

### 我院党史学习教育督导组检查一组督查指导所负责支部党史学习教育开展情况

为进一步推进党史学习教育扎实开展,按照《医院党史学习教育实施方案》要求,5月10日下午,医院党史学习教育督导组检查一组对所负责支部党史学习教育开展情况进行督导检查,并召开座谈会。医院督导组检查一组组长、党委书记跟锁、检查组成员及相关支部书记、支委参加会议。

会上,第三、第九、第十、第十一党支部书记就本支部党史学习教育开展情况、存在的问题及下一步工作重点做了详细汇报。党史学习教育开展以来,医院各支部认真学习贯彻执行医院党委工作要求,加强组织领导,创新方式方法,提高党史学习教育质量,推进我为群众办实事,党史学习教育迅速升温,全面铺开。

在听取工作汇报后,医院党委委员、纪委书记跟锁对各支部党史学习教育前期开展情况给予了充分肯定,对下一步工作提出了四点要求:一是要进一步提高政治站位,把中央、自治区及上级主管部门关于党史学习教育的各项部署要求贯彻好、落实好,领会党史学习教育的核心要义;二是要把党史学习教育与业务工作结合起来,坚持知行合一,以学促干,以干促成;三是确保规定动作不走样,自选动作有特色,要按照医院下发的《医院党史学习教育实施方案》,通过多种形式完成好各项学习内容;四是各党支部书记、支委要发挥带头和表率作用,以身作则,开展好学习、业务等各方面工作。

检查组成员、党政办主任张瑞芳针对各支部创新学习方式、开展主题党日、我为群众办实事活动以及加强民主党派、无党派人士、共青团员党史学习教育等工作提出要求。

下一步医院党史学习教育督导组将严格按照医院党委党史学习教育工作的各项部署,进一步压实工作责任,加大督导检查力度,将党史学习教育不断向纵深推进,以优异成绩迎接建党100周年。

宣传科 王静冰

### 我园区圆满完成2021年度新入职员工岗前培训工作



为帮助新入职员工尽快适应我院工作环境、融入团队,积极投身到医院工作中去,更好地服务患者,4月19日—20日,

我院举办了为期两天的新入职员工岗前培训班。19日上午,医院党政领导出席岗前培训开班仪式,2020年至2021年新招聘的编制内、编制外人员73人参加本次培训。开班仪式由人事科科长回春梅主持。

开班仪式上党委书记、院长王国强代表医院对新入职员工表示热烈欢迎,并向新员工介绍了医院发展史及新医院建设情况,在展望医院未来发展的同时,对新员工寄予了殷切厚望,鼓励新员工要发扬“高定目标、富有激情、励精图治、敢为人先”的二院精神,尽快融入到医院这个大家庭。

党委委员、纪委书记跟锁代表医院纪委对新员工进行了岗前廉政集体谈话,提醒新员工要牢记宗旨,严于律己,廉洁自律,守住底线,勤于学习,在清风正气中干事创业,大展宏图。

党委委员、副院长邢文华要求新员工尽快转换角色与身份,规范仪表着装,主动融入团队,加强业务知识学习,积极参与医教研各方面工作,为医院发展贡献自己的一份力量。

党委委员、副院长邱颀希望新员工能够珍惜平台和伙伴,脚踏实地,牢记初心,体现价值,实现梦想。

本次培训内容丰富多彩,覆盖面广,涵盖了医院概况、医院文化、医疗法律法规、恪守医德、人事制度、科研及教学管理、质量控制管理、医疗感染与防控、工作流程等方面内容,由17位医院相关职能科室负责人和骨干为新员工授课。培训结束后进行了全员考核,考核结果全部合格。整个培训过程中新员工学习积极,态度认真,授课老师反映良好,本次岗前培训取得圆满成功。

通过两天的培训,新员工不但对医院有了全面而直观的认识,对医院前景和个人职业发展充满信心,也为新员工提供了一个互相交流学习的平台,为他们共同进步搭建了一座桥梁。我院历来重视岗前培训工作,此项工作也将进一步提升医院的人才储备和后备力量,为推动医院健康、可持续发展奠定坚实的人才基础。

人事科 吴梦彦

### 我院成功主办自治区第七届神经阻滞培训班暨骨关节疼痛治疗专业班



4月29日—30日,我院麻醉科成功主办“超针护航醉安全”自治区第七届神经阻滞培训班暨骨关节疼痛治疗专业班,来自全区各兄弟医院的30名医师参加培训。此次培训班共计分为两个主题,“超针护航醉安全”神经阻滞和骨关节疼痛治疗板块。

开班仪式上,中国心胸血管麻醉学会血液管理分会委员、内蒙古自治区医学会麻醉学分会第九届委员会常务委员、我院麻醉科副主任王彩霞致开幕辞,她代表医院对各位学员表示热烈欢迎,并简单介绍了我院麻醉科基本情况及举办本次培训班的目的。

随后来自我院麻醉科李晓燕老师就“超声基本应用”,分别介绍超声成像基础、超声图像优化、超声仪器的合理使用和保护及超声引导下穿刺技术。

付学强老师分享了“老年患者骨科手术术后镇痛及多模式镇痛在老年下肢骨折中的应用”方面的应用经验,深入浅出的讲解激发学员们的学习兴趣。

托娅老师为学员们结合自身经验,讲解了关于“百花齐放”视频制作及PPT制作的技巧。

吴育林老师介绍了ERAS理念于脊柱内固定患者的应用和超声在脊柱骨科手术中的应用。

丁玉美老师详细为大家讲解小儿小手术术后镇痛应用(氩管、手足手术、DDH)。学员们关于小儿手术后镇痛问题踊跃提问,各位老师解答耐心细致,现场气氛

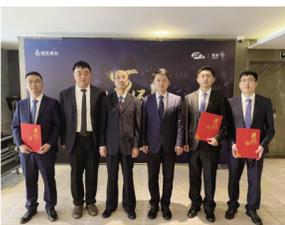
麻醉科 杨旭

### 我院青年医师参加第三届“万例挑一”全国骨科医师规范化病例大赛总决赛再获佳绩

为进一步推进全国病例标准化工作进程,加深骨科规范诊疗理念的推广,培养骨科医师规范化临床诊疗水平,由中国医师协会骨科分会主办的第三届“万例挑一”全国骨科医师规范化病例大赛总决赛于2021年4月23日在成都完美收官,我院创伤骨科团队三名青年医师王文选、马超、王喜良分获创伤组二等奖、三等奖和优胜奖。

本次大赛历时1年,共有来自全国各家医院的12000多名医师参赛,历经海选、初赛、半决赛、总决赛四个环节,最终36名选手披荆斩棘进入总决赛。我院三名青年医师代表内蒙古在北区决赛中夺得冠军进入最后的总决赛。总决赛中,我院创伤骨科中心主任贾燕飞教授应邀担任主持人,由31名业内吴昊医师2019年荣获第二届“万例挑一”全国骨科医师规范化病例大赛总决赛创伤组冠军,为广大青年医师树立了榜样,更激发了大家相互学习积极参与的热情。通过比赛不仅培养和锻炼了青年医师的演讲及病例分析能力,还助于骨科医师不断提高自身业务水平,推动医院骨科专业不断朝高品质迈进,逐步提升医院骨科在全国骨科领域的知名度和影响力。

宣传科 王静冰



### 吃橘子能改善皮肤?经常吃橘子的5大好处你了解吗!

橘子在我们的生活中是一种一年四季长存的水果,色泽黄润,酸甜可口。大多橘子都是呈椭圆形,大小各异。逢年过节,大多数人家茶几上的果碟里往往少不了橘子,可见橘子深受人们的喜爱,同时橘子富含许多的营养物质。

吃橘子对身体的好处有哪些?

1.补充微量元素,缓解疲劳

在天气比较炎热的时候,尤其是在夏季,工作任务大,消耗的能量比较多,身体会分泌大量的汗液,同时消耗体内大量的钾元素。由于钾元素在人体中能够保持神经清醒的作用,当机体内缺乏较多钾元素时,会出现精神涣散、疲倦、肌无力、心跳率增快,吃橘子能够为人体补充流失的钾元素,体内钾元素含量增多,能够缓解疲劳,达到提神的效果。

2.增强肠胃消化吸收功能

橘子中含有大量的维生素,尤其是维生素C极为丰富。吃橘子能够吸取丰富的维生素C和大量的其他的维生素,这些物质能够推动肠胃的蠕动,同时还能够促进肠胃对食物的吸收和消化功能,降低食物在腹部的滞留。

3.保持皮肤水嫩光滑

吃橘子能够补充大量维生素C和一定量的无机盐,能够在一定程度上抑制机体的抗氧化物质的分解,使得体内无机氧化物减少,同时橘子中含有的维生素C能够美白润肤,使得皮肤变得更加水嫩光滑。

4.防止动脉硬化

橘子同样是一种有着化痰润肺功能的水果,尤其是当橘子烤熟的时候,能够增强止咳化痰的效果。橘子皮通过火烤之后,水分便会逐渐蒸发,但皮中的药性的然保存完好。新鲜的橘皮在大火的烘烤下不一会就会硬成类似陈皮一样效果的烤橘皮,陈皮能够扩张支气管,能够达到化痰止咳的效果。

5.净化口腔

橘子中含有大量的膳食纤维和维生素C,其中大部分会被吸收消化,另外一部分会残留在口腔当中,口腔中每天进食会残留很多细菌,这些细菌长时间停留在口腔中,会在其中产生难闻的气味。吃橘子能够清除口腔中大部分残余细菌,达到净化口腔的效果。

吃橘子对身体健康有很大的帮助,但是橘子吃多了还是会对身体产生一定的危害。橘子性温,吃多了很容易上火,会出现口干舌燥、舌头发泡等症。同时,橘子的果肉当中含有一定的有机酸,为了避免其对胃黏膜产生刺激而引起不适,所以建议最好不要空腹吃橘子。

主 审:刘万林 王国强 主 编:李晓涛 责任编辑:王静冰 程 妍 版式设计:刘 倩



# 内医二附院报

院训:崇德精医 信实济世 内蒙古医科大学第二附属医院宣传科主办 全国优秀医院报刊 2021年05月15日 总第268期



## 弘扬革命精神 追忆党史丰碑

——我院举办党史学习教育暨庆祝5·12国际护士节专题活动

为深入推进党史学习教育,庆祝建党100周年,按照医院党委党史学习教育的总体安排,5月9日上午,我院举办了党史学习教育暨庆祝5.12国际护士节专题活动——走进乌兰夫故居,重温中国共产党艰苦奋斗的光辉历程,感受革命先辈无私奉献的峥嵘岁月,在红色之旅中重温党史、锤炼党性、传承红色经典。医院领导班子成员、全体党支部书记、党务干部及护士代表100余人参加活动。

上午9点,活动在国歌声中拉开序幕。医院党委书记刘万林讲话,他希望通过本次活动,能够使党员同志们的党性修养进一步提升,理想信念更加坚定,继承和弘扬革命前辈的崇高精神,以实际行动践行入党誓词,立足本职工作,甘于奉献,在新医院即将搬迁的关键时期,勇当先锋,做好表率。要切实把握党的历史学习好、领悟好,从百年党史中汲取精神、智慧和力量,以勇于担当作为的良好精神风貌,迎接中国共产党成立100周年。同时,在5.12国际护士节来临之际,刘万林书记代表医院党委向医院广大护理工作同仁致以节日的问候。

医院党委委员、副院长邢文华宣读了《内蒙古医科大学第二附属医院关于表彰2020—2021年度优秀护士的决定》,同时,希望全院护理工作同仁要以先进模范为榜样,牢固树立“以人民健康为中心”的服

### 我院举办党史学习教育第一期读书班结业仪式暨“学习夜校”开班仪式

为扎实推动党史学习教育走深走实,取得成效,根据医院党委党史学习教育总体部署,5月14日晚,我院在东附三楼会议室举办党史学习教育第一期读书班结业仪式暨“学习夜校”开班仪式。医院领导班子成员、全体环节干部、全体党支部书记、支委参加。仪式由医院党委委员、副院长邱颀主持。

会上,党委委员、副院长邱颀对医院党史学习教育第一期读书班进行了总结,他指出,本次读书班主题鲜明、内容丰富,集中学习与个人自学、研读原著与集中研讨相结合的方式,达到了预期目的,取得了良好效果。他强调,读书班集中学习只是一个开始,开展党史学习教育,要把党史学习教育贯彻始终;广大党员干部积极配合,自觉主动,端正学习态度;注重学习质量,带着问题学,推动学习教育、交流研讨有机融合;在新医院即将搬迁之际,大家为医院发展齐心协力做贡献,认真解决好每一个具体问题,脚踏实地做好每一件事情,不断提高运用党的创新理论指导实践、推动工作的能力。

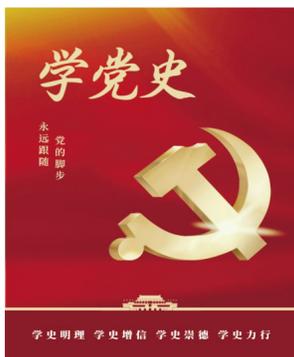
党委书记刘万林强调了举办医院党史学习教育“学习夜校”的目的和意义,同时对“学习夜校”提出明确要求:一是要端正学习态度,深刻认识此次举办“学习夜校”的重要性,把学习当成一种政治责任、一种精神追求、一种终身任务,要树立终身学习、刻苦学习的思想意识,作为党员领导干部要以身作则,先学一步,学深一层,发挥领导

模范带头作用,带头做到学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行。二是要坚持学有所思,不断提高学习能力和水平。要统筹好工作和学习的关系,严格按照学习安排参加学习,要注重学习质量,带着问题学、带着思考学、读原著、学原文、悟原理,认认真真的把学习的内容学深学实学透。要进行深入思考,坚持把自己摆进去,把职责摆进去,把工作摆进去,真正做到学有所思、学有所悟、学有所得。

三是要坚持学以致用,把学习成效转化为做好各项工作的强大动力。要立足本职岗位,坚持理论与实际相结合,把学党史同总结经验、对照现实、推动工作结合起来,同解决群众实际问题结合起来,聚焦人民群众最关心最直接最现实的利益问题,不断增强工作的系统性、预见性、创造性,切实把党史学习教育的成效转化为工作动力和成效。

开班仪式结束后,举办了党史学习教育“学习夜校”开班第一课,由内蒙古医科大学马克思主义学院王彦教授作《学好党史奋勇前行》专题讲座,王彦教授系统地介绍了习近平总书记任党史学习教育动员大会上的重要讲话精神。讲座内容深入浅出,内涵丰富,重点突出,观点鲜明,对于深入开展党史学习教育,推进医院各项工作向前迈进,具有指导意义和促进作用。

讲座结束后还进行了党史知识测试答题。宣传科 王静冰



最后,参与活动的全体人员分五组进行团队建设、“破锋八刀”、百年足迹等党史学习教育拓展培训。

通过此次培训,进一步推动了医院党史学习教育的深入开展,增强了医院党员干部的凝聚力和向心力,提升了党性修养。大家纷纷表示,在今后的工作要积极发挥党员模范带头作用及党支部战斗堡垒作用,把思想上的统一共识切实转化为推动工作的实际行动,不断强化理想信念,提升医疗服务质量,真正做到全心全意为人民健康保驾护航。

宣传科 王静冰

## 医院召开警示教育暨以案促改工作会议

4月29日下午,医院召开2021年警示教育暨以案促改工作会议,全体领导班子成员、环节干部、各党支部书记、支部委员、临床带组医师、重点岗位、关键环节工作人员参加会议。会议由党委副书记、院长王国强主持。

会上,医院党委副书记、院长王国强传达学校2021年警示教育暨以案促改工作推进会精神,学习党委书记乌兰和党委委员、纪委书记、自治区监委驻内蒙古医科大学监察专员苏振荣以及党委副书记乔彪在会上的重要讲话。

医院党委书记刘万林传达了中国共产党第十九届中央纪律检查委员会第五次全体会议、自治区十届纪委第七次全体会议、自治区卫健委2021年党的建设和党风廉政建设工作会议,明确了党风廉政建设和反腐败工作的新形势新任务。深刻分析了自治区医疗领域发生的腐败案件的原因,并从提高政治站位、不断完善制度、推进以案促改,强化责任意识四个方面对我院党风廉政建设和反腐败以及以案促改工作提出了明确要求。

跟锁书记通报了医疗卫生领域的部分违纪违法典型案例,深刻分析了医院近几年收到的问题线索,结合调研、明察暗访发现的苗头性、倾向性问题,提出了具体工作要求。要深刻反思,加强教育警示,不断提高拒腐防变的自觉性;提高认识,铸牢思想防线,营造风清气正的政治生态;加强监管,规范权力运行,发挥监督保障作用,以案促改,狠抓作风建设,推动干部履职尽责担当。



最后,党委副书记、院长王国强就贯彻落实好会议精神提出三点要求:一是提高政治站位,做好本次会议精神的传达,各党支部及全体党员干部要认真学习贯彻会议精神,各党支部书记、科室(部门)负责人要将本次会议精神传达到位;二是增强思想认识,认真抓好贯彻落实,要结合刘万林书记在本次会议提出的四点意见,扎实推进以案促改工作,深入领会跟锁书记从典型案例中总结的教训,并严格贯彻落实以案促改工作下一步部署;三是结合党史学习教育,将以案促改工作做细做实,为医院新时期的发展提供有力保障。

纪委办公室 鄂凯

## 我院召开纪委2021年第二次全委(扩大)会议

4月28日下午,我院召开纪委2021年第2次全委(扩大)会议,医院党委委员、纪委书记跟锁、医院纪委书记、各党支部纪检委员及纪委工作人员参加会议,会议由纪委书记跟锁主持。

会上,纪委工作人员带领学习《中国共产党纪律检查机关监督执纪工作规则》、《内蒙古自治区党委关于一体推进不敢腐、不能腐、不想腐的指导意见》、《内蒙古自治区纪检监察机关充分发挥监督保障执行促进完善发展作用的意见》,跟锁书记传达全区卫生系统党的建设和党风廉政建设工作会议、学校纪委全委(扩大)会议精神。

跟锁书记在协助医院党委开展全面从严治党、党风廉政建设和反腐败工作、推进医院纪律检查体制改革、围绕医院重点工作开展监督检查及对发现问题的人员进行约谈、严格按照要求处置问题线索、深入各科室(部门)走访调研、开展廉政谈话及廉洁从业教育、进行院际间交流活动等方面总结了纪委1至4月份的工作。

下一步,医院纪委将围绕一体推进不敢腐、不能腐、不想腐体制机制建设,召开党风廉政建设和反腐败工作专题常委会;修订纪委对同级党委监督制度;发挥纪委监督作用,制定党风廉政建设清单;出台有力措施,加强对重点岗位、关键环节人员的监督,及时发现问题,并提出整改意见和建议;对走访调研中发现的问题认真梳理,进行责任划分,及时反馈至相关科室(部门);以问题为导向,督促责任科室出台相应措施,加强对重点岗位、关键环节人员的监管力度;结合医院实际开展廉政文化建设等开展工作。

最后,跟锁书记对参会人员提出几点要求,一是在党支部会议和科室例会上及时传达上级文件精神;二是各党支部纪检委员必须履职尽责,做好对本支部的监督工作;三是日常工作中要提高责任意识,增强服务意识,做到一切以患者为中心;四是认真开展党史学习教育,按照医院党委部署,完成各阶段学习任务。

纪委办公室 鄂凯

## 医院领导深入基层走访调研

为深入开展党史学习教育,认真践行“我为群众办实事”,按照医院党委统一部署,3月中旬开始,医院党委书记跟锁、党委书记跟锁、党委委员、副院长邢文华、副院长邱颐深入医院各部门(科室)和新医院建设现场,走访调研、现场办公。医院三位新任副处级干部在调研中了解科室基本情况,广泛收集群众意见建议,并围绕新医院建设、等级医院评审和大型医院巡查等2021年重点工作,在分管领域内提出了工作要求。

本次集中调研活动的目的,既是聚焦解决群众最关心、最直接、最现实的问题,也是为顺利完成医院发展建设关键时期的重点工作和尽早实现新医院搬迁做好充分准备。医院将对调研收集的问题和意见尽快进行整理、分析和汇总,撰写调研报告,提交医院党委集体讨论。

2021年,三位副处级干部将在分管领域工作中,通过团结协作、分管负责、重点推进,分别组织落实1—2项全年重点、亮点工作,为奋力开创医院高质量发展新局面履职尽责、担当作为。

党政办 韩磊

## 医院召开党支部书记工作会议暨党史学习教育推进会

为进一步推进党史学习教育工作深入落实,提升医院党建工作质量,4月30日上午,医院党委召开党支部书记工作会议暨党史学习教育推进会。医院党委书记刘万林、全体党支部书记及党政办、宣传科负责人参加会议。会议由党政办办公室主任张瑞芳主持。

会上,党政办主任张瑞芳通报了医院党委2021年工作重点并部署自治区卫健委党建任务清单落实工作。宣传科科长李晓涛强调了党史学习教育的学习和研讨相关工作,党政办副主任赵娜就党史学习教育“我为群众办实事”工作及基层党建相关工作进行强调。

党委书记刘万林对医院党史学习教育工作提出要求,刘书记指出,党史学习教育意义重大,各党支部要切实提高政治站位,深刻领会其内涵,确保传达到位;要根据医院实施方案,紧扣目标任务,组织好学习研讨,做到规定动作不走样,通过学习理清党史脉络,增强爱国主义信念和情怀,激发全体党员和职工在实际工作中更好地立足岗位、爱岗敬业;要压紧压实责任,加强组织领导,营造学习氛围,高质量完成学习任务,确保每一名党员不掉队;要注重学做结合,学有所用。

刘书记同时对加强意识形态工作提出要求:一是要加强自媒体的引导,组织教育好广大干部职工;二是要深刻认识目前医疗行业面临的严峻形势,做好自我约束和监督工作;三是关注各支部党员群众的思想动态、行为规范,坚决杜绝“收红包”、“吃回扣”等违法乱纪现象。

最后,与会人员共同学习了自治区党委常委、宣传部长白玉刚《在全区党史学习教育领导小组负责同志座谈会上的讲话》。

宣传科 王静冰

## 医院纪委赴新院址监督检查并现场廉政谈话

4月15日上午,医院党委委员、纪委书记跟锁带领医院监督执纪问责工作组一行5人,到医院新院址实地监督检查并进行廉政谈话工作。

跟锁书记实地走访新院址影像科、ICU病房、手术室、供应室、设备层等科室,检查各科室的设备安装调试、机房装修、网络规划、数据存储搭建等工作,并听取项目办、医疗设备科、信息科负责人的汇报,对各项设施整合安装中存在的困难和工程进展情况进行了详细了解。

针对新医院搬迁过程中可能出现的问题,跟锁书记对项目办、医疗设备科、信息科进行廉政谈话。作为关键岗位工作人员,要清楚认识到自己岗位的特殊性和重要性,务必筑牢思想防线,增强拒腐防变意识,自觉落实廉洁自律各项规定,以高标准、严要求认真对待每项工作。一是增强政治意识,提高政治站位,自觉学习相关法律法规,熟知医院相关管理规定,清楚违规、违纪带来的严重后果;二是增强责任意识,严格落实“一岗双责”,抓好本科室党风廉政建设,加强对科室人员的廉政教育,发现苗头性、倾向性问题要及时整改;三是不断完善科室制度、职责、工作流程,把权力关进制度的笼子里,做到用制度管人、流程管人,一切工作都要有章可循;四是始终保持头脑清醒、警钟长鸣,坚决筑牢廉政底线,管好自己,带好身边人,要有理想信念,守好党纪国法底线;五是在工作中坚决抵制歪风邪气,杜绝吃、拿、卡、要,禁止用手中的权利谋取私利,禁止收受他人礼品、礼金和其他有价物品,禁止搞拉帮结派、团团伙伙;六是认真梳理本科室关键岗位风险点,制定风险防控措施,不定期开展科室内部工作自查,及时发现問題,进行整改;七是按照要求做好重要事项报备工作。

项目办、医疗设备科、信息科负责人分别就各自廉政风险防控工作情况进行汇报,并表示一定恪尽职守,严格遵守党纪国法,严格遵守医院规章制度和管理流程,时时刻刻将纪律规矩挺在前面,高树标准、严格流程、积极协作、及时沟通,在医院搬迁的关键阶段,以高度负责的精神,严谨认真做好每一件事,为新医院顺利搬迁运行全力以赴,共同努力。

纪委办公室 鄂凯

## 孕妇总是失眠怎么回事? 5个妙招教你应对

孕妇怀孕十个月,在怀孕的过程中总会出现各种问题,其中失眠是常见的一种。生活中有很多孕妇反映自己失眠不仅难受,也担心给胎儿带来影响。却不知道是怎么回事?其实孕妇总是失眠有原因,可以采取一些方法来改善。

### 为什么孕妇总是容易失眠?

1. 激素变化 从怀孕开始,孕妇身体中的激素会发生天翻地覆的变化,也正是因此激素使孕妇精神敏感 h 抗压能力减弱,情绪起伏,在这种情况下就容易导致失眠。

2. 腿脚抽筋 随着肚子的不断增大压迫到神经,再加上孕妇身体缺钙导致腿脚抽筋,有些在夜晚因为腿脚抽筋严重而影响睡眠,会因为疼痛而来,无法再次入睡。

3. 尿频 到了孕晚期,有80%的孕妇存在尿频现象。子宫压迫膀胱导致孕妇在半夜总是起床上厕所,频繁上厕所使他们难以入睡。

### 孕妇要怎样做能改善失眠?

1、保持健康的作息习惯 有些孕妇虽然怀孕,但还保持着自己以往的作息规律,经常熬夜、追剧、打游戏,导致身体生理紊乱。在这种情况下失眠现象更严重,所以想要改善失眠首先要保持规律的作息,早睡早起让生活生物钟正常,也能有效改善失眠。

2、创造舒适的睡眠环境 有些睡眠环境过于嘈杂,光线太亮都会影响睡眠质量,所以孕妇要给自己创造舒适的睡眠环境。在夜间尽量关闭所有灯光,而且保持房间的宁静,可以使自己快速入睡。

3、睡前喝杯牛奶 牛奶中所含的色氨酸可以促进睡眠,有镇静安神的作用,而孕妇在睡前喝一杯牛奶不仅补钙,还能提高睡眠质量。

4、调整睡姿 在进入孕中晚期后大部分孕妇为了避免压迫到胎儿而选择仰躺的姿势,但其实采取左侧卧睡可以更加舒服,在睡觉时更容易入睡。

5、适当泡脚 在睡前可以用温热水泡脚,促进血液循环,还能改善睡眠。特别是寒冷的天气,泡脚可以保证的同时让孕妇快速入睡,拥有一个好的睡眠。

温馨提示:孕妇失眠是一种常见现象,了解清楚原因并且采取措施来改善,另外要知道除了以上这些方法,如果发现因为缺钙而腿脚抽筋导致失眠,可以在医生指导下补充钙剂,从而降低腿脚抽筋次数,也能提高睡眠质量。

鲜花献给白衣天使 大力弘扬奉献精神

## 我院开展“5·12”国际护士节慰问活动

在第110个5·12国际护士节到来之际,5月12日早7:30,党委书记刘万林、党委副书记、院长王国强、党委委员、副院长邢文华、党委委员、副院长邱颐带领相关职能科室负责人分四组看望慰问了奋战在一线的护士姐妹,为她们送去节日的祝福和亲切的问候。

院领导深入到医院各病区,将鲜花和节日礼物送到护士们的手中,对大家一直以来在医疗工作一线的勤勉尽责、倾情奉献表示充分肯定。同时,院领导也表达了医院对护理同仁的祝福和关心,感谢大家为人民群众及医院各项事业发展做出的贡献,并勉励大家继续坚持“以患者为中心”的服务理念,立足岗位,恪尽职守,在平凡的岗位上做出不平凡的成绩。

在这个特殊的日子,全院护士姐妹深切感受到了医院大家庭的温暖,纷纷表示一定将医院的关心化作工作的动力,踏踏实实做好本职工作,用实际行动践行南丁格尔誓言,为健康内蒙古做出自己应有的贡献。

多年来,我院广大护理工作同仁切实履行全心全意为人民健康服务的宗旨,在平凡的岗位上扎实工作,默默奉献,展示了新时期“白衣天使”的良好精神风貌和高尚道德情操。特别是新冠疫情发生后,全院护理工作同仁主动请缨、勇于担当,英勇无畏地投入疫情防控一线,医院5名护理党员,逆行出征,毅然奔赴武汉疫情防控第一线,不顾危险、忘我工作,同时间赛跑、与病魔较量,用医者仁心和实际行动践行了一名党员护理工作者的初心,为武汉保卫战贡献了自己的力量,为医院争得了荣誉。全院护理姐妹,用实际行动践行了敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆的崇高精神。在“5·12”国际护士节来临之际,医院党委向全院护士致以节日问候,祝大家节日快乐,工作顺利,事业有成!

宣传科 王静冰

## 我院纪委开展院际间交流学习活动



为进一步提高纪委履职尽责能力,加强院际间交流,学习兄弟医院在纪委工作方面的宝贵经验,4月20日至4月22日,我院党委委员、纪委书记跟锁一行5人先后赴内蒙古医科大学附属医院、附属人民医院、包头医学院第一、第二附属医院交流学习。

为期三天的交流学习活动,主要围绕医院党风廉政建设、监督执纪问责以及廉政文化建设工作经验及做法展开。跟锁书记及医院纪委工作人员先后与内蒙古医科大学附属医院纪委书记石美、附属人民医院纪委书记苏林、包头医学院第一附属医院纪委书记白苏和、第二附属医院党委书记史平、纪委书记云鹰及各医院纪委工作人员进行了座谈并实地调研。

座谈会上就纪检工作中各部门的协同配合、“三转”工作、强化党风廉政教育、开展监督执纪问责、推进纪检监察体制改革、相关政策文件的贯彻落实、问题线索的处置、健全纪检机构内部管理制度、抓细抓实日常监督、发挥纪检部门职能等方面的工作进行了深入的交流和探讨,分享了各自工作中的经验和做法,对工作中存在的问题和不足以及下一步工作安排交换了意见。

通过此次交流学习,不仅加强了兄弟医院纪委之间的沟通联系,增进了友谊,起到了相互了解、互通有无、取长补短的作用,也学习到了其他医院在纪委工作中的亮点,医院纪委将认真梳理总结兄弟医院的宝贵经验和创新模式,以此次学习交流为契机,结合自身工作实际,积极谋划好今后的工作,为实现医院高质量发展提供坚强保障。

纪委办公室 那日松

## 我院多学科协作成功完成一例高难度寰枢椎脱位复位手术



近日,我院颈椎外科在微创脊柱外科、手术麻醉科等多学科团队配合下,成功为一名患者实施高难度寰枢椎脱位减压复位融合固定手术,术后患者生命体征平稳,恢复良好。

患者67岁,4个月前无明显诱因出现四肢麻木僵硬无力,不能自行站立、行走,曾行针灸治疗效果不明显,且症状逐渐加重。在进一步寻求诊疗的过程中,于今年年初慕名来我院找到颈椎外科张沛主任就诊。张主任结合颅脑和颈椎的相关检查,经阅片查体后诊断为“1、寰枢椎脱位;2、先天性齿状突发育不良;3、慢性脊髓病”而收入住院治疗。

寰枢椎脱位,需尽快手术,否则神经功能会持续恶化,甚至危及患者生命。而此患者特殊性在于寰椎前脱位、前倾,后弓突入枕骨大孔,颈椎髓受压变性,患者又不耐受大重量牵引复位,手术操作范围主要是在枕骨大孔处,此处是延髓生命中枢的延续,稍有失误将会导致灾难性的后果。张沛主任深知该类手术的复杂性和危险性,但是面对患者及家属坚定而又信任的目光,他决定和患者一同跨越这个难关。

此手术风险大、技术难度高,为保证手术的顺利进行,张主任一边积极和患者家属沟通,同时向医院做了重大手术汇报,得到院领导的大力支持。颈椎外科张沛团队多次与微创脊柱外科吴一民主任、手术麻醉科邱颐主任进行院内会诊、病例讨论并最终确定手术方案。

手术清晨,手术麻醉科按计划迎来了这位患者,麻醉科团队为患者进行麻醉前的精心准备,并备好了各种抢救药品,完善抢救预案。在可视化技术的辅助下,静脉给药,面罩给氧,平稳、准确、迅速地地完成气管插管,为患者顺利地完成了全身麻醉。在颈椎外科、微创脊柱外科及麻醉科多名专家的团结协作和默契配合下,手术历时4小时顺利完成。术后患者自觉僵硬麻木缓解,肌力进步。目前患者生命体征平稳,正在接受进一步康复治疗中。

枕骨大孔位于颅颈交界区,延髓和脊髓连接部,解剖结构复杂,且有重要的血管和中枢神经从其中通过,以往被视为“手术禁区”,是颈椎外科手术风险最高的部位,常常成为各级医院骨科手术的禁区。全国各地均仅限极少数人员能够开展,是名副其实的“刀尖上的舞蹈”。我院再次完成此类高难度手术,标志着我院颈椎疾病治疗水平又迈上了新的台阶,为自治区及周边地区的群众就医带来了福音。

麻醉科 董海云 托娅

## 我院开展“五一”节前安全生产大检查

为切实做好“五一”节日期间医院安全管理工作,积极应对当前疫情防控及安全生产形势,有效遏制各类安全事故,4月30日上午,党委副书记、院长王国强、纪委书记跟锁带领相关职能科室负责人在医院新址督导新院区安全生产工作,邢文华副院长、邱颐副院长带领医务科、护理部、人事科、药剂科、感染科等相关职能部门负责人深入医院一线开展节前安全生产大检查。

党委副书记、院长王国强、纪委书记跟锁一行在医院新址对消防安全、施工安全、工地防火防盗、特种设备使用安全等安全隐患进行排查。邢文华副院长、邱颐副院长一行在医院现址深入各病区,重点对医疗质量、医疗安全、临床抢救物品准备情况、院感控制、放假期间医护人员值班安排情况以及消防安全进行检查。同时对预检分诊、发热门诊等疫情防控重点区域进行查看,听取相关部门的工作落实情况汇报,并就节日期间安全生产工作及疫情防控常态化工作提出了明确要求。

保卫科、总务科、器械科等职能科室对锅炉房、食堂、配电室、水泵房、氧气站、消防控制室等重点区域进行了自查,重点检查消防安全、用水用电安全、食品安全、值班值守、物资储备、设备运行、应急处置等工作。院领导在检查中要求,各部门要严格落实节日期间消防及安全生产责任,切实采取有力措施,加强防范和应对,坚决防止安全事故的发生;要聚焦重点防控,紧盯存放酒精消毒液、毒麻精神药品以及危险化学品等重点部位,精准排查安全隐患,全力做好疫情防控及日常医疗救治工作,满足患者正常就医需求,保障假日期间医院安全运转。

节日期间,医院将按照上级主管部门的工作要求,细化工作措施,强化安全意识,落实应急预案,人员力量和物资配备,抓紧抓实抓细节日期间消防及安全生产工作,坚决遏制安全事故的发生,确保节日期间医院各项工作安全有序,继续为患者提供优质、便捷、高效的医疗服务。

宣传科 王静冰