

# 以创新赋能服务 以效能守护初心

## ——我院举办门诊窗口服务效能提升创新案例决赛

**本报讯** 为深挖窗口服务创新亮点,交流优质服务经验做法,进一步提升门诊窗口服务质量,为患者打造更高效、暖心的就医体验,2月11日,我院举办窗口服务效能提升创新案例决赛。院党委书记朱光耀,党委副书记朱绍猛,党委委员、纪委书记李景峰,党委委员、副院长颜景朋,党委委员、急救中心主任甘志浩出席活动。医院各相关科室负责人担任评委。

自活动启动以来,门诊各窗口科室积极响应、踊跃参与,经过预赛层层打磨与激烈角逐,最终11位优秀的窗口汇报人脱颖而出,进入决赛。决赛现场,各位汇报人紧扣“窗口服务效能提升”核心,结合各自岗位实际,从服务流程优化、便民举措创新、医患沟通提升、智慧服务落地等多个维度,生动分享了科室在服务创新中的探索与实践。一个个贴合实际、亮点纷呈的创新案例,一段段用心服务、温暖患者的实践经历,充分展现了我院窗口工作人员深耕服务、勇于探索的责任担当。

经过激烈比拼,急诊科服务窗口朱利、杨光巨汇报的“以患者为中心,向服务要温度”案例荣获一等奖;功能检查科张雨田汇报的“精益求精,暖心守护”案例及眼科门诊孙



延艳汇报的“暖心守护,温暖相伴”案例荣获二等奖;门诊药房张欣欣汇报的“提质增效暖医患,智慧服务焕新颜”案例、消化中医门诊分诊台、内镜室、超声科、检验科汇报的张桃汇报的“从心出发,创新服务”

案例、门诊药房王静汇报的“以创新举措提效能,以优质服务暖人心”案例获得三等奖;中草药房、儿科分诊台、内镜室、超声科、检验科汇报的案例获得优秀奖。

本次决赛以创新为抓手、以效能提升为目标,为各窗口科室搭建了交流展示、比学赶超的优质平台,进一步凝聚了全院窗口服务创新的共识与力量,切实把服务创新的成

果转化成为患者办实事、解难题的实际行动,不断提升患者就医获得感与满意度,以更优质的窗口服务为医院高质量发展注入新动能。

□门诊部

# 新春送暖 情系桑榆——院领导走访慰问离退休老同志



**本报讯** 在新春佳节来临之际,我院党委书记朱光耀,党委副书记、院长范警华带领院领导班子成员及相关职能部门负责人,分组走访慰问医院离退休老领导、老同志,代表院党委向他们致以诚挚的节日问候。

慰问中,院领导与老同志亲切交流,悉心询问他们的身体状况和家庭生活情况,并介

绍了医院过去一年在各项工作取得的新突破、新成就。

院领导表示,医院今日之蓬勃发展,离不开老同志打下的坚实基础和长期以来的关心支

持,希望老同志能继续发挥经验优势,为医院未来发展多提宝贵意见。

老领导、老同志们对院领导的看望慰问深表感谢,对医院当

前蒸蒸日上的发展态势给予高度评价,表示将一如既往地关注和支持医院工作,并祝愿医院的明天更加美好。

□宣传科



# 院领导走访慰问援疆及东西部协作医务人员

**本报讯** 2月10日上午,院党委副书记朱绍猛带队走访慰问援疆及东西部协作医务人员,代表院党委向援疆人员及家属送上春节问候与美好祝福。

走访慰问中,朱绍猛与援疆人员及家属亲切交流,详细询问援疆医务人员的工作进展、生活保障及身体健康状况,认真倾听他们在医疗帮扶一线收获与感悟,对他们舍小家、为大家、克服异地生活困难,以专业技术助力受

援地区医疗水平提升的奉献精神,给予高度赞扬。

院领导表示,医院始终是援派人员最坚强的后盾,将持续做好后勤保障与家属关怀工作,及时解决他们的后顾之忧,让援派

人员能够心无旁骛地投入到医疗帮扶工作中,为当地群众提供优质医疗服务,确保圆满完成援派任务。

援疆医务人员对医院党委的关心表示衷心感谢,纷纷表示将不负

医院重托,牢记使命、履职尽责,以实际行动践行医者初心,在援派岗位上发挥专业优势,为增进受援地区民生福祉、促进区域医疗协作发展贡献更大力量。

□人力资源部

# 吃药喝水藏玄机, 这些细节别大意

## ——正确饮水, 让药效事半功倍

生病服药时,一杯水看似是简单的辅助动作,却直接关系到药效发挥与用药安全。生活中,不少人都有这样的习惯:拿起药片就着几口温水送服,至于喝多少水、水的温度高低,从未过多留意。殊不知,不同药物的特性不同,对饮水的要求也有着天壤之别——饮水量不当、水温不适,不仅可能降低药效,还可能引发肠胃刺激、尿路损伤等不良反应。今天,我们就来详细拆解吃药喝水的正确方式,帮大家避开误区,科学用药。

喝水误区:并非越多越好

很多人误以为,吃药时喝水越多越好,既能“冲”走药片,又能促进药物吸收。其实不然,饮水的关键在于“适量适配”,根据药物类型调整饮水量,才能让药物发挥最佳效果。对于大多数口服药物,比如常见的感冒药、消炎药片剂,服用时搭配200至300毫升温水最为合适,这个量大约相当于小半瓶普通矿泉水,既能保证药片顺利通过食管、进入胃肠道,避免药物黏附在食管壁上引发灼烧感,也能为药物溶解提供充足水分,助力吸收。

特殊药物:喝多喝少有讲究

但有些药物,服用时反而需



要塞尿路,进而引发尿痛、血尿等不适,严重时还可能损伤肾脏。因此,服用磺胺类药物期间,每天饮水量需保持在2000毫升以上,通过充足饮水促进代谢产物排出,减少结晶形成的风险。

除了磺胺类药物,解热镇痛药也需要适量多补水。布洛芬、对乙酰氨基酚等常见解热镇痛药,服用后会促使身体出汗散热,进而达到退烧、止痛的效果,若不及时补充水分,容易导致身体脱水,出现头晕、乏力等症状。另外,长期服用降压药、利尿剂的人群,由于药物会影响体内水分代谢,可能导致排尿增多,也需要养成主动喝水的习惯,避免因水分流失过多引发血压波动或身体不适。

首选温水:过热过冷皆不宜

除了饮水量,水温的选择也同样关键,盲目用热水或冷水送服药物,都可能带来隐患。服药的最佳水温是温水,温度控制在30℃至40℃之间,接近人体体温,既能避免刺激肠胃,也能保证药物的活性不受影响。如果用超过60℃的热水送服,很多药物的活性成分会被破坏,比如益生菌制剂、维生素类药物,遇高温会发生变性,直接失去药效;胶囊类药物则可能被热水提前溶解,导致药物在胃中过早释放,不仅会刺激胃黏膜,还会影响药物在肠道的正常吸收。

反之,用过冷的水送服药物也不可取。过冷的水会刺激胃肠道血管收缩,影响胃肠道的蠕

和吸收功能,尤其对于脾胃虚弱的老人、儿童,可能引发腹痛、腹泻等不适,间接影响药物的吸收效率。因此,无论春夏秋冬,服药时都应优先选择温水,避免用冰水、热水或其他饮品替代。

小贴士:这些服药习惯,赶紧改

除了饮水量和水温,还有几个容易被忽略的小细节,同样影响用药安全。服药时尽量保持站立或坐姿,避免躺着服药,这样可以防止药物黏附在食管壁上,减少食管刺激;切勿用茶水、咖啡、牛奶、果汁等送服药物,茶水中的鞣酸、咖啡中的咖啡因、牛奶中的钙质,都可能与药物成分发生反应,影响药物吸收,甚至引发不良反应;如果忘记服药,不要在下次服用时加倍剂量,只需按照说明书或医嘱,在下次服药时间正常服用即可,过量服药可能导致药物在体内蓄积,引发中毒风险。

用药安全无小事,一杯水的学问,藏着对自身健康的责任。很多人因为忽略了吃药喝水的细节,导致药效大打折扣,甚至引发不必要的身体不适。在此提醒广大市民,服用药物前,一定要仔细阅读药品说明书,或咨询医生、药师,了解不同药物的饮水要求和服用禁忌。看似简单的一杯温水,选对量、控好温,就能让药物更好地发挥作用,为我们的健康保驾护航。

□张久严

# 岐黄护苗 | 中医药守护童心,筑牢成长健康防线

“稚阴稚阳”“纯阳之体”是中医对儿童生理特点的经典概括。小儿脏腑娇嫩,形气未充,气血津液尚未充盈,同时又生机蓬勃,发育迅速,处于快速生长的关键阶段。这一特殊体质决定儿童健康养护当以预防为先、治未病为核心。传承千年的中医药以温和、安全、整体调理为优势,在儿童肥胖防控、近视预防、脊柱健康保护及情志调理等方面独具特色,日益受到广大家长的认可与应用。

**应对儿童肥胖:中医调体为本,拒绝盲目节食**

儿童肥胖已成为影响青少年身心健康的重要公共卫生问题,其本质并非单纯体重超标,多属于代谢相关营养性慢性问题。若未能及时科学干预,不仅可能增加代谢异常、心血管负担等远期并发风险,还可能对儿童心理发育与社会适应产生不利影响。

中医干预儿童肥胖强调调体体质为本,兼顾形体管理,而非单纯追求减重。通过健脾和胃、化痰祛湿、温阳助运等方法,改善机体运化与代谢功能,在不影响儿童正常生长发育的前提下,实现长效、平稳的健康调理。

居家调理简便易行,以食疗与外治为主:

食疗方面,可选用莲子茯苓瘦肉粥、黄芪鸡肉粥等健脾益气兼顾营养;茯苓饼可作为健康加餐;荷叶、桑叶、山楂等药食同源之品适量泡水代饮,辅助调理代谢。脾胃虚弱、胃酸偏多者不宜过量食用山楂。

外治方面,耳穴压豆操作便捷、安全性较高,通过胶布将王不留行籽固定于耳郭脾、胃等相关穴位,轻柔按压,有助于调节脾胃功能、改善食欲亢进,帮助恢复机体代谢平衡。

**预防儿童近视:中医综合护目,温和舒缓更安心**

近视是当前危害儿童青少年视力健康的高发问题。中医对视力养护历史悠久,隋代《诸病源候论》中已有“目不能远视”的相关记载。中医药采用食养、外治与行为干预相结合的方式,可在日常居家场景中安全应用,有助于预防近视发生、延缓近视进展。

饮食调养:适当增加枸杞、桑葚等滋补肝肾食材,胡萝卜、菠菜等富含维生素A的食物,以及山药、小米等健脾益气之品;减少高糖、辛辣刺激食物摄入,避免影响眼部经絡气血运行。

居家外治:中药熏蒸可选用菊花、枸杞等煮水,待水温降至40-45℃,在成人监护下熏蒸眼部10-15分钟,每周2-3次,有助于缓解视疲劳,严防烫伤风险;根据体质配伍的外用穴位贴敷,可贴于太阳穴、涌泉穴等部位,每晚贴敷,次日取下,坚持使用可辅助滋养眼目。外用贴敷需留意皮肤反应,过敏体质慎用。

行为与运动护眼:日常可通过转动眼球、远眺放松眼肌;练习八段锦等传统功法,促进全身气血流通;坚持每日2小时以上户外活动,充分接触自然光;多参与羽毛球、乒乓球等运动,均有助于视力保护。

**守护脊柱健康:早筛早调,护佑成长“脊梁”**

脊柱侧弯已成为继肥胖、近视之后,危害我国儿童青少年健

康的高发脊柱问题,流行病学数据显示,中小學生脊柱侧弯相关检出率约2%-3%,需引起家庭高度重视。中医认为,脊柱侧弯多与姿势不良、筋骨失养、气血运行不畅相关,早期发现、及时干预,可有效控制病情进展。

家长可通过简易方法初步筛查:观察自然站立时双肩是否等高、弯腰时背部是否对称、平卧时双下肢是否等长,留意领口是否歪斜、鞋底磨损是否均匀。发现异常应及时就医,完善X线等影像学检查,明确诊断。

中医干预遵循筋骨并重、标本兼顾原则:轻症可采用推拿手法调理筋骨错位、针灸疏通经絡气血,配合“五点支撑”“小燕飞”等功能锻炼,增强腰背肌力量。日常需培养良好习惯:每坐位45分钟起身活动,选用双肩包均衡负重,睡硬板床支撑脊柱,坚持游泳等运动,从生活细节维护脊柱健康。

**调理儿童情志:温和疏解压力,守护童心向阳**

随着学习与生活节奏变化,部分儿童青少年出现焦虑、烦躁、

注意力不集中等轻中度情绪波动。中医调理情志注重整体辨证、标本兼顾,方式温和,无明显不良反应,适合儿童体质特点。

轻症情绪问题可居家调理:食用燕麦大枣粥以养心安神;通过推拿开天门、推坎宫,按揉太冲、内关等穴位疏解肝郁、宁心安神;耳穴贴压心、肝、神门等反射区,亦可辅助平复情绪。

症状较为明显者,可在中医医师指导下辨证施治:心肺两虚者可予归脾汤化裁,肝郁脾虚者可予逍遥散加减。若出现持续且较重的心情情绪问题,应尽早识别,采用中西医结合、联合专业心理干预的综合方案,为儿童心理健康提供全面保障。

岐黄之术,护苗成长。中医药守护儿童健康,核心在于顺应小儿“稚阴稚阳”的生理特点,坚持预防为主、防治结合。建议家长主动学习科学的中医药养护知识,引导孩子亲近自然、规律作息、均衡饮食、坚持运动,以千年中医智慧为依托,为儿童身心健康与茁壮成长筑牢根基。

□张丹