

陪诊零距离 服务暖人心

日前,市第五人民医院开展“书记院长陪诊日”实践活动。院党支部书记、院长带头走出办公室,以普通“陪诊员”的身份全程陪同群众就诊,在零距离体验就医过程中倾听民声、发现问题、立行整改,让群众就医更有温度。

“没想到院领导亲自陪着我看病,从挂号到办理住院手续全程指引,有啥问题当场就能问、及时得到解决,心里特别踏实。”69岁的张华(化名)成为此次陪诊活动的受益者。当天,副院长王宏伟陪同张华完成了挂号、候诊、CT检查、取报告、办理住院手续等一系列就医环节,让他真切感受到医院的贴心与高效。

据了解,此次陪诊活动并非简单的“陪同就医”,而是一场就医体验调研。该院领导严格遵循规范就医流程,跟随

患者走完从入院到诊疗结束的每一个环节,针对挂号效率、候诊时长、窗口服务、检查检验衔接、入院办理等关键点逐项排查,将患者就医过程中的“烦心事”“堵点事”“揪心事”一一记录在详实的陪诊记录表上。无论是老年患者不会使用手机挂号的困扰,还是检查后等待报告时间较长的诉求,亦或是科室间转诊流程繁琐的问题,都被细致梳理、分类汇总。

在问题解决上,市五院坚持“当场解决+闭环整改”双轨并行,力求事事有回音、件件有着落。对于现场能够协调解决的问题,如指引标识模糊、候诊椅不足等,立即对接相关科室现场整改;对于需要持续推进、多方协调的事项,如优化检查流程、缩短报告等待时间等,明确责任部门、整改措施、完成

时限和督办人员,建立问题清单、责任清单、整改清单“三张清单”,形成“发现—整改—反馈—提升”的闭环管理机制,真正实现“发现一个问题、优化一项流程、提升一类服务”。

该院负责人表示,此次陪诊活动,是落实市卫生健康委关于开展“医路同行 感同身受”书记院长为群众陪诊工作通知的具体举措,同时也是市五院党建引领医疗服务提质增效的生动实践,更是医院坚持“以患者为中心”服务理念的具体体现。一张陪诊记录表,记录的是患者的急难愁盼,更是医院提升服务的坚定承诺;一次全程陪诊,不仅是对就医流程的亲身体验,更是对医疗服务的自我审视与优化。据悉,陪诊活动将持续开展到4月底。

本报记者 赵颖



院领导与患者家属亲切交流。

品元宵 聚民心



社区志愿者为环卫工人送上热气腾腾的元宵。

2月27日,雪花漫天飞舞,寒意袭人,而大石桥市镁都街道振兴社区的助老食堂内却暖意融融、笑语盈盈。为让辖区特殊群体提前感受元宵佳节的喜悦,社区组织工作人员、离退休党员、

在职党员和居民志愿者开展“闹元宵 享团圆”主题活动,亲手制作元宵,将温暖与关怀送到低保户、特困户、独居老人、残疾人及一线环卫工人手中,让大家在节日里感受社区大家庭的浓浓温情。

活动现场,社区工作人员早已备齐糯米粉、各色馅料等食材,在助老食堂厨师的专业指导下,大家分工协作、默契配合,揉面团、包馅料、搓元宵,一个个圆润饱满的元宵在手中成型,现场满是团圆喜庆的氛围。忙碌间,社区书记周游看到户外环卫工人顶风冒雪清理积雪,不畏严

寒坚守岗位,立刻将他们热情招呼到社区助老食堂。志愿者们迅速将一碗碗刚煮好的元宵端到环卫工人面前,热气腾腾的元宵驱散了寒冷,也温暖了一线劳动者的心田。大家围坐在一起,品尝着香甜的元宵,聊着家常,欢声笑语在食堂里回荡。

考虑到辖区部分独居老人行动不便,无法到现场参与活动,社区工作人员与志愿者们化身“暖心使者”,带着亲手制作的元宵上门探访,为老人们送上节日的祝福,与老人们亲切交谈,询问他们的生活状况和身体情况,用贴心的陪伴让老人们感受到别样的暖意。61岁的独居老人李宝善接过元宵,脸上满是感动,他激动地说:“谢谢社区一直想着我们,除夕请我们吃年夜饭,今天又送来自制元宵,这元宵是吃在嘴里,暖在心里。”简单的话语,道出了老人心中满满的幸福感。

本报记者 赵颖

元宵节临近,夜幕下的明湖广场,流光溢彩的各式花灯点亮了滨城。举目望去,“福马迎新”“麒麟献瑞”“马年大吉”等字样在夜色中格外醒目。广场四周的树木上草坪里,缀满各种样式的灯饰,如繁星坠入人间,光影交错,把新春的喜悦与温情,铺展成一幅幅现代与传统相融的美丽画卷。

漫步灯影之中,海风轻拂,春意融融。大红的灯笼串起一道道长廊,灯影摇曳,绵延成片,红的热烈,黄的耀眼,粉的艳丽,每一寸夜色都裹着年味儿的温情。马年彩灯成为夜色里最亮眼的主角,那盏

奔腾骏马彩灯,载着龙马精神的朝气,携着万事顺遂的祝福,在灯影流转中熠熠生辉,恰是长风万里里,寓意着马到成功的壮志与豪迈;造型精致的亭台楼阁灯组,凝结着营口人的精细与匠心;花鸟虫鱼灯栩栩如生,灵动而鲜活;大气磅礴的龙灯拱门,缀满繁花与福字,将新春的年味与温情都凝聚在一盏盏火红的灯光里。空中飞马表演更是巧夺天工,令人惊叹。身边的老伴指着昂首腾跃骏马彩灯,满脸笑容灿烂:“今年是我的本命年,愿马年好运,岁岁相伴,心宽体健。”烟火气与灯火相融,祝福声与笑语相伴,没有了往日里的喧嚣,只有满心的欢喜与安宁,在灯光里暖暖流淌。

夜色渐深,灯影愈浓。灯火暖了冬夜,心中溢满了幸福。这是滨城独有的浪漫与温情,是年味里最动人的光影。老人带着孩童在灯影下漫步笑语,年轻人驻足拍照,把璀璨的夜色定格在美好的瞬间。灯火照亮了一张张笑脸,也把平凡而寂静的夜色晕染得柔和而富有诗意。

待到灯火阑珊,心底留下的依然是暖意与欣喜。原来,最美的风景,从来不在远方,而在心中有光。亮的是夜色,暖的是人心。这满城的灯火,盛满了前行的希望,更是点亮了我的生命旅途,温暖绵长。

灯火映流年

周洪志

明湖遇“财”烟火迎春



夜幕降临,明湖广场的年味渐入佳境。“财神爷”现身街头派送好运,满载甜蜜的糖葫芦单车成为独特风景。在这里,不仅能邂逅璀璨灯海,更能在人与人的互动中,触摸到最真实、最温暖的滨城烟火气。

李铁华 摄

过完年家里又冷清了 节后如何缓解“分离焦虑”

快乐的时光总是短暂,春节小长假结束,度过了几天热热闹闹的团圆日子后,年轻人又要重返工作和学习的状态,热闹的家庭里再次变得冷冷清清,老年朋友们是否开始心里有点空落落的了?孤独感悄然袭来,分离焦虑隐隐作痛,甚至出现入睡困难、食欲减退、情绪持续低落等身心反应……不妨试试下面这几招,缓解“分离焦虑”。

儿子返程,独居老太就闹肚子

每年春节前,王阿姨都要买无数年货,争取家宴日日不重样。最近这几年,只要临近儿子返程的日子她就开始拉肚子,但去医院做了各种检查,都没查出啥问题。去年春节前数月,老伴过世,王阿姨成

了独居老人,儿子特地多请了几天假,春节假期在老家多陪了她一阵,但儿子返回宁波后,王阿姨感觉浑身不对劲,一会儿肚子痛,一会儿腿疼……儿子不放心,把她接到宁波来就医,但王阿姨又自责地认为自己成了孩子的负担,情绪一直很低落。

经过问诊和评估,她其实已经出现了比较明显的焦虑症状,拉肚子就是一种躯体化症状。老伴离世后,孩子更成了王阿姨唯一的寄托。她的那种分离焦虑,背后其实是一种失控感,一种安全感的缺失。

如何缓解老年人分离焦虑?

针对老年人“分离焦虑”,除了本人要调整心态、积极面对,也必须明白适时

放手,让孩子安心回到正常的工作学习生活中才是家长的责任。对于分离,双方都要做好充分的心理准备。

欢聚落幕,平稳过渡是缓解分离焦虑的核心。青岛市精神卫生中心精神科专家建议,返程前,晚辈切勿仓促告别,可提前几日告知离开计划,给老人预留心理适应时间。离别时避免过度伤感,用积极的话语约定下次见面的时间,减少老人的失落感。返程后,保持高频次的线上联络,每日抽出几分钟视频问候,分享生活日常,让老人感受到持续的情感联结,而非短暂的节日式陪伴。

同时,要帮助老人搭建节日后的生活

支撑体系。鼓励老人走出家门,参与社区老年活动中心、广场舞、书法绘画等社交活动,拓展社交圈,转移情感注意力。

另外,对于情绪敏感、焦虑症状明显的老人,家人要多留意其言行变化,若出现持续失眠、抑郁、不愿与人交流等情况,需及时沟通疏导,必要时寻求专业心理医生的帮助。

缓解老年孤独与分离焦虑,既需要晚辈用陪伴筑牢情感根基,也需要帮助老人建立独立且丰富的生活模式,用常态化的关爱与科学的疏导,让老人在团圆之外,也能拥有安稳、充实的晚年生活。

老年生活报

抗炎饮食防癌 您吃对了吗?

最近,网络上抗炎饮食“刷屏”,很多网红博主宣称通过吃几类超级食物就能抗炎防癌,而且每种说法似乎都有科学依据。但是,抗炎饮食真的存在吗?真能防癌吗?普通人该如何选择?

了解慢性炎症

慢性炎症是藏在身体里的“沉默杀手”,是身体在压力或应激状态下产生的低水平炎症反应。这种炎症的特点是产生的影响非常小,平时一般很难被人察觉,但持续时间会比较长,可在几个月或几年内逐渐发展,并对我们的身体造成缓慢而微小的影响。

最近几年,越来越多的研究认为,慢性炎症与很多慢性病和症状有关,比如关节炎、心血管疾病、认知障碍、慢性疲劳综合征和肿瘤等。而肿瘤患者体内的慢性炎症还能帮助癌细胞逃脱免疫监测,间接导致肿瘤进展和转移。因此,机体的慢性低度炎症状态是诱发肿瘤的机制之一,肿瘤也被认为是一种炎症性疾病。

膳食改善炎症水平

最近几年的研究发现,膳食能对机体的慢性炎症水平进行调节。科学家们通常用膳食炎症指数来评估不同食物的抗炎和促炎特性。经常吃抗炎食物的人炎症水平较低,慢性疾病发生率较低;经常吃促炎食物的人,慢性炎症水平较高,发生慢性疾病的风险也较高。中国抗癌协会和中国营养学会发布的《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》也提出,改变饮食模式能调节机体的慢性炎症状态,膳食中的各种生物活性成分和营养素也能影响体内慢性炎症反应过程。

这些结论提示我们,经常吃抗炎食物,减少促炎食物摄入,能调节机体炎症水平,并起到防癌抗癌的作用。

抗炎食物

“抗炎食物”主要有以下6大类。

蔬菜类,尤其是十字花科蔬菜,如羽衣甘蓝、卷心菜、西兰花等。这类蔬菜富含硫化物,能抑制炎症因子释放,同时增强肝脏的解毒功能,还具有一定的抗氧化作用。建议每日蔬菜摄入量为300-500克,推荐常吃十字花科蔬菜。

水果,特别是浆果类如蔓越莓、草莓、蓝莓、葡萄等。它们富含花青素和鞣花酸。花青素能穿透细胞膜,清除细胞内的自由基。鞣花酸则可抑制炎症相关酶的活性,尤其对肠道炎症有显著的调节作用。推荐每日食用水果200-350克。

富含膳食纤维的食物,如全谷物。全谷物的抗炎作用主要来自β-葡聚糖、膳食纤维和B族维生素。此外,杂豆类(红豆、鹰嘴豆、扁豆)和菌菇类(香菇、金针菇、木耳)也富含膳食纤维,能减少炎症反应。建议每日全谷物及杂豆类摄入量为50-150克,菌菇类每周食用2-3次。

富含多酚、黄酮的食物,如绿茶、大豆等。绿茶中的儿茶素是强效抗炎成分,能抑制炎症信号通路的激活,同时

减少氧化应激反应。大豆及其制品(豆腐、豆浆、纳豆)含有大豆异黄酮,也能起到抗氧化和抗炎的作用。

一些香辛料,如姜黄、生姜、肉桂、鼠尾草及大蒜等,同样具有一定的抗炎作用。

富含ω-3不饱和脂肪酸的食物,如三文鱼、亚麻籽油、海藻油、菜籽油和某些坚果等。ω-3不饱和脂肪酸(主要包括EPA和DHA)是公认的抗炎黄金食物成分,能竞争性抑制促炎的ω-6脂肪酸,调节炎症平衡。

促炎食物

促炎食物主要是指富含饱和脂肪酸、反式脂肪酸和精制碳水化合物化合物的食物。含精制碳水化合物化合物的食物,如可乐、奶茶、蛋糕会快速升高血糖,加速炎症反应。富含饱和脂肪酸的食物如红肉和加工肉类中ω-6脂肪酸含量极高,若长期大量食用,会打破体内ω-3脂肪酸与ω-6脂肪酸的平衡,加重炎症。加工零食如薯片、饼干等含有反式脂肪酸且是高盐食物,会直接激活炎症因子。过量饮酒也会损伤肝脏细胞,引发肝脏炎症,同时破坏肠道屏障。

抗炎食谱

对于大多数人而言,为了健康,应在均衡饮食的基础上,选择抗炎食物来调节机体的慢性炎症状态。如何搭配一个既均衡又抗炎的食谱呢?有一个小技巧分享给大家:您可以拿出《中国居民膳食指南(2022)》推荐的平衡餐盘,做个加减法。餐盘分为4个部分,主食类配上1/3的全谷物;动物类食物增加鱼类等食物的摄入比例,减少红肉和加工肉类;蔬菜类配上西兰花等十字花科蔬菜;把油换成菜籽油,再配一杯绿茶,便是既均衡又抗炎的一餐了。

老年健康报



资料图片