

泰安市立医院举办心肺复苏技能比武活动 岗位练兵强业务 技能比武促提升



技能比武活动现场。 通讯员供图

本报讯（最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 李元鹏 程清华）近日，泰安市立医院成功举办2023年心肺复苏技能比武活动，来自医护药技专业的50余名选手参赛，活动旨在深化医院高质量发展建设主题内涵，提高全院职工的急救技能水平。

活动伊始，泰安市立医院副院长张宇飞强调了组织心肺复苏技能比武的必要性，并向大家提出了殷切希望，希望各科室以比赛为契机，充分调动院内人员开展岗位练兵，激励广大职工积极参加，以赛促练，不断提升自身急救技能水平。

为保证参赛质量，各参赛代表队在赛前进行了认真准备。赛场上，选手沉着冷静、配合默契、技术娴熟、操作规范，从判断环境及患者身体状况、呼救和急救准备、完整的CPR操作、简易呼吸器使用等各个环节，进

行了一系列演示，再现了急救过程中争分夺秒的场景，充分展现了医务工作者良好的心理素质和扎实的急救技能。

每一组演示结束后，评委本着公平、公开、公正的原则，依据评分标准逐一进行打分。经过激烈角逐，最终单人组、双人组各评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

赛后，张宇飞肯定了参赛人员所展现出的专业水平和救死扶伤精神。张宇飞表示，医务人员在保障患者健康和生命安全方面肩负着重要的使命与责任，开展心肺复苏技能比赛，旨在全院范围内营造“比、学、赶、超”的浓郁学习氛围，希望全院职工把此次竞赛展现出的专业技能和应急意识应用到日常的工作当中，为患者提供更加安全、优质的医疗服务。

市中心血站召开“三个能力”提升行动动员部署会议



市中心血站召开“三个能力”提升行动动员部署会议。 通讯员供图

本报讯（最泰安全媒体记者 于冰冰 通讯员 马克）近日，市中心血站“三个能力”提升行动动员部署会议召开。会议动员全站党员干部坚持“登高望远、奋力争先”主旋律，切实以“三个能力”大提升，推动思想大解放、素质大提高、工作大落实，为推动无偿献血事业高质量发展提供强有力的保障。市中心血站党总支领导班子成员、各党支部和各科室主要负责人、全体党员干部参加会议。

会议认真贯彻全市“三个能力”提升行动动员部署会议精神，安排部署市中心血站“三个能力”提升行动。会议指出，开展“三个能力”提升行动，是提升

服务中心大局能力的重要举措，是实现采供血各项工作高质量推进的重要基点。会议强调，要提高政治站位，切实增强开展好“三个能力”提升行动的责任感紧迫感；要聚焦“三个显著提升”目标，坚持以集中教育深化思想认识、以达标创建全面规范提升、以集中攻坚检验行动成效；要解决好群众“急难愁盼”问题，落实惠民政策，办好民生实事，切实提升采供血服务能力和水平；要强化组织保障，着力推进“三个能力”提升行动走深走实见行见效；要以踔厉奋发、勇毅前行的魄力和勇气，努力推动采供血工作实现新提升，为全面开创泰安新时代现代化强市建设新局面作出更大贡献。

市中医二院开展“肿瘤防治宣传周”主题宣传活动



市中医二院专家向群众宣传防癌抗癌健康知识。 通讯员供图

本报讯（最泰安全媒体记者 刘英迪 通讯员 王静）近日，市中医二院组织医护人员到泰山广场开展“肿瘤防治宣传周”主题宣传和义诊活动，旨在提高市民的防癌意识，普及抗癌知识，唤起全社会对癌症问题的关注。本次义诊活动以悬挂宣传横幅、发放宣传资料、现场咨询、用药指导、免费测血压等方式开展。

虽然恶性肿瘤一直位于中国城乡居民疾病死因的前列，但大约30%至50%癌症病例是可以预防的。日常生活中，我们可以通过以下方式预防肿瘤。

一、戒烟

吸烟是诱发多种癌症的高危因素，尤其会增加患肺癌的概率。烟草中有几百种有害物质，明确的致癌物质有69种。吸烟指数（每天吸食烟草的支数乘以烟龄）超过400的人群是肺癌的“高危人群”。如果每天吸1包烟，连续吸烟超过20年，吸烟指数就是400。

二、控制体重

超重或肥胖可增加罹患包括肝癌、前列腺癌、乳腺癌在内的12种

以上癌症风险，成年女性体重每增加5公斤，绝经后发生乳腺癌的风险增加11%；成年男性体重每增加5公斤，其罹患结肠癌的风险增加9%。

三、适度运动

体育锻炼不仅可以降低乳腺癌、结肠癌等肿瘤及多种慢性疾病的发病率，还能降低肿瘤患者20%左右的死亡风险。适度运动和健康饮食结合起来，在摄入和消耗的热量之间取得平衡，有助于拥有并保持健康的体重。世界卫生组织建议成年人每周至少做150分钟的中等强度有氧运动（推荐每周5次，每次30分钟）或至少70分钟的高强度有氧运动。

四、健康饮食

健康的饮食习惯与较低的癌症风险相关。食物应以全谷类、蔬菜、水果和豆类为主，建议应占到所有食物的2/3以上，其余的1/3应该以富含蛋白质的动物类食物为主，包括海鲜、家禽和奶制品，可吃少量红肉。

五、少食“快餐”

加工类食品大多是高糖高热量的食物，控制加工食品有助于控制

热量的摄入，保持健康的体重。建议平时少吃薯片、饼干、糖果、甜点等加工食品，可以将水果、坚果等作为零食食用。

六、限制红肉及加工类肉制品摄入

猪肉、牛肉等哺乳动物肉类为红肉。加工类肉制品，即经过盐腌、腌制、发酵、烟熏或其他加工方式来提升风味或令其更易保存的肉类产品。世界卫生组织将红肉列为IIA类致癌物，将加工类肉制品列为I类致癌物。

七、拒绝含糖饮料

经常饮用含糖饮料是导致体重增加的重要原因。专家建议大家以茶或不含糖的咖啡作为含糖饮料的替代品。在实验室基础研究中，在茶和咖啡中发现的多酚类物质显示出一定的抗癌作用。

八、限制酒精摄入

酒精可增加乳腺癌、肠癌、肝癌、食管癌等多种肿瘤的发病率，喝酒越少，肿瘤的发病率越低。如果无法完全脱离饮酒，建议男性一天饮用酒的酒精量不超过25克，女性不超过15克。