妇幼人永远在路上

□薛健健

古人云:“夫以铜为镜,可以正衣冠;以史为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。”我们党有着100年的光辉历史,整个历程闪耀着智慧的光芒。我们回顾历史,既是尊重历史,更是启迪智慧。我们的党史闪耀着智慧的光芒,红船精神、井冈山精神、长征精神、延安精神、西柏坡精神滋润并启迪着我们。在党的领导下,在我院历届党委率领下,全院职工艰苦奋斗,努力学习,为全县的妇女儿童健康保驾护航。

随着国家全面实施三孩政策,现已全面进入三孩时代。如此而来的生育高峰,也带来了高风险,我们妇幼人的任务更加艰巨。

风雨兼程,我们一直在路上。2011年3月,孕妇耿某,孕18周,因糖尿病合并妊娠转诊我院救治,检查空腹血糖为12.9毫摩尔/升、血压为147/103毫米汞柱(1毫米汞柱=133.322帕),监测胎心130次/分,随后转入上级妇幼保健院妊娠糖尿病科治病。患者的依从性极差,拒绝做检查及治疗。我院妇科专家进行电话随访无果,遂带领专家团队来到其家中,积极进行健康宣教,使孕妇及家属明白高危妊娠的母亲和婴儿的危险性,经过多次沟通,取得了孕妇及家属的信任,开始积极配合产检及治疗。现在,该孕妇的血糖、血压控制情况良好。

寒来暑往,我们的脚步从未停止。我们一下大巴车,随即在炎炎烈日下,开始了下乡诊疗工作,监测胎心、测量宫高、腹围、血压以及进行孕期评估等。一群身着白大褂的人儿奔走于各个乡镇村落,为炎炎夏日增添了一丝丝清凉。一会儿,天空中突然风起云涌,大雨在毫无征兆的情况下倾泻下来,来不及躲雨的我们成了落汤鸡。几天后,乡间的道路泥泞、湿滑,我们驱车前往一些村庄,给未及时产检的孕妇提供孕检服务。其间,车轮陷入泥坑,为了不耽误产检进程,只好徒步前往。虽然困难重重,但我们的脚步从未停止。

独辟蹊径,我们的工作有条不紊。为了规范孕产妇管理,为孕产妇提供更好的服务,我院从门诊产检开始,推行了一系列高危识别预防措施;全面开展妊娠风险筛查与评估,实施产科风险管理,以便及时救治,保障母婴安全,加强管理,尽量避免不良事件发生。各镇卫生院必须对本镇高危妊娠孕产妇建立高危妊娠管理登记册,开设高危妊娠门诊,专门负责高危孕产妇的筛查与管理;对初发现的高危孕产妇必须及时反馈到孕妇居住地的镇卫生院;对高危孕产妇进行专案管理,并定期随访;一旦识别出高危孕产妇后,应及时转至上级医疗机构救治;实行孕产妇首诊负责制,在产检过程中,对高危孕产妇做到早发现、早预防、早治疗;对筛查出的高危孕妇及时登记,预约下次检查日期,并对其追踪转诊情况,进行监督管理;做好高危孕产妇孕期保健知识宣传工作,提高依从性;和妇幼保健人员建立一对一的帮扶制度,让优质的医疗资源下沉到基层;通过定期坐诊、查房、会诊等形式,带动医联体内部各成员单位协同发展,提高医疗资源利用效率,提高基层妇幼保健机构的服务水平,让群众在家门口就能享受到优质的保健服务,真正做到首诊在基层;产科定期开展应急救治培训与急救演练,使基层医务人员熟练掌握各种急救技术、急救设备及器材的使用方法,定期安排医务人员到上级医院学习。

作为一名妇幼工作者,我生活在中国共产党领导的国家,生活在一个有党的温暖、有大爱的家庭(安阳县妇幼保健院)是幸运的。

重温党史守初心,砥砺前行担使命,学习党史,安阳县妇幼人永远在路上。

(作者供职于安阳县妇幼保健院)

党旗飘飘 逐梦前行

□郭利芳

光阴似箭,岁月如梭。转眼间,中国共产党已经走过100年光辉历程。回顾历史,浚县人民医院始建于1949年,和新中国共同成长,共沐党的阳光,走过72个春夏秋冬。医院经历了一次次变革,在党的指引下,经过历届院领导、干部职工的不懈努力,在风雨中不断发展壮大。从刚建院时的十几名职工到1000多名职工,从当初的几间简陋病房到高楼林立,从建院时没有检查设备到先进的医疗检查设备完善齐全。全院上下始终以“院兴我荣,院衰我耻”为宗旨,以患者为中心,做仁医,施仁术;全院医务人员风雨同舟,团结奋进。

在医院妇科,最忙、最累的要数主任张晶。张晶于1991年毕业后,从事妇产科工作,至今已有30年。张晶先后到郑州、北京等地进修妇科专业诊疗技术,擅长妇科各种微创手术、内分泌、疑难重症等疾病的治疗。张晶为了医院及科室的发展,一心扑在工作上,在门诊、病房、手术室时常能够看到她忙碌的身影。其间,大家看到的是张晶饱满的工作热情和积极的工作态度。去年冬天,一直咳喘的她坚持工作,按时坐诊、做手术,利用中午吃饭的时间在科室雾化、输液治疗。作为一名党员,张晶做到身先士卒。她时常说:“作为一名医务工作者,要达到诊治一个患者,奉献一份爱心的境界。一切为了患者,一切服务于患者。”在张晶的带领下,科室同志心往一处想,劲儿往一处使,以昂扬的斗志和满腔的热情投入工作。她带领团队逐步克服了人员、技术等方面的问题,在门诊开展了电子阴道镜、宫腔镜、利普刀、无痛人流等手术。这样,患者不用住院就能得到诊治,节省了时间,降低了诊疗费;在住院部开展了经腹腔镜子宫切除术、宫颈锥切术,会阴、阴道整形术,宫颈癌根治术、卵巢癌根治术以及盆腔淋巴结清扫术……受到了广大患者的好评。

记得有一天中午,快到下班时间了,一名子宫全切术后患者突然胸闷、咳嗽、血压下降、血氧饱和度下降到85%。张晶闻讯立即到病房查看患者,协助患者翻身、叩背、清除呼吸道分泌物以及指导抢救工作。时间一分一秒过去了,张晶带领团队奋力抢救患者,直到患者转危为安,才放心离开。对此,患者家属拉住张晶的手说:“非常感谢张主任!您休息一会儿,吃口饭吧!有啥情况,我再叫你。”一周后,患者顺利康复出院,临走前,患者及家属来到张晶的办公室表示感谢,并说:“你们妇科的医务人员服务态度好,工作细心认真,把患者当亲人,不嫌脏,不怕累。你是这个团队的好领导呀!”

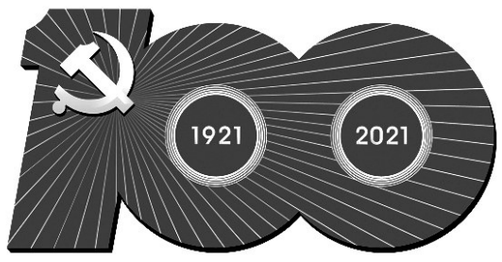
在浚县人民医院里,妇科是一支清一色的娘子军,却巾帼不让须眉,先后获得县总工会授予的五一巾帼奖、妇女联合会授予的三八红旗集体奖、县巾帼建功活动小组授予的巾帼文明岗等荣誉。作为妇科的一名医务人员,我们不求什么,不为在工作上立不了头功而烦恼,不为急救患者耗去心神和时间而埋怨;不分白天黑夜,没有节假日,经常不能按时下班;缺少了在父母床前尽孝,缺失了陪伴孩子的成长,只为所有女性朋友的健康保驾护航!

说句心里话,我们都深深爱着自己的家,更深爱着妇科!当家庭和工作出现冲突时,大家都毅然“舍小家,为大家”,且义无反顾。张晶说:“看到那些患者把生命托付给我们的眼神,看到大家用百倍努力把生命垂危的患者从死亡线上拉回来时,所有的付出都是值得的!”

近年来,在领导班子的正确指引下,医院发展生机勃勃,蒸蒸日上。为了给群众提供更好的服务,全院上下不断学习,不断创新;引进新项目、新技术;推行平衡记分卡、6S(整理、整顿、清扫、清洁、素养、安全)管理等先进学习管理工具。这样,不仅方便了工作,还对促进全县6S规范化管理,为人民群众提供优质、专业、高效的医疗服务具有推动作用。1996年,医院首次通过二级甲等医院验收,于2020年顺利通过二级甲等医院复审。今年“五一”前夕,医院经过《中国医院》6S管理联盟专家组的审核,6S铜牌验收顺利通过,成为河南省首家6S管理铜牌单位。这些成绩的取得,离不开医院党组织的正确领导,更离不开全体人员的默默付出,无私奉献。

党旗飘扬,医者情怀。党史学习教育时刻激励着我们,告诫我们在有疾苦的地方,永远需要共产党员冲在前线。共产党员和医务人员,当两者共为一体时,与生俱来的担当,决定了我们要终生付出,共产党员和医者使命注定我们永恒的光荣!

(作者供职于鹤壁市浚县人民医院)



庆祝中国共产党成立100周年

The 100th Anniversary of the Founding of The Communist Party of China

学习百年党史 讲好妇幼故事

■悦读

做到这些 你就管好了时间

□韩斌斌

为什么同时入职的两个人,起点接近,几年之后,专业水平、综合能力等却有了一些差距呢?一个重要的原因是时间管理能力有所不同。这样,直接带来的结果是——有的人不断精进,有的人原地打转。

时间管理能力是一个老话题,笔者以为早就掌握了要点。一天上午,笔者看了秋叶老师写的《时间管理7堂课》这本书后,才发现自己想得有点局限,做得更不到位。

时间管理,不仅需要若干技巧叠加在一起的工具包,还包含了目标管理、情绪管理、精力管理、日程管理、效率管理等内容的系统工程,需要具有系统思维和成本思维。

目标管理

时间管理最重要的内容是如何分配时间。时间并无意义,除非人生有目标。目标是时间管理的意义所在,也是最重要的遵循所在。目标制定要系统、连贯,制定目标的逻辑是先有人生的总目标,然后是阶段性目标,再下来是近期目标、本周计划、每天任务。近期目标制定要遵循SMART原则(是为管理者对员工实施绩效考核提供了考核目标和考核标准),同时要平衡好工作和生活、家庭和社交、健康和经济、学习和爱好之间的时间结构比例。只有目标制定科学了,时间分配才会科学。

情绪管理

情绪是影响任务执行、时间管理效率的重要因素。人的情绪会受各种状况的影响,典型的表现是拖延症。这个时候,先要解决自己的情绪——识别它、接受它,然后再聚焦到目标和任务上。当情绪低落或者比较负面的时候,要克服完美主义倾向——允许自己先完成进度,再优化质量。还有一个小技巧:先找简单的任务干起来!干着干着,你会发现,负面的情绪就慢慢消失了。

精力管理

每个人的体质不同,需要休息的时长和节奏不同。摸清并养成自己最佳的作息规律,尽量严格执行,这样才能可持续地保持精力处于最佳状态。笔者在这方面做得特别不好,有时候到了休息时间,忽然,脑海里蹦出了“火花”,于是就“磕巴磕巴”地写文章,经常“折腾”到凌晨。当时,笔者感觉很有成就感,但是第二天就精力不济,干什么事儿都打不起精神,效率很差。要寻找快速入睡和深度睡眠的技巧,午间尽量也要休息一会儿。在时间分配上,要把重要的事儿安排在精力最充沛的时段。

日程管理

可以以周或以月为单位来制定日程。首先,将时间划分为既定工作时间、简单工作时间、待定工作时间、机动工作时间,为日程留出一定的冗余。其次,按照要事优先的原则,先将重要的事、有时间节点的任务,按照规律或者要求列入日程。最后,弄清每项任务大约需要的时间。如果任务过多,机动时间被占据后还是不够,那么要果断地拒绝新任务,这一点尤其重要。再能干的人,也有自己的能力边界,适可而止、会拒绝是职场人成熟的表现。

效率管理

效率管理的目的,是提高单位时间的有效产出(数量、质量和能量)。一般情况下,效率的高低,是和同行相比的。一般说来,能够快速进入心流状态,工作效率会比较高。所谓心流状态,是指一个人注意力高度集中,全身心投入,同时自我感觉充实、幸福。营造环境、营造仪式感、关注事物本身、从快乐的事儿开始,会比较容易进入心流状态。同时,心流状态也有路径依赖。刻意练习、多次实践会强化路径。效率管理的另一个重要意义是为同一任务找到多重目标,可实现事半功倍的效果。

碎片管理

正如鲁迅先生所言:哪里有什么天才,我是把别人喝咖啡的时间都用到了学习上!用好碎片时间,管理好注意力“带宽”,是时间管理的重要内容。首先,弄清碎片时间的场景、频次,给出相应的任务清单。其次,合理布局工作,除了必须及时响应的任务,其他事项尽量整合,减少时间被碎片化的机会。最后,善于将系统的、连续的、整体的工作“切成碎片”,用“5分钟方案法”,分时段完成,再统一“组装”。

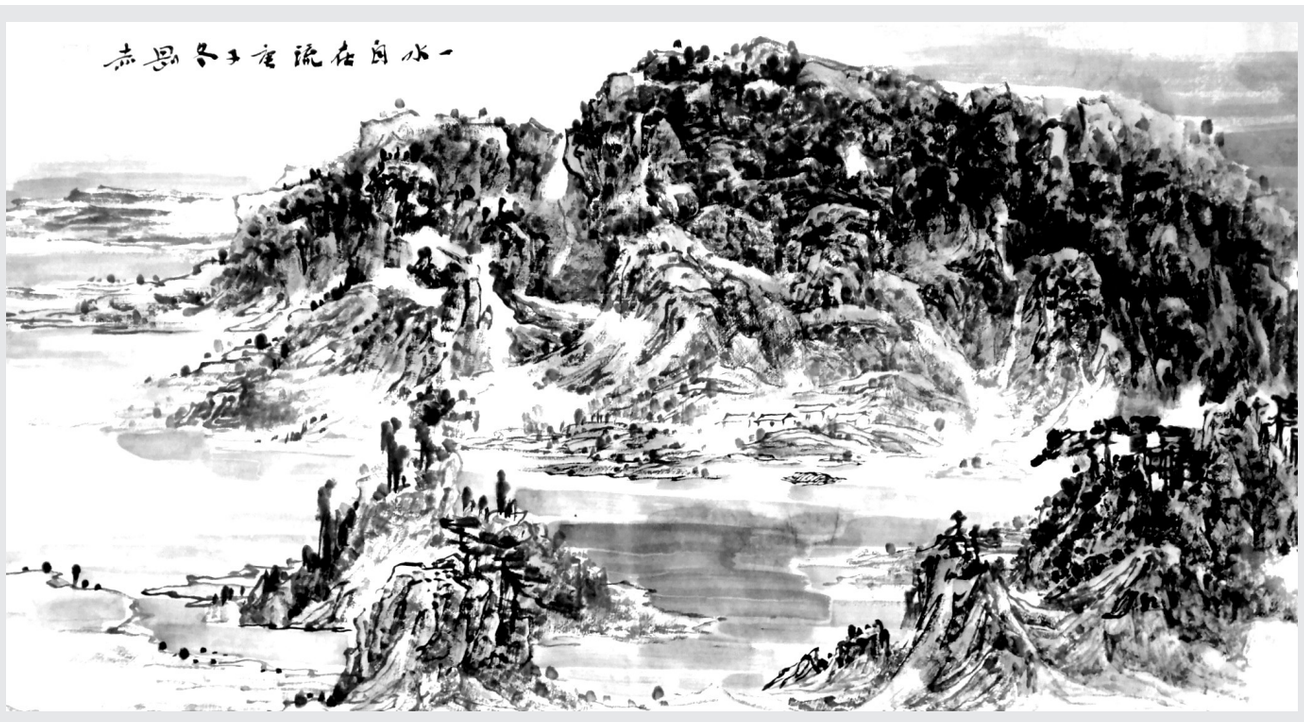
外包管理

要深刻理解经济学里的“比较优势”,用成本思维来分析:一项任务,自己干和外包给别人,哪个更划算?时间管理的高阶能力是,用较低的成本换取别人的时间。你越是能够更多利用别人的时间,你整合资源的能力就越强,单位时间产出的效率就越高。外包任务时,可以通过细化工作量、工作程序规范、交付验收标准,来明确外包任务的标准化输出清单,避免因为外包降低质量。同时,标准化的清单可以有效降低沟通成本、节约双方的时间。

最后,我想说的是,提高时间管理能力,需要系统思维,更需要不断实践,才能逐步寻找出适合自己的高效模式。

(作者供职于河南省肿瘤医院)

■书画作品



一水自在流

刘 刚

作者供职于新密市中医院

■心灵絮语

沉甸甸的秋

□陈 健

秋天的脚步是从立秋节气开始的。它蹒跚着,走向田野,走进村庄,走入农人的心里。一切都是沉甸甸的样子。

田野里,沉甸甸的穗子压得水稻低垂着头,你挨着我,我靠着你,呈现出一派金灿灿、喜洋洋的样子。凉爽的风轻轻一吹,它们你推我搡,沙沙作响,如同亲吻,又像是呢喃。一株株玉米怀抱着一个个长着黑色胡须的大棒子,这是它们的孩子,也是虔诚地送给农人的一种敬献礼。高粱原来一直高昂着头,在秋色日重的氛围里也熏染得穗粒黑黢黢、圆鼓鼓的,极不情愿地勾下了头。花生的叶子变黄了,那是地下的果实已渐渐成熟丰满的标志。地埂边、沟渠旁,那一垄垄的红薯,有的已把硕大的果子裸露在土层外,甚是喜人。黄豆、绿豆、红小豆纷纷把枝桠间、藤蔓上结出的角荚逐一展示,一撮一撮让人欢心。

村庄里,秋闹腾得最欢实。农家房前屋后的果树无不彰显着秋的风韵,无不涂染着秋的底色:梨子黄澄澄地垂挂在枝头,望上一眼垂涎欲滴;石榴白皮的、红皮的,颜色不一,个头大的还蹭开薄薄的外皮,把或红或白的牙齿袒露出来,仿佛咧着嘴笑;枝杈上的柿子像一个个红灯笼,沉沉的,压弯了枝头,昭示着火红的希望;树上的枣儿红的青的,在长长的叶柄上耷拉着,如同一颗颗玛瑙……果树上,鸟儿们有一些得意忘形,这棵树上蹦蹦,那棵树上跳跳,欢呼雀跃,乐此不疲,口渴了,肚子饿了,顺便用它们那尖尖的喙啄上几口熟透的果子,又扑棱棱地飞走了。

秋熟等不得。不然,一场秋雨至,绵绵无期,地里的庄稼就要受损,农民的汗水就会白流。乡亲们拿起镰刀,钻进金黄的稻田,一镰一镰收获着沉甸甸的希望。父亲肩上扛着一根扁担,从田地一头挑起一捆足有半人多高的稻秧,吃力地走着,扁担的两头似乎是两座小山,在父亲肩上一晃一晃的,绕过窄窄的田埂,径直送到稻场。稻田离稻场不管有多远,这中间是不能搁下挑子停下来歇息的,一旦把挑子搁下,饱满的稻粒就会洒落,所以老家的乡亲们说,挑稻就要一口气跑到稻场,挑着行走的过程要学会换肩膀,要么一个肩膀是疼得受不了的。稻田,稻场,两者之间,一条扁担,父亲一趟趟地挑着,一天下来,累得直不起腰。他挑的是一家人的口粮,也是他心里沉甸甸的希望。

如今,各种农业机械早已普及,农事劳作都机械化了,肩挑人的劳作情景已成过往。昔日一家老小全出动、起早摸黑半个月左右才能完成的“三秋”大忙,现在几个小时就基本结束,老父亲时常感叹:现在人享福都享到哪儿去了!

眼下白露已过,秋意正浓,我已完全沉醉在了沉甸甸的秋的氛围里了,尽情地享受着秋的惬意和恩赐。

(作者供职于河南省正阳县党史学习教育领导小组办公室)