

慢病自我管理 实现自我健康

近几年，高血压、糖尿病及各种慢性疾病的发病率和患病率呈快速上升趋势，严重影响人们的身心健康，为进一步提高居民的依从性，提高慢病管理质量，9月1日上午，建昌卫生院公卫科工作人员来到井庄村开展了一场面对面的慢病自我管理小组活动，共有20余位慢病患者参加。

活动现场，慢病自我管理小组成员以座谈会的形式集中交流，此次活动的目的是在慢病患者全面认识慢病状况的基础上，自主学习传统医学相关知识，吸收现在医学新成果，制定出符合自身病情的干预计划，并且自觉、自律地去执行计划，从而达到更好的防治效果，实现自我健康。

“我得糖尿病多年，用药也好、打针也好、饮食控制也好，我已经能总结出一套适用于我自己的管理方法，我跟你们讲讲我的情况！”井庄村的赵爷爷是多年的糖尿病患者，在他多年的治疗实践中，掌握了比较丰富的防治知识，说起来头头是道，做起来也轻车熟路。其他糖友也纷纷主动参与到交流中。活动最后，井庄卫生室的吴洪俊医生还向大家详细介绍了八段锦。带领大家一起做，八段锦是我



国传统的健身气功功法，经常练习，能强身健体、防病治病。

结合慢病管理小组，定期开展慢病患者管理活动，建立长效

机制，培养患者的自我管理意识和技能，逐步提高管理效果，让更多的慢病患者享受到国家基本公共卫生服务的阳光。

文 / 建昌卫生院 邹婷

“精麻药品医师处方权和药师调剂权”培训班在我院成功举办

为进一步规范精麻药品管理，提高医务人员业务素质，全方位认识精麻药品双重属性和流弊的危害性，预防涉毒违法犯罪行为。结合9月17日第4个“世界患者安全日”主题“药无伤害”及我区实际，依据《麻醉药品和精神药品管理条例》、《医疗机构麻醉药品、第一类精神药品管理规定》、《处方管理办法》等规定，区卫健局联合公安局禁毒大队举办了精麻药品医师处方权和药师调剂权培训班。

此次培训由金坛区卫健局组织，在常州市金坛第一人民医院举办。9月16日下午，全区包括金坛第一人民医院、金坛区中医医院、金坛区第二人民医院等十余家医院的医务人员报名参加了培训。

培训班上，由本次培训特别邀请的常州市禁毒办工作人员、常州市第二人民医院药学部主管药师吴紫娟进行授课。培训班上吴紫娟药师就《麻醉药品规范化管理和合理应用》等相关内容进行了详细的讲解，使参会人员对于麻精药品的临床用药观念有了新的理解和认识，增强了做好麻精药品安全使用工作的责任感。培训结束后，现场组织了培训考核，考核合格后，将授予相应处方权或调剂权。

此次培训，进一步规范了我区麻醉、精神药品的使用和管理，提高了严格按照规定使用麻醉、精神类药品的自觉意识，对促进临床合理用药及保障医疗安全有十分重要的意义。

药剂科 / 袁馨 王文涛

天使展风采 竞技促提升

——我院第二届护理实习生操作技能大赛火热开赛

秋分翩然至，清秋气高爽。为提高实习生的技能水平，激发学习热情，活跃实习气氛，常州市金坛第一人民医院开展了护理实习生操作技能大赛。

本次操作比赛项目为“头皮静脉注射液”，静脉输液是护理操作中中最基本、最重要的技术之一。随着护理学科不断细化，专业研究不断深化，静脉输液这一以往被认为是简单的护理技术也正在向专业化的方向发展。在临床科室护士长及带教老师的悉心指导下，全院

护理53名实习生经过初赛角逐后，最终10人以优异的成绩闯入9月27日的决赛。

决赛评委由护理部主任、大科护士长担任。赛前，护理部主任高春芬发表了致辞：此次比赛采取“真人秀”模式，护理人员既是操作者也是患者，希望通过让护理人员换位体验，从患者的角度考虑，进一步提升业务水平和服务质量，让人文关怀体现在护理工作中。

比赛中，选手们精神饱满、沉着冷静、技能娴熟、流程规范，从容与“患者”沟通交流，既展现了医院护理人员良好的风貌、扎实的专业知识，也体现了护理工作中的人文关怀。比赛紧张有序又赏心悦目，评委们

认真观察每一个细节，进行严格、公平、公正的评分，经过激烈角逐，最终评选出一等奖1名，二等奖2名，三等奖3名，分别是一等奖：祁娟，二等奖：朱玉琳、朱辰慧，三等奖：王懿凌、刘梦娇、韩琪。



此次真人穿刺的比赛方式，给选手们带来了特别的参赛感受，选手们表示“这次比赛让我们真正站在患者的立场上去考虑，只有用心去感受，才能拉近医患和患者的距离。”

比赛结束，护理部副主任王悦对实习生比赛过程进行了点评，肯定了实习生积极的精神面貌，同时也对实习生在操作中出现的问题进行了细致讲解。

希望临床带教老师和护理实习生以技能大赛为起点，立足专业、乘风破浪、扬帆远航。

此次是我院护理部召开的第二届护理实习生技能操作比赛，“以赛促学、以赛促教、以赛促训”的宗旨贯穿始终。比赛进一步规范了临床实习生技能操作，对全面培养学生的职业素养、提高临床护理沟通应变能力、强化心理素质与临床技能具有积极的意义。同时为我院教育教学质量的提升奠定了新的基础，对提高我院护理临床教学质量起到了积极的推动作用。

文 / 李艳

预防流感 健康成长

——建昌卫生院秋冬季流感疾病预防知识讲座

夏去暑犹在，雨余凉始来。快乐的暑假悄然离去，转眼已到9月，初秋早晚温度变化大，是呼吸系统疾病的高发季节。学生正处在生长发育的关键时期，对传染病的抵抗力较差，年龄越小则越容易被感

染，所以流感和感冒对小朋友来说是这个季节导致身体不适的主要原因“罪魁祸首”。学校是人群密集场所，学生之间接触密切，一旦发生流感，极易引起传播和流行，影响师生身体健康和正常的教学秩序。目前正值秋季学期开学，为普及疾病健康知识，提高少年儿童疾病的防治意识和能力，直溪镇建昌卫生院特联合直溪镇建昌小学开展以“预防流感 健康成长”为主题的健康教育专题讲座。

讲座中，建昌卫生院的医生们结合当

下天气变化无常的实情，用小学生们通俗易懂的语言从流感传播的途径、症状、危害性及如何预防等方面进行了生动的讲解。同时还对大家所掌握的“七步洗手法”进行纠正和讲解，详细介绍了“内外夹弓大



立腕”的七字口诀，小朋友们学得开心，做得用心。

活动结束后，卫生院的医生们与学校相关负责人一道进行了总结，提出要注意引导学生养成良好的卫生习惯，勤洗手、勤换衣、勤晾晒，不共用毛巾、水杯、文具等生活学习用品。

通过一系列的活动，不仅让同学们及时了解到了流感的相关知识，也让老师们提高了关注学校卫生与预防疾病的意识。使学生们更加健康、快乐地投入学习，老师更加安心、愉快地工作。

文 / 建昌卫生院 岳杨