

让南丁格尔的笑容在患者心田绽放

——记青岛市胸科医院护理部主任戚艳

9月11日下午,青岛市总工会表彰大会召开,青岛市胸科医院护理部主任戚艳喜获十佳“新时代最美劳动者”称号和最美劳动者网络人气奖两项大奖。戚艳是一名有着多年党龄的共产党员,始终以高标准严以律己,处处起到模范带头作用;她是一名无私奉献的护士,以对工作的认真负责、对患者的真情热情,赢得了患者和家属的一致赞誉;她还是一名敢于担当的护理部主任,以头雁精神带领全院护理姐妹保障护理安全、提升服务内涵,赢得了全院同事的广泛好评。

戚艳,1970年出生,本科学历,副主任护师,自1990年3月在青岛市胸科医院工作至今。从事护理工作29年来,戚艳凭借严谨的态度、过硬的素质、优良的作风,从一名普通护士一步步成长为优秀的护理管理者,连续多年被评为“优秀共产党员”,先后荣获山东省防治非典工作个人三等功、青岛市防治非典工作先进个人、青岛市奥帆赛残奥帆赛医疗卫生保障突出贡献个人、青岛市卫生系统文明职工、青岛市“百名好护士”、青岛市优质护理服务先进个人、青岛市“杰出护理工作”、青岛市“五好”女职工、青岛市疾病预防控制中心先进个人、青岛市卫生局先进女职工、青岛市卫生局巾帼建功能手等荣誉称号。

恪尽职守 无私奉献

1990年,戚艳被分配到青岛市结核病防治院(青岛市胸科医院的前身之一)工作,最初在结核一科担任护士,此后先后在结核二科、外科、急诊科等科室工作。不论在哪个工作岗位上,戚艳始终认真负责、乐于奉献,不管是节假日还是夜晚,只要患者需要她就会在最短的时间内出现在患者身边。因为待患如亲、工作出色,1998年戚艳获得进修妇产科的机会,后协助医院组建了妇产科病房并担任护士长,从此踏上了管理岗位,实现了工作生涯第一次蜕变。

担任妇产科护士长期间,她利用节假日和科主任定期到新生儿家随访,上门帮新生儿洗澡,义务为

周边社区、厂矿企业进行计划生育宣传。在她的带领下,妇产科于1999年被评为局级巾帼文明建功岗,成为胸科医院首个获得此荣誉的科室。

临危受命 不负众望

2003年春天非典来袭,胸科医院被定为青岛市非典患者定点收治医院,作为一名中共党员、护士长,戚艳在第一时间递交请战书。她说,“疾病对护理人员来说,就像士兵遇到了战争,好的士兵必须冲在前面”。5月10日,她正式进驻非典隔离房担任第三梯队护士长。此时我市唯一的非典疑似患者钱某正处在病情最危重的时刻,具有很强的传染性,而戚艳将个人安危置之度外。所有具有危险性的操作,她总是抢在前、干在先。在她的带领下,第三梯队护理人员克服了心理障碍、精诚团结、工作热情高涨,圆满完成非典救治工作任务。

“在青岛以外的很多地方,很多医务人员为救治患者献出了宝贵的生命。经历过非典的洗礼,我更懂得珍惜,也更加热爱生活和工作。”

非典结束后,戚艳又先后在胸一科、胸三科、供应室担任护士长,不论在哪个工作岗位,戚艳都能尽职尽责地完成工作任务。2007年,戚艳被任命为护理部负责人,2009年被聘为护理部副主任,实现了职业生生涯的第二次蜕变。

抗击甲流 勇挑重担

2009年春季,甲型H1N1流感肆虐全球,青岛市的“甲流”疫情也来势汹汹,胸科医院被定为甲流患者定点收治医院。身为护理部负责人,戚艳深知自己的责任重大。她连续多天吃住住院,制定各种应急预案,统筹规划,从所有物品、药品、设备的准备到护理人员的紧急调动,一切亲力亲为,迅速做好接收患者的准备。

从收治第一例甲流患者,到最后一名甲流患者平安康复出院,她带领应急梯队的护理姐妹们,在不

影响正常诊疗工作的情况下,共完成138名甲流患者收治任务,未发生1例甲流患者死亡及医务人员感染事件,圆满完成了党和人民交给的工作任务。

强化管理 敢于创新

2009年担任护理部主任以来,她深深体会到:护理管理者是一个护理团队的核心,护理管理者的管理理念及工作作风影响着整个团队的发展及方向,因此抓好临床护理质量和护理安全是她工作的重要内容。戚艳更加注重管理上不断开拓创新,无论是工作制度、规范的编写到临床实践中的应用,还是工作流程、应急预案的制定到应急演练的实施,都倾注了大量的心血,护理管理也从经验式管理逐渐转变为以质量管理工具为手段的精细化管理。

“优质护理服务示范工程”活动启动后,戚艳带领全院护理团队,围绕深化临床护理服务模式改革、护理管理方式变革两条主线,大力开展优质护理服务,着力构建具有特色的责任制整体护理模式;注重护理团队建设和人才培养,创建良好的护理人才成长平台;科学管理,建立完善的护理质量考核体系。在全院范围内推广品管圈活动,提高了临床护理人员发现问题、解决问题的能力;鼓励护理创新,组织护理创新竞赛,发挥护士潜能,鼓励创新,借助小革新、小发明、小改造,拓展护理工作内涵,使全体护理人员的服务意识和服务理念得到提升,优质护理服务示范工程活动取得良好成效。

默默的奉献,辛勤的工作,29年的护理工作使她尝到了患者感谢的甜、愧对家人时的酸和工作繁忙时的累,然而唯一不变的是,对护理工作的热爱。她说:“当我选择了白衣天使这个神圣的职业时,我要做的和我能做的就是让南丁格尔的微笑绽放在每一位患者心田!”未来的路任重道远,无论多苦多累,她都将怀着对护理工作的满腔热情不断进取,带领着护理姐妹们不断前行!

青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

早晚温差增加谨防呼吸道疾病侵扰

金秋时节早晚温度降低,温差增大,也是各种呼吸道疾病容易发作的季节。记者在海慈医疗集团肺病科、急诊科门诊了解到,前来就诊的患者明显增加,尤其是老年人和未成年儿童患者增多明显。那么秋季应如何防范呼吸系统等秋冬季多发疾病呢?青岛市海慈医疗集团肺病科副主任医师李莉莎表示,除了平时应该根据天气的原因及时增减衣物,饮食中应多吃百合、芝麻、核桃、梨、葡萄等滋补类的食品。

秋季是呼吸道疾病高发季

这跟天气的变化有着密不可分的关系,因为,秋季有三大特点:干燥、寒冷、果实成熟季。首先来说,干燥的环境中病毒活性增强。加之秋季风力普遍较大,伴随着秋风的吹动,病毒自然就被吸入到体内,产生疾病。

另外,在经历了高温、燥热的夏天后,天气突然转凉,尤其是早晚的温差逐渐增大,一些年老体弱、有基础疾病的人很容易会因抵抗力下降而诱发呼吸道疾病。

怎样吃才能更好预防疾病发生

由夏入秋,闷热潮湿的天气变得干燥。这个时段是呼吸道疾病的高发期,最常见的还是感冒、咽喉炎和支气管炎、肺炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等。

为了预防秋季常见呼吸道疾病的发生,市民应制定合理的营养食谱,避免辛辣刺激性食物。食物的选择以低脂肪、高蛋白、富含维生素的饮食为主,如瘦肉、家禽、鱼、奶、豆制品及蔬菜水果等。时令水果中,梨和甘蔗具有健脾、润肺、止咳、祛痰的功效。禁吃西瓜,因为西瓜过于寒凉,立秋后食用,容易诱发腹泻。但是,有食物过敏史的患者要避免摄入已明确致敏的食物,可以适当喝一些萝卜汤,萝卜既下气又消食,还有轻微的发汗作用,对预防感冒有一定效果。 青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

北京肿瘤专家 周五来青坐诊

9月20日(周五)上午8:30-11:30,北京大学肿瘤医院孙红教授将在青岛市中心医院8号楼一楼国医馆6号诊室坐诊,需要预约的市民可拨打电话68665090进行预约咨询。

孙红教授是北京中医药大学中西医结合暨老年肿瘤科主任,主任医师。从事肿瘤的中西医结合治疗工作二十余年。在常见肿瘤的术后巩固治疗、预防复发转移;晚期肿瘤放疗时,应用中药增强治疗效果,减轻化疗毒副作用,改善患者生活质量方面积累了丰富的临床经验。 青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

崂山区启动秋季学校卫生综合执法检查

随着开学季到来,崂山区将启动秋季学校卫生综合执法检查,联合区教育部门和疾病预防控制中心等组成综合执法组,对辖区内的各级各类学校开展学校卫生综合检查。

重点对50所中小学校的传染病防控、生活饮用水卫生安全、教学秩序生活环境等内容进行检查,同时依据《学校卫生综合评价》等开展2019年度综合评价工作。一是依据食安办抽检计划,对辖区内50所中小学校生活饮用水进行抽检;二是开展秋季传染病专项检查;三是对前期教学环境的采光、照明、课桌椅分配率整改情况督导检查;四是对新启动的实验中学、松岭路小学进行重点督导检查;五是开展年度学校卫生综合评价工作并下发综合检查通报。

青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

害怕拔牙多半是想象力太丰富

拔牙已经成为牙科治疗的一个重要环节,比如正畸科需要拔掉的牙以及牙体科无法保留的牙,“害怕拔牙时会痛”是我们大多数人的普遍心理。恐惧源于未知,其实,害怕拔牙多半是自己的内心戏太足。拔牙应该注意什么呢?

40分钟:刚拔牙后,咬棉球止血40分钟。

2小时:拔牙后2小时尽量不要进食。等麻药劲过了口腔恢复知觉,吐掉棉球后,可适当吃些流食,常温或是凉的。

24小时:当天24小时内不要刷牙漱口,不能吃太烫的食物。

1周:拔牙一般不会影响吃饭,但术后1周应吃软食,不要吃太硬的食物,避免用拔牙侧咀嚼。 青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

齐鲁医院(青岛)青少年学习成长门诊揭牌

上课注意力不能集中、记忆力下降、满脑子胡思乱想、或者脑子变慢了,学习起来很困难;总是对自己感到不满意、自卑、胆怯,想要和大家多交流,却不知道怎么办;明明很着急,做事情却很慢、还不停重复,导致学习效率明显下降……青少年期是个体在生理、心理、情感和社会层面发育的关键阶段,容易出现各种情绪、行为、生理和心理问题。由于缺乏对专业知识的了解,很多家长并不能及时带孩子进行诊治,严重影响了孩子的学业发展和社会功能,给个体、家庭和社会均带来了沉重的负担。

9月16日,山东大学齐鲁医院(青岛)心理科开设的青少年学习成长门诊正式揭牌(右图),为广大青少年提供专业的评估、诊疗、咨询等综合服务,帮助其尽快解决问题,恢复学业。

青少年是心身发展的关键时期,青少年期间面临的压力比儿童时期明显变多,随之而来的,青少年也会出现比如失眠、焦虑、抑郁、网瘾、叛逆等各种各样的问题,如果不及时正确地引导青少年,将会严重影响其将来的发展。现在门诊大部分家长在孩子出现问题的早期并没有当回事,反而是一直拖到很严重了比如说不去上学了、学习成绩严重下滑了,甚至自伤、自杀了,才会重视孩子出现的问题,其实在问题早期,比如有失眠、烦躁、容易发脾气、



经常闷闷不乐等出现时,到青少年学习成长门诊等相关门诊做及时专业的干预,就可以减少孩子出现

以上严重情况。

青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东

勇于担当 保证血液安全

——记青岛市中心血站质量管理科主任李蓓

李蓓从1993年7月到青岛市中心血站工作,在血站检验科、成分科、献血服务科、质量管理科等多个部门从事过采供血及临床输血质量控制管理工作。为人踏实、做事认真、乐于钻研、重视细节、严抓质量,多次荣获“先进个人”等荣誉称号,并多次带领所在科室获得“优秀科室”。

率先垂范带头学习 提高科室工作水平

多年来,李蓓始终把加强思想政治和业务学习放在自身建设的首位。无论平时工作多忙,都会挤出时间来努力学习,储备新知识,以此增强个人的理论素质,增强工作能力和决策水平。在要求自己进步的同时,还不忘带动督促身边的同事共同进步。作为一名党员和支部组织委员,坚持经常性开展思想政治学习,她不但本人在2019年第一季度“学习强国”得分排行榜上名列前茅,还积极督促科室人员学习。科室人员的思想政治觉悟都有了新的提升,对自身工作也有了新的认识。

质量工作最忌坐井观天,为了更好地做好本职工作,李蓓主任十分重视内外界的交流和协作。经常和血液采集部门、血液制备部门进行探讨,从源头上保证血液质量。利用业余时间加强学习,通过自身努力成为了CNAS评审人员,同时和其他先进单位始终保持密切的合作和交流,取长补短,互通有无。

爱岗敬业坚持原则 守护血液安全

李蓓对待工作一向本着“老老实实做事,勤勤恳恳做人”的态度,尽职尽责地完成上级交付的任务。牢固树立大局意识,应对繁重的质量管理工作,能够勇挑重担、任劳任怨。在工作中,她严于律己、恪尽职守、爱岗敬业,用自己朴实的行动感染着身边的同志。

由于工作细致,多少次,同事们发现她默默地工作到深夜,逐个核实数据,为质量工作提供真实的依据。面对质量事件,抽丝剥茧,考虑全面,综合分析,查找出真正原因,指导督促责任部门进行整改。为了更好地贯彻质量要求,李蓓主任每年都安排时间到基层献血服务部针对各自的质量薄弱点进行下科室专项培训。几年下来,各基层献血服务部质量管理水平均有较好提升。

繁重的工作也影响了她的身体健康,颈椎、腰椎、心脏都频频向她发出了警告,每当劝说她及时休息时,她都是先把工作放在第一位。

乐善好施 做甘于奉献的表率

李蓓学习中华民族优秀传统文化,传承中华伦理道德,努力建设和谐社会。重视工会建设,作为工会委

员,协助工会主席把工会真正办成职工的温暖之家,关心困难职工家庭,体弱职工,不时登门慰问,把工会的关怀送到每一个困难职工家庭和老年、体弱职工心中,让他们感受社会和血站大家庭的温暖,为增强血站的凝聚力贡献自己的力量。不忘发扬中华民族乐善好施的传统美德,经常捐款捐物,献出自己的一片爱心。作为一名血站人,多年来,李蓓主任坚持无偿献血并成为了一名固定献血者,累计献血一万余毫升,是无私奉献的红十字志愿者。

作为一名共产党员,她处处以党员的标准严格要求自己,积极响应党委号召,唱响“看我的、跟我来”口号,并在理论学习、联系群众、遵纪守法以及日常工作等各方面都较好地发挥着共产党员的先锋模范带头作用,具有较高的思想道德水平和较好的业务综合能力。她把“做事先做人,万事勤为先”作为自己的行为准则,认真细致,艰苦奋斗,恪尽职守,以身作则,积极参与党组织的各项活动,坚决服从组织安排,事事起到模范带头作用,具有坚定的共产主义信念和较强的党性。每一次推选先锋优秀工作者的时候,她都推拒,说应该推选一线工作者。她扎实的工作作风、优异的工作成绩,得到领导和同事们的一致好评。

青岛财经日报/青岛财经网记者 陈东