

一封感谢信背后的温暖

□ 刘敏

8月25日,深夜,聊城市第二人民医院烧伤科的夜班渐渐归于平静。护士李亚丽结束了忙碌的工作,办公桌上那封患者手写的感谢信,成了这个夜晚最暖的光。字里行间的真挚话语,驱散了她一身的疲惫,也让思绪不由自主地回到了事发当天的那个早晨。

那天清晨,病房走廊里的一声叹息吸引了李亚丽的注意。“哎呀,这是啥事啊!这还得手术啊!”患者王淑红(化名)

满面愁容地念叨着,她的女儿在一旁轻声安慰。李亚丽主动走上前,轻声问道:“阿姨,我是护士,请问有什么需要我帮忙的吗?”

王淑红的声音里满是焦急与不安:“我不想做手术,我害怕!我不会是得了什么不好的病吧?我不想治了,我想回家……”李亚丽扶着她走向办公室:“您慢慢说,不着急,咱们坐下来好好聊。”

交谈中,李亚丽得知这位患者几天前在按摩时发现右臀部有个肿物,她觉

得是十年前臀部肌肉注射留下的。这次女儿带她来检查,结果显示皮下脂肪层有数个边界不清的低回声区,医生建议手术切除。可平时肿块不痛不痒,患者实在想不通为何非要开刀,对手术充满了恐惧和抗拒。

了解情况后,李亚丽拉着患者的手分享起自己前不久的手术经历。“当时,我和你一样恐惧、担心,但最后我选择相信医生。结果,手术特别顺利。”

听着李亚丽掏心窝的话,患者紧锁的眉头明显松动了。李亚丽又接着讲

了几个情况相似、手术成功的案例,对方脸上终于露出了释然的笑容,没再退缩。手术顺利结束后,李亚丽第一时间请主管医师一起到病房,向患者详细说明了手术情况。得知一切顺利,王淑红安心不少,她拉着李亚丽的手,眼神里满是感激:“李护士,多亏你啊!这次住院,你让我心里暖暖的。”

李亚丽坦言,看着眼前这封感谢信,她认为作为一名护理人员,不仅要照料患者的身体,更要温暖他们的心灵。

医者说

身边的“隐形访客” 请警惕微塑料!

□ 郭廷敏

在我们的日常生活中,有一种塑料的“微缩版”——微塑料,正悄然成为威胁我们健康的“隐形访客”。

所谓微塑料,就是直径小于5毫米的塑料颗粒。这些微小颗粒来源广泛,一部分是初生微塑料,或是工业生产中的塑料原料;另一部分则是次生微塑料,主要是塑料垃圾在自然环境中,经过风吹日晒、机械磨损以及微生物的作用,逐渐分解破碎而成。更让人担忧的是纳米塑料,它能够穿透细胞膜,跨越血脑屏障,直接进入人体最为重要的器官。

研究表明,微塑料进入人体主要通过四种途径:一是通过饮用水。即便看似干净的自来水,同样检出了微塑料。二是通过食物链的传递。研究发现,贝类、鱼类等海洋生物的内脏中富集了大量微塑料,尤其是贻贝、牡蛎这类滤食性生物,因摄食水中悬浮颗粒,极易积累微塑料。三是通过空气吸入。汽车轮胎磨损、塑料垃圾降解产生的微塑料会浮在空气中,在一些密闭空间里,合成纤维衣物脱落的颗粒也会形成悬浮污染。此外,当我们用塑料容器盛装热食或油脂食物时,高温和油脂会破坏塑料结构,导致微塑料从容器表面剥落,混入食物进而被我们摄入。

微塑料一旦进入人体,可能造成潜在健康隐患。研究显示,在人类血液、胎盘、心脏甚至大脑中检测到微塑料的存在,提示其具备在体内迁移的能力。微塑料表面可吸附环境中的有毒化学物质,在体内可能引发慢性炎症、干扰免疫与内分泌系统,并对肠道、神经系统产生潜在影响。

面对微塑料的潜在威胁,我们可以采取多种方法减少微塑料的摄入。饮水方面,通过安装带有过滤功能的净水器,或者将水烧开后静置并过滤,自来水在煮沸后形成的水垢可有效吸附纳米塑料,从而降低其含量。在烹饪和饮食上,购买食材时选择新鲜、未经过加工的天然食品,避免用塑料容器盛装油、酒、醋等食品。处理食材时,使用非塑料材质砧板,充分清洗生肉、海产品,食用时避开海产品的内脏和腮等部位。外出就餐时,尽量避免使用一次性塑料餐具。点外卖时,选择环保包装或可降解材料包装。在选择衣物和洗化用品时,优先挑选天然纤维制成的服装,使用不含塑料微珠的洗化用品,并正确冲洗,减少皮肤接触微塑料的机会。

(作者单位:聊城市疾病预防控制中心)



8月25日,在旭升钢球厂,东阿县铜城街道社区卫生服务中心执法人员李振(左)为企业职工详细讲解职业病危害识别及预防。

为深入宣传贯彻《中华人民共和国职业病防治法》,增强企业职工职业病防护意识,保障劳动者权益,当日,东阿县铜城街道社区卫生服务中心组织医护和执法人员走进旭升钢球厂开展职业健康知识宣讲活动。

贾子国 王殿申 摄

优化患者就医体验 提升门诊服务质量

市妇幼保健院开展第二期门诊分诊能力提升专题培训

本报讯(刘庆功)8月21日,聊城市妇幼保健院门诊办组织开展第二期门诊分诊能力提升专题培训。此次培训旨在进一步优化患者就医体验,提升门诊服务质量与效率,在巩固首期培训成果的基础上,聚焦门诊分诊工作中的难点与痛点,为分诊团队赋能,助力打造专业、高效且具备人文关怀能力的门诊分诊队伍。

门诊分诊是患者就医流程的“第一关口”,其分诊精准性与响应速度,直接关系到后续诊疗流程的顺畅度以及患者的整体满意度。基于首期培训的良好成效,本期培训在内容深度与形式创

新上进一步发力,全面提升分诊人员的综合业务能力。

培训内容紧密结合临床实际需求,覆盖多个关键领域。医院特别邀请来自内科、外科、妇科、急诊科等8个科室的骨干医生及科主任,围绕“病症分诊逻辑”“患者科学分流”两大重点主题,开展了14期专题授课。课程通过系统讲解危急重症早期识别方法、特殊群体沟通技巧以及叫号系统高效运用要点,切实帮助分诊人员提高对高风险患者的识别敏锐度,减少患者无效奔波,有效缩短患者等候时间。

培训采用“理论授课+案例分析+

小组讨论”的模式,充分增强培训的互动性与参训人员的参与感。参训人员结合真实案例,模拟不同场景下的分诊工作进行深度演练,不仅巩固了专业理论知识,更在实践中提升了应急决策能力与沟通处置能力。

聊城市妇幼保健院副院长王敏在培训总结发言中强调:“分诊能力的持续提升,是优化医疗服务质量、构建和谐医患关系的重要举措。门诊分诊人员要将培训所学切实运用到日常工作中,真正做到学以致用,以更温暖的服务态度、更专业的业务技能,为广大患者提供优质服务。”