

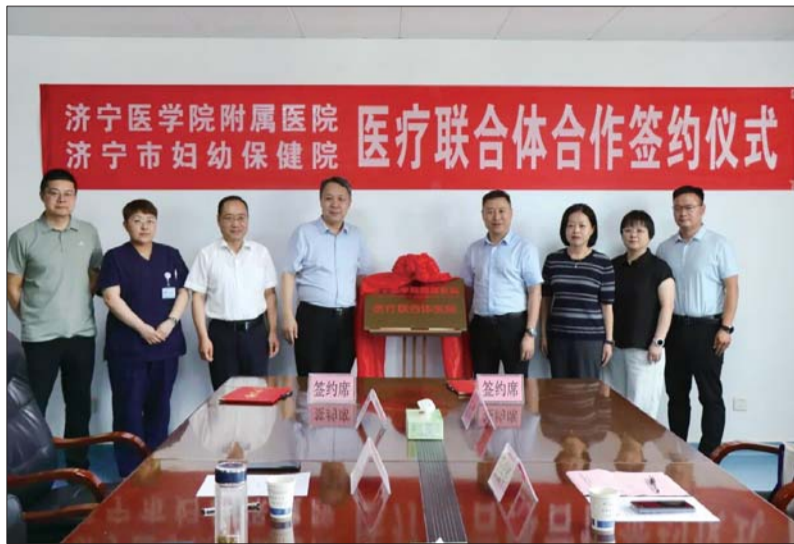
济宁市妇幼保健院(济宁市康复医院)、济医附院医联体揭牌 多个路径合作,赋能康复学科

郭纪轩 通讯员 田国栋 高雪亚
李宇辰 济宁报道

日前,济宁医学院附属医院、济宁市妇幼保健院(济宁市康复医院)医联体合作签约并揭牌。济宁妇幼党委书记陈玉清,党委副书记、院长胡继民,党委委员、副院长刘会义等共同参加。

签约仪式上,济宁医学院附属医院副院长于宝华详细介绍了济医附院的发展概况、学科资源优势、医联体成熟运行模式及康复学科建设成果。陈玉清、胡继民分别介绍医院妇幼健康服务职能、临床业务开展情况及特色康复发展布局。随后,双方正式签订医联体合作协议。

济医附院领导及专家组实地参观了医院康复院区的诊疗设施、病区运营及特色康复项目开展情况,结合医院实际,就人才帮扶、技术下沉、专科共建、疑难病例转诊等合作事项细化落地举措。



签约仪式现场。

本次医联体签约标志着两院医疗协作迈入新阶段。下步工作中,济医附院将在技术指导、人才培养、专科共建、双向转诊等方面,以康复学科为重点,持续赋能济宁妇幼各学

科建设。济宁妇幼将以此为契机,整合优质资源,聚焦“妇幼健康+康复”特色提质升级,不断提升区域妇幼保健及康复医疗服务水平,惠及广大患者。

重塑昼夜节律,改善睡眠质量

睡眠质量直接关系到我们的身心健康和生活质量。一份基于科学原理的睡眠改善方案,涵盖了作息规律、环境优化、睡前准备、日间习惯以及心理调节等方面,可以帮助你重获优质睡眠。

一、构建稳定的睡眠节律

固定作息:每天在同一时间上床睡觉和起床,包括周末。即使前一天睡得晚,第二天也应尽量在同一时间起床,以维持生物钟的稳定性。

创造睡前缓冲期:睡前90分钟开始进入放松模式,调暗灯光,远离电子设备,为睡眠做好准备。

晨光唤醒法:早晨醒来后尽快接触自然光,拉开窗帘,有助于重置生物钟。

合理午睡:如需午睡,控制在20—30分钟内,且不超过下午3点,以免影响夜间睡眠。

二、优化睡眠环境

打造黑暗环境:使用遮光窗帘或眼罩,移除卧室内的电子设备光源,减少光线干扰。

温度调控:保持卧室温度在18—20℃之间,这是最适合睡眠的温度范围。

噪声管理:使用耳塞、白噪音机或放松音乐来屏蔽干扰声音。

床品升级:选择舒适支撑的枕头和床垫,使用亲肤材质的床单被套,提升睡眠舒适度。

三、建立睡前放松仪式

温热疗法:睡前90分钟洗个温水澡,体温下降过程会自然诱发困意。

冥想练习:尝试正念冥想或身体扫描技巧,推荐使用“潮汐”App中的睡眠冥想功能。

呼吸调节:采用4-7-8呼吸法——吸气4秒,屏息7秒,呼气8秒,重复4次,有助于放松身心。

阅读疗法:选择纸质书籍(非小说类为佳)阅读15分钟,避免刺激性内容。

舒缓茶饮:饮用不含咖啡因的茶,如洋甘菊茶、缬草茶,有助于放松。

四、调整日间习惯

阳光摄入:每天上午至少接触15—30分钟户外自然光,有助于调节生物钟。

运动安排:规律进行中等强度运动,但避免睡前3小时内的剧烈运动。

咖啡因管理:下午2点后不摄入含咖啡因的饮料和食物。

饮食调整:晚餐不过饱也不过饿,睡前可适量食用富含色氨酸的食物(如香蕉、牛奶)。

水分控制:睡前2小时限制液体摄入量,减少夜间起夜频率。

五、心理调适与专业干预

烦恼清单法:睡前将脑中担忧的事情写在纸上,告诉自己“明天再处理”,减轻心理负担。

床仅用于睡眠:不在床上工作、玩手机,强化床与睡眠的心理联结。

矛盾意向法:睡不着时告诉自己“我要试着保持清醒”,减轻表现焦虑。

认知行为疗法(CBT-I):若自我调节无效,可寻求专业的CBT-I治疗,这是国际公认的失眠首选疗法。

适时就医:如果睡眠问题持续影响日间功能,可前往睡眠专科门诊排除睡眠呼吸暂停、不宁腿综合征等医学问题。

睡眠的修复力藏在昼夜节律的坚守中,而非焦虑的计算里。当我们停止与睡眠对抗,它自会悄然回归。

(山东省戴庄医院 张西菊)

整治医美领域 筑好健康屏障

近日,梁山县卫生健康局、县疾病预防控制中心联合县公安局、县市场监管局等部门,开展医疗美容专项整治行动,守护群众健康与合法权益。

通过联合执法与全面排查,专项整治取得阶段性成果:非法开展医疗美容行为得到有力震慑,医疗美容机构内部管理更加规范,从业人员资质与医疗文书管理趋于标准化;药品、医疗器械采购、使用、经营全链条监管落地见效,“三无”医美产品流通使用得到有效遏制,网络非法医美营销乱象得到明显治理,整体医疗美容行业经营秩序持续向好。本次行动还张贴医疗美容非法行医危害宣传单页200余份,发放医疗美容科普宣传单页400余份。

下一步,县卫生健康局将持续保持高压整治态势,紧盯生活美容机构、医疗美容机构等重点区域,结合群众举报线索常态化开展排查,严防非法医美乱象反弹,推动县域医疗美容行业规范、健康、有序发展。

(通讯员 夏天)

患儿突发高热惊厥 紧急抢救转危为安

近日,济宁妇幼保健院接诊并收治了一名5岁脓毒症患儿孙某。患儿既往有惊厥史。脓毒症常伴高热,而高热正是诱发惊厥的常见因素。结合患儿病史,儿科医护人员提前做好急救药品与器械,密切关注患儿体温变化。

住院输液期间,患儿体温骤然升高,随后突然出现双眼上翻、全身抽搐等症状,判断为高热惊厥发作。儿科急救小组迅速赶到床旁,此时患儿仍处于抽搐状态,随时可能因呕吐物误吸或脑缺氧导致危险。

医护人员立即分工处置:一组迅速解开患儿衣物,将头偏向一侧,清理口腔分泌物,维持气道通畅;另一组同步给予吸氧,规范使用止惊药物控制抽搐,并配合物理降温,全程监测生命体征。

数分钟后,患儿抽搐停止,呼吸渐趋平稳,面色恢复红润,脱离生命危险。后续,医护人员为患儿整理衣物及床单位,完善相关检查,继续对症治疗,目前,患儿病情稳定。

济宁妇幼医护人员介绍,6个月至5岁幼儿神经系统发育尚不完善,体温骤然升高极易诱发高热惊厥。脓毒症等严重感染常表现为高热,而高热正是惊厥的常见诱因。孩子一旦出现抽搐,家长切勿慌乱,更不要盲目掐人中、往嘴里塞硬物或强行按压肢体,这些做法不仅无效,还可能造成二次损伤。正确做法是:立即让孩子侧卧,清理口鼻分泌物,保持气道通畅,防止呕吐物误吸导致窒息,并及时拨打急救电话送医。

(通讯员 田国栋 李宇辰)

反诈宣传进乡村 守护群众钱袋子

近日,金屯镇河沟村组织志愿者开展防诈骗志愿服务宣传。志愿者深入村内街巷、农户家中,结合农村常见的虚假中奖、刷单返利、冒充亲友借钱、养老诈骗、网络贷款等典型诈骗案例,用通俗易懂的语言向村民讲解诈骗手段和防范要点。同时,耐心引导群众不轻信陌生来电、不随意透露个人信息、不向陌生账户转账,提醒老年人、留守群体提高警惕,守好个人财产安全。此次宣传活动,进一步普及了反诈知识,提升了村民识诈、防诈、反诈能力。

(通讯员 王宁)

静音护考 暖心护航

笔尖逐梦时,护航不缺席。邹城市综合行政执法局提前部署、全面发力,统筹执法管控、园林养护、环卫保洁、数字化调度四大关键环节,以精细化管理、全方位保障,筑牢中高考护航防线,用“城管温度”守护学子梦想。

执法大队全面启动“静音护考”专项行动,聚焦噪音污染、占道经营两大核心重点,采取“定点值守+错峰巡查+机动管控”模式,在考点周边500米范围内设立护考岗,严查建筑工地夜间施工、商铺高音宣传、广场舞噪音、流动摊贩叫卖等扰民行为,逐户上门宣传禁噪规定,发放告知书。园林养护中心聚焦考点及周边区域,开展绿化养护专项行动,

组织专业园林团队对校园周边主次干道、口袋公园、绿化带的苗木进行全面修剪整形,清理枯枝败叶,病虫害枝条,消除高空坠物安全隐患。环维中心升级保洁标准,开启“全天候、高频次”保洁模式。重点加密考点周边道路、人行道、公交站点等区域清扫频次,实行“人工普扫+机械冲洗+专人巡查”三位一体作业,彻底清理卫生死角,散落垃圾。城市运行管理服务中心发挥“一网统管”智慧优势,依托智慧城管平台,实时监控考点周边市容秩序、噪音污染、环境卫生等情况,通过视频巡查、线上接诉,实现问题“实时发现、快速派单、限时处置”。

(通讯员 张丽丽 李贤贤)