

## 新年迎新生

# 东昌妇幼 63 名“元旦宝宝”来报到

本报讯(记者 鞠圣娇)2022年1月1日,元旦当天,东昌府区妇幼保健院共迎来63名新生的“元旦宝宝”。

“用力,加油!”“深呼吸,放松!”“孩子马上出来啦!”随着“哇”的一声啼哭,凌晨2时18分,东昌妇幼分娩室迎来了2022年首个“元旦宝宝”的顺利诞生。这个3750克的小帅哥,可爱的面庞像极了美丽的妈妈。助产士小心翼翼地把他抱到妈妈

面前,宝宝的小脸紧贴着妈妈,感受着妈妈的温度。听到他嘹亮的哭声,妈妈已然忘了生产的疼痛。陪伴产妇分娩的助产士送上了可爱的小老虎布偶和祝福语作为新年礼物,庆祝小宝宝的出生。

凌晨3时24分,东昌妇幼家化病房也迎来了一位“元旦宝宝”。父母为孩子取名“小满满”。小满满生下来3030克,也是个可爱的小帅哥。家化病房的助产士们

送上祝福的同时,也送上了新年礼物。“亲爱的儿子,你好……你这个迟到的小宝贝,算好了日子,要成为2022年家化病房的第一个元旦宝宝,心机Boy!妈妈很荣幸,在这里为你写下第一张贺卡。希望你做一个被爱以及可以爱别人的孩子。”百余字的贺卡中,充盈着妈妈浓浓的爱。为节日期间生产的产妇送上空白贺卡,为新生儿写下祝福是东昌妇幼分娩室一贯的传

统。

“我们与准爸爸、准妈妈一样,都盼着宝宝顺利出生。”分娩室护士长王晓莉说,她们不论节假日始终都坚守在岗位上,为母婴健康护航。科室开展了优质护理服务实践,助产士坚持做好“医护”和“朋友”两种角色,开展一对一式全产程陪伴分娩,每逢节假日,都会为产妇送上小礼物和祝福,让她们感受到家的温暖。



2021年12月30日,伏城医养中心·长寿村四季养生餐厅内,举行了一场别开生面的“迎新年 庆元旦”联欢会。联欢会节目全部由长寿村入住长者自编自演,包括民间秧歌、大合唱、太极柔力球、戏曲联唱,三句半、腰鼓、扇子舞等。长者们纷纷拿出看家本领、发挥各自特长,赢得了观众的阵阵掌声。

文/图 崔振基 摄

## 孩子防近视 做好加减法

防控孩子近视,需用心、用智慧做好加减法。

答好近视防控的综合题,首先要做好减法。减少近距离用眼行为,在近视防控中至关重要。然而,一段时间里,由于唯分数、唯升学等顽瘴痼疾,一些孩子作业负担较重,课后奔波于校园与培训机构间,户外活动时间被严重挤压。只有切实将过重的作业负担和校外培训负担减下来,把课余时间还给孩子,让他们有机会走进大自然、拥抱大自然,真正减少近距离用眼行为,才能从源头上避免近视的发生。

答好近视防控的综合题,还要做好加法。让孩子多到户外活动,能有效防控近视。把该减的减下来,还要把该增的增上去。让体育、美育和劳动教育强起来,让孩子有更多日间户外活动时间,才能真正促进儿童青少年视力健康。

据《人民日报》

## 病房故事

# 新年“心”礼物 送给好医生

本报讯(梁丽姣)2021年的最后一天,阳谷县闫楼镇居民徐益民(化名)在儿子的陪同下来到聊城市退役军人医院,为该医院精神二科的医护人员送上了一份新年礼物——一面写着“良医有情解病 神术无声除疾”的锦旗。

徐益民患有精神疾病30多年,一直在家中休养,病情平稳。2021年12月9日,他的病情突然加重,躁动邻居庄稼,砸毁邻居的电动车,情绪不稳定,家人无法控制,家人便将他送到聊城市退役军人医院住院治疗。“精神疾病患者在发病时不能控制情

绪、举止。我们会随时注意患者的个人情绪,尽早让他们回归正常的生活。”精神二科主任李学欣的一席话,让徐益民的家人放下心来。

治疗期间,李学欣与同事仔细观察徐益民的病情变化,逐渐调整用药方案,积极对他进行心理疏导,与他聊天,倾听心声,耐心讲解疾病相关知识,劝导他与人友善、控制不良情绪、纠正不良行为,教他如何按摩穴位,缓解不适症状。

护士长王兴才每二十分钟到病房巡视一遍,督促徐益民定时吃饭、保持个人卫

生,细致关心他的生活,帮他买生活用品,组织他与其他患者一起下棋、打牌、听音乐、做健康操等,疏解他心中的焦虑和不安,开导他敞开心扉,提升社会适应能力。

经过系统治疗后,徐益民的病情基本消失,病情明显好转。“回到家一定记得按时服药,劳逸结合,好好与家人和邻居相处,有什么事可以随时给我打电话。”出院时,李学欣耐心地叮嘱着徐益民。

“我一定要把这面锦旗送给好医生,这是我们的一份心意。”徐益民拉着李学欣的手感激地说。

# 最佳陪护奖 暖了患者心

本报讯(梁丽姣)“之前我这腿疼得不行,走不了几步路,这回可治好了!以后日子可舒坦了。”2021年12月31日,在聊城市第五人民医院胸外科病房里,东昌府区梁水镇镇的荣德明(化名)因治好了静脉曲张而高兴。但让他和家人意想不到的是,出院前,医护团队还为他们颁发了最佳陪护奖,这让他们感到十分温暖。

2021年12月18日,荣德明因下肢静脉曲张疼痛难忍,在儿女的搀扶下到聊城市第五人民医院胸外科住院,护士李莹接待了他

们,告诉他们因疫情防控需要,只能留一个陪护人。

儿女们都争抢着留下,老人刚拒绝,女婿就接过了话茬:“那怎么行,您刚刚还说腿疼呢,还是有人陪护更方便。我请好假了,我留下来。”老人的儿子也争着留下来,李莹看到这温暖的一幕,不禁笑了。

老人不了解静脉曲张的治疗,有些紧张。李莹耐心地与老人及家属沟通,讲解治疗过程,告诉他医院开展了静脉曲张的微创治疗,创伤小、恢复快,费用低。术前,李莹

还多次安慰老人,让他放宽心,“睡一觉的工夫就解决了。”

术后,李莹与其他医护人员一起为老人提供精心护理,讲解注意事项,患者家属也积极配合,很快老人就康复了。老人出院前,医护团队为老人的家属颁发了最佳陪护奖,让老人家属十分意外。

“疾病康复包括生理、心理两个方面,为患者及家属颁发奖状是我们的一个创新,希望能让患者感受到来自我们的关爱。”李莹说。

## 控糖其实没有那么难 两个指标最直观

目前我国糖尿病患者人数超1.4亿,这意味着我国大约每10个人中就有1个糖尿病患者。控糖的方法很多,很多糖友感觉控糖很难,其实,控制住体重和腰围,控糖效果即可水到渠成。

除了服药,在所有控糖方式中,专家认为,控制体重和腰围是最直观、最根本的措施,看住这两个指标基本上就够用。因为它包含了控制总能量摄入,尤其是控制碳水和脂肪,也包含了吃动平衡的概念。

只要将BMI和腰围控制在正常范围内,控糖是水到渠成的事。BMI=体重除以身高的平方,超过24就是超重,超过28就是肥胖。腰围一般要控制在男性不超过85cm,女性不超过80cm。

据《北京青年报》

鲁医广【2021】第04-11-044-3715号

专业眼科·专注近视

聊城万恒眼科医院

地址:柳园南路南口东500米路南 热线:8866120/8868120

---

聊城水城糖尿病医院

糖友之家 康复乐园

市职工医保、城乡居民医保定点医院

院址:聊城市东昌东路27号(东昌路与二干路西北角)

电话:0635-7075111 7073111

鲁医广【2021】第0621-018-371502号