

市癌症中心“科学防癌、规范筛查”泰山行活动“走进”徐家楼

助力基层癌症防治能力提升

本报8月5日讯(通讯员 卢婷婷)近日,市癌症中心“科学防癌、规范筛查”泰山行活动“走进”泰山区徐家楼街道卫生服务中心。

市癌症中心与泰山区癌症中心活动负责人与徐家楼街道卫生服务中心相关领导进行了小组座谈,详细了解徐家楼卫生服务中心癌症防筛工作开展情况及工作中存在的问题,并对基层医疗机构如何有效开展癌症防筛工作进行了深入交流。在座谈过程中,市癌症中心活动负责人分享在早癌筛查方面的经验和成果,对社区服务中心工作中遇到的难题进行深入的分析和指导,促进了基层癌症防筛服务能力进一步提升。



力进一步提升。

随后,市肿瘤防治院和市中医二院专家分别以《重点癌症筛查指南解读》《胃癌筛查与早诊早治方案》为题进行深入讲解。

“科学防癌、规范筛查”泰山行活动由市癌症中心主办,采取小组座谈和技术培训讲座两种形式,旨在提升公众科学防癌抗癌能力,推动癌症筛查技术普及与规范应用,将癌症防治关口前移,实现癌症防治工作高质量发展,为打造健康泰安提供坚实力量。

▲小组座谈会现场。

通讯员供图

山东省泰山医院举行社区居民健康服务促进大会

医院社区携手 共筑健康防线

本报8月5日讯(记者 邢季萌)为促进优质医疗资源扩容下沉,推动区域医疗资源有效整合与共享,日前,山东省泰山医院举办社区居民健康服务促进大会,邀请24个合作社区党群服务中心负责人、社区卫生服务中心(站)代表,共商居民健康服务大计,共推社区居民健康事业高水平发展。

山东省泰山医院主要负责人表

示,此次会议旨在贯彻落实党的决策部署,通过医院与社区的深度合作,将优质医疗资源延伸至社区,着力解决群众看病就医不够便利的问题。

该医院与社区签订《山东省泰山医院社区医疗服务协议书》。随后,该医院为汶南镇柳沟村卫生院颁授“山东省泰山医院乡村振兴健康服务站”牌匾,为24个社区颁授“山东省泰山医院社区居民健康促进服务站”牌

匾。签约授牌仪式结束后,与会嘉宾参观了该医院院史馆、冲击波功能康复中心、长护中心、养老中心、康复治疗中心、门诊等多个区域,对山东省泰山医院先进的医疗设备、精湛的医疗技术和温馨的就医环境给予了高度评价。

此次会议的举办,标志着该医院与社区迈入了更加紧密的合作阶段。这种合作模式,不仅承载着该医院对

居民健康的承诺与责任,更寄托了对共促社区健康和健康泰安建设的美好憧憬与期待。山东省泰山医院将充分利用医疗技术与资源优势,为各社区居民提供全方位的健康服务支持,同时,该医院将继续秉持“以人民健康为中心”的发展理念,与社区携手共进,共同发挥各自优势,形成党建共建合力,共同推动居民健康事业高质量发展。

市中医医院开展慰问退役军人活动

把社会关怀送到老兵心坎上

本报8月5日讯(记者 颜凯 通讯员 张男)近日,市中医医院相关领导带领医护团队前往岱岳区夏张镇郑家杭村开展“中医惠老兵、尊崇桃园行”慰问活动。

活动现场,市中医医院与市退役军人就业创业协会携手,为现场退役军人发放拥军卡及凉茶,并通过认领桃树、签订协议的方式,助力郑家杭村“桃园铭”农场探索出一条退役军人参与乡村振兴的新路径,展现了军民团结、共谋发展的新篇章。

随后,市中医医院一行深入退役军人家中,细致询问其健康状况与



生活近况,聆听其讲述往昔军旅生涯的辉煌故事,并代表医院对退役军人在军队和国防建设中作出的贡献表示感谢。同时,随行医护人员为退役军人提供专业的义诊服务,赠送防暑物资,并根据每名老兵的具体情况给出个性化治疗建议和用药指导,让老兵感受到来自社会的温暖与关怀。

此次活动的举办,不仅弘扬了退役军人“退役不褪色、退伍不退志”的精神风貌,还为推动军民深度融合、助力乡村振兴注入了新的活力。

▲市中医医院开展慰问退役军人活动。 记者 颜凯 摄

泰安八十八医院联合泰山区退役军人事务局走访退役老兵

传承红色基因 扛起使命担当

本报8月5日讯(记者 于冰冰)近日,泰安八十八医院联合泰山区退役军人事务局到徂徕镇走访慰问新中国成立前参军入伍的3名退役老兵。

慰问组一行分别来到抗美援朝老战士刘元林、吴树材及抗战老战士刘长顺家中,为退役老兵送去了油、米等慰问品。慰问组成员与老人亲切交谈,详细了解老人身体状况及生活情况,倾听老人讲述革命战斗历史,回忆峥嵘岁月,对退役老兵为保家卫国、守护人民所作出的贡献表示崇高敬意。慰问组将密切关注退役老兵的晚年生活,以实际行动帮助老人解决生活中遇到的问题。

活动中,泰安八十八医院的医护



人员认真为退役老兵测量血压与血氧、听诊心肺,进行心电图、心脏彩超检查,并根据老人的身体状况提出有针对性的指导意见,嘱咐老人在日常生活中保持良好心态,合理膳食,定时、定量服药。

此次走访慰问活动将关怀和温暖送到了退役老兵身边,让其在家中就能享受优质、周到的医疗服务。泰安八十八医院将继续配合开展一系列退役军人志愿服务活动,以实际行动扛起为退役军人做好服务保障工作的使命担当,积极营造军爱民、民拥军、军民团结一家亲的浓厚氛围。

▲慰问组与退役老兵合影留念。

记者 于冰冰 摄

关注心理健康 塑造健康生活

炎热夏季,你的情绪“避暑”了吗?

□泰安市精神病医院 冯琳

夏天,是充满活力与生机的季节,也是情绪波动的高发期。部分人会莫名烦躁、易怒,部分人会感觉悲观、什么也不想做。这些可能与季节性情绪障碍有关。在夏季,除了身体要注意避暑,你的情绪“避暑”了吗?

夏季情绪波动的原因

气候对人体生理、情绪的影响。夏季日照时间变长,气温升高,尤其是温度超过35℃时,对人体下丘脑情绪调节中枢的影响明显增强。除温度外,空气湿度也有影响,夏季部分地区梅雨季节很长,持续的阴天、见不到阳光,也会引起人们郁闷、情绪压抑。而干旱少雨的地区,又会因为燥热导致食欲缺乏、焦躁不安。此外,夏天蚊虫滋生,也会干扰睡眠质量。

生活事件的影响。夏季是升学考试与毕业的季节。初中、高中生面临中考、高考等人生重大考试,高校生又面临毕业、就业等各种压力。

这是许多人人生中的重要转折点,势必会夹杂快乐、兴奋、失落、悲观、茫然、紧张、害怕等多种情绪。

情绪障碍等疾病的季节性规律。部分已经确诊情绪障碍的患者,其疾病本身就有季节波动的特点。有研究表明,双相情感障碍的患者,在春、夏季节,其躁狂症状的发生率明显高于秋冬季节,这也是这类疾病患者需要注意病情变化的时间段。

夏季情绪“中暑”的表现

睡眠质量差,入睡困难、多梦、醒后仍感疲乏;心烦意乱,经常因一点小事发脾气,不能静下心来思考问题;情绪低落,食欲减退;感觉生活很无聊,莫名沮丧,什么也不想做,甚至出现悲观厌世的想法;学习、工作效率降低,健忘等。

应对及调控情绪的方法

为身体及心灵找一个舒适的避

暑环境。夏季天气炎热,人们应顺应昼长夜短的规律,调整作息时,合理规划工作、学习节奏,尽量避免中午及下午高温时间户外活动,适当减轻工作压力,避免超负荷加班、工作。及时补充水分,可多饮用菊花、荷叶、决明子、山楂、绿豆汤、酸梅汤等清热败火的消暑饮品。合理饮食,多进食水分、维生素丰富的水果蔬菜,少饮酒,少食辛辣刺激性食物。注意室内通风及空调等降温设备的使用,尽量营造良好、舒适的生活环境。

“轻运动”抚平烦躁,激发活力。夏季高温,不适宜高强度、对身体消耗过大的剧烈运动,而体能消耗相对较少、技术要求较低的“轻运动”更为适合。比如瑜伽、八段锦、太极拳、散步、骑车等,可以安排在清晨或傍晚等温度较低、日晒少的时间段进行,既可以增加多巴胺的释放,使人愉悦、减缓压力,又进一

步锻炼了身体。此外,作为专属夏季的游泳运动,也是十分合适的解压方式。

及时为不良情绪寻找安全出口。首先要注意自我心态调整,心情烦躁时,可以尝试静坐、听舒缓的音乐、冥想等方法,保持宽容心态,遇到事情想要发火时,先冷静几分钟再做出反应。或者用写日记、唱歌等方式转移、释放情绪。当发现有一些难以自我调整的情绪时,要积极寻求亲友帮助,亲友的疏导与安慰可以带来支持和力量。

如果情绪持续存在问题,已经影响到了正常工作、生活,可寻找专业心理咨询师或专业医生对心理、精神状态进行评估和判断,必要时系统规范地进行药物、心理治疗。对于已经确诊情绪障碍疾病的患者及家属,也一定要多关注这一季节病情的变化,加强与医生的沟通,调整治疗方案,避免病情复发。

健康 快车

泰安联通数字技术守护村民饮水健康
“智慧水站”获好评



■泰安联通工作人员帮助村民操作“智慧水站”。

通讯员供图

本报8月5日讯(通讯员 张安红)“大爷,这水喝着怎么样呀?”“都说好喝,还有点甜。”“这个卡怎么用,我也要弄一张。”连日来,在岱岳区范镇倪家庄村,由泰安联通免费为村委建设的“智慧水站”,通过层层过滤技术,提供四重杀菌技术及弱碱矿化出水,确保水源纯净,保障村民饮水质量,提高村民幸福指数,每天前来接水的村民络绎不绝。

泰安联通积极响应国家乡村振兴战略,探索数字技术赋能

乡村振兴新模式,目前已在全市范围内百余个村庄达成“智慧水站”项目合作。除“智慧水站”运营外,泰安联通助力5G升级和千兆宽带提速,不断提升用户感知,为村民提供优质、满意的通信网络服务,打造“近悦远来”的服务口碑。

泰安联通将充分发挥自身资源和技术优势,助推市派第一书记建设“智慧水站”项目,为广大村民提供价廉质优的饮用水,守护村民饮水健康。

庆“八一”文艺演出 “走进”玫瑰园小区养老服务站



■新想艺术团带来精彩的表演。

记者 于冰冰 摄

本报8月5日讯(记者 于冰冰 通讯员 聂国庆)为庆祝中国人民解放军建军97周年,弘扬尊老敬老传统美德,近日,由岱岳区民政局主办,岱岳区粥店街道办事处、新想艺术团协办,圣康医养集团、岱岳区粥店街道玫瑰园小区养老服务站承办的“万里河山、有你心安”建军节文艺汇演在玫瑰园小区养老服务站举办。

活动中,岱岳区民政局、粥店街道相关领导向4名退役老兵送上慰问品及节日祝福。随后,文艺演出拉开帷幕,演出节目丰富多彩,有小品、相声、快板说唱、豫剧等,精彩的表演让社区观众尽情享受了文化艺术的魅力。

“今天的演出非常精彩,也让我回忆起了自己的军旅生活。作为一名老兵,今后我们会继续传承革命精神,发扬优良传统,为社区发展作出贡献。”参加活动的一名社区退役老兵说。

“玫瑰园小区养老服务站除了满足老年人的医疗和生活需求外,还着力满足老年人精神层面的需求,常态化开展老年人喜闻乐见的文化娱乐活动,丰富其

精神文化生活。”岱岳区圣康养老服务中心负责人表示,该中心将继续开展多种形式的文化娱乐活动,进一步丰富养老服务站的氛围,满足老年人多样化的需求,营造温馨、快乐的康养环境。

玫瑰园小区养老服务站由岱岳区圣康养老服务中心运营管理,配备专业的医护人员,能够为老年人提供日常生活照料、健康监测、康复训练、营养膳食等服务。同时,该服务站还设有图书阅览区、棋牌室、健身房等休闲娱乐设施,充分满足老年人多样化的精神文化需求。

除了基础服务,该服务站还定期邀请医生、心理咨询师、营养师等专业人士开展健康讲座和咨询活动,帮助老年人提高健康意识,有效预防疾病。同时,该服务站还与多家医疗机构建立合作关系,确保老年人在需要时能够得到及时的医疗支持。玫瑰园小区养老服务站通过为老年人提供专业化、品质化、平价化的综合服务,全力打造“15分钟”养老服务圈。

职称晋升新标准

健康科普论文

刊登联系方式

18853886255