

随州日报讯(通讯员周崇媛、田逸夫)随州市妇幼保健院始终秉承“以患者为中心”的服务理念,再次迈出创新步伐,正式推出“互联网+护理服务”,将专业护理的温暖延伸至每一个需要的家庭,让爱与健康不再受距离的限制。

随州市妇幼保健院于2024年9月正式上线“互联网+护理服务”,依托移动互联网技术,采用“线上申请、线下服务”的便捷模式,为高龄、失能老年人、出院病人、康复期患者及母婴等行动不便的群体,搭建起一座专业护理的桥梁。

为确保“互联网+护理服务”的高质量实施,随州市妇幼保健院护理部遴选了53名注册护士进行了专项培训。这些经过严格筛选与专业培训的护理精英,将成为每一位患者最坚实的后盾。他们的每一次上门服务,都是对专业与责任的完美诠释,让患者在家中也能享受到与在医院同等的专业护理。

服务上线的首日,便迎来了温馨的一幕。产后宝妈周女士通过手机预约了新生儿护理服务。面对宝宝黄疸需定期监测及脐带未脱落的情况,周女士既焦虑又无助。幸运的是,随州市妇幼保健院的“互联网+护理服务”如及时雨般降临。专业的护士团队准时上门,用她们温柔的手法和专业的知识,为宝宝提供了包括沐浴、抚触、被动操、脐部护理及黄疸测量在内的全方位护理。

护理过程中,医护人员还耐心地向家属传授了新生儿日常护理知识,让周女士一家倍感安心与感激。此次服务不仅解决了周女士的实际困难,更赢得了患者及家属的高度赞誉,成为了“互联网+护理服务”成功落地的生动案例。

“互联网+护理服务”不仅限于上述案例中的新生儿护理,其服务项目涵盖了管路护理、专科护理、母婴护理、中医护理、康复护理、基础护理等共计47项内容,全面满足患者的多样化、多层次健康需求。

为了进一步贴合随州市妇幼保健院的特色,“互联网+护理服务”特别推出了“妇幼到家”品牌服务,旨在将护理服务精准送达至有特殊需求的家庭。该服务计划将“高危儿管理”与“高危孕产妇管理”等妇幼公共卫生项目纳入平台管理范畴,使高危儿与高危孕产妇成为固定的管理对象,提供定期的上门护理服务。这不仅增加了社会对高危群体的关注与支持,也使得这些家庭能够在关键时刻获得必要的专业帮助,真正实现了服务的精准化和社会参与度的提升。一键预约,轻松享受,患者无需再为奔波于医院而烦恼,只需动动手指,即可享受专业护士的上门服务,让幸福与健康常伴左右。

随州市妇幼保健院“互联网+护理服务”的推出,是医院不断探索优化工作模式、提升护理服务质量的重要举措。我们坚信,通过这项创新服务,能够为更多患者带来便捷与关怀,让专业的护理技术和优质服务走进千家万户,让爱与健康在每一次服务中传递与延续。

随州市妇幼保健院清廉文化作品获省一等奖

随州日报讯(通讯员周崇媛、田逸夫)近日,由湖北省卫生健康委举办的“2024年卫生健康清廉文化建设优秀作品征集活动”结果揭晓,随州市妇幼保健院选送的廉政视频《医者仁心 医者初心》获得一等奖,典型案例《以清廉医院为抓手 打造医疗服务新高地》获得优秀奖。

“2024年卫生健康清廉文化建设优秀作品征集活动”是湖北省卫生健康委开展的一项重要活动。自启动以来,各地市州医疗卫生单位积极响应、积极参与,共收集到申报作品334件(部),涌现出一大批兼具政治性、思想性、艺术性的精品力作。经过严格的评审,共评选出获奖作品183个(件)。

廉政文化建设是推动医院进步的重要保障之一,其核心在于用优秀传统文化的力量排除不健康的观念,从根本上杜绝腐败思想的形成。随州市妇幼保健院将不断丰富医院清廉文化内涵,涵养清正党风,营造清朗院风,树立清静医风,弘扬清廉家风,不断推进清廉医院建设走深走实。

家庭访视 为早产宝宝健康保驾护航

随州日报讯(通讯员周崇媛)近日,随州市妇幼保健院新生儿科团队来到早产儿然然家进行随访,医生对宝宝的生长情况进行了全面检查,结果显示宝宝的体重及各项生理指标逐渐趋于正常。回想起宝宝刚出生时的情况,身长35cm,体重只有970g,仅有成人手掌差不多大,家长们至今仍感慨不已。

该院新生儿科主任雷鸣表示,要关注早产儿的生长发育情况,定期带宝宝到医院接受检查,以便及时发现并进行干预。早产儿的成长之路充满挑战,但只要家长积极配合,坚持为宝宝提供营养支持、康复训练和情感陪伴,宝宝们就有可能实现健康成长。

定期开展家庭访视、延伸服务,让更多的“早到天使”不仅仅存活,更要有生存质量,这是随州市妇幼保健院一直以来的目标。

以赛促学 护佑生命

随州市妇幼保健院 在全市儿科急救技能比赛中获佳绩

随州日报讯(通讯员周崇媛、叶丽青)近日,由随州市卫生健康委主办,市儿科质控中心和随州市妇幼保健院承办的随州市儿科急救技能比赛在随州市妇幼保健院成功举办,市妇幼保健院在比赛中斩获佳绩。

本次大赛特邀随州市妇幼保健院、随州市中心医院、广水市第一人民医院等医

院儿科专家担任主裁判,由全市各医疗机构儿科急救领域专家以及随州市儿科医疗质量控制中心专家组成员组成本次裁判员队伍,来自县市区及市直医疗单位的11支代表队共33名选手参加了比赛。

本次技能比赛是一次全过程、多角度、大规模的儿科急救技能比赛,比赛秉承公平公正原则,共设置3个工作站,分别为气管插

管+呼吸机设置、电除颤+心电图识别和心肺复苏,主要针对临床上较常见的急救场景设置。

经过激烈的角逐,本次比赛最终评选出了特等奖及一、二、三等奖,随州市妇幼保健院代表队荣获团体特等奖。赛后,竞赛组委会还将选拔出优秀代表队代表全市儿科系统参加全省儿科急救技能比赛。

本次儿科急救技能比赛,既是对全市儿科急救技能的一次检验,也是对儿科专业技术人员综合能力的一次提升,通过以赛促学、以赛促练、以赛促用,激励了全市医务人员不断提高业务水平,推动高素质人才队伍建设,促进全市儿科医疗服务能力高质量发展,为随州市儿童的健康事业做出更大的贡献。



↑ 随州市妇幼保健院倾心打造高端孕产妇优质服务,开设“家庭式分娩”一体化产房,集待产、分娩、产后恢复和产后休养于一体,既有产房的功能,又有家的感觉。开展导乐服务、分娩镇痛、中医适宜技术及产后瑜伽等多种服务项目,雅致的环境、专业的护理、科学的膳食、一对一的照护、全方位的陪护,给孕妈妈们提供更舒适的分娩体验。

(随州日报通讯员 刘海艳摄)

← 随州市妇幼保健院坚守“以保障妇女儿童健康为己任,确保妇女儿童安全”的核心理念,推进建设更加有“温度”的医院,以优美的环境、优异的技术为孕产家庭提供贴心的服务。

(随州日报通讯员 田逸夫摄)

做儿童康复路上的守护者

——随州市妇幼保健院儿童康复中心

随州市妇幼保健院儿童康复治疗工作于2009年,治疗区总使用面积2800平方米,是随州市成立最早的综合性儿童康复治疗中心,是随州市自闭症儿童康复救助定点机构,于2023年4月成为湖北省第三人民医院儿童康复科专科联盟成员单位,由临床医生、康复治疗师、心理治疗师以及特殊教育老师等18名多个专业医护人员组成的康复治疗团队。

科室设有悬吊运动治疗室、推拿按摩室、作业治疗室、语言言语治疗室、认知训练室、行为干预室、个训室、感觉统合室、社交团体训练室、音乐治疗室、情景互动室、游戏技能训练室、听觉统合训练室、物理因子治疗室、海豚豚、脑电生物反馈治疗室等功能室。拥有脑循环、肌电、肌兴奋、经络导平、听觉统合治疗仪、经颅磁、生物反馈等多种儿童康复治疗设备。

中心提供“团队式”康复治疗服务,每一位就诊患儿均可以享受由康复治疗师、康复护士组成的专业治疗团队全程式全方位的诊疗服务。主要诊疗病种为:脑损伤后遗症,高危儿童,运动发育迟缓,脑瘫,姿势异常(X形腿、O形腿、足内外翻、马蹄足等),肢体功能障碍(骨折术后、臂丛神经损伤等),小儿斜颈,认知落后、语言发育迟缓、社交沟通障碍、智力低下、构音障碍、孤独症谱系障碍,学习困难症,注意力缺陷多动障碍等。

健康指南

盆底肌的家庭训练——凯格尔运动

随州市妇幼保健院 叶家枝

盆底肌的家庭训练,也就是Kegel(凯格尔)运动,是一种通过收缩和放松盆底肌来增强肌肉张力的锻炼方式。这项运动不仅可以帮助女性预防和改善漏尿、脱垂等问题,还对男性前列腺健康有所助益。需要注意的是,Kegel运动的正确进行和注意事项十分重要,本文将为您详细介绍Kegel运动的注意事项。

如何正确定位盆底肌

在开始Kegel运动之前,首先要了解并找到盆底肌的位置。可以尝试在排尿过程中突然中断尿液,感受并记住

肌肉收缩的位置。

什么是正确的锻炼方式

1. 排空膀胱:在进行Kegel运动之前,确保膀胱已经排空,以避免在锻炼过程中出现不适。
2. 保持舒适姿势:Kegel运动可以在坐姿、站姿或躺姿下进行。选择一个舒适的姿势,保持背部挺直,放松身体其他部位。
3. 收缩盆底肌肉:在呼吸时,尝试收缩盆底肌肉,就像试图阻止尿液流出一样。确保只收缩盆底肌肉,避免收缩

腹部、大腿或臀部肌肉。

4. 保持并放松:收缩盆底肌肉后,保持收缩状态数秒(通常5-10秒),然后缓慢放松肌肉。重复此过程多次,以完成一组Kegel运动。

有哪些注意事项

1. 持之以恒:Kegel运动需要长期坚持才能取得显著效果。建议每天进行3-4组锻炼,每组重复10-15次。
2. 避免过度用力:在收缩盆底肌时,避免过度用力或扭曲身体。保持自然的呼吸和放松的身体状态。
3. 避免在特定情况下进行:在排尿或排便过程中进行Kegel运动是不安全的,因为这可能会导致尿液或粪便的残留。此外,在怀孕期间或手术后恢复期间,也应在医生的指导下进行Kegel运动。

件允许,一般可以躺在床上做手臂伸展练习、翻身练习和踝泵练习。如果长期卧床又不运动可能会形成血栓,一旦突然起身活动有可能造成肺栓塞而致命。孕期运动的总体原则是“适度+持久”。运动时,不要勉强自己,如果感到劳累、肚子紧等不适,应该稍事休息、减少运动量。孕期运动贵在每天坚持,所以日常生活中要“挤”出时间进行适量运动。

定期产检

孕期定期产检可以及时发现并处理可能影响体重控制的问题。例如,如果孕妇患有妊娠期糖尿病、体重增长过快或过轻,则需要及时调整饮食和运动计划,以确保母婴健康。

总之,胎儿期的营养状况,不仅会影响新生儿出生时的体重,还会影响到孩子成年后患慢性非传染性疾病的发病概率。因此,孕期控制体重需要综合考虑饮食、运动、生活习惯及心态等多方面因素。通过制定合理的饮食计划、增加身体运动、保持良好的心态和定期产检,可以帮助孕妇在孕期控制体重,保障母婴健康。

孕期如何科学控制体重

随州市妇幼保健院 郑盈

很多孕妇认为营养多、热量多就是对胎儿好,补充营养就是多吃饭多吃菜。能量摄入过多,引起孕期孕妇体重增长过快,会增加妊娠高血压综合征、妊娠糖尿病、巨大儿、剖宫产等风险。当然,孕期过分控制饮食,孕妇本身体重增长不足,也不能满足胎儿生长发育需要的营养,引起早产或低出生体重儿等情况发生。以下是一些关于孕期控制体重的建议。

制定合理的饮食计划

孕期饮食应以营养均衡、少吃多餐、食物多样化为主。避免过多摄入高热量、高脂肪的食物,增加蛋白质、蔬菜和水果的摄入。制定一个合理的饮食计划,确保每天的热量摄入量 and 营养需求得到满足。所谓的营养均衡是说

谷薯类(主食)、水果类、蔬菜类、鱼禽蛋肉类、奶类及奶制品、大豆及坚果类、油及盐等,其中,谷薯类(主食)中杂粮的摄入量不应低于总量的1/5,这就是粗细搭配。

主食是人体主要的能量来源,如果摄入不足,身体中会出现酮体,酮体可以通过胎盘对孩子大脑发育产生影响,因此一定不能不吃主食。

迈开腿,适当合理的运动

有一部分孕妇肥胖的原因并不是因为摄食过多,而是其能量消耗低于正常水平。孕期适当的身体活动可以帮助控制体重,提高身体素质。例如,散步、孕妇瑜伽等都是适合孕期的运动方式。

需要卧床保胎的准妈妈也不要轻言放弃运动,如果条