

市三院护士

“同课同台”教学比赛荣获佳绩

□陈丽 陈林忠 潘海滨

6月14日,在江苏医药职业学院第十一届临床兼职护理教师“同课同台”教学比赛中,市第三人民医院选送的4名护士分别斩获内科、外科护理一等奖,夺得妇产科、儿科护理二等奖。

为进一步规范护理教学管理,加强临床护理师资队伍建设,提高临床护理教师的教学能力和水平,促进临床护理教学质量的持续提升,市三院高度重视临床兼职护理教师队伍建设,将其视为提升护理质量、推动护理事业发展的重要力量。赛前举办“同课同台”讲课院内选拔赛,经各科室护士报名、片区筛选、护理部选拔,最后推选内、外、妇、儿科各一名选手代表医院参加比赛。

来自全省13家医院的52名选手参加此次比赛。这不仅是护士们展示临床兼职护理教师风采的舞台,更是促进院校合作、优势互补的平台。代表市三院参赛的朱文、王艳、陈新新、陶晶晶4位选手,分别在内、外、妇、儿科4个赛道参加“同课同台”教学比赛。赛场上她们思路清晰,教学设计层次分明,并将实际病例与理论知识紧密结合,形成灵活生动的现场模拟授课方式,把枯燥乏味的临床知识变得更加通俗易懂。她们都努力将自己的教学理念和技巧发挥到极致,给现场专家评委及观摩师生们留下了深刻印象。经过激烈角逐,朱文、王艳分别斩获内科、外科护理教学一等奖,陈新新、陶晶晶夺得妇产科、儿科护理教学二等奖。她们取得的佳绩不仅是对自己教学能力的证明,更是对全院护理教学工作者的鼓励和鞭策。

“我院将以本次‘同课同台’大赛为契机,以各项教学活动为抓手,秉承‘教学相长,学以致用’的理念,加强护理教学与临床实践的融合,达到以赛促学、以赛强技的目的,助力医院高质量发展。”市三院副院长张亚军如是说。



市三院4名护士在教学比赛中获得殊荣。

强迫症如何缓解?

市民张先生来电:我爱人有严重的强迫症,做事较真,而且疑心太重,请问有什么比较好的方法能治疗或者缓解吗?

市第四人民医院医务科主任、主任医师周爱华:强迫症是一种心理疾病,患有这种疾病的人,在生活中苛求完美,不会放松自己。其实强迫症并不可怕,只要在日常生活中适当调整,就能在生活中做好自己。那么如何改掉强迫症?

学会放松:过于紧张会让事情变得更糟糕,大脑进入强迫思维的死循环,尽量轻松地看待自己容易产生强迫的领域。运动是最好的身体放松法,全身心投入到运动中去,让整个身体活跃起来。

自我催眠:自我催眠是一种简单易行又安全的心理自救方式,不妨尝试一下,即便你不是晚睡强迫症,这种自我催眠也能帮助你戒除一些坏习惯。它会帮助你催生自我控制能力,但是不能

操之过急,需要时间慢慢巩固效果。

发送指令:自己默念的指令必须清晰准确,如:“我今晚要在11点睡觉,绝对不拖延。”要注意的是,指令需要发送21次,因为在心理学范畴,这个次数是最有效的记录频度。自我指令一定要积极和诚恳,不要好高骛远,也不要抱着游戏的心态。

培养自己的幽默感:如果一件事你可以嘲笑它,就再不会为它所困。强迫症患者尤其需要多看些笑话来松弛自己的神经,多感受这世界的意外和有趣,不是一切尽在控制中才是好事。保持愉快的心情,会让你的人生更加幸福。

试着接受不完美:对于不触及原则的细节问题,让自己更随意一些。可以有意识地锻炼自己在细节方面的宽容度,比如在根本不可能收拾房间的环境里待几天。要知道,不够干净,有些凌乱,并不会毁掉你的人生。

主动出击对抗:将注意力从强迫

症症状上转移开,即使是几分钟也行。首先选择某些特定的行为来取代强迫性不睡,例如喝一杯热牛奶,洗一个热水澡,点一些助眠的香薰,任何能帮助睡觉的事情都可以。当大脑再次提醒你说,现在不能睡时,不要陷入习惯性的思考,必须告诉自己:“我的强迫症又犯了,我必须做其他的事。”

多跟别人交流自己的病状:不要把强迫症当成阴暗的秘密一个人默默承担。经常有人把强迫症放在心里,不断折磨自己,因为他以为患有心理疾病是件难以见人的事情。强迫症患者强烈的自尊心让他们封闭了对外交流的通道,那么心中的秘密会膨胀、发霉,情绪得不到释放。

联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报报业集团
协办:盐城市疾病预防控制中心
健康教育

登革热进入高峰期 请注意防范

伴随着高温潮湿的天气,蚊虫大量滋生,登革热的流行也逐步进入高峰期。

目前,登革热没有特效的抗病治疗药物。因此,早期识别、早防蚊隔离是防止出现重症和防止进一步传播的重要措施。

登革热有啥症状?

登革热的典型症状为突发高热(39℃以上)、“三痛”(剧烈头痛、眼眶痛和关节肌肉疼痛)和“三红”(面部和眼结膜充血、颈及上胸部皮肤潮红)。所以,被蚊虫叮咬后出现以上疑似症状的患者,尤其是近期有境外登革热流行区域旅居史的患者,在出现以上症状后,一定要及时到正规医院就诊排查。

登革热的易感人群?

登革热的易感人群主要为登革热预后二次感染者、婴幼儿、老人、孕妇及体质较差或伴有基础性疾病的人群,如肥胖或严重营养不良者以及伴有糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化消化性溃疡、哮喘、慢阻肺、慢性肾功能不全等基础疾病人群。

如何预防登革热?

使用电蚊拍、气雾剂、蚊香等对室内的少量蚊虫及时进行杀灭。

室内水培植物等积水3至5天更换一次,及时清理室外各类废弃积水容器,翻盆倒罐,防止积水滋生蚊虫幼虫。

上午和傍晚是白纹伊蚊(花蚊子)活动的高峰时间,此时到小区散步时要穿长衣长裤,裸露的皮肤涂抹驱蚊剂防止蚊虫叮咬。

盐城健康

[微信公众平台]

高温来袭
如何有效防治儿童中暑?



请扫码阅读



特约刊登:市第四人民医院

心灵健康驿站