

# 市第一人民医院门诊部： 优质医疗服务为门诊患者护航

门诊是医院面向社会的重要窗口，也是医院接触患者时间最早、人数最多、范围最广的部门，因此，门诊对于满足患者需求、完成社会职责具有重要的意义。近年来，平顶山市第一人民医院（以下简称市一院）借助医院综合优势，全面优化门诊管理，通过积极推进门诊服务流程，搭建辅助检查集中预约平台，提供多种便民服务等措施，改进了门诊服务质量、医疗质量，提升了患者就医的获得感，实现了门诊医疗服务质量的持续改进。

## 特色门诊赢得患者好评

去年11月，历经多方筹备，市一院特别开设的3个护理专科门诊——中心静脉置管门诊、伤口门诊、造口门诊，面向广大鹰城市民开诊。护理门诊由专科护士主导，配备强有力的技术、设备，为需要专科护理处理的市民提供优质门诊医疗服务。

护理门诊区别于专科门诊，让护理人员从“幕后”走向了“台前”，也让需要静脉穿刺、护理、导管维护、伤口处理、造口护理的市民不再因为护理需求而奔波求诊，大大优化了市民的就医流程，用贴心的改革和服务赢得了患者的好评。

此外，专科护理门诊的成立，也为全院院内、院外疑难静脉通路、伤口护理、造口护理等问题的会诊提供了技术支持；除了护理专科门诊，市一院还专门开设了特色专病门诊，高血压病门诊、脑血管病防治门诊、疼痛科门诊、矮小症门诊、生长发育门诊、肝病门诊、痛风门诊、腹膜透析门诊、眩晕门诊、日间手术门诊等特色门诊颇受市民的欢迎，这些以疾病名称命名的门诊不仅让市民求医时更加一目了然，而且更符合群众的就诊需求。

## 信息化建设成效显著

全年70余万人次的门诊接量，市一院门诊部的工作量之



昨天，在市第一人民医院门诊部疼痛科门诊室里，医生为患者治疗。 本报记者李英平摄

大可以想象，百姓的就医体验如何提升，如何让百姓更加便捷地享受医疗服务。今年4月，市一院经过前期紧张筹备，启动了便捷高效的“银医”项目，信息化建设步入新的阶段。

“银医”项目通过线上和线下自助服务的结合，患者可以通过一部手机实现挂号、缴费、住院缴费、查询等功能，支持支付宝、微信扫码等多种支付方式。该项目上线后，将更加便民惠民，进一步提升患者满意度。官方APP、微信服务号和支付宝生活号，三管齐下，为患者提供多个“掌上就医”途径，患者可自行选择任何一个服务平台，感受全方位、人性化的就医体验，能够为患者带来打破时空限制的便捷服务。

全方位、多渠道开展预约诊疗工作也是门诊部的一大工作亮点，统一、公开发布号源，实现统一预约挂号，为患者提供“全预约”立体式诊疗服务，预约平台内数据实时共享。实行分时段预约、分时段就诊，最大限度地为患者提供便捷服务，减少非

医疗性等待时间。

## 贴心人文服务获称赞

走进市一院门诊大厅，处处能够感受到贴心的人文服务。门诊综合服务中心，为患者提供咨询、指引、预约、方便箱（内含针、线、纸、笔、信封、老花镜、指甲剪、剪刀等）、免费电话、物品存放、诊断证明审核盖章、优惠减免登记等工作，解开患者的疑惑，指导正确就医。

门诊免费为老弱病残、孕妇、行动不便等患者提供平车、轮椅，根据病情开展护送帮办及“一站式”服务；门诊一楼大厅、四楼彩超室均免费为患者提供饮用热水，满足患者的饮水需求。门诊一楼服务中心和各楼

层分诊台均免费为患者测量体温、血压，其中二至五楼均配有立式电子血压计，对35岁以上首诊患者普测血压。

此外，门诊儿科诊区设置一间专属母婴的“妈咪小屋”，为母婴患者提供安全、舒适的私密空间；门诊共享服务让患者更加方便，“共享轮椅”“共享充电宝”“共享按摩椅”“自助售货机”等便民服务，解了患者燃眉之急。

健康教育亦是门诊服务一大亮点，如健康教育宣传栏公示、健康教育处方发放、健康咨询、电子屏健康宣教等；特别开展了“温馨送水”“健康宣教”服务，安抚了患者的焦虑情绪，增加了患者的健康知识，拉近了医患双方距离，促进医患和谐共处。（李莹）



## 预防为主，远离卒中 解放军第989医院 神经内分泌科 开展脑卒中日 义诊宣教活动

本报讯10月29日是第14个世界卒中日，解放军第989医院于当天上午在医院大门前举办主题为“预防为主，远离卒中”义诊宣教活动。

据神经内分泌科护士长李莲玉介绍，脑卒中的高发率、高致残率、高死亡率和复发率特点，使卒中带给患者及其家庭的危害尤为严重。卒中不仅给患者身心带来巨大痛苦，其家庭还要面临巨大的医疗支出负担。面对这些高危因素，当天的义诊宣教医护人员通过发放宣传手册、接诊宣教等方式提醒广大市民，预防卒中要先从改变生活方式开始：合理膳食，戒烟限酒，适量运动，心理平衡。

神经内分泌科副主任徐伟在义诊现场提醒广大群众，发生卒中不要急，判断和急救原则要牢记：当出现面不对称口歪斜、肢体无力抬不起、言语不清流口水，要赶紧拨打120急救。

据悉，解放军第989医院神经内分泌科是一个集医疗、教学、科研为一体的综合性科室。科室开放床位100张，设有重症监护室、普通病房、卒中单元病房、神经康复室。近年来，科室创建卒中单元以来，对脑血管病的治疗融入卒中单元的理念，使脑血管病死亡率和致残率大大降低。配备了重症监护病房、各种康复器材，使重症病人得到及早救治，生命体征稳定就开始语言、吞咽和肢体功能的康复，协同心理治疗和健康宣教，最大限度地提高患者的生存质量。（李莹）

## 产后饮食如何调理

吃什么？怎么吃？近年来，随着生活水平不断提高，产后如何科学饮食成了孕妇在生产后的重要内容之一。科学的饮食食谱既能保证产妇的身体需求，更是健康哺育宝宝的关键所在。如果产后饮食护理得当，产妇身体的康复就快，所以产后饮食对产妇尤为重要。

### 产后饮食的重要性

因为母体分娩时消耗各种营养素，产后大量出汗、恶露，也要损失一部分营养，所以，饮食调养对于产妇和新生儿都非常重要。恰当的饮食调养可尽快补充足够的营养素，可补益受损的体质，防治产后病症，帮助产妇早日恢复健康，维持新生儿的生长发育。

### 产后饮食调理

饮食指南选择：要比平时多吃动物性蛋白，如鸡鱼、瘦肉、动物肝脏、血；豆类也是非常好的食物；同

时摄取不可缺少的蔬菜和水果，吃甜食可用红糖，还要饮用适量的牛奶。烹调类食物一定要多喝汤、粥类，少吃煎炸等不易消化的食品。

每天推荐主食：可适量吃大米、面粉、小米、玉米面、杂粮；动物性食品如禽类（鸡、鸭）、动物内脏、鸡蛋；烹调用油可用豆油、花生油、香油等。另外，可适量进食牛奶或豆浆、芝麻、蔬菜、水果。

### 产后减肥饮食原则

产后如何科学减重是不少产妇关心的问题，在此，天爱月子中心专业人士给出了指导。

#### 1. 平衡膳食

这是最基本也是最重要的一条原则。荤素搭配，营养均衡，既要让自己的身体能摄取足够的营养，又要避免营养过剩。

#### 2. 多喝水

多喝水，是加强排毒一定要做的功课，人体所有的生化反应都必须溶解在水中才能进行，包括废物

的排出。因此在产后，一定要多增加水分的摄取。

#### 3. 增加蔬菜、水果的摄取

蔬菜、水果是许多抗氧化营养素，例如维生素C、维生素P等的良好来源。抗氧化营养素可以清除体内自由基的成分，减少我们的细胞受到的伤害。

#### 4. 多吃粗粮，如糙米、全麦食品

吃白米饭只能摄取热量，得不到营养。所以需要以糙米、全麦食品等粗粮来代替精致的白米，不仅能吃到更多的营养素，膳食纤维还可以预防便秘、大肠癌。这对想减肥的人是很有好处的。

#### 5. 口味要尽量清淡

虽然生菜沙拉、水煮青菜是减肥者理想的食物，但是如果在上面涂上厚厚的一层沙拉酱、肉酱，那减肥计划就全泡汤。因为油、味精、酱油等调味料都是高热量的东西。

#### 6. 进食时细嚼慢咽

聪明的瘦身法应该尽量拉长用餐时间，一般一餐至少花20分钟以上。而更重要的是要细嚼慢咽，每

口至少咀嚼10-20下才可下咽，这样既可提早产生饱腹感，又不增加胃的负担。

#### 7. 搭配健康消脂饮食

如果过度限制热量摄取，往往会令人饿得半途而废，但若选择有营养的食物很容易摄入过多热量，平时多吃一些清淡蔬果，如带有植物纤维的蔬果。脂肪堆积严重可以搭配健康的天然食品帮助代谢体内多余脂肪，自然恢复身材。

#### 8. 吃过东西马上漱口

吃饱饭后马上刷牙漱口，可以减少患口腔疾病的机会，也能使口气清爽，不易想吃东西，并起到随时

保持口腔清洁的作用。

#### 9. 远离零食

零食的热量极高，想要减肥，还是得控制一下自己，千万别让零食出现在触手可及的地方。否则会在不知不觉中吃进很多热量。

#### 10. 不要大吃大喝

感到肚子饿时，就选择性地先吃点水果，缓解饥饿。因为过度饥饿状态下会比正常状态下吃得更多。（牛瑛瑛整理）

友情支持：天爱月子中心（平顶山市东环路北段水城威尼斯北50米路东。每天前10名进店者有精美礼品和福利相送）



科学坐月子 健康养身子 幸福过日子