

我市启动生育友好集中宣传月活动

本报讯(金萌萌 李玉芹)5月29日,聊城市生育友好集中宣传月系列活动在市妇幼保健院妇儿院区启动。活动以“医育齐聚力·欢乐嘉年华”为主题,普及科学育儿知识,深化生育友好理念,守护儿童健康成长。

本次启动仪式规格全面、参与广泛,市卫生健康委、市计生协会、市妇幼保健院相关负责人出席活动,全市各县(市、区)计生协、妇幼保健院、托育机构相关负责人及幼儿家长代表共同参与。

市妇幼保健院妇儿院区紧扣婴幼儿成长发展特点,精心设置丰富多元的互动与服务环节。现场开设才艺展示、趣味互动、健康体验等特色板块,同步开展优生优育科普宣讲、孕产保健专业指导、一对一育儿答疑等公益服务,将趣味亲子体验与专业健康科普深度融合,精准对接广大家庭科学育儿的迫切需求。

活动现场举行“向日葵小屋”揭牌仪式,该专属空间聚焦婴幼儿心理健康培育与早期发展干预,为婴幼儿身心健康成长提供全方位、专业化保障。活动期间,家长代表分享育儿经验心得,精彩的儿童文艺节目轮番上演,孩子们登台载歌载舞,现场童趣满满、氛围热烈。嘉年华互动区域划分益智闯关、欢乐套圈、健康驿站等多个体验分区,共计60余组家

庭参与亲子互动体验,现场氛围欢乐祥和。活动现场正式发布《推进生育友好城市建设、助力普惠托育高质量发展倡议书》,面向全社会发出倡议,呼吁各界树立生育友好核心理念,全力支持普惠托育行业高质量发展,共同营造“生育友好、养育轻松、托育普惠、儿童幸福”的社会生态。

据了解,我市不断健全完善生育支持

与托育服务体系,积极构建“婚、孕、育、养、教”全链条一体化服务模式。聊城市托育综合服务中心严格落实规范化运营标准,师资团队全部持证上岗,课程

体系贴合婴幼儿身心发展规律,同时配备专业医护人员驻点值守,实现托育看护与健康保障双向赋能,切实解决双职工家庭育儿难题,提升群众育儿幸福感与获得感。

安安妈妈来自双职工家庭,曾因无人照看孩子发愁,了解到市妇幼托育中心医育结合的特色后,她第一时间为孩子报名。“这里不仅有专业的老师陪孩子做游戏、学知识,还有医生定期做健康检查,孩子在这里吃得好、学得开心,我们上班也更安心了。”安安妈妈的话语,道出了众多家庭的心声。

王磊介绍,急性肠胃炎起病较急,轻症患者仅出现腹胀、腹泻,严重时会出现频繁水样便、剧烈腹痛,短时间内造成脱水、电解质紊乱,老人、儿童及体质偏弱人群症状往往更重。很多人出现不适后自行服药,硬扛拖延,不仅难以对症,还可能加重胃肠损伤,发展为慢性肠胃问题。

想要远离急性肠胃炎,日常防护尤为关键。首先严把饮食关,食材务必新鲜,生熟分开,不吃隔夜变质食物,少喝冰镇饮品,少吃辛辣刺激食物,外出就餐选择正规门店。其次养成良好饮食习惯,三餐定时定量,切忌暴饮暴食。

同时注意饮食卫生,饭前便后认真洗手,生吃瓜果要彻底清洗。居家做好餐具清洁,定期通风,减少病菌滋生。长时间户外活动出汗较多时,及时补充温水,避免一次性大量喝水。

王磊特别提醒,一旦出现持续腹泻、呕吐、腹痛,或是伴随浑身乏力、口干、尿量减少等脱水迹象,不要自行用药,应及时到消化内科就诊。遵照医嘱规范治疗,急性期尽量清淡饮食、多休息,帮助胃肠功能尽快恢复。



6月2日,东阿县铜城街道第九家庭医生签约服务团队走进县粮食局家属院,为居民一对一分析体检报告、面对面答疑解惑、点对点健康指导,以实际行动践行“健康守门人”的使命担当。 贾子国 王殿申 摄

高温天气,谨防肠胃疾病找上门

吃凉菜喝冷饮,医生提醒——

本报讯(金萌萌 高坡)夏季气温高、食物易变质,加上贪凉、饮食不规律等,急性肠胃炎进入高发期。聊城市退役军人医院消化内科医师王磊提醒,市民需做好饮食与生活管理,谨防肠胃疾病找上门。

夏季闷热潮湿,细菌、霉菌大量滋生,剩菜剩饭、生冷凉菜、路边小吃很容易被污染。不少人偏爱冰饮、冰镇瓜果、辛辣夜市美食,冷热交替会刺激胃肠黏膜,导致胃肠蠕动紊乱,进而诱发腹痛、腹泻、恶心、呕吐等急性肠胃炎症状。

王磊介绍,急性肠胃炎起病较急,轻症患者仅出现腹胀、腹泻,严重时会出现频繁水样便、剧烈腹痛,短时间内造成脱水、电解质紊乱,老人、儿童及体质偏弱人群症状往往更重。很多人出现不适后自行服药,硬扛拖延,不仅难以对症,还可能加重胃肠损伤,发展为慢性肠胃问题。

想要远离急性肠胃炎,日常防护尤为关键。首先严把饮食关,食材务必新鲜,生熟分开,不吃隔夜变质食物,少喝冰镇饮品,少吃辛辣刺激食物,外出就餐选择正规门店。其次养成良好饮食习惯,三餐定时定量,切忌暴饮暴食。

同时注意饮食卫生,饭前便后认真洗手,生吃瓜果要彻底清洗。居家做好餐具清洁,定期通风,减少病菌滋生。长时间户外活动出汗较多时,及时补充温水,避免一次性大量喝水。

王磊特别提醒,一旦出现持续腹泻、呕吐、腹痛,或是伴随浑身乏力、口干、尿量减少等脱水迹象,不要自行用药,应及时到消化内科就诊。遵照医嘱规范治疗,急性期尽量清淡饮食、多休息,帮助胃肠功能尽快恢复。

在角色互换中体悟护理温度



□ 周长才 苏舍

“经过这场角色互换,我更加明白,被照亮过的人,更愿意成为光。未来,我将带着这份深刻感悟,坚守临床一线,用爱与责任守护每一位患者的健康。”6月2日,聊城市第二人民医院骨科创烧伤外科护理人员张自英说。

张自英曾经无数次穿梭在病房之间。直到有一天,她亲身经历了一场全麻手术,从护理者变为被照护者,对护理工作有了更深刻的体悟:护理不止于技术与流程,更是一场以心换心的共情、温暖相伴的守护。

被推入手术室的那一刻,张自英有片刻紧张。车轮碾过地面、器械轻响、麻醉机嘀嗒……这些在工作中习以为常的声音,在身为患者的她听来,多了几分忐忑与不安,医护人员细致温柔的照护,抚平了她的紧张。她深切感受到,医护人员的一句安慰、一份守候,如暖流般抚慰身心,对脆弱的病患至关重要。无影灯亮起,微凉的静脉穿刺后,药液缓缓注入,意识渐渐模糊。

张自英苏醒时,咽喉干涩,气管插管带来强烈的异物感,轻微咳嗽便引发胸口阵阵不适,想抬手却沉重无力,想呼唤也只能发出微弱声音。在她感觉孤独与无助时,一双温暖的手轻轻握住她,耳边传来熟悉又温柔的声音:“别害怕,我们都在。”护士姐妹细心地为她调整体位,每一个动作都轻柔而稳妥。那一刻,张自英真切懂得:麻醉后的苏醒不是轻松

的重启,而是身体在不适与疲惫中慢慢找回自我的过程。护理人员的守护让脆弱有了依靠,让不安有了归处。

回到病房,身体的种种不适让张自英难以安睡。每当护士姐妹轻声走进病房,她的心便多了一份安定,每一个温柔的动作、每一句轻声的问候,都如微光一束,照亮了难熬的时光,也让她在被温暖中,读懂了护理最本真的意义。

康复后的张自英,重新站在护理岗位上,内心多了一份从容与笃定。巡视病房时,她会格外留意患者的每一个细微表情:看到他们因疼痛蹙眉,她会主动上前安抚,调整镇痛泵;看到他们因术后疼痛而不敢动,她会轻柔按摩受压部位;看到他们因术后不适辗转难眠,她会耐心开导,让他们放下顾虑、安心治疗。从短暂休养到痊愈返岗,张自英更加珍惜这份职业,也更加坚定前行的方向。