

锦旗熠熠映初心，感谢借星辉担当！

聊城市退役军人医院派驻第一书记实干成效获肯定

1月15日，冬日的暖阳驱散了寒意，聊城市退役军人医院迎来了一批特殊的客人——常楼管区书记刘安辉、管区主任李勇、区政协委员、管区副书记张新建，管区文书庄志浩，常楼新村党总支记常学峰一行，专程送来饱含深情的感谢信与锦旗。锦旗上“退役不褪色 驻村显担当 倾心为百姓 新村焕新颜”的字样熠熠生辉，既是对医院鼎力支持乡村振兴工作的由衷赞誉，更是对派驻常楼新村第一书记王舟舟同志两年来辛勤付出的最高褒奖。

常楼新村履职。两载春秋，王舟舟同志带着医院的嘱托与为民情怀，扎根乡村、深耕细作，在常楼新村的土地上书写了一曲乡村振兴的实干篇章。

扎根基层，实干兴村践初心

驻村以来，王舟舟同志带着医院的嘱托与期望，扎根基层、履职尽责，在党建引领、产业发展、环境整治、民生保障等关键领域精准发力。他协助建强村级党组织，优化队伍建设、创新联动机制，让基层治理更有效能；立足村庄资源禀赋，推动特色种植、光伏项目落地，拓宽集体经济增收渠道，聚焦人居环境改善，推进基础设施建设与生态整治，让乡村颜值持续提升。这些成绩的背后，是医院始终作为坚强后盾的默默支撑，更是医院践行社会责任、助力乡村振兴的生动实践。

医疗赋能，守护民生暖人心

作为医疗卫生战线的中坚力量，聊城市退役军人医院始终将民生福祉放在重要位置，以专业优势为常楼新村村民保驾护航。医院积极协调专家团队，多次赴村开展公

益性健康义诊、科普讲座与送医送药活动，将优质医疗资源送到村民“家门口”，惠及优抚对象、高龄老人、妇女等数百人次，用实际行动守护乡村群众的健康防线。针对村庄环卫设施短板，医院主动捐赠40个垃圾桶，助力改善村容村貌，让生态宜居的乡村愿景落地生根。

坚守初心，续写为民新篇章

派驻第一书记、助力乡村振兴，是聊城市退役军人医院履行社会责任、彰显为民情怀的重要举措。医院始终认为，乡村振兴需要社会各界的协同发力，而践行公益、传递温暖是医疗机构不变的初心。未来，医院将继续坚守使命担当，持续聚焦群众急难愁盼，以更务实的举措、更有力的行动，在公益帮扶、健康守护等领域深耕不辍，为增进民生福祉、服务社会发展贡献医疗力量。

医心向民，初心如磐。聊城市退役军人医院将始终以责任担当书写新时代的为民答卷，让医疗温度浸润更多角落，用实际行动诠释医疗机构的社会价值！

供稿：马廷芳

响应号召，精准派驻担使命

自第六轮第一书记驻村工作启动以来，聊城市退役军人医院始终心系基层，精心选派王舟舟同志赴北城街道

马跃新程启新篇·筑牢安全护安康 开展2026年安全生产“开工第一课”

新春启序，马跃新程！值此马年新春开工之际，聊城市退役军人医院党委书记张磊、院长钟道勇携院领导班子在门诊楼大厅向部分干部职工代表致以诚挚的新春祝福，新的一年，希望全体职工带着新春的喜悦与奋进的力量，迅速收心归位、昂扬启程，以更饱满的热情、更务实的作风，守护好退役军人及广大患者的生命健康。

开工第一课

告别新春佳节的祥和，迎来复工复产的热潮，为深入贯彻落实各级各部门安全生产工作部署，压实安全责任、防范安全风险，聊城市退役军人医院组织开展2026年安全生产“开工第一课”活动，院领导班子、中层干部及各科室安全员齐聚一堂，凝心聚力，为全年高质量发展蓄势赋能。

活动伊始，全体参会人员集中观看了安全生产警示片。警示片通过真实案例、深刻剖析，直观展现了各类安全事故的惨痛教训和严重危害，以案为鉴、以案明纪，引导参会人员深刻认识到安全生产的重要性和紧迫性，进一步绷紧安全之弦、强化责任意识。

党委委员、副院长姜晨主持会议，对全体职工致以新春的祝福并表示，开展好“开工第一课”是复工复产准备的必要内容和重要工作。明确要求全员提高安全站位，以案为鉴排查隐患。同时强调要严格落实“党政同责、一岗双责”原则，强化消防、医疗等重点领域管控，引导全员迅速收心投入工作，切实压实各岗位安全责任。

党委副书记、院长钟道勇高度肯定了医院2025年所取得的各项成绩，提出安全是医院生命线，要求全体职工收心归位、凝心聚力。重点部署四点工作：推动安全防控从被动应对转向主动预防、制度约束深化为文化自觉、单点突破升级为系统治理，压实各级安全责任，筑牢安全防线，为医院高质量发展和群众生命安全保驾护航。

最后，党委书记张磊作总结讲话。他强调“安全是发展的基石、稳定是最大的效益”，要立足医疗行业特性，以党建为引领，将安全生产深度融入医院经营管理中，并落实到医院的各个环节，确保医院安全生产形势持续稳定向好。医院全体干部职工要围绕医院2026年工作部署，以昂扬斗志、饱满状态，奋力开创医院高质量发展新局面，守护人民生命健康！

此次“开工第一课”，既是一次安全警示教育，也是一次思想动员、行动部署，有效引导全院干部职工统一思想、绷紧安全之弦，实现了“收心、醒脑、鼓劲、聚力”的目标，为实现2026年安全稳定工作零事故奠定了坚实基础。

马年新起点，实干赴新程。下一步，聊城市退役军人医院全体干部职工将以此次开工第一课为契机，凝聚发展共识、强化责任担当，以奋发有为的精神状态和精益求精的工作作风，持续提升医疗服务质量和管理水平，全力为退役军人及广大患者提供更加优质、高效、安全的医疗服务，奋力开创医院高质量发展新局面！

供稿：宣传科



喜报 中医科主任成庆明 入选2025年齐鲁扁仓中医药人才培养项目

近日，山东省卫生健康委员会发布《关于2025年齐鲁扁仓中医药人才培养项目拟培养对象的公示》，聊城市退役军人医院中医科主任成庆明同志凭借扎实的中医功底成功入选该项目。



齐鲁扁仓中医药人才培养项目是山东省重点打造的中医药高层次人才培养项目，旨在创新中医药人才发展机制，加快全省中医药人才队伍建设。该项目是经过个人申请、单位推荐、经典考试和专家评议等多环节进行严格遴选，最终确定拟培养对象。参与者均为各地市经过初次考试选拔出的优秀中医人才，再通过全省统一的中医经典考试及临床能力考核，可谓“优中选优”。

此次成庆明主任成功入选齐鲁扁仓中医药人才培养项目，既是山东省卫生健康委员会对其个人中医专业功底与临床诊疗能力的高度认可，更是对我院中医药学科建设、人才培养工作的充分肯定。

医院将以此作为重要契机，依托齐鲁扁仓中医药人才培养项目的优质平台，充分发挥成庆明主任的引领示范与传帮带作用，深耕中医国粹传承与创新，持续加强中医药人才梯队建设，厚植中医药发展沃土。同时，我院将始终立足退役军人医疗服务特色，把中医药特色诊疗与退役军人及广大群众的健康需求深度融合，不断提升中医药临床服务能力与学科发展水平，以更优质、专业的中医药服务守护退役军人和百姓的身心健康，奋力推动我院中医药事业迈向高质量发展新台阶。

供稿：中医科

无痛胃肠镜 免费检查

静脉曲张 疝气 微创治疗 减免20%

重症精神障碍 免费救治

门诊医技检查 减免20%

有肝病家族史？常熬夜饮酒？

超声肝弹性帮你守住“小心肝”

肝脏堪称咱们身体里最“沉默寡言”的代谢主力军！早期的肝纤维化、脂肪堆积几乎没什么感觉，等你真觉得不舒服去检查时，说不定已经发展成肝硬化，甚至肝癌了。

而超声肝弹性检查就不一样了，靠的是无创的先进技术，像给肝脏派了个“精准侦探”，专门揪出这些藏得深的健康隐患。不用遭有创检查的罪，就能把肝纤维化、脂肪肝的情况查得明明白白，帮咱们轻松守护好这颗“小心肝”！殊提示：若正处于肝炎急性发作期（转氨酶飙升），需提前告知医生，避免肝细胞水肿导致“假性硬度升高”，建议炎症控制后复查。

一、技术原理：用超声“听”出肝脏的软硬肥瘦

超声肝弹性的核心技术基于剪切波弹性成像，原理通俗又科学：就像按压海绵与石头——软组织易变形，硬组织难撼动，肝脏的硬度和脂肪含量会直接影响超声波的传播特性。

检查时，专用探头贴于腹部，通过两种核心技术实现精准检测：

虚拟触摸弹性成像（Virtual Touch Elastography）：探头发射低频机械震动形成剪切波，肝脏越硬，波传播速度越快，数值直观反映纤维化程度；

受控衰减参数（CAP）检测：通过超声回声衰减情况，量化肝脏脂肪堆积，以dB/m为单位，精准识别10%以上的脂肪变，区分轻、中、重度脂肪肝。

二、谁该定期做？这些人别错过早筛

肝脏问题的发展是“沉默的渐进式”，以下人群建议定期做超声肝弹性检查，早发现早干预：

慢性肝病患者：乙肝、丙肝病毒携带者/患者，自身免疫性肝炎、酒精性肝病者，需监测纤维化进展；
脂肪肝高危族：肥胖、糖尿病、高血脂人群，长期久坐、饮食油腻者，可精准分度并跟踪干预效果；

生活习惯高危者：长期饮酒、熬夜、饮食不规律，或有肝病家族史的普通人群；
特殊用药/治疗人群：长期服用可能致肝损伤药物者，肝硬化学术后或抗病毒治疗患者，需评估肝损伤或治疗效果。

三、检查前后必看：3个细节让结果更准确

检查前：需空腹2~3小时（隔夜空腹更佳），避免蛋、奶、豆类等易胀气食物；过量饮酒者需戒酒1周，避免剧烈运动和咖啡因摄入；

检查中：仰卧时双手上举暴露肋间，配合医生短暂屏气3~5秒，避免呼吸干扰检测稳定性，全程5~10分钟无痛苦；
特殊提示：若正处于肝炎急性发作期（转氨酶飙升），需提前告知医生，避免肝细胞水肿导致“假性硬度升高”，建议炎症控制后复查。

四、报告怎么看？用超声“听”出肝脏的软硬肥瘦

超声肝弹性报告核心看两项指标，结果需由医生结合病史综合解读，以西门子机器为例：

肝脏硬度值（LSM）

※ < 1.3m/s，提示肝实质正常；
※ < 1.7m/s，排除代偿性晚期慢性肝病
※ 1.7m/s~2.1m/s，疑为代偿性晚期慢性肝病
※ > 2.1m/s，提示代偿性晚期慢性肝病
※ ≥ 2.4m/s，临床显著门静脉高压
上述诊断标准应用前提：ALT < 2倍正常上限，肝脏硬度测值可能受到充血性心衰、黄疸、腹水、肥胖、呼吸等因素影响，数值需结合临床资料综合判断。

五、技术优势：为何用超声肝弹性评估肝纤维化和硬化？

相比传统检查，它的优势十分突出：
无创安全：无需穿刺抽血，避免肝穿刺的创伤和并发症；
精准高效：专用硬件和算法减少个体差异干扰，采样密度高，结果可量化，比普通超声的主观判断更可靠；
功能全面：同时评估纤维化和脂肪变，兼顾深度穿透与浅表成像，适配不同体型患者。

肝脏纤维化是可逆的黄金窗口期，早发现就能通过调整生活方式或药物治疗阻断进展。超声肝弹性用科技打破肝脏“沉默壁垒”，让无创、精准的肝健康评估成为常态。如果属于高危人群，不妨定期做一次“肝弹性体检”，给肝脏一份看得见的守护。

供稿：超声科 张家雷

你的小便健康吗？答案全在尿常规报告里

平时我们去体检的时候，尿常规检查项目是必不可少的。然而检查结果却让人如看天书，一连串的缩写和“+”字都是什么意思？哪个指标异常代表疾病隐患？

为了帮助大家更清楚地了解尿检，养成定期尿检的好习惯，今天给大家详细解读一下尿常规检查的各项指标。

尿常规检查知多少

当我们拿到报告单时，上面有很多符号，比如：化验单上的+、-、+-分别代表阳性、阴性和弱阳性。+的多少，代表数量上的变化。比如，+、++、+++说明阳性的程度逐渐增强。

尿常规项目大致可分为四大类：肾病类、糖尿病类、泌尿感染类以及其他疾病类。

01 肾病类项目

酸碱度（PH）、比重（SG）、隐血或红细胞（BLD、ERY）、蛋白质（PRO）和颜色（COL）。正常参考值分别为：4.5~8.0、1.005~1.03、阴性、阴性、淡黄色至深黄色，这些指标的改变可能提示有肾功能损害。

02 糖尿病类项目

酸碱度（PH）、蛋白、比重、糖（GLU）和酮体（KET）。这些指标的检测有助于诊断相关并发症和机体一些器官是否受到损害，如是否出现酮血症等。正常情况下，尿糖和尿酮体为阴性。

03 泌尿感染类项目

白细胞（WBC）、隐血或红细胞、亚硝酸盐（NIT）、颜色。当泌尿系统受到细菌感染时，尿中往往出现白细胞和红细胞，尿液颜色或浊度也会发生变化，亚硝酸盐有时也会为阳性。化学检测尿白细胞和隐血或红细胞只起过筛作用，临床诊断以镜检结果为准。

04 其他疾病类项目

主要是酸碱度、比重、胆红素（BIL）、尿胆原（UBG）、颜色及其他指标。胆红素和尿胆原，两项指

标反映肝脏代谢血红素的能力和数量。正常情况下，尿胆红素为阴性、尿胆原为弱阳性。以上指标增高时，往往提示黄疸；尿液颜色呈黄绿色。

常见指标的临床意义

尿蛋白（PRO）：正常尿常规检查一般无蛋白，或仅有微量。尿蛋白增多并持续出现多见于肾脏疾病。但发热、剧烈运动、妊娠期也会偶然出现尿蛋白，故尿中有蛋白时需追踪观察明确原因。

尿糖（GLU）：尿糖阳性要结合临床分析，可能是糖尿病，也可能是因肾糖阈降低所致的肾性糖尿，应结合血糖检测及相关检查结果明确诊断。由于尿中维生素C和阿司匹林能影响尿糖结果，故查尿糖前二十四小时要停服维生素C和阿司匹林。

尿红细胞（RBC）：每个高倍显微镜视野下，尿红细胞大于5个称为镜下血尿；大量红细胞时，称“肉眼血尿”，可见于泌尿系统炎症、感染、结石、肿瘤等，应加重视，并立即到泌尿专科进一步检查，以明确血尿的部位和原因。

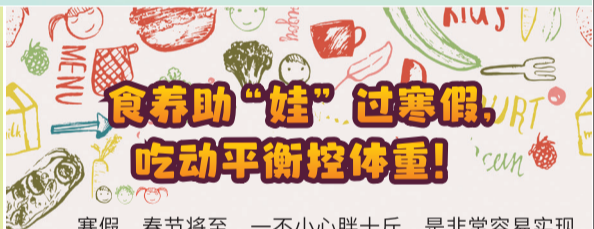
尿白细胞（WBC）：每个高倍显微镜视野下，尿白细胞大于5个，称为白细胞尿；大量白细胞时，称脓尿，它表示尿路感染，如肾盂肾炎、膀胱炎，尿道炎等。

尿隐血（ERY）：正常情况尿隐血试验阴性。尿隐血阳性同时有蛋白者，首先考虑肾脏疾病和出血性疾病，可进一步做肾功能检查；如尿蛋白阴性应到有关专科查明出血部位和性质。一般认为，下尿道出血经红细胞未被破坏，潜血可不明显。

亚硝酸盐（NIT）：尿亚硝酸盐主要用于尿路感染的过筛试验。新鲜尿时亚硝酸盐呈阳性。如标本放置时间过久或有细菌生长繁殖可呈假阳性。

当尿常规检查出现异常时，请不要太紧张和太担忧；同时，当出现和临床表现不一致的检验结果时，也不要盲目乐观，一定要配合临床医生做进一步的检查和分析，以免延误疾病的诊断。

供稿：检验科 常雷



寒假、春节将至，一不小心胖十斤，是非常容易实现的新年奖励。娃们，为了不让你们开学后体重重而兴叹，给你们准备了一份寒假礼物，快快过来吧！

1. 饮食建议
膳食能量过高，容易导致超重肥胖，所以呢，应控制膳食总能量，做到吃饭八分饱。
尽量选择天然、新鲜食材，增加鱼类、蔬菜、大豆及其制品以提供优质蛋白质、维生素、矿物质。
控制精白米面，增加全谷物和杂豆。减少高油、高盐和高糖及能量密度较高的食物，如油炸食品、甜点、含糖饮料、糖果等。

2. 食物选择
选择优选食材，减少限量食材，避免不宜食材哟！

3. 积极运动
充足的身体活动不仅能够促进你们健康成长，也能预防和控制肥胖。

上幼儿园的娃们，每天身体活动的总时长应达到3小时，包括至少2小时的户外活动。

小学、中学的娃们，应坚持每天运动，保证每天至少60分钟，以有氧运动为主的，中高强度身体活动，如快走、骑车、游泳、球类运动等；每周至少安排3天强化肌肉力量和（或）骨健康的高强度/抗阻运动，如跳绳、跳远、攀爬器械、弹力带运动等。

家长可以为娃们创造积极运动的家庭氛围，通过圆圈接力、踩影子、穿鞋跑等多种形式的运动与他们共同运动。

4. 不要熬夜
规律作息，保证充足睡眠，做到早睡早起。

5岁以下儿童每天睡眠时间为10~13小时，6~12岁儿童为9~12小时，13~17岁儿童青少年为8~10小时。

5. 避免久坐
儿童青少年要将每次久坐行为限制在1小时以内。

6. 控制视屏时间
幼儿园儿童每天视屏（包括看电视、手机等电子屏幕）时间不超过1小时。小学中学儿童视屏时间不超过2小时。越少越好。

供稿：儿童保健科