健康的需求,为医院发展上台阶、为我市人民健康作出更大的贡献。

市人民医院院长张勇表示,近年,

该院的护理队伍在规模上日益壮大,在内涵上逐渐增强,成为医院亮丽的一道风景线。护理队伍在院党委的坚强领导下,在护理部的缜密安排下,全力以赴工作,在护理管理、学科建设、人才培养上做出来的成绩有目共睹,值得称赞。真切希望医院所有护理团队紧密围绕医院中心工作,改善护理质量,提升护理水平、拓宽护理思路、增强护理内涵,顾全大局,顺势而为、顺势而为、因势而谋、应势而动,为提升医院综合竞争能力不遗余力,砥砺前行。

会议宣读了《关于对2023年“5·12”国际护士节优秀集体和优秀个人进行表彰的决定》,出席会议的院领导共同为优质护理标兵、科室护理质量奖、病房管理优秀奖、护理岗位奉献奖获奖集体和个人颁发了荣誉证书。

会上,优质护理服务标兵代表、带教工作先进个人代表、护理质量奖代表、岗位奉献奖代表先后进行发言,交流经验,畅谈感悟,坚定初心使命,更好守护人民群众健康。此外,现场还进行了护理礼仪风采展示,展现了白衣天使青春、靓丽、优雅的一面。播放了护士节特辑《致敬白衣天使》,以致敬、传承、寄语为主线,讲述了该院一代代护理人员对护理工作的深情以及携手共进、代际相传,更有院领导对护理团队的温暖寄语,指引大家砥砺前行,让大家感到无比的温暖和幸福,收获了满满的欢乐和感动。

一线见闻·基层行

市第三人民医院 义诊演出到家门 送来健康和幸福



市管专家李任增为群众检查患肢(医院供图)

本报讯(记者 张武杰)5月13日上午,市第三人民医院在北关区柏庄镇二十里铺村开展了专家义诊志愿服务活动,让群众在家门口就能享受市管专家医疗卫生服务团队优质的医疗服务。

按照市总工会“动员劳模先进积极参与农村人居环境整治暨推进乡村振兴劳模出彩行动”工作安排部署,市第三人民医院党委积极安排,组织市管专家医疗卫生服务团队开展大型义诊活动。同时,该院联合市总工会教科文卫体工会,将2023年“宣传贯彻党的二十大精神 奋楫扬帆新征程”千场文化活动送到了二十里铺村。

一大早,市第三人民医院院长王国辉,院纪委书记尚红艳,副院长李任增、徐江海、石福宏带领该院心血管内科、脑血管内科、骨科、妇产科、泌尿肛肠科、内分泌科等科室专家组成的医疗团队,携带血压计、血糖仪、心电图仪等便携式医疗设备来到二十里铺村为村民义诊,提供免费量血压、测血糖、心电图等医疗服务和健康指导,进一步提升群众健康素养,为村民健康保驾护航。

73岁的村民方大爷从村里的广播得知义诊消息后,早早起来向专家求助。“您刚测量的收缩压是

130mmHg,舒张压是90mmHg,之前都吃过哪种降压药?我帮您看看。”活动现场,医疗团队细心为群众检查,认真诊治,答疑解惑,向村民进行疾病预防及健康知识宣传。劳模先进积极发挥引领作用和自身特长,积极参与农村人居环境集中整治行动,共同助力乡村振兴。

“牡丹真颜色,花开中国……”动听的歌声从村里的文化广场传来。一个个精彩的节目正依次上演,吸引了不少群众观看。其间,市第三人民医院的两位市五一劳动奖章获得者还进行了党的二十大精神宣讲和急救技能操作培训,现场为群众讲解急救应急知识,让群众在品味文化大餐的同时,获得更多收获。

“市委‘双百’帮扶活动助推农村人居环境整治工作开展以来,市第三人民医院党委高度重视,院领导班子第一时间对二十里铺村开展调研,协助确定治理重点,编制村庄规划,安排专人负责,每周组织劳模、志愿者入村积极开展‘六清六治’义务劳动。同时,医院还多方筹措资金帮助二十里铺村改造提升村容村貌,目前御路沟改造亮化工程已基本完成,该村的其他道路改造提升工作也在稳步推进,持续改善了人居环境,助力乡村振兴。”王国辉说。

吐痰的危害及注意事项

痰是人体呼吸道的分泌物,成分主要包含异物、黏液、病原微生物以及各种炎症细胞和坏死脱落的黏膜上皮细胞等。

痰液的性质在不同的疾病表现有所不同,例如,细菌感染可以出现脓性

痰,慢性支气管炎通常是白色泡沫样痰,肺结核、肺部肿瘤可为血痰。

咳嗽、吐痰,看似小细节,却关系到大健康,“小小一口痰,病毒千千万”。随地吐痰行为无异于给病毒“开大门”。随意的一口痰,吐掉了自己的素

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

养,更影响了他人健康。

非常时期,请随身携带“三样宝”——口罩、纸巾和保鲜袋。用纸巾和保鲜袋处理痰液,并带上备用口罩,以防口罩被飞沫或痰液污染时,能及时更换。

让我们以满腔的热情、积极的行

动、不懈的努力,从今天做起、从小事做起、从无痰做起。让“禁止随地吐痰”成为自觉行动,不断改善城市环境卫生,充分展示文明新形象。

非常时期,请做好自己和他人的健康“守门员”。(本报记者 张武杰 整理)

5月15日~21日全民营养周

合理膳食 食养是良医

全民营养周

NATIONAL NUTRITION WEEK

今年5月15日~21日(5月第三周)是我国第九届全民营养周,5月20日是第三十四届中国学生营养日。今年全民营养周的主题为“合理膳食 食养是良医”,中国学生营养日的主题为“科学食养 助力儿童健康成长”。为保证大家能够合理搭配日常膳食,养成良好的生活习惯,市疾病预防控制中心提醒您学习以下内容。

一、平衡膳食八准则

准则一:食物多样,合理搭配

核心推荐:

- 坚持谷类为主的平衡膳食模式。
- 每天的膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶和豆类食物。
- 每天摄入12种以上食物,每周25种以上,合理搭配。
- 每天摄入谷类食物200g~300g,其中包含全谷物和杂豆类50g~150g,薯类50g~100g。

准则二:吃动平衡,健康体重

核心推荐:

- 各年龄段人群都应天天进行身体活动,保

持健康体重。

- 食不过量,保持能量平衡。
- 坚持日常身体活动,每周至少进行5天中等强度身体活动,累计150分钟以上,主动身体活动最好每天6000步。
- 鼓励适当进行高强度有氧运动,加强抗阻运动,每周2天~3天。
- 减少久坐时间,每小时起来动一动。

准则三:多吃蔬果、奶类、全谷、大豆

核心推荐:

- 蔬菜水果、全谷物和奶制品是平衡膳食的重要组成部分。
- 餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300g的新鲜蔬菜,深色蔬菜应占1/2。
- 天天吃水果,保证每天摄入200g~350g的新鲜水果,果汁不能代替鲜果。
- 吃各种各样的奶制品,摄入量相当于每天300ml以上液态奶。
- 经常吃全谷物、大豆制品,适量吃坚果。

准则四:适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐:

- 鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120g~200g。
- 每周最好吃鱼2次或300g~500g,蛋类300g~350g,畜禽肉300g~500g。
- 少吃深加工肉制品。
- 鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄。
- 优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

准则五:少盐少油,控糖限酒

核心推荐:

- 培养清淡饮食习惯,少吃高盐和油炸食品。成年人每天摄入食盐不超过5g,烹调用

25g~30g。

- 控制添加糖的摄入量,每天不超过50g,最好在25g以下。
- 反式脂肪酸每天摄入量不超过2g。
- 不喝或少喝含糖饮料。
- 儿童青少年、孕妇、乳母以及慢性病患者不应饮酒。成年人如饮酒,一天饮用的酒精量不超过15g。

准则六:规律进餐,足量饮水

核心推荐:

- 合理安排一日三餐,定时定量,不漏餐,每天吃早餐。
- 规律进餐、饮食适度,不暴饮暴食、不偏食挑食、不过度节食。
- 足量饮水,少量多次。在温和气候条件下,低身体活动水平成年男性每天喝水1700ml,成年女性每天喝水1500ml。
- 推荐喝白开水或茶水,少喝或不喝含糖饮料,不用饮料代替白水。

准则七:会烹会选,会看标签

核心推荐:

- 在生命的各个阶段都应做好健康膳食规划。
- 认识食物,选择新鲜的、营养密度高的食物。
- 学会阅读食品标签,合理选择预包装食品。
- 学习烹饪传统饮食,享受食物天然美味。
- 在外就餐,不忘适量与平衡。

准则八:公筷分餐,杜绝浪费

核心推荐:

- 选择新鲜卫生的食物,不食用野生动物。
- 食物制备生熟分开,熟食二次加热要热透。
- 讲究卫生,从分餐公筷做起。
- 珍惜食物,按需备餐,提倡分餐不浪费。
- 做可持续食物系统发展的践行者。

中国居民平衡膳食宝塔(2022)

Chinese Food Guide Pagoda(2022)

盐	<5克
油	25-30克
奶及奶制品	300-500克
大豆及坚果类	25-35克
动物性食物	120-200克
——每周至少2次水产品	
——每天一个鸡蛋	
蔬菜类	300-500克
水果类	200-350克
谷类	200-300克
——全谷物和杂豆	50-150克
薯类	50-100克
水	1500-1700毫升

每天活动6000步

二、合理膳食 食养是良医

2023年国家卫健委组织编制《成人高脂血症食养指南(2023年版)》《成人高血压食养指南(2023年版)》《成人糖尿病食养指南(2023年版)》《儿童青少年生长迟缓食养指南(2023年版)》4项食养指南,旨在发挥现代营养学和传统食养的中西医优势。每项指南给出了食养原则和建议,在附录中详细描述了食物选择、不同证型推荐食药物质和食养方举例以及不同地区、不同季节的食谱示例和常见食物交换表等工具。

特别提醒:指南主要为4类人群辅助预防与改善提供食养指导,不可替代药物治疗。指南不适用于病情复杂、合并多种疾病的情况,相关患者请在医师和营养师等专业人员指导下合理膳食。

(市疾病预防控制中心公共卫生科何其栋)

成人高脂血症食养原则和建议

- 会看标签,科学食养,适量食用食药物质
- 吃动平衡,保持健康体重
- 因地制宜,合理搭配
- 成人高脂血症食养原则和建议
- 食物多样,蛋白质和膳食纤维摄入充足
- 因时制宜,分季调理
- 因人制宜,辨证施膳
- 少盐控糖,戒烟限酒
- 调脂降脂,少油烹饪
- 少盐控糖,戒烟限酒

成人高血压患者食养原则和建议

- 自我监测,自我管理
- 减钠增钾,饮食清淡
- 成人高血压患者食养原则和建议
- 合理膳食,科学食养
- 戒烟限酒,心理平衡
- 吃动平衡,健康体重

成人糖尿病患者食养原则和建议

- 自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力
- 食物多样,养成和建立合理膳食习惯
- 成人糖尿病患者食养原则和建议
- 能量适宜,控制超重肥胖和预防消瘦
- 规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定
- 食养有道,合理选择食药物质
- 清淡饮食,限制饮酒,预防延缓并发症
- 积极运动,改善体质和胰岛素敏感性

儿童青少年生长迟缓食养原则和建议

- 食物多样,均衡营养,合理膳食
- 儿童青少年生长迟缓食养原则和建议
- 定期监测,体格发育,评估营养状况
- 因人制宜,个体化食养,调整膳食
- 夜奶减量,关注睡眠,心理疏导
- 合理烹调,保持膳食多样性
- 开展食养教育,营造健康饮食环境

(图片由市疾病预防控制中心提供)