

倾听岁月心声 暖心守护桑榆

老年医学科的护理，从来都不是单一的疾病照护，每一位老人都是一本厚重的书，藏着岁月的故事与内心的柔软。叙事护理，让我们跳出“以疾病为中心”的传统护理模式，学会倾听、学会共情、学会尊重，用心读懂老年患者的情绪与需求，帮助他们化解内心的阴霾，重拾生活的信心与尊严。

——老年医学科护师 肖如

步入老年医学科，这里没有急危重症病房的紧张急促，却多了几分岁月沉淀后的温柔与牵挂。

前不久，科室收治了一位 78 岁的李爷爷，他因高血压、脑梗死后遗症伴轻度认知功能障碍入院，右侧肢体活动不便，生活无法完全自理。刚入院时，李爷爷格外抵触护理操作，拒绝输液、服药，也不愿配合康复训练，整日躺在床上沉默不语，要么闭着眼睛发呆，要么看着窗外叹气，对家属和医护人员的态度都十分冷漠。陪护的家属满脸愁容地跟我说：“护士，他在家就不爱说话，生病后脾气更差了，我们说什么都听不进去，也不肯配合锻炼，真怕他身体越来越差。”面对情绪低落、抗拒治疗的李爷爷，我深知老年患者的心理状态对康复至关重要，他的冷漠背后，一定藏着不为人知的失落与无助。老年患者大多害怕成为家人的负担，恐惧身体的衰老与病痛的折磨，加之认知功能减退，更容易产生孤独、焦虑、绝望的情绪，而常规的护理操作，无法触及他内心的症结。于是，我决定放下护理单，以倾听者的身份，慢慢走进李爷爷的故事里。起初，每次靠近病床，李爷爷都刻意转过头去，不愿交流。我没有急于强求，而是放慢

护理节奏，每次做护理操作时，都轻声细语地跟他打招呼，动作轻柔地帮他翻身、擦拭、整理床单位，耐心告知每一步操作的目的，减少他的陌生感与抵触心。闲暇时，我会坐在他床边，陪他看看窗外的风景，聊聊天、花草，从不主动提及病情，只是默默陪伴，给他足够的安全感。经过几天的耐心陪伴，李爷爷终于放下了防备。一天下午，我帮他按摩右侧肢体时，他突然轻声开口：“我这身子，没用了，以前什么都能干，现在连吃饭穿衣都要麻烦别人，活着就是拖累家人。”话音落下，老人的眼角泛起了泪光。我立刻停下手中的动作，轻轻握住他的手，专注地看着他，鼓励他把心里的话都说出来。原来，李爷爷是一名退伍老兵，一直对自己严格要求，退伍后也一直按照在部队的习惯要求自己，一辈子要强，凡事都亲力亲为，把家庭和工作都打理得井井有条。可随着年纪增长，身体接连出现问题，脑梗死后遗症让他失去了自理能力，看着自己笨拙的肢体、需要家人时刻照料的自己，他内心充满了挫败感与愧疚感。他觉得已不再是家里的顶梁柱，反而成了家人的累赘，越想越消沉，便索性拒绝配合治疗，用冷漠封闭自己。我静静地倾听着，没有急于说教，而是用心感受他那份被衰老与病痛击碎的自尊，共情他的失落与痛苦。我轻声对他说：“爷爷，我特别懂您的感受，您一辈子都在为家人、为工作付出，一辈子都那么要强，现在突然需要别人照顾，心里肯定特别难受、特别不甘心，换做谁都会接受不了。”一句共情的话语，让李爷爷彻底放下了心理防线，他缓缓讲述着自己年轻时的工作经历、照顾家庭的点滴，言语里满是对过往健康生活的怀念。在他讲述的过程中，我始终认真聆听，适时点头回应，肯定他一生的付出与价值，告诉他：“您从来都不是家人的负担，您为这个家操劳了一辈子，是家人心里最敬重的，现在身体不舒服，家人照顾您，都是心甘情愿的，大家只希望您能舒服一点、开心一点，慢慢好起来。”此后，我每天都会抽出时间，听李爷爷讲讲他的往事，认可他的人生经历，肯定他每一次配合护理、康复训练的小进步。经过一段时间的治疗与护理，李爷爷的病情逐渐稳定，右侧肢体活动能力也有了明显改善，出院时，他紧紧握着我的手，不停地说着感谢。看着老人步履蹒跚却眼神坚定的模样，我更加深刻地体会到叙事护理的力量。

供稿：护理部

冰雪城堡赴约，温情护航幼儿手术

手术室是承载生命希望、见证治愈力量的特殊场所，也是幼儿心中充满未知、恐惧与不安的“神秘空间”。那份需要被温柔接住的小小情绪。一句理解、一次陪伴，就能成为照进他们不安世界里的一束微光。

——手术室主管护师 赵娟

“我不要做手术，我想回家……”今天访视的患者，4 岁的小涵（化名），左下肢皮下病损拟除术。小涵怀里紧紧抱着一只艾莎公主玩偶，对周围环境保持明显警惕。患儿母亲无奈地说道：“从昨晚开始，她一提手术就哭，一直问会不会疼。”

幼儿的恐惧源于未知，倾听是走进其内心的关键。因此，我没有立即进行常规询问，而是蹲下身与她平视，轻声问道：“这是你最喜欢的小伙伴吗？”她点点头，小声说：“它是我冰雪女王。”我顺势接过话题：“今天女王会陪着你一起完成任务，对吗？”她没有回答，但紧绷的神情明显缓和了一些。你喜欢冰雪公主？明天阿姨要带你去冰雪城堡，来一次魔法旅行，打一点冰冰针（静脉穿刺），吸一口香香的魔法气体（麻醉面罩）醒来就变漂亮、变勇敢的小公主。小涵好奇的望向我，小脸瞬间舒展，双眼亮晶晶的睁大，眼神充满期待，小涵说：“阿姨，你明天陪我一起吗？”我温柔握紧患儿的小手，轻声安抚回应：“宝贝放心，阿姨一定会一直陪着你，陪你一起去冰雪城堡探险。”

第二天手术，小涵虽然眼角仍挂着泪水，看到我立刻询问：“阿姨，你带我去冰雪城堡吗？”“对呀，但是只有勇敢的小朋友才可以进入城堡哦。”我温柔地说道。“涵涵勇敢、涵涵不哭，阿姨带我

去冰雪城堡”。涵涵忽闪着大眼睛期待着望向我。我轻轻抱起她：“看，这就是通往城堡的长廊，我们出发一起探险吧。”进入手术室，我立刻转移涵涵的注意力：“涵涵，还记得阿姨说的魔法气体吗，它就在这里。”我拿起麻醉面罩：“这就是通往城堡的钥匙。”戴上面罩涵涵顺利进入了麻醉状态。

手术过程顺利，术后生命体征平稳安返病房。患儿母亲反复向我们表示感谢：“原本以为她今天一定会哭得很厉害，没想到能这么顺利。”我对家长说道：“很多时候，孩子需要的不是一句‘别哭’，而是有人愿意走进孩子的世界里，多抱抱，多鼓励、耐心引导就好啦。”

术后第二天，我再次来到病房进行术后随访。我笑着问她：“现在还害怕手术吗？”她低头想了想，小声说：“阿姨，我是在冰雪城堡做的手术吗？是艾莎给我做的手术吗？”病房里的人都笑了，我立刻附和道：“女王的魔法把小涵变得更漂亮了。”那一刻，我忽然觉得，护理工作中最柔软、也最珍贵的部分，往往就藏在这些细微而温暖的瞬间里。对于成人而言，也许只是一句安慰、一次陪伴；但对于孩子来说，却可能是在恐惧中建立安全感、在陌生环境中重新获得信任的重要力量。

供稿：护理部

倾听，是最好的心药 —— 一盆洗脚水背后的心事

很多时候，治愈身体的良药，恰恰始于对心事的倾听与理解。当我们帮助患者将他们内心的故事说出来，将情感的结节一个个解开时，我们便是在进行最深刻的治疗。这，就是叙事护理的力量——它让我们超越疾病的表象，触碰到生命最真实的温度，从而实现真正意义上的身心共治。

——心内科副主任护师 韩云华

清晨的阳光透过心内科病房的窗户，洒在呼大爷略显苍白的脸上。作为科室的护士长，我例行巡视到他床前。他是一位老冠心病患者，昨夜因洗脚时突发心悸、濒死感而紧急入院。

“呼大爷，早上好！看您气色比昨晚好多了。”我一边和他说话，一边自然地坐在床边的椅子上。他叹了口气，苦笑着说：“护士长，想想真可笑，就是洗个脚，热水一烫，心就慌得不行，觉得自己要不行了。”

“身体的感受最真实，它不会无缘无故报警。”我温和地看着他，“当时，除了觉得水热，您是不是还想到了什么特别的事？”

这句话，仿佛打开了他心底那扇沉重的门。在温和的晨光中，呼大爷和一旁的老伴，你一言我一语地向我讲述了这个关于“洗脚”的故事。原来，那盆洗脚水，漾起的是两层深远的悲伤。

第一层，是未说出口的告别。前几天，正是呼大爷哥哥的祭祀日。他去上坟，心里有万千思绪，却感觉被什么堵着，未能痛快地与哥哥说上一句心里话。这份未能宣泄的哀伤，沉甸甸地压在他的心头。第二层，是猝不及防的伤害。不久前，同样是一个晚上，他正在洗脚时，接到一位老战友的电话。对方半开玩笑地甩来一句：“老家伙，你怎么还没死呢？”这句所谓的“玩笑”，像一根冰冷的刺，扎进了他心里。从此，“洗脚”这个本该放松的时刻，便与“死亡”的阴影联系在一起。

昨晚，当温热的水漫过双脚，对哥哥的思念、战友带来的创伤，与对疾病的恐惧瞬间交织，终于击穿了这位老人心理的防线，化作了一次剧烈的心脏“报警”。

我握着微微颤抖的手，内心深受触动。我们

常常专注于患者心电图的波形，却忽略了他们内心的波澜。

呼大爷，谢谢您这么信任我，把这些话告诉我。”我真诚地说，“这绝不是您胆小或可笑，恰恰说明您重感情。这两件事压在谁心里，都是一块大石头。”接着，我尝试引导他，为这两块“石头”寻找安放之处。

对于哥哥的思念，我鼓励他完成一场“未完成的告别”。“等您出院了，让阿姨陪着，带上哥哥喜欢的东西，再去坟前好好地坐一坐。把您想说的、没来得及说的话，都跟他唠一唠。说出来了，您心里就通透了，哥哥也就能安心了。”

对于那位战友，我鼓励他建立一道“情感的边界”。“那位老战友的话，像一根刺，咱们得把它拔出来。您可以找个机会，心平气和地告诉他：‘老哥哥，咱们这辈子的战友情我珍惜，但你那句‘怎么还没死’的玩笑，我听着真心难受，以后别再开了。’说出您的感受，保护自己，这不伤情分。”

听完这些话，呼大爷紧锁的眉头渐渐舒展开，他长长地舒了一口气，眼神里有了光。“护士长，听您这么一说，我心里这块大石头，好像真被挪开了一条缝！好，等好了，我就去跟我哥说说话，也去跟那个老家伙‘立立规矩’！”

随后的几天，我们看着呼大爷的情绪一天天开朗起来，积极配合治疗，恢复得很快。

呼大爷的故事，深刻地提醒我们：症状，往往是内心故事的身体语言。作为一名心血管科的护士，我们的工作远不止于发药、打针与监测生命体征。我们更需要学会“听心”的本领——不仅是听心脏的跳动，更是倾听患者内心的波澜。

供稿：护理部

现役、退役军人及家属住院费用医保报销后医院再减50%

(一次性最高减免 1500 元)

政策咨询电话

8340086

急救电话

8899120

地址

聊城城南 500 米路东

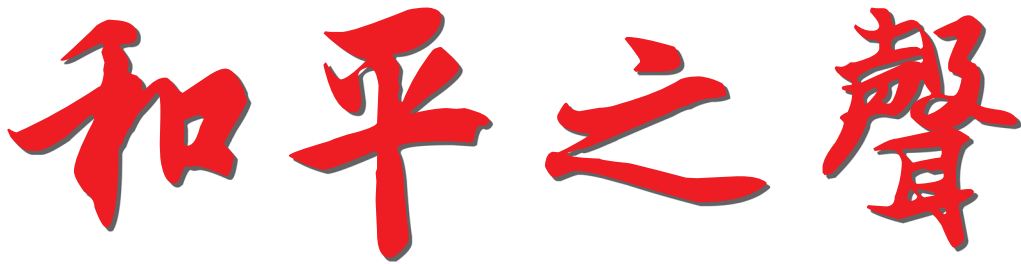
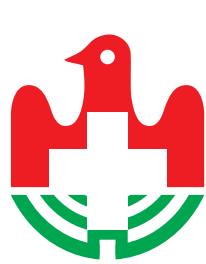
乘车路线

市内乘 2 路、3 路、

5 路、19 路、22 路、

235 路、330 路公交车

到聊城市退役军人医院站牌下车即到。



主办：聊城市退役军人医院

地址：聊城公园南500米路东

24小时热线电话：8340028

急救电话：8899120

第18期
2026年6月 (共4版)

医社联动送健康 和平医站护民生——我院“和平医站”揭牌仪式暨高血压主题社区义诊活动圆满举行

为普及健康知识，切实提升社区居民的自我健康管理能力，在第 22 个“世界高血压日”来临之际，5 月 16 日上午，聊城市退役军人医院市场策划中心牵头，组织多科室专家团队，在柳园街道利民社区的大力支持下，开展了以“携手同行，控制血压”为主题



的“和平医站”健康科普暨大型义诊活动，并同步举行揭牌仪式。

【医社携手共建，“和平医站”正式揭牌

揭牌仪式上，我院党委委员李志强

同志代表医院，对柳园街道利民社区全体工作人员长期以来在医院基层社区卫生服务工作中给予的支持与帮助表示诚挚感谢，并与柳园街道利民社区书记杜曼同志共同为“和平医站”揭牌，标志着医院与社区的健康服务合作迈入新的阶段。

【科普急救并行，健康知识入脑入心

活动现场秩序井然，不少居民提前到场等候参与。健康科普专区内，心内科科爱华主任以通俗易懂的语言，结合真实临床案例，系统讲解了高血压的危险因素、并发症危害及健康生活方式干预要点，针对性纠正了居民日常生活中关于高血压防治的常见误区，让大家听

得懂、学得会、用得上。

同时，急诊科护士长刘欢与科室人员现场开展心肺复苏急救技能培训，手把手指导居民掌握胸外按压、人工呼吸等关键操作要点，帮助大家掌握实用急救技能，在关键时刻能科学施救。

【多学科联合义诊，优质服务送到家门

义诊现场，来自心内科、神经内科、内分泌科、儿科、长护中心、老年医学科、精神科的专家们为到场居民提供了细致的诊疗服务：

各科室专家耐心接诊，为居民提供测量血压、血糖、耳穴压豆等便民服务，并通过发放宣传手册、面对面答疑等方式，为居民提供个性化的日常健康

管理指导；

泛血管病中心王云医生开展了颈动脉血管超声检查，帮助居民及时了解自身健康状况，做到疾病早发现、早干预。

此次多学科联合义诊，依托“和平医站”社区服务平台，将优质医疗服务与健康科普深度融合，为社区居民搭建了便捷高效的便民就医咨询桥梁。未来，医院将持续深耕“和平医站”健康服务内涵，常态化开展社区健康宣教、义诊服务，推动优质医疗资源下沉基层，助力社区健康管理从“治病”向“防病”转变，用专业力量守护辖区百姓的生命健康。

供稿：市场策划中心 杨凤明

国际护士节 白衣担使命 繁花敬仁心 医院开展 5·12 国际护士节暖心送花慰问活动

五月浅夏，草木芬芳；一袭白衣，温柔守望。

在第 115 个 5·12 国际护士节来临之际，为致敬坚守一线、默默奉献的护理工作，传递医院温暖关怀，聊城市退役军人医院在院领导班子走进各个临床科室、护理病区，开展暖心送花慰问活动。以鲜花致敬坚守，以温情致谢付出，向全院白衣天使致以最真挚的节日祝福与崇高敬意。



繁华赠白衣，温情暖岗暖心

声声问候暖人心，束束鲜花寄深情。节日当天，医院领导班子一行人深入各临床科室、门诊科室，走遍医院各护理岗位。一行人亲手将饱含敬意与祝福的鲜花，送到坚守在岗的护士手中。

平日里，她们穿梭在病房之间，奔走于病床之侧；她们悉心照料患者、耐心答疑解惑、严谨执行护理操作，不分昼夜守护生命健康。今日，芬芳娇艳的鲜花、温柔真挚的问候、暖心诚挚的肯定，为忙碌的临床工作增添了一抹浪漫温柔的色彩。

“节日快乐，你们辛苦了！”一句简单朴实的话语，承载着医院对护理人员深切关怀。娇艳的鲜花映衬着温柔的白衣，明媚的笑容绽放在医护脸庞，疲惫被温情治愈，坚守被温柔回应，每一处病区都洋溢着温馨美好的节日氛围。

白衣承使命，匠心守护初心

一项燕燕，承载医者信仰；一袭白衣，扛起生命重量。作为聊城市退役军人医院的护理团

队，这群白衣天使不仅有着医护人员的专业坚守，更有着退役军人医院独有的赤诚与担当。她们秉持敬军、爱军、为民、惠民的服务理念，深耕护理一线，精益求精，温柔热忱。

无论是守护退役军人及优抚对象的健康，还是服务普通百姓群众，她们始终以耐心、细心、责任心对待每一位患者。从清晨的晨间护理到深夜的紧急值守，从日常基础护理到专项诊疗服务，她们用专业技术筑牢健康防线，用温柔善意抚平病痛焦虑，在平凡的岗位上书写不平凡医者篇章。

致敬平凡坚守，奔赴璀璨远方

没有惊天动地的壮举，只有日复一日的坚守；没有光芒万丈的光环，只有默默无私的奉献。

此次送花慰问活动，不仅是一场简单的节日仪式，更是医院对全体护理人员辛勤付出的高度认可，是人文关怀最直观的体现。一束鲜花，一份心意，一份期许，温暖了护理人员的身心，也凝聚了医院向心力。大家纷纷表示，将把这份关怀与温暖化为工作动力，不忘初心、砥砺前行。

致全体白衣天使：节日快乐

芳菲五月，致敬最美白衣。在此，聊城市退役军人医院向全体护理人员致以最诚挚的祝福：愿你们永葆热爱，赤诚向善；愿你们被时光温柔以待，平安顺遂；愿你们身披白衣，一生向阳，不负韶华，不负初心。

未来，聊城市退役军人医院护理团队将继续传承南丁格尔精神，坚守医者本心，精进护理服务，以更专业的技术、更暖心的服务，守护军民健康，续写医疗温情篇章！

致敬每一位白衣天使，5·12 国际护士节快乐！

供稿：马舒畅

医心永向党 奋进新征程 医院开展庆“七一”系列主题活动

为热烈庆祝中国共产党成立 105 周年，深入学习贯彻党的创新理论，扎实开展理论和实践正确政绩观学习教育，赓续红色血脉、弘扬优良作风，进一步凝聚党组织合力、激发党员干部干事创业热情，激励全体人员以典型为标杆、以先进为榜样，汲取奋进力量、主动担当作为，攻坚克难、奋勇争先，全力助推医院各项工作高质量发展。



大会宣读表扬决定，为先进集体和优秀个人颁发荣誉证书，充分肯定全体先进代表在党建引领、业务攻坚、志愿服务、岗位奉献等工作中作出的突出贡献。此次表彰大会极大提振了全院党员干部的干事热情，激励全体人员以典型为标杆、以先进为榜样，汲取奋进力量、主动担当作为，攻坚克难、奋勇争先，全力助推医院各项工作高质量发展。

★颁发纪念章颂初心，薪火相传守初心

五十年年龄，五十载初心。在建党 105 周年到来之际，为致敬老党员数十年如一日的赤诚坚守与无私奉献，传承赓续红色血脉，院党委为党龄满 50 年的老党员颁发“光荣在党 50 年”纪念章。一枚沉甸甸的纪念章，是党中央对老党员忠诚履职、坚守初心的崇高褒奖，更是老一辈医务党员扎根岗位、默默奉献的红色勋章。全院党员干部以老党员为榜样，传承艰苦奋斗、爱岗敬业、无私奉献的优良作风，牢记初心使命、勇担时代重任，深耕医疗服务一线、践行医者责任担当，奋力续写医院高质量发展新篇章，让红色基因薪火相传、生生不息。

★讲授专题党课，凝聚奋进动能

为筑牢党员思想根基、夯实理论素养，深入推进正确政绩观学习教育，院党委班子成员分别讲授专题党课。党课紧扣时代发展与医院工作实际，引导党员干部树立正确政绩观，坚守以人民为中心的发展理念，聚焦医疗提质、服务增效、学科建设、优抚创新等重点，以实干推动医院高质量发展。同时，党课结合典型案例开展警示教育，明晰纪律底线、厚植担当精神，推动理论学习走深走实，切实把学习成效转化为履职尽责、攻坚克难的工作实效。

此次庆“七一”系列活动，是一次深刻的党性洗礼，也是一场有力的精神赋能，内容充实、意义深远。下一步，院党委将以此次系列活动为契机，持续巩固党史学习教育成果，深化党建引领核心作用，夯实基层党建根基，锤炼党员过硬作风，引导全院党员干部以坚定的理想信念、昂扬的奋斗姿态、务实的工作举措，履职尽责、实干笃行，奋力书写医院新时代高质量发展新篇章。

★表彰先进典型，汲取榜样力量

为充分发挥先进典型示范引领作用，营造崇尚先进、学习先进、争当先进、赶超先进的浓厚氛围，院党委召开庆“七一”表彰大会，对年度先进党支部、优秀党务工作者、优秀共产党员进行集中表彰。

供稿：党委办公室

党建引领践初心 义诊拥军送清凉 “1+1+147 医疗巡礼”行动走进临清市青年路街道

为深耕双拥共建实效，落地健康中国、乡村振兴战略部署，依托“1+1+147 医疗巡礼”行动，由聊城市退役军人服务中心、聊城市退役军人医院、青年路街道退役军人服务站主办的“党建引领，到群众最需要的地方去—夏凉行动”拥军优属义诊活动，于 6 月 3 日至 4 日在临清市青年路街道圆满举行。以党建聚资源、以医者守初心，把普惠健康服务送到老兵身边，用实际行动厚植拥军情怀。



01 周密部署精筹备，凝心聚力保服务

活动筹备阶段，青年路街道退役军人服务站提前摸排建档服务对象，逐一通知参检人员携带身份证、保持空腹到场体检，同步完成场地布置、物资置办、诊疗电源接收等保障工作，并组织志愿者维护现场秩序。我院精选内外科、影像、超声、检验多学科骨干专家组建义诊医疗队，细化出诊方案，医站双方各司其职、密切协作，为义诊安全有序开展筑牢保障。本次活动聚集 60 周岁以上退役军人、优抚家属及参军低保困难群众，实行每日百人限额体检机制，合理分流、严控质量，切实保障查体体验。

02 名医下乡送义诊，公益筛查暖军心

清晨集结启程，我院专家团队准时抵达义诊点位。现场开设一站式全项目免费健康检查：血压监测、抽血、DR 影像拍片、心电图、全腹彩超，并有内外科专家坐诊答疑。活动同步开展专项公益项目，免费进行静脉曲张、疝气微创手术术前筛查，



让优抚对象足不出社区就能享受专业化诊疗服务，省去往返医院的奔波劳碌。现场凭身份证有序排号、分时段体检，志愿服务无缝衔接，细致贴心的诊疗服务，收获辖区老兵连连点赞。

03 医站融合促共建，长效拥军启新程

此次夏凉义诊立足党建引领，打通医疗资源与基层优抚服务壁垒，实现资源共享、优势互补、双向赋能，既是践行拥军优属使命的务实举措，更是深化新时代双拥工作的有益探索。下一步，聊城市退役军人医院将持续锚定“1+1+147 医疗巡礼”行动宗旨，常态化下沉各镇街开展拥军义诊服务，坚守医者使命、厚植拥军底色，持续为全市退役军人身心健康保驾护航，不断擦亮聊城拥军医疗服务特色品牌。

供稿：市场策划中心

重症精神障碍免费救治
无痛胃肠镜免费检查

静脉曲张、疝气微创治疗减免 20%
门诊医技检查减免 20%

政策咨询电话
8340086
急救电话
8899120
地址
聊城公园南 500 米路东
乘车路线
市内乘 2 路、3 路、5 路、19 路、22 路、235 路、330 路公交车到聊城市退役军人医院站牌下车即到。

压实从严治党责任 筑牢廉洁行医防线 召开 2026 年度全面从严治党暨党风廉政建设工作会议

为持续压紧压实管党治政责任，筑牢拒腐防变思想防线，纵深推进医院党风廉政建设，2026 年 5 月 13 日，聊城市退役军人医院党委组织召开 2026 年度全面从严治党暨党风廉政建设工作会议。医院领导班子成员、各党支部书记、纪检委员及中层正职干部参会，会议由党委副书记、院长钟道勇主持。



以案警示教育，严守廉洁行医底线

会议第二阶段，开展警示教育专题学习，做到以案为鉴、警钟长鸣。党委委员李志强通报《山东省医疗机构行政处罚典型案例汇编》相关内容，重点解析医疗机构重复收费、超标收费、串换项目计费费等违规违纪典型问题，深刻剖析案例隐患、违纪根源，直观展现行业廉政风险。

最后，全体参会人员集中观看专题片《一步不停歇 半步不退让》。影片深度剖析辽宁省北镇市医保基金管理领域系列腐败案件，案件教训惨痛、警示意义深刻，为全院干部职工敲响廉洁警钟、划清纪律红线、明确行为底线。

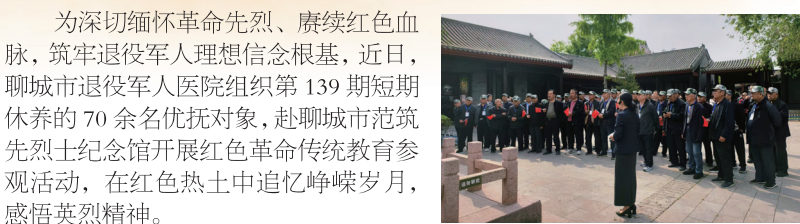
划清行为红线



此次会议进一步强化了全院干部职工的纪律意识、规矩意识和底线思维。下一步，聊城市退役军人医院坚持常态化开展纪律教育和警示教育，持续涵养风清气正的党风、院风、医风，坚决守护群众切身利益、严守医保基金安全、维护医院良好公益形象，不断提升人民群众、优抚对象的就医获得感、幸福感与安全感，助推医院持续稳定、高质量发展健康发展。

供稿：纪检监察室

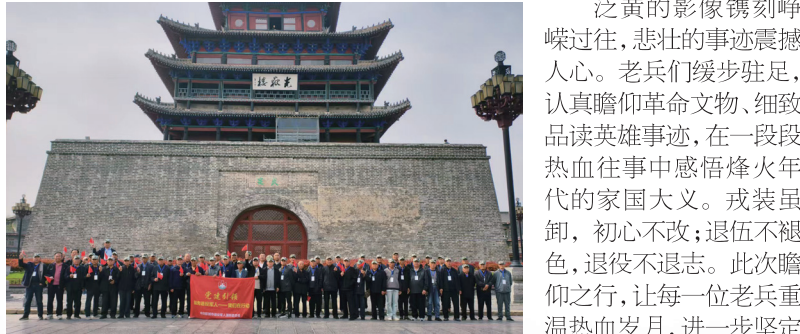
追寻红色印记 传承英烈精神 组织第 139 期短期休养优抚对象开展红色教育活动



为深切缅怀革命先烈、赓续红色血脉，筑牢退役军人理想信念根基，近日，聊城市退役军人医院组织第 139 期短期休养的 70 余名优抚对象，赴聊城市范筑先烈士纪念馆开展红色革命传统教育参观活动，在红色热土中追忆峥嵘岁月，感悟英烈精神。



晨光和煦，初心灼灼。休养老兵们满怀虔诚与崇敬，有序乘车出发。车厢内红旗鲜亮，涌动着浓厚的家国情怀。一行人穿行古城街巷，列队前往红色教育阵地，并在光岳楼下整齐合影，定格坚守初心、永葆本色的珍贵瞬间。



踏入范筑先烈士纪念馆，在专业讲解员的引领下，全体人员沉浸式回望峥嵘革命历史。肃穆的人物塑像、厚重的历史浮雕、详实的史料图文，生动还原了范筑先将军誓死抗敌、浴血守卫聊城的悲壮历程，全景展现了鲁西北大地上波澜壮阔的抗战画卷，让大家深切体悟革命先烈不畏强敌、忠贞不渝、以身许国的崇高民族气节。

泛黄的影像镌刻峥嵘过往，悲壮的事迹震撼人心。老兵们缓步驻足，认真瞻仰革命文物、细致品读英雄事迹，在一段段热血往事中感悟烽火年代的爱国主义。戎装虽卸，初心不改；退伍不褪色，退役不退志。此次瞻仰之行，让每一位老兵重温热血岁月，进一步坚定了军人本色，厚植了爱国情怀。

此次红色教育活动，既是一场涤荡心灵的精神洗礼，也是一次薪火相传的初心淬炼。大家纷纷表示，将永远铭记英烈功勋、传承红色革命精神，永葆军人忠诚纯粹的政治本色，倍加珍惜当下来之不易的幸福生活。未来将以昂扬饱满的精神状态践行初心使命，弘扬爱国奉献的优良传统，以实际行动彰显新时代退役军人的责任与担当。

供稿：优抚病房

夏季高发

尿频、尿急、尿痛？小心泌尿系感染找上门

进入夏季，气温升高、湿度增大，泌尿系统也进入了“多事之夏”。据临床数据统计，每年 6—8 月，泌尿系感染的就诊率会明显上升，较春秋季节高出 30% 以上，尤其偏爱女性、孕期女性、老年人、糖尿病患者等人群。很多人对这类问题羞于启齿，或是觉得“忍一忍就好”，随便吃点抗生素应付，结果导致感染反复、迁延不愈，甚至上行损伤肾脏，把小问题拖成大病。

今天，我们就用通俗易懂、实用好记的方式，和大家好好说说——夏季泌尿系感染该如何早识别、早预防、规范治疗。

早识别、早预防、规范治疗

一、为什么一到夏天，尿路感染更容易找上门？

并不是我们的身体变脆弱了，而是夏季的环境和生活习惯，给细菌创造了“绝佳的繁殖条件”。

01 高温高湿，细菌疯狂繁殖

夏季私处容易出汗、闷热不透气，会阴部长期处于温暖潮湿的环境，大肠杆菌、变形杆菌等常见致病菌会大量繁殖，极易通过尿道上行引发感染。

02 喝水太少，尿路“自净功能”下降

尿液是尿道最天然的“清洁剂”，可以持续冲刷、带走细菌。

夏季出汗多、水分流失快，如果不主动补水，就会出现尿量减少、尿液浓缩，细菌无法被及时冲走，很容易在尿路内“扎根定居”。

03 这些日常习惯，正在悄悄增加风险

- ▶久坐不动、内裤紧身不透气；
- ▶长期憋尿、有尿意刻意忍耐；
- ▶滥用私处洗液，破坏正常菌群平衡；
- ▶频繁吃辛辣刺激、冰镇甜腻食物；
- ▶熬夜劳累，身体抵抗力下降。

04 这几类人，属于高危人群

女性（尿道短、直、靠近肛门，最易发生上行感染）；
孕期女性（子宫压迫尿道、排尿不畅，感染风险显

著升高）；

中老年人群（免疫力下降、膀胱收缩力减弱、易残留尿液）；

糖尿病患者（尿液含糖量高，更利于细菌生长繁殖）。如果你属于以上人群，夏季更要提高警惕、做好防护。

二、出现这些信号，别硬扛，可能已经感染

泌尿系感染，最常见也最典型的表现，集中在排尿异常上。

一旦出现以下情况，就不要再忽视：

排尿次数明显增多，刚尿完又有尿意（尿频）
尿意急迫，难以忍耐，甚至来不及如厕（尿急）
排尿时尿道刺痛、灼热、下坠感明显（尿痛）
尿液浑浊、有异味，部分人出现肉眼血尿
下腹部坠胀、隐痛、不适感

如果在上述症状之外，还出现了腰部酸痛、叩击痛、高热寒战、全身乏力、恶心头不适，一定要高度重视。

这很可能是感染已经上行至肾脏，引发肾盂肾炎，属于急症，必须尽快就医，拖延可能损伤肾功能，甚至引发更严重的全身感染。

△特别提醒：

部分老年人、体质虚弱者症状并不典型，可能没有明显尿痛、发烧，只表现为精神差、食欲下降、嗜睡、低热，很容易被当成中暑、劳累而耽误治疗，家人一定要多加留意。

三、夏季远离泌尿系感染，记住这 6 件事

预防其实并不复杂，最简单的习惯，往往最有效。

1. 足量喝水，勤排尿，坚决不憋尿

这是最经济、最有效的预防方法。夏季建议每日饮水量保持在 1500—2000ml，少量多次饮用白开水，不要等到口渴再喝。

有尿意及时排空，绝不憋尿，不给细菌停留繁殖的机会。

2. 私处清洁：温水就够，从前到后

日常清洁用温水清洗外阴即可，不需要乱用护理液、沐浴露冲洗阴道内部，以免破坏自身菌群屏障。擦

拭与清洁顺序一定是从前向后，避免将肛门附近的细菌带到尿道口。

3. 穿对衣物，保持干爽透气

优先选择纯棉、宽松、透气的内裤，每日更换，洗净后阳光暴晒。

尽量少穿紧身牛仔裤、塑形裤，减少私处闷热潮湿。

4. 饮食清淡，减少尿路刺激

夏季少吃辛辣、油炸、生冷食物，少喝高糖冷饮、浓茶、咖啡。可以适当吃冬瓜、西瓜、绿豆、芹菜等清热利尿的食物，帮助尿路保持健康状态。

5. 避免久坐，定时起身活动

久坐会导致会阴部血液循环变差、局部温度升高，细菌更容易滋生。

建议每坐 1 小时，就起身活动 5—10 分钟，简单走动即可。

6. 最重要：不要自行乱吃抗生素

很多人出现不适就自行购买抗生素，症状一好转就停药。这种做法最容易导致感染治不彻底、反复发作、细菌耐药，最终变成慢性尿路感染，久治难愈。

四、已经出现不适，正确做法只有三步

1. 及时到院就诊

优先挂泌尿外科或肾内科，不要拖延、不要硬扛。

2. 完善检查，规范用药

配合尿常规、尿培养等检查，明确感染情况，严格按照医嘱足量、足疗程用药，千万不要自行停药、减药。

3. 治疗期间多休息、多喝水

治疗期间保证休息，避免同房，清淡饮食，按时复查，直到指标完全恢复正常。

绝大多数泌尿系感染，只要早发现、规范治疗，都能快速痊愈，不留后遗症。如果您或家人已经出现尿频、尿急、尿痛、腰痛、发热等不适症状，欢迎及时来院肾内科就诊，我们将为您提供专业、规范、贴心的诊疗服务。

供稿：肾内科 赵佳

胸口不适别乱猜！心内科医生教你分清：是胃痛还是心绞痛？

作为心内科医生，在门诊总会遇到这样的患者：捂着胸口、眉头紧皱，说自己“胃痛、烧心”，吃了胃药却不见好，一番检查下来，才发现是心绞痛在作祟；也有人明明是反酸、胃炎，却误以为是心脏病，整日提心吊胆。

反酸、烧心、胃痛，和心绞痛的症状太像了，都集中在上腹、胸口附近，很容易让人混淆。但这两者，一个属于消化系统疾病，一个是心脏发出的求救信号，病因、风险天差地别，一旦认错，轻则延误病情，重则危及生命！

今天，就带大家精准辨别，再也不用盲目恐慌、盲目用药！

一、为什么心脏和胃，这么容易“互相冒充”？

内脏疼痛有个特点——定位不准。心脏和食管、胃都受自主神经支配，感觉信号传入到脊髓时会有重叠。所以心肌缺血时，疼痛信号可能被大脑“误读”为来自上腹部，感觉像极了胃病发作。

正因如此，有些人把心绞痛当胃病，随便吃点胃药就扛过去；也有人把反酸、烧心当成心脏病，吓得连夜跑急诊。**两种误判，一种致命，一种虚惊。**

二、先认识：消化系统不适，到底是什么感觉？

我们常说的三个“消化科三剑客”：反酸、烧心、胃痛，核心和食管、胃部黏膜受刺激相关，症状有很明显的规律。

1. 反酸

典型感受：胃里的酸水往上涌，喉咙、口腔里有明显的酸味、灼热感，嘴里发苦发涩，尤其是饭后、弯腰、平躺时更严重。

伴随表现：经常打嗝、嗝气，喉咙有异物感，

偶尔会咳嗽、嗓子疼。

2. 烧心

典型感受：胸骨下方、上腹部有火辣辣的灼烧感，像有一团火在烧，范围比较局限，不会大面积扩散。

发作规律：多在吃饱饭后、吃了辛辣 / 甜食 / 油腻食物、喝咖啡浓茶后出现，空腹时反而会缓解。

3. 胃痛

疼痛位置：集中在中上腹（肚脐上方、心窝下方），位置很固定，用手按压时，疼痛会加重或稍微缓解。

疼痛性质：多为隐痛、胀痛、绞痛、钝痛，痛感时轻时重，持续时间较长，可能疼几个小时。

发作规律：和饮食息息相关——空腹疼可能是十二指肠溃疡，饭后疼多是胃溃疡，吃生冷、刺激食物后立马发作。

伴随症状：恶心、呕吐、腹胀、食欲不振，大便异常等。

再牢记：心绞痛，是心脏在报警！心绞痛是冠状动脉供血不足，心肌短暂缺血缺氧引发的症状，属于心血管急症，和消化系统不适有着本质区别，千万不能当成胃病扛着！

三、心绞痛核心症状

疼痛位置：主要在胸骨后、心前区（左胸口），范围大概手掌大小，界限模糊；疼痛会放射——到左肩、左臂内侧、脖子、下巴、后背，甚至上腹部，这也是容易和胃痛混淆的原因。

疼痛性质：绝非尖锐的刺痛，而是压榨样、紧缩样、闷痛、沉重感，像胸口压了一块大石头，喘不上气，部分人会有濒死感；少数人会有轻微灼热感，但和烧心的“火辣感”完全不同。

发作规律：多在劳累、情绪激动、紧张、饱

餐、寒冷刺激时发作，比如快走、爬楼、搬重物、生气后立马出现，休息几分钟就会慢慢缓解。

持续时间：一般 3—5 分钟，最长不超过 15 分钟；如果疼痛超过 30 分钟不缓解，大概率是心肌梗死，必须立刻急救！

伴随症状：胸闷、心慌、气短、出冷汗、头晕、乏力、面色苍白，和消化道的恶心呕吐完全不一样。

四、心内科医生提醒：出现这些情况，立刻就医！

1. 胸口压榨性疼痛，休息后不缓解，持续超过 10 分钟；
2. 疼痛放射到左肩、后背、下巴，伴随大汗、呼吸困难、头晕；
3. 本身有高血压、高血脂、糖尿病、冠心病，突然出现胸口不适；
4. 出现吞咽困难、吞咽痛、呕血、不明原因贫血、体重下降、反复呕吐等。

心血管疾病已经在很多国家成为头号死亡原因，而很多心梗的延误，就是从“我以为只是胃痛”开始的。心绞痛，是心脏在求救，拖延一分钟，心肌缺血就加重一分，随时可能发展为心梗，危及生命！

身体的不适从不会骗人，别凭经验盲目判断，尤其是中老年人、有心血管基础病的人群，一旦出现胸口、上腹部不适，在模糊的症状面前，请永远把“心脏”放在第一位排查。生命只有一次，不赌，不猜，不耽搁。

希望大家把这篇文章转给身边的亲人朋友，尤其是那些有高血压、糖尿病、血脂异常、吸烟、年龄偏大的人。多一个人了解，就可能少一份遗憾。

供稿：心内科 魏翌天