

满满仪式感致敬母爱伟大

任城区妇幼保健院母婴照护中心开展母亲节特别活动

郭纪轩 通讯员 张珂双
济宁报道

日前,任城区妇幼保健院母婴照护中心邀请在住宝妈们相聚在洒满阳光的图书角,共同迎接属于她们的第一个母亲节,亦或是生命中又多了一个小小人儿陪伴的温情节日。从巧手生花的手工DIY,到满含深情鲜花与告白,中心用满满的仪式感,致敬母亲的伟大,也呵护母爱的温柔。

活动伊始,工作人员将提前准备好的郁金香小夜灯制作材料摆放在宝妈们面前,大家围坐在一起,暂时放下产后不适与育儿疲惫,静心投入DIY创作。错落有致地搭配郁金香、点缀清新绿植,小心翼翼地安置柔和暖光灯

带……一双双巧手精心雕琢,随心造型,在悠然惬意的手作时光里,享受久违的松弛与浪漫。这束小夜灯的暖光,将陪伴宝妈们度过每一个静谧的夜晚,这既是她们送给自己的美好纪念,也是中心借着郁金香“永恒的爱与祝福”的美好寓意,向宝妈们献上深情礼赞。

“老婆,从怀孕到生产,你承受了太多我无法分担的辛苦……谢谢你,辛苦了,第一个母亲节快乐”,随着第一个宝爸提前录制的深情告白缓缓播放,整个图书角安静下来。那些平日里不善言辞的宝爸们,隔着屏幕说出了深藏心底的感谢与爱意,在场的宝妈们笑着笑着便红了眼眶。这些初为人父的笨拙告白或是二胎三胎宝爸们的深情感

言,成为了这个母亲节最动人的情书。

笑声与泪光还未散去,一缕缕清幽的花香已悄然飘入。中心工作人员手捧康乃馨,将节日的祝福逐一送到宝妈们面前。娇艳的鲜花映衬着她们刚刚拭去泪水的笑颜,格外温情。因产后休养未能到场的宝妈,同样被深深记挂,鲜花与问候也一一送至房间。伴随着花香而来的,还有一枚枚定制朱砂福包,被送到每位宝妈手中。朱砂温润,寓意平安纳福,承载着中心对每一位宝妈最质朴的祝愿:愿岁岁安康,愿喜乐常伴。

花香与福意交织间,这场专属母亲节的仪式悄然落下帷幕。从指尖流淌的专注与宁静,到心底涌动的惊喜与感动,再



活动现场。

到怀抱和手心那份暖意,每一个环节都是中心对“母亲”二字最真诚的礼敬。任城区妇幼保健院母婴照护中心将继续以

专业守护母婴安康,以温情陪伴育儿旅程,让这方充满爱与专业的港湾,成为妈妈和宝宝最安心的依靠。

注水小肠镜“穿肠缉凶”,两根鱼刺终现形

金乡县人民医院医生提醒:进食贪快埋隐患,警惕持续性腹痛

郭纪轩 通讯员 孟丽
济宁报道

几顿鱼肉、几口馒头,嚼得不细,吞得太急,谁也想不到,这再普通不过的吃饭习惯,竟能让两根鱼刺悄然潜入肠道,如“暗器”般扎入肠壁,险些酿成肠穿孔等致命后果。近日,金乡县人民医院便收治了一位饱受上腹部疼痛折磨的患者,经检查后发现竟是两根鱼刺卡在肠内,最终经医院特色注水小肠镜技术成功取刺,摆脱了危险。

“疼了十来天,以为是老胃病犯了,自己买了胃药吃,愣是不见好。”回忆起这段经历,年近60岁的李先生仍心有余悸。该患者连续10多日饱受上腹部疼痛折磨,但他始终片面认定只是普通胃病发作,便自行购买药物服用,可腹痛的症状非但没有丝毫缓解,反而愈演愈烈。万般无奈之下,李先生于5月4日来到金乡县人民医院消化病医学中心就诊,经过注水小肠镜的细

致排查,诱发腹痛的真正元凶,让患者与家属后怕不已。

接诊后,门诊医生立即为其完善影像学检查,CT影像清晰显示,空肠位置存在高密度条状异物。“高度怀疑是消化道异物,而且极有可能已经造成了局部穿孔和感染。”接诊医生立刻细致追问饮食过往,在医护人员的引导回忆下,李先生才猛然想起,近期多次食用鱼肉,日常吃饭素来节奏急促,缺少细嚼慢咽的习惯,常常将鱼肉、馒头混合大口吞咽,极有可能在浑然不觉中,将混杂在食物里的鱼刺一并咽下,一路“闯关”至肠道,最终卡住,扎入。

小肠结构曲折复杂,位置隐蔽,常规内镜难以全面探查,为了快速精准地找到并取出异物,防治尖锐鱼刺会持续摩擦、刺穿肠壁,田芝雷决定采用注水小肠镜进行探查与治疗。经口进镜探查至空肠区域,发现一根鱼刺已刺破肠壁黏膜,并且有脓性液体渗出。然而,惊险还未结束,后续经肛逆行探查至

回肠部位时,再度查获第二根残留鱼刺,随时可能扎穿肠壁。田芝雷凭借娴熟的内镜操作技术,稳妥夹持,完整剥离,顺利将两根嵌顿鱼刺全部安全取出,全程微创操作,最大程度减少肠道损伤。经精准测量,取出鱼刺长度分别为2.5公分与0.7公分。

“两根刺,一个在上,一个在下,像两颗定时炸弹。如果漏掉了这一根,患者后续还得再遭一次罪,甚至可能出现更严重的穿孔。”田芝雷表示,临床上吞入鱼刺导致食管、胃穿孔的不少,但能一路“闯”进小肠并引发化脓的,极具危险性。

一根小小的鱼刺,险些刺穿肠道。医生提醒,吃饭时切忌狼吞虎咽,尤其是吃鱼、吃枣、吃带骨肉类,务必细嚼慢咽,将刺、骨挑干净。不要用馒头、饭团“硬吞”鱼刺,这样做往往会把刺推向更深、更危险的位置。出现持续性腹痛,尤其是服药无效、位置固定的疼痛,切勿再当“老胃病”拖延,应尽快就医并主动告知近期饮食史。

提升急救技能,守护校园安全

近日,济宁市急救指挥中心联合济宁医学院附属医院走进济宁市特殊教育学校,为230余名学生量身打造了一堂干货满满的“生命安全必修课”。

活动伊始,济宁市急救指挥中心宣讲人员通过图文展示、手语同步翻译、实操指导等方式,向同学们详细讲解并演示了无障碍急救平台使用方法,帮助同学们准确理解并掌握无障碍呼救全流

程。随后,急救专家团队贴合特教学校学生日常学习生活实际,重点教授了心肺复苏术、AED的使用等实用急救技能,并手把手耐心指导同学们模拟实操,现场学习氛围浓厚热烈。

通过此次培训,参训学生系统掌握了无障碍呼救方法与基本急救技能,有效提升了自救互救意识和应急处置能力。

(通讯员 李晓焱)

启动专项现场调查,科学制定防控策略

日前,国家科技创新2030重大专项运动与肥胖风险关联人群队列研究邹城调查点启动调查工作。

邹城市疾控中心、凫山街道和香城镇设立三个调查点,将对500名18-79岁常住居民开展问卷调查、体格测量、生物样品采集等工作,开展4次季度运动监测及终期评估,通过EDC电子问卷系统、智能运动手环、语音访问等系统操作,追踪运动相关数据,探索居民不同运动类型、

强度、时长及频率与肥胖发生、发展的关联规律,为科学制定肥胖防控策略提供依据。

作为山东省唯一调查点,邹城市疾控中心成立专项工作小组,制定了实施方案,明确了现场调查、宣传发动、追踪随访工作职责;组织开展了专业培训,规范项目工作流程及实施细节,分析工作重点与推进难点,确保调查规范,数据科学、准确和可靠。

(通讯员 范甜甜)

高血压防控:正确调护,少走弯路

什么是高血压?高血压,被人们称为“沉默的杀手”,是一种常见的慢性疾病。它通常指收缩压或舒张压高于正常水平,即收缩压超过140mmHg,或舒张压超过90mmHg。这个“不正常”的范围是依据世界卫生组织的标准制定的。长期高血压可能会导致心脏、血管、大脑等器官的严重损害,甚至可能威胁生命。中医认为血压增高的主要原因是禀赋不足、情志不遂、饮食不节、过度劳累等。

一、中医药干预

中医认为高血压与肝、脾、肾有关。对于高血压病人,运用中医药能使部分患者血压恢复正常,对顽固性高血压及合并有较多并发症的患者,可起到减轻症状、增强西药降压疗效的作用。同时配合中医护理操作来调节血压,干预方式如:穴位按摩、中药足浴、穴位贴敷、耳穴贴压、药枕疗法、耳尖放血、刮痧等。比如耳穴贴压法:将王不留行籽贴在降压沟,神门等穴位上,适度的进行揉、按、捏、压,每周贴压2次,能够起到很好的养心安神、调节血压功效。

二、生活方式干预

所有高血压患者均应进行治疗性生活方式干预。对于正常高血压人群,也应改善生活方式,预防高血压的发生。

(一)体重管理

1.标准体重(kg)≈身高(cm)-105。(如:身高165cm,标准体重约60kg)。

2.体重指数(BMI)=体重(kg)÷身高(m)²。中国成年人的健康范围是18.5-23.9。

(二)饮食管理—少盐多辣

每日食盐摄入量不超过5克(约一个啤酒瓶盖的量),包括酱油、味精、酱料等所含的盐。辣椒等辣膳食的主要营养素为辣椒素,每周吃辣大于3次者比从不吃辣者发生高血压的风险降低12%。每周吃辛辣食物的次数越多,收缩压舒张压下降越明显。

(三)优质睡眠—起居有常

时长与质量:保证每晚7-8小时睡眠。规律作息,固定睡觉和起床时间,维持稳定的生物钟,有助于血压平稳。

(四)情绪管理—恬淡虚无

养生莫善于寡欲,保持安静、少

忧少虑的精神状态。学习放松技巧,培养兴趣爱好,避免长时间精神高度紧张,工作注意劳逸结合。

1.学会放松:通过深呼吸、冥想、瑜伽等方式来放松身心,缓解压力。这些方法有助于降低血压,改善心理健康。

2.积极应对:面对生活中的压力和困难,要学会积极应对,寻找解决问题的方法。保持乐观的态度和积极的心态有助于控制血压,提高生活质量。

3.寻求支持:与家人、朋友或医生分享自己的感受和困扰,寻求他们的支持和理解。建立良好的社交支持网络,有助于缓解心理压力,保持情绪稳定。

4.定期心理咨询:如有需要,可寻求心理咨询师的帮助。专业的心理咨询师可以帮助患者处理心理问题,提供有效的应对策略和情绪支持。

(五)穴位按摩—222模式

风池(在后枕部两侧入发际一寸凹陷中),曲池(屈肘成直角,当肘弯横纹尽头处)2个穴位每天按揉2次,每次2分钟,感到酸、麻、胀即可。

(六)运动疗法

1.选择合适的运动方式:根据个人情况和医生的建议,选择适合自己的运动方式,如八段锦和太极拳能够很好地调理身体气血,辅助降压。

2.掌握适当的运动强度:适当的运动强度可以提高心肺功能,降低血压,建议以中等强度的有氧运动为主。

3.保持适当的运动时间:适当的运动时间可以提高运动效果,建议每次运动时间在30分钟到60分钟。

4.遵循逐渐增加运动量的原则:逐渐增加运动量可以避免过度疲劳和损伤,建议初始阶段从少量开始,逐渐增加运动时间和强度。

5.注意运动中的安全:在运动中要注意安全,避免剧烈运动和过度疲劳。如有不适,应立即停止运动并寻求医生的帮助。

三、常见防治误区

误区1:血压正常,可以停药了。不要自行停药!应严格遵循医嘱逐渐减量观察,但不能自行停药。血压正常,说明控制得好,而不是“治好了”!血压会再次升高,间断用药易引起血压波动,对心脏、大脑、肾脏等器

官的损害愈发严重。

误区2:血压降得越快,越低越好。降压治疗时必须掌握平稳降压的原则。如果血压下降速度太快,会引起心、脑、肾等重要脏器灌注不足而导致缺血事件。

误区3:血压高,没有症状就不严重。有些患者高血压病程长,身体已经耐受,因此可能并没有什么感觉。如果血压高不予以治疗,会导致心肌梗死、脑梗死、脑溢血等并发症。

误区4:认为一旦开始服药就停不了。降压药会产生“耐药性”,会导致停了药。这是非常错误且危险的观念。第一,降压药不是抗生素,不会产生“耐药性”。第二,血压及早控制,更早预防心、脑、肾等靶器官损害。

误区5:只知道服药,不知道定期检查。

绝大多数高血压患者在终身服药的同时,还需定期做检查,以便评价降压药疗效,监测靶器官损害情况。

【西苑医院济宁医院(济宁市中医院)心血管病科主管护师 苏攀妮】