专家赋能，共筑“心”防线

任城妇幼儿童青少年心理健康初级培训班结束

郭纪轩 通讯员 何双胜
济宁报道

前不久，随着最后一期课程的顺利完成，任城区妇幼保健院主办的“儿童青少年心理健康初级培训班”圆满落下帷幕。自6月18日启动以来，历时近三个月、共计8期的系统培训，为全院医护人员带来了一场内容丰富、实用性强的心灵赋能之旅。

本次培训得到了任城区卫生健康局及院领导的高度重视与支持。任城区卫生健康局副局长朱梅，任城区妇幼保健院党委书记杜红英、院长张宝衡等党政领导班子成员多次参与培训活动。

培训班特邀济宁医学院附属医院心理健康专家郝献忠主任担任主讲嘉宾，并聘为医院“名誉院长”。郝献忠以“感恩愈见、致远任重、专业引领、共创辉煌”为理念，围绕心理学基础、发展心理、变态心理、人格理论、心理咨询伦理与技巧等核心内容，开展了系统化、阶梯式的教学。课程涵盖《心理学与生活》教材精讲、案例分析、小组讨论、自我评估等多种形式，注重理论与实践相结合，有效提升了医护人员的心理评估、沟通共情与早期干预能力。

张宝衡表示，提升心理服务能力不仅是妇幼健康服务机构发展的必然选择，更是积极响应国家“生物-心理-社会”现代医学模式转型的具体实践。本次培训作为任城区政府重点民生项目——“儿童青少年心理健康项目”的重要组成部分，旨在为构建覆盖全区、反应迅速、干预专业的儿童青少年心理健康服务网络打下坚实人才基础。他勉励全体职工珍惜此次系统培训的机会，将心理学知识真正融入日常诊疗与服务流程，克服“共情疲劳”，增强服务效能，努力为妇女儿童提供覆盖全生命周期、多维整合的身心健康服务。

培训期间，学员们积极参与、热情高涨，通过每日分享、科室小组研讨、后期督导等多种方式深化学习效果。大家纷纷表示，此次培训不仅拓宽了专业视野，更增强了应对不同年龄、不同层面人群心理问题的信心与能力。

培训现场。

全院职工将以此次培训为新的起点，紧密结合医院正在扎实推进的“百日攻坚提质增效”行动，将所学所思转化为服务提升的实际动力，持续优化心理健康服务流程、提升干预精准度、强化多科室协作效率，进一步推动儿童青少年心理健康服务的标准化、系统化建设。

今后，医院将以“百日攻坚”为契机，加快构建“预防—筛查—干预—转介”一体化心理服务网络，推动心理保健与临床医疗深度融合，努力打造全国妇幼心理服务的示范标杆，为守护儿童青少年的心灵成长、促进家庭幸福与社会和谐贡献更多力量。

慢病技术培训 提高防制水平

近日，泗水县举办2025年慢病监测技术暨健康生活方式指导员培训会，进一步做好慢病防制工作，提高全县慢病防制水平。

会议通报了泗水县2025年1-8月慢病监测开展情况，指出了慢病监测工作中存在的问题，明确了下一步慢病监测工作的目标任务，对慢病监测登记报告技术、全民健康生活方式行动相关内容进行了系统培训。

泗水县人民医院、济河街道卫生院、圣水峪镇中心卫生院分别就慢病监测技术工作经验分享，泗河街道卫生院就全民健康生活方式行动减重大赛作了经验交流及成果展示。会议还进行健康生活方式核心知识问卷调查。

本次业务培训，不仅提高了全县慢病防制人员的业务水平，更清晰指明了今后的工作方向，对落实慢病综合防制工作措施起到了良好的作用。

（通讯员 张玉凤 孔令文）

从准备到结束，胃肠镜检查全流程攻略，一文讲清注意事项

胃肠镜检查作为消化道疾病诊断的“金标准”，能直观观察食管、胃、十二指肠、结肠及直肠的黏膜状态，精准发现息肉、炎症、溃疡、肿瘤等病变，甚至可在检查中同步完成息肉切除等微创治疗。然而，多数人因对检查流程陌生常产生抵触心理。本文将从检查前、检查中到检查后全方位拆解胃肠镜检查的每一个环节，详解注意事项。

一、检查前的准备

无痛胃肠镜是能让患者在睡眠中完成检查。建议提前1-2天通过医院官网、宣传手册或咨询医护人员，观看胃肠镜检查的动画演示，了解胃肠镜检查的基本流程、目的和可能遇到的情况，有助于减轻焦虑。过度紧张会导致胃肠痉挛，反而加重检查时的不适，保持积极乐观“放松配合”的心态是顺利完成检查的关键。

全面的身体评估是保障检查安全的前提。在检查前需要向医生详细告知自己的病史，包括是否有心脏病、高血压、糖尿病、药物过敏史等，以及目前正在服用的药物等，同时，要携带好既往的检查报告、病历等资料，方便医生参考。另外，还需要进行一些常规检查，如血常规、凝血功能、心电图等，以评估身体状况是否适合进行无痛胃肠镜检查。

饮食准备的核心是减少肠道内食物残渣，确保内镜视野清晰，不同时间段的要求不同。检查前禁食至少6小时，禁水至少2小时，确保消化道内没有食物残留，取下活动性义齿。

选择一种清肠效果好、对身体干扰小及适应范围广的泻药。便秘及结肠较长者，根据排便情况遵医嘱加用缓泻药。将肠道清洁度做成卡片，由医务人员指导患者及家属观察大便情况，判断肠腔的清洁状态。

二、检查中的流程

到达内镜中心后先在候诊区核对信息，签署检查知情同意书(若为无痛胃肠镜还需签署麻醉同意书)。进入患者准备区后护士会建立静脉通路，连接血压计、心电图和血氧饱和度监测仪。

无痛胃肠镜采用静脉全身麻醉，麻醉师会先核对患者信息，询问过敏史、近期饮酒史等，然后通过静脉通路推注麻醉药物，患者约会在30秒可进入睡眠状态，使患者在无痛状态下完成整个检查和治疗过程。整个检查过程中麻醉师会持续监测患者的心率、血压、呼吸、血氧饱和度等生命体征，若出现异常会及时处理。

胃镜：医生会让患者咬住牙垫(防止咬坏内镜)，然后将胃镜从口腔经咽喉插入食管。插入咽喉时可能会有恶心感，此时配合做“吞咽”动作(像咽口水一样)可帮助内镜顺利通过。肠镜：医生会在肠镜前端涂抹润滑剂，从肛门插入直肠，然后逐渐向结肠推进。插入过程中，为了扩张肠道便于观察，医生会向肠腔内注入空气，患者会感到腹胀，这是正常现象，无需紧张。

胃镜检查：内镜进入胃内后医生会仔细观察，查看有无充血、糜烂、溃疡、息肉、肿瘤等。若发现可疑病变会用活检钳取病理组织(约芝麻大小)，送病理检查。肠镜检查：内镜在结肠内推进时，医生会通过旋转内镜、调整患者体位等方式顺利通过结肠的弯道。

检查结束后医生会抽吸出肠腔内的空气，然后缓慢退出内镜。退出过程中仍会观察肠道黏膜，确保无遗漏病变。若为无痛检查患者会在检查结束后5-10分钟内苏醒，苏醒后护士会将患者送至观察室休息，待生命体征平稳、意识完全清醒后方可由家属陪同离开。

三、检查后的注意事项

普通胃肠镜检查：胃镜检查后1小时可进食温凉的流质食物(如米汤、面汤)，避免进食辛辣、过烫、过硬的食物，以免刺激胃黏膜。肠镜检查后无不适即可进食普通饮食，胃肠镜检查若取活检者，则需要2小时后进食温凉流质饮食，建议在检查后的2天内进食半流质饮食，忌进食生冷硬有刺激性的食物，以减少对胃黏膜创伤面的摩擦。无痛胃肠镜检查：需在完全清醒、无恶心呕吐症状后再饮水，进食时间比普通检查推迟1小时，避免因麻醉反应导致呛咳或呕吐。

普通胃肠镜检查后当天可正常活动，但避免剧烈运动(如跑步、打球、搬重物等)，以防肠道痉挛或创面出血。无痛胃肠镜检查后24小时内禁止驾驶机动车、电动车、船舶，禁止操作精密仪器、高空作业或签署重要文件，因为麻醉药物的残余作用可能影响判断力和反应能力。

检查后需密切关注以下症状，及时处理。检查后轻微腹胀、腹痛属正常，通常在排气后缓解。若腹痛剧烈、持续不缓解(尤其是全腹疼痛)可能是肠道穿孔，需立即就医。胃镜检查后若出现呕血、黑便，可能是胃黏膜活检部位出血。肠镜检查后若出现便血、头晕、心慌、乏力，可能是肠道创面出血。出现上述情况需应及时就诊，必要时住院治疗。

总之，定期进行胃肠镜检查(尤其是40岁以上人群、有胃肠道肿瘤家族史者)是守护消化道健康的重要举措。胃肠镜检查是一项安全、有效的检查手段，其不适感远低于疾病延误诊治的风险。检查前的充分准备和检查后的合理护理是确保检查顺利进行和结果准确性的关键。只要严格遵循上述准备和注意事项就能最大限度降低不适、确保检查顺利。

（济宁市第一人民医院无痛内镜部 丰琳）

厉行节俭 共筑新风

近日，任城区观音阁街道前营社区开展勤俭节约主题宣传活动，引导居民树立正确的消费观和生活观。工作人员结合当下社会存在的铺张浪费现象进行深刻剖析，解读传承艰苦奋斗精神品质的时代价值。随后以丰富鲜活的案例、生动感人的故事为切入点，深入浅出地阐述了勤俭节约在个人成长、家庭建设和社会发展中的多重意义，让大家明白勤俭不是小气，节约方为大义，意识到勤俭节约不仅是一种生活态度，更是一份社会责任。

（通讯员 闫莹 李秀梅 杨晨奕）

降噪护民 共筑家园

近日，邹城市综合行政执法局唐村中队联合辖区派出所，集中开展噪音治理专项行动，以实际行动守护居民安静环境。通过执法人员正面引导与说教，不少群众当场表示会自觉遵守噪声控制规定，在开展广场舞、健身操等活动时合理控制音量，并主动调整活动时段，最大限度减少对周边环境的干扰。据统计，本次专项行动共发放噪音防治宣传单500余份，覆盖群众超1000余人次，现场劝导不规范噪音行为3起，取得了良好的宣传效果与治理成效。

（通讯员 杨丽娟）

文明实践 多元惠民

9月12日至14日，任城区2025年中国农民丰收节“任·你品尝”农产品暨长沟葡萄金秋消费季活动在长沟镇举办。本次活动以“文明实践我行动”为主题，创新性地将特色产业、文化传承及惠民服务深度融合，打造了一场内容丰富、成效显著的文明实践盛宴，为乡村振兴注入了鲜活的文明力量。此次活动不仅取得了丰硕的成果和良好的社会反响，更为全镇乃至全区探索党建引领下的多元共治、构建文明实践新格局，提供了一个可复制、可推广的生动范例，积累了宝贵经验。

（通讯员 刘开国 曹天）

山东衡兴新材料科技有限公司11750吨/年酮加氢合成醇项目环境影响评价第二次公众参与调查公示

1、项目简介：
项目名称：11750吨/年酮加氢合成醇项目
建设单位：山东衡兴新材料科技有限公司
建设地址：济宁新材料产业园
投资总额：3800万元
主要建设内容：建设酮加氢合成醇生产设施1套，根据市场需求切换生产异丙醇、苯乙醇、甲基异丁基甲醇或2-庚醇，最大年产能11750吨。
2、环境影响报告书征求意见稿查阅方式
公众可通过网络查阅环境影响报告书征求意见稿全文。
3、征求意见的公众范围和主要事项
项目厂址周围的村庄公民、相关部门和机关、事业、企业单位代表等。
征求公众意见的主要事项有：对本项目建设的态度；工程采取的环保措施的满意程度和建议；工程运行后对您的生活质量有否影响等。
4、公众提出意见的方式和途径
通过信函、传真、电子邮件等方式，在规定时间内将填写的公众意见表提交建设单位。公众意见表可通过网络下载。
5、公众提出意见的起止时间
自公示之日起5个工作日
6、网络链接及企业联系方式
征求意见稿全文及下载公众意见表的网络链接：
链接：https://pan.baidu.com/s/1D64p9XSp9YlEoFUs6tV7Tg?pwd=t577
提取码：t577
山东衡兴新材料科技有限公司

山东金焰海川再生资源有限公司济宁经开区废旧船舶拆解项目征求意见稿公示

山东金焰海川再生资源有限公司《济宁经开区废旧船舶拆解项目》（征求意见稿）已形成，根据《环境影响评价公众参与办法》的有关规定，特公开以下信息，征求相关公众意见。
（1）征求受项目建设影响的公众或单位的意见或建议，征求范围包括项目厂址周围3km范围内村庄居民、企事业单位职工等，本次公众公告意见征求时间期限2025年09月11日～2025年09月25日；
（2）报告征求意见稿全文及公众意见表网络链接：
链接：https://pan.baidu.com/s/1uJfcJ_kNHOJUzCmYDqWepQ?pwd=stc4
提取码：stc4
公众意见表网络链接：
http://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk/xxgk01/201810/t20181024_665329.html
（3）公众可以通过信函、传真、电子邮件或者建设单位提供的其他方式，在规定时间内将填写的公众意见表等提交建设单位，反映与建设项目环境影响有关的意见和建议。
（4）建设单位联系人：陈经理 联系电话：15166711649；环评单位联系人：张工；联系电话：0537-2335236。

编辑：郭纪轩 组版：李腾 校对：郭纪轩