

# 征程万里风正劲 重任千钧再奋蹄

## ——武进人民医院举办2023年度总结表彰暨迎新春联欢会

欢声笑语迎新春，群情振奋启征程。2月6日下午，武进人民医院2023年度总结表彰暨迎新春联欢会在一片欢乐祥和的气氛中拉开帷幕。医院党政班子领导成员、中层干部、护士长及受表彰人员近300人参加本次会议。

大会全面系统总结了2023年医院工作，安排部署了2024年的发展方向与工作重点，对医院先进集体、质量安全先进科室、先进个人代表及科研先进代表进行表彰颁奖。

高质量发展新篇章；聚焦“医疗质量”，引领高质量发展新趋势；着力“科研提速”，激发高质量发展新动力；狠抓“管理增效”，提升高质量发展新效能；注重“凝心聚力”，建设高质量发展新文化，交出了一份漂亮的答卷。

全体武医人锐意进取、直面挑战，收获了“三甲挂牌”“南院二期顺利封顶”“临床医疗器械完成国家级备案”“中心档案室成功创建省级示范档案室”“检验科通过ISO15189现场评审”“五大中心建设取得新业绩”等喜报，绘就了波澜壮阔的新时代画卷。

### 肩负荣光 砥砺前行再出发

为充分发挥先进典型的示范引领作用，营造争先创优的干事创业氛围，医院党政领导班子成员先后为6个先进集体、6个质量安全先进科室、14位先进个人代表、10位科研先进代表颁发奖牌。

本次迎新春联欢会由医院工会精心组织了形式多样、精彩纷呈的节目，以武医退协带来的舞蹈《黄河水从我家门前过》恢弘开场，各分工会编排选送的节目竞相登台。外科

分工会带来小品《放心的礼物》，妇儿分工会带来串烧《“武”所不能——手术室专科联盟》，门诊医技分工会带来舞蹈《上铃鼓》，内科分工会带来小品《新年快乐》，行政后勤分工会带来舞龙《龙吟九霄》，最后，联欢会在南院分工会的大合唱《我们都是追梦人》中落下帷幕。优美的舞蹈、动听的歌声、感人的小品，引得现场高潮迭起，台下掌声连连。平时一身素白的职工们在舞台上散发着活力与朝气，使全场人员产生了共鸣，不仅为全体干部职工注入了积极向上的正能量，营造了热烈浓郁的节日喜庆氛围，更诠释了全院上下积极向上的精神面貌，表达了对医院建设发展的深情祝福和美好期盼。

### 实干笃行 乘风破浪谱新篇

物有甘苦，尝之者识；道有夷险，履之者知。2024年是新中国成立75周年，是实现“十四五”规划目标任务的关键一年，全院上下将继续锚定“做大做强南院，做精做优北院，双核驱动，协同发展”的战略目标，全面推进南院二期扩建工程项目正式启用、全面



深化医改内涵建设、巩固提增医院运行效率稳中有升、改善患者就医服务体验、持续推进学科建设、加大人才培养力度、拓展医联体医共体建设、不断提升科技创新能力、加快信息化建设步伐，奋力走好高质量发展的长征路。

医院将在党建引领示范上立潮头，在质量安全上补短板，在重点专科培育上大胆闯，在经营管理发展上求突破，在南北协同发展上谋新局，在科研教学创新上出新彩，在人才队伍建设上添活力，在智慧医疗建设上见成效，在品牌形象打造上出实招，在绩效考核工作上下功

夫，在安全生产管理上抓落实，在对外合作拓展上做文章。以不断满足群众多层次、多样化健康需求为导向，以公立医院“国考”为指挥棒，着力解决群众身边急难愁盼的问题，让患者获得更高水平的医疗卫生服务、让职工感受到更舒心的工作氛围，努力办好人民满意的“三甲”医院。

为者常成，行者常至。全体职工将凭实干展现作为，用奉献彰显价值，以稳扎稳打的支撑力、高质高效的行动力、先行先试的创新力，为擦亮“常有健康”民生名片，推进“健康武进”建设作出新的贡献。(武医宣)

## 武进人民医院开展火灾疏散逃生应急演练

医院是人员密集场所，除了医疗安全，维护人民的生命财产也是日常工作中的重点。为进一步增强全院人员的消防安全意识，切实提高应对突发事件能力，2月1日，武进人民医院应急办组织相关科室，在外科楼7楼创伤中心病区开展火灾疏散逃生应急演练。

本次演练模拟创伤中心病区发生火灾，触发警报。医护人员迅速就位，启动应急预案，

指挥患者疏散。在医护人员的指导下，患者用湿毛巾捂住口鼻，弯腰低头，沿指定通道迅速有序撤离，重症患者由院部疏散小组利用担架等救援工具搬运撤离。部分患者在撤离过程中出现受伤情况，医护人员迅速进行现场急救，并及时将伤者送往安全区域。演练结束后，医护人员清点患者人数，确保所有患者安全撤离。(潘志平)

## “嘉医”上门“查房”架起“亲邻”桥梁

1月31日下午，嘉泽镇卫生院召开2024年家医签约工作会议，布置安排各村家庭医生根据服务包内容为辖区高龄老年人开展上门健康随访、慢性病健康管理、用药指导、老年痴呆初步筛查、防跌倒指导、健康评估等项目，确保签约服务服务质量。

会后，家庭医生立即响应，进村入户，开展高龄老年人居家医疗服务履约工作。他们上门与80周岁以上老年人签订

高龄老年人居家医疗服务包，向老年人及其家属详细询问疾病史、身体状况、当前用药情况等，为老年人测量血压和血糖，耐心解答各种问题，并为他们留下了家医服务联系卡，有问题随时可以电话咨询。该院将坚持问题导向，精准对接老年人多样化、差异化的医疗服务需求，通过实际行动把好事做实，把实事办好，切实提高居民的获得感和满意度。(余克娜)

## 预防颈椎病从好好睡觉开始

天气寒冷，颈椎病进入高发期。老年人颈椎出毛病，影响的部位可不少。颈椎病可能会导致老年人出现吞咽障碍、视力下降或失明，部分老年人出现疼痛、胸闷、心律失常等症状，被误诊为冠心病，其实这是颈背神经根受颈椎骨刺刺激和压迫所致。专家提醒，冬季保护颈椎健康，从掌握正确睡姿开始。

### 不良睡姿 会给颈椎带来压迫

常见不良睡姿大致有4种：

**俯卧：**易导致1~4颈椎扭伤，使颈轴侧弯。

**侧卧俯式：**就是头部侧躺，身体俯卧，整个颈部是扭曲的，极易造成颈部劳损。

**左侧卧：**左侧卧睡觉的人，心脏位置较低，易压迫心脏。对于患有心脏病的老年人来说，尤其不宜左侧卧睡眠。

**蜷曲卧：**蜷缩的姿势会过度拉扯背部。

不正确的睡觉姿势会加速骨骼病变和加重腰椎和颈椎的



弯曲。如果枕头过高或过低，会导致某个部位神经压迫，出现麻木感。长期俯卧位容易导致颈腰背部肌肉劳损，因为俯卧位睡觉时颈部会转向一侧保持一个姿势，使颈部一侧肌肉得不到放松，出现慢性疼痛。而长期蜷成一团睡，会导致肌肉处于持续痉挛状态，产生慢性炎症，引起腰背部酸痛，严重者可能还会出现腰椎间盘突出。

### 如何睡觉 对颈椎更友好?

如何判断睡姿不良?专家表示，早晨起床感觉颈间背部不适，甚至头晕耳鸣，或者颈部症状加重，往往是夜晚睡姿不良引起。专家建议，采取

平卧位或侧卧位姿势，对颈椎更友好。

平卧位可以把身体重量分散到后背，不会压迫到体内脏器，身体受力比较均匀，有利于血液循环，可以有效缓解颈部、背部酸痛情况。

侧卧位时双腿弯曲，身体屈曲，全身呈放松状态，有利于解除疲劳，是一种比较舒适的睡姿。通常右侧卧位较为健康，不会压迫心脏，减少心脏负担。此外，睡觉时建议使用高度为8~15厘米的枕头。入睡前，不要躺着看书、看手机和电视；不要将头靠在床头一上屈颈屈背，或者侧卧用一手举着看手机，经常保持这种不良姿势，长年累月，会引起脊柱、肩关节病变。(浙江老年报)