



燃烧青春 记录芳华

——县中医院开展“五四”青年节、“5·12”国际护士节系列活动

养老护理知识进社区

本报讯 为弘扬“五四”精神,展现青年医务工作者乐于奉献、务实进取的精神面貌,5月4日下午,县中医院组织8名青年医务志愿者来到县福利中心开展养老护理知识进社区活动,为福利中心的老人们送去健康、关怀和问候。

得知县中医院的医护人员来为他们培训时,老人们很是激动,有的拉着志愿者们的手说最近的

身体状况,咨询健康保健方法;有一位老人还拉着护理部总长卜海娟唠家常,说着心里话。对于此次活动,老人们很支持,都期待能学到有用的防病知识。在活动现场,志愿者们还为老人们测量了血压和检测了血糖。

讲座内容围绕老年人感兴趣的饮食、运动、保健展开,指出饮食要低盐低脂,还推荐了醋泡黑木

耳、醋泡洋葱等降压食物。针对老人们行动不便易跌倒的特点,教给老人们防跌倒知识,加强自我防护。他们还教给老人们按摩百会穴、风池穴、足三里穴以及扩胸调气等简便的运动方法。讲座最后,志愿者们为老人们讲述了简便的养生保健法,并现场教了健康养生“秘诀”,即“坚持走路、最好吃素、遇事不怒、劳逸结合”。生动形象的讲座得到了老人们的欢迎,大家相互讨论或与护士们交流,活动现场气氛热烈。

为了解部分因病卧床老人的身体状况,志愿者们携带着血压计和血糖仪深入到病房内,为老人们进行健康知识宣教,对患有褥疮的老人还进行了查体,给予用药指导。

此次活动,让老人们学到了预防各种疾病的小知识,感受到了志愿者们浓浓的关爱。通过此次活动也让县中医院青年医务工作者感受到了“五四”青年节的核心意义,感受到奉献带来的职业荣誉感。

(王敏 施玲)



急救技能进校园

本报讯 为了普及心肺复苏急救技能,充分体现医务人员的道德责任感和社会责任感,5月5日下午,县中医院组织护理部、急诊室等部门9名护理人员,来到淮安外国语学校滨河校区,开展了“急救技能进校园之心肺复苏培训”的主题活动。她们携带仿真模拟人,对滨河淮外的学生们进行了CPR培训,此次活动得到该校领导的高度重视和大力支持,参训学生多达300余人。

“你掌握了这些急救技能,可能挽救身边人的一条命!”县中医院护理部副科长王巧梅在培训开始前的一句话,就深深地吸引了同学们的注意力。随后,王巧梅“趁热打铁”,引用了大量的真实事例,对心肺复苏的重要性进行了通俗易懂的阐述。

护士马静进行了现场单人CPR演练,“先拍拍患者的肩膀,判断其是否有意识和呼吸,如果没有马上进行心肺复苏……”在她规范、娴熟的操作下,逼真的模拟人“得救”——复苏成功,现场响起了



同学们热烈的掌声。

最后,踊跃举手报名上台演练的同学们在6名护士一对一的指导下,通过模拟人实际演练了心肺复苏动作、步骤,护士们对学生们的每一个动作逐一进行了规范的指导。一位同学做完整套急救动作后,高兴地说:“以后,我也有救人的本领了!”

此次培训得到学校老师们的认同和赞扬,大家一致表示,这样

的培训很有必要,通过培训,不仅让同学们学习了规范的CPR操作手法,同时也增强了处理意外情况的胆量和意识。通过此次培训,护士们不仅拓展了业务功能,也增强了职业成就感。作为县中医院的护理团队也深感自己有义务将急救技能传授给广大师生,提高的急救意识和急救技能,为抢救赢得时机。

(王敏 陈丽穗)

开展护士长户外拓展训练

本报讯 为增强医院职工凝聚力和向心力,磨练个人意志,塑造团队精神,5月9日上午,在“5·12”国际护士节来临之际,县中医院护理部组织全院护士长共计17人前往淮安古淮河自驾游房车基地开展户外拓展训练。

整队、分组、选队长、起队名、画队旗、唱队歌。不一会儿,“战狼”队和“无敌”队就诞生了,大家纷纷喊着各自队伍的口号,唱着昂扬向上的队歌,展示各自队伍的风采,以饱

满的精神状态投入到轻松、愉快的比拼活动中。

拓展训练的活动丰富精彩,包括群龙取水、抢滩登陆、急速60秒、超音速、哑人筑塔、挑战五分钟等6类项目,每个项目都考验护士长的协作能力、观察能力以及机敏度、默契度。活动期间,大家沟通协调,制定完美策略,在队长的指示下通力协作,巧妙地处理各种危机,以达到最佳的完成效果。

护士长是医院管理层中最基

层的管理者,是一个科室护理团队的领导者,需要较强的组沟通能力、组织能力。一位优秀的护士长,能让护士们产生归属感和荣誉感,可以增强护理团队的凝聚力,有助于医疗工作的稳定、快速发展。

“5·12”国际护士节,县中医院以开展户外拓展训练的方式让护士长们感受到团队的力量,以这样特殊的方式来迎接节日的到来。此次活动不仅让护士长们体验了户外活

动的趣味性,也培养了护士长们齐心协力、密切配合、勇往直前、信任理解的团队精神;激励大家勇于创新、突破自我的顽强意识,培养了计划、组织、协调能力;让大家深刻的明白办法总比困难多、团队协作沟通最重要的道理。

活动结束后,大家纷纷敞开心扉,畅所欲言,彼此交流活动感悟,进一步增进了姐妹感情,让心与心更加贴近,情与情更加真诚!

(施玲)



2018中国·淮安传统武术邀请赛我县代表队豪夺「大满贯」

本报讯 初夏时节,暖风微熏。由市淮安区体育局、体育总会、老年体协、淮安区武术协会主办,市淮安区古楚武术太极俱乐部承办的“2018中国·淮安传统武术邀请赛”于5月12日在淮安区红军小学体育馆落下帷幕。本次赛事共有来自全省各市县代表队近400名运动员参加,在28个太极拳比赛项目中进行了角逐。

为在此次比赛中能获得更好的成绩,县太极拳协会会长万莲安排专人负责赛前相关的准备工作,参赛运动员刻苦训练,对差找标,补齐短板。本次赛事县太极拳协会共派出了20多名运动员参加了三项集体项目、五项个人项目的比赛。三项集体项目分别为杨正英领衔表演的木兰扇;黄霞领衔表演的42式太极拳;杨锦荣领衔表演的陈式26式太极拳。在比赛中,我县参赛运动员全神贯注、一丝不苟,捋捋挤挤、闪转腾挪,充分展示了太极拳动之则分,静之则合,阴阳互补,刚柔相济的精髓。无可挑剔“妙手无处不混然”的表演受到了评委们的高度肯定。在激烈的角逐中,我县所有参赛项目皆获得了第一名的好成绩,取得了“大满贯”。

本次赛事进一步展现了我县太极拳运动的整体水平以及太极人的风采,同时反映了县太极拳协会在我县全民健身运动中作出的重大贡献。(徐文生)



县三院举办庆祝“5·12”国际护士节暨急救技能操作竞赛表彰活动

本报讯 5月10日下午,县三院、麻垛分院、杨口分院共同举办主题为“引领奉献为健康”庆祝“5·12”国际护士节暨急救技能操作竞赛表彰活动。县三院院长沈建国、副院长胡海梅、护理部主任宋雪莲、副主任闵会芹、高志业、左兴桂,麻垛分院、杨口分院临床科室护士长、护士代表近200人参加活动。

宋雪莲总结过去一年护理工作尤其是优质服务、专科护士培训、急救技能竞赛、护理质控等方面所取得的成绩,并对优秀护士、护士长及双人心肺复苏急救技能竞赛获奖人员进行表彰和颁奖。

胡海梅充分肯定了护理人员所取得的成绩,并向受到表彰的同事表示祝贺。胡海梅表示,过去一



年里在全院护理同仁的不懈努力下,护理事业取得了稳健发展,为三院的建设和发展做出了突出贡

献,涌现出了一大批优秀护士,还有近日见义勇为护士刘朋来。她希望大家在工作中要以优秀护士和

英雄为榜样,不怕困难,勇于担当,努力服务好患者,把护理工作做得更好。

最后沈建国代表院领导班子对全院护士致以诚挚的节日问候。他要求大家继续继承和发扬南丁格尔不畏艰险、救死扶伤的人道主义精神,在工作中充分利用医院成功晋级为二级乙等医院的契机,勤学苦练、精益求精,努力完善提升自己,更好地服务患者,服务社会。

活动结束后,该院护士还表演了自编自演的文艺节目,节目精彩纷呈,高潮迭起,现场一片欢声笑语。最后在一曲《人生何处不相逢》的歌声中,县三院“5·12”庆祝活动圆满落幕。

(刘荣)

医德高尚 医术精湛

本报记者 徐贞中

近日,高沟镇丁庙村林秀红将一面绣有“医德高尚,医术精湛”的锦旗送到县三院妇产科,感谢该院工会主席、妇产科主任汪朝霞及全体医护人员对其住院期间的精心治疗与悉心护理,短短的两行字,表达了她及其家属对该院妇产科领导与医护人员的浓浓感激之情。

3月27日11时50分,家住高沟镇丁庙村的林女士忍着剧痛,

在家人陪同下来到县三院妇产科门诊求诊。此时,刚忙完工作快要下班的汪朝霞顾不上吃饭,立即拨打电话安排护士徐林丽、朱明明陪林女士做术前检查,经腹腔镜穿刺,诊断其为卵巢囊肿破裂出血,需要急诊手术抢救治疗,若延误病情极易发生急性休克致生命危险。

时间就是生命,救人要紧。汪朝霞立即组织该院妇产科医护人

员进行手术,她们连午饭都没来得及吃,便紧张而有序地忙碌起来。经过一个多小时手术治疗,林女士的病情得到了有效的控制,术后平安转入病房。

林女士告诉记者,住院期间,县三院妇产科医护人员对她无微不至的体贴照顾,让她及家属很感动;汪朝霞的认真负责、护士们的和蔼可亲,更让林女士体会到家一

般温暖。在该院妇产科医护人员的精心护理下,她得到了有效的治疗,身体状况逐渐恢复,现已康复出院。

为感谢县三院汪朝霞及医护人员,一家人商议决定送一面的锦旗,以表达感谢之情。林女士的儿子感激地说:“幸亏这些医术精湛、热心为民的医生护士们,要不然我妈就危险啦!”