



# 冀六医院报

第6期

(总第194期)

2022年6月1日

星期三

壬寅年五月初三

全国优秀院报

河北省精神卫生中心 河北省第六人民医院 主办 医院官网: www.hbs6yy.com

## 平凡的岗位不平凡的坚守

——记三十年护理工作者王会东

【编者按】在我们的护理队伍中有这样一批人，他们三十年如一日，始终坚守在临床一线，辛勤工作，兢兢业业、任劳任怨、无私奉献，以天使般的爱心，抚慰了患者的伤痛，用实际行动传承了南丁格尔精神，在平凡的岗位上做出了不平凡的业绩，保障了人民群众健康。他们是：王会东、马淑香、张平、李斗江。今天给我们讲述工作经历的是老年精神一科的护士王会东。

大家好，我叫王会东，是老年精神一科的主管护师，今年是我在护理岗位工作刚好30年。悠悠三十载，弹指一挥间。三十年风雨历程，虽然没有大起大落，也没有大富大贵，只有平淡安康的生活。若有人问我：选择护理工作这个职业后悔了吗？我会毫不犹豫地告诉我，既然进了这道门，就义无反顾，勇往直前，纵是前方有再多挑战，也无法阻挡我为护理事业奉献一生的脚步，终生无悔！

**我们精神护理工作有一个特点，那就是：**

操作性的事少，操心的事多。一级护理病房是精神科的战略要地，我们像哨兵的士兵一样坚守岗位，岗在人在，岗不离人，人不离岗，患者所到之处，皆有护士目光所及。我们除了完成治疗给药，最主要的工作就是巡视病房，我们就像是巡逻兵一样，一遍一遍又一遍地巡视在生命线上，观察患者的言行举止、喜怒哀乐，守护着患者的

安康，只盼患者安然无恙。我们就像侦察兵和排雷战士，一天要查好几次危险物品，被子、螺丝都可能成为患者自杀的利器，一个不注意，就会有人撞墙，我们必须时刻保持警惕状态，把患者藏起来的小刀、刀片“清扫”光。我们就像演员，演技不好得磨练，曾经有一位患者拒进食诉：我是天兵天将，今下凡，我早已辟谷。我说：我是王母娘娘，众卿下凡，皆以凡人风俗为主。患者打量片刻，吃下了大碗白米饭。

在我看来，做一个合格的精神科护士，除了有爱心、耐心，还要有高度的责任心。“因为病种的特殊性，很多精神病患者在症状的控制下不愿意配合治疗，甚至出现自杀、自伤、冲动、外走等状况。精神科护士需要有敏锐的观察力及高度的责任心，才能保证患者的安全，保证治疗、护理有效进行。”

**以我三十年工作经验来说，对年轻护士的一些期望：**

首先，年轻的护士比老护士有

着蓬勃向上的朝气、对工作更充满热情，更加紧跟时代的步伐，引领学科发展，年轻的护士多才多艺、为我们枯燥的生活注入了丝丝活力。

其次，要学会感恩、学会关爱。学会关爱家人，没有家人的支持，再宏伟的理想也是一场空谈！学会关爱同事，是同事的帮助与支持，让你感受到集体的温暖，见证团结就是力量！学会关爱患者，是他们的信任成就了你熟练护理技能；是他们的生命相托，教会了你如何做换位思考、与人为善！学会感恩领导，是他们的支持，使你勇挑重担、能力提升！

要勤学习、精专业、强能力。工作中，我们只有具备扎实的理论基础，练就敏锐的观察力、娴熟的操作技能，才能最大可能地为患者减轻痛苦，才能杜绝不良事件的发生。所以让我们每个人必须从自身做起，从现在做起，重新规划自己的发展方向，多读书、勤钻研，

抓住医院迅猛发展的大好机遇，不断充电，做一个永不掉队的护理先锋！

最后，勇于担当，才能走得更远。工作中我们要时时处处让责任体现于细节之中。多少医疗事故让人触目惊心！多少不该发生的悲剧让我们痛心疾首！血的教训告诉我们一定要抱着对人民生命健康高度负责的态度，心怀感恩，用心工作，用责任与担当撑起医护人员的神圣使命！

作为精神科的护士不仅要使病人得到安全有效的专业护理、心理护理，还要受得起委屈，扛得住压力。但作为精神科护士的我们不怕脏、不怕累坚守我们的工作岗位。我为自己是精神科护士中的一员而自豪，默默地奉献着我们的青春，无怨无悔！今后的工作中，我也会一如既往的把我全部的热情都投入到工作中去，为我们精神科护理工作做好榜样，做好示范。

(老年精神一科 王会东)

### 【科室同事感言】

**孙秀丽主任：**一直坚持工作在护理岗位上的姐妹们。是你们几十年如一日，对生命的默默守护，才换来精神科患者健康的笑脸。正是因为有了你们，精神科护士神圣的使命、崇高的精神才得以延续和传承。

**刘晶护士：**我作为一名年轻护士，要以前辈为榜样，注重慎独精神的

培养，在没有任何监督的情况下，也要以高标准、严要求完成工作，细心耐心地对待每一位患者，努力成为一名合格的精神科护士

**郭素霞护士：**跟着你们的脚步，我们从初入医院的新人不断成长，你们将多年的护理经验传授给我们，让我们可以独当一面，我们将会把这份精神代代相传。



主编：栗克清 副主编：刘波 王宝军 编审：赵静 编辑部主任：马克谨 美术编辑：宋和平  
电话：0312-5976210(编辑部) 5976212(服务监督) 5079259(精神科门诊) 5079253(心理门诊) 96312(心理援助热线) 地址：保定市东风东路572号 邮政编码：071000

# 关注心理健康 共享生命阳光

## 青春心向党 建功新时代

——河北省精神卫生中心团委举行换届选举大会

【本报讯】5月6日下午，共青团河北省精神卫生中心第六届委员会换届选举大会在医院2号楼多功能厅举行。中心党委书记栗克清、副院长张云淑、纪委书记王宝军，各党总支书记、各党支部书记以及全院各处科室80名团员参加了本次会议。会议由张云淑主持。

根据大会日程安排，首先举行换届选举预备会。预备会上通过了大会主席团和秘书长建议名单、大会代表资格审查报告和大会议程。



正式会议上，王宝军代表院领导班子致开幕词，并指出，多年来，医院团委在医院党委和上级团委的正确领导下，团结带领广大青年职工，为医院改革发展做出了积极贡献。广大团员青年在各个工作岗位上充分发挥生力军和先锋队作用，充分展现了青年一代的蓬勃朝气和时代风采。

第五届团委书记赵静做共青团第五届委员会工作报告。报告从思想政治建设、青年文明号创建、主题教育活动、志愿服务开展成果等方面全面总结了近几年医院团委工作，并就今后主要工作任务做了展望和计划。

大会讨论并审议通过了团费收缴使用情况报

开拓创新，不辜负医院党委和青年职工的重托，为医院发展建设贡献青春力量。

栗克清在讲话中向广大团员青年提出了三点希望，一是不忘初心跟党走。广大团员青年要坚持不懈地用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑，发扬“党有号召、团有行动”的光荣传统，坚定地做新思想的信仰者、新时代的奋斗者。二是服务中心增本领。要发奋学习，立志成才。既要立足本职岗位，潜心钻研专业知识和岗位技能，又要努力学习理论知识，不断充实、提高和完善自我。三是强化恒心勇担当。广大团员青年要起而行之、勇挑重担，面对精神卫生行业历史性发展机遇和挑战，积极投身医院事业发展的生动实践中，以过硬本领书写新篇章，展现新作为！

栗克清勉励全体青年，在面临建功立业的难得人生际遇时，要主动担负起时代赋予的使命和责任，彰显青年一代的闯劲、锐气和担当，在医院高质量发展的新征程中奋勇争先、阔步向前，以优异的工作成绩迎接党的二十大胜利召开！

(赵静 龙帅宇)

### 讴歌新时代 喜迎二十大

——河北省精神卫生中心举办离退休老干部座谈会

【本报讯】5月13日上午，我院召开“喜迎二十大”离退休老干部座谈会，听取老干部意见，集中老前辈智慧，凝聚老同志力量，为党的二十大胜利召开营造良好氛围。

会上，党委书记栗克清就医院近年来发展建设所取得的工作成绩作了全面汇报。随后，与会老同志围绕“建言二十大”和“我看中国特色社会主义新时代”内容，踊跃发言、各抒己见，以自己的所见所历所感，畅谈党和国家取得的伟大成就。同时对医院党委团结奋进、真抓实干，带领全院职工取得的突出成绩给予高度评价。

离退休干部代表杨旭明发言：“退休这么多年，医院把我们聚在一起，就二十大建言，感谢医院对我们这些老同志的信任、关心和尊重。医院领导班子一步一个脚印地走，把咱们医院建设的越来越好了。我今年快八十岁了，酸甜苦辣我都经历过，在党的领导下，我们现在的幸福值比任何时候都高！一个国家有个好领袖，国家才能强盛，一个单位有个好领导班子，才能发展的越来越好！希望咱们今后不骄不躁继续努力！”

离退休干部代表张云雷发言：“党的

十八大召开以来，在党中央的正确领导下，党和国家各项事业取得了历史性成就，社会生活方方面面都发生了翻天覆地的变化。作为卫生健康行业，我们要时刻坚守主责主业，还要不断加强对于干部的培养和青年一代的思想政治教育力度。”

离退休干部代表张勇发言：“党的政策好、发展变化快、人民情怀真、国际影响大，这些都是党的十八大以来我们人民群众最真切感受，对于即将召开的党的二十大，我们也是满怀期待、充满信心。”

栗克清向各位老领导、老同志长期以来对医院的关心、关注和支持表示衷心感谢。他表示，医院取得的成绩得益于各位老领导、老同志打下的坚实基础和给予的大力支持。老同志是我们的坚强后盾，也是中心宝贵的精神财富。为老同志做好服务工作既是我们党的光荣传统，也是



我们义不容辞的责任。同时，希望各位老同志继续发挥参谋作用、监督作用、桥梁作用和带头作用，多为中心发展献计献策。

老同志纷纷表示：作为建党百年伟大成就的见证者、参与者、奋斗者，我们将始终牢记初心使命，一如既往支持党和政府的工作，支持医院工作，做到离岗不离党，退休不褪色，力所能及地发挥余热，为中心事业继续贡献力量，以饱满的热情迎接党的二十大胜利召开。

(南宇菲)

# 我院举办第12期品管圈暨2022年多维质量改进活动开题报告会

【本报讯】按照医院《第12期品管圈暨2022年多维质量改进活动实施方案》的有关安排，5月17日下午，质安办（绩效办）组织召开了医院第12期品管圈暨2022年多维质量改进活动开题报告会。本期活动共计组建32个品管圈及质量改进小组（含省皮肤病防治院3个圈组），圈（组）数量再创历史新高。院长刘波、纪委书记王宝军、总会计师常艳改及督导员、各圈（组）科室负责人、辅导员、圈（组）长、副圈（组）长和骨干圈（组）员参加了此次汇报会，汇报会由质安办（绩效办）主任刘杰主持。

本期多维质量改进活动延续上一期，包括了品管圈、失效模式与效应分析（HFMEA）、精益生产与精益管理—丰田生产模式（TPS）、持续质量改进（FOCUS-PDCA）、6S管理等多种活动类型。既有MDT跨专业多部门联合组圈，也有以临床大科为单位的专业团队组圈，为更好解决科

室间的系统问题和共性问题提供了有利条件。汇报前各圈（组）都做了很充足的准备，精心制作PPT，积极试讲，付出了巨大努力。汇报时异彩纷呈，展现了良好的风采。

刘波就各圈（组）的开题报告完成情况做了总结讲话，对各圈（组）在主题选定和计划拟定环节中开展的各项工作的给予了充分肯定。他指出：一是要勇于尝试，敢于挑战；二是要端正态度，积极参与；三是要强化学习，提升能力。希望大家能够树立正确的认识，强化质量意识，鼓励青年职工积极参与质量改进活动，脚踏实地，开拓创新，迎难而上，为科室的质量改进建言献策，为

医院的质量管理工作贡献智慧。

8位评委根据各圈（组）汇报情况，现场打分。最终品管圈活动，药械科麻豆圈排名第一，临床三科开心圈排名第二，临床心理一科润心圈排名第三。其他类型质量改进活动，门诊排名第一，功能科排名第二，心理保健中心排名第三。

（张悦琦）



预约诊疗  
业务咨询  
友情联络  
信息交流

请扫描二维码  
关注医院微信  
公众账号：  
河北省精神卫生中心

### 开心工程站点

- 第一站：保丰职工医院一楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周四下午。
- 第二站：秀兰尚城小区物业公司二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周三下午。
- 第三站：暂停
- 第四站：兴华苑社区三楼会议室“开心工程”进社区示范点，时间：每月的5日、15日、25日，如遇节假日，则顺延至下一个工作日。
- 第五站：博嘉社区二楼心语室“开心工程”进社区示范点，时间：每周五下午。
- 第六站：康泽园社区居委会活动室“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
- 第七站：阳光佳苑B区院内江东社区居委会二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周二下午。
- 第八站：长城家园社区卫生服务中心二楼“开心工程”进社区示范点，时间：每周五下午。
- 第九站：城市美地社区服务中心二楼心理疏导站进社区示范点，时间：每周四下午工作时间。

一版责任编辑：崔彦龙  
二版责任编辑：赵静  
三版责任编辑：马克谨  
四版责任编辑：宋和平

# 中心团委组织团员学习习近平总书记 在庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会上的讲话



【本报讯】5月10日上午10点，庆祝中国共产主义青年团成立100周年大会在人民大会堂隆重召开。为进一步激发广大青年团员奋发向上、勇担重任的责任感与使命感，更好地团结、凝聚青年力量，我院团委组织全院团员通过多种形式收看了大会直播，并组织部分团员集中观看，讨论学习。

习近平总书记在讲话中回顾了共青团的百年奋斗历程，肯定了共青团在国家发展的各个时期做出的突出贡献，并对新时代共青团的发展提出殷切希望。总书记说，时代各有不同，青春一脉相承。一百年来，中国共青团始终与党同心、跟党奋斗，团结带领广大团员青年把忠诚书写在党和人民事业中，把青春播撒在民族复兴的征程上，把光荣镌刻在历史行进的史册里。新时代的中国青年，生逢其时、重任在肩，施展才干的舞台无比广阔，实现梦想的前景无比光明。广大共青团员要认真接受政治训练、加强政治锻造、追求政治进步，积极向党团组织靠拢，以成长为一名合格的共产党员为目标、为光荣。

会后，团员们备受鼓舞，纷纷感言，作为新时代的中国青年，要认真贯彻落实习总书记的讲话精神，时刻牢记习总书记的殷切嘱托，树立坚定的理想信念，脚踏实地、用行动践行“请党放心，强国有我”的铮铮誓言，勇于在大风大浪中当先锋、做闯将，继续书写不负党和人民殷切期望的精彩篇章！

（龙帅宇 张悦琦）

# 我院顺利完成2022年河北省住院医师规范化培训精神科结业实践能力考核工作

【本报讯】5月13日，在河北省卫生健康委、河北省医学考试中心、河北省住院医师规范化培训管理中心的统一部署下，我院顺利完成2022年河北省住院医师规范化培训精神科结业实践能力考核工作。保定市卫生健康委科教处处长纵兆武及相关工作人员来院进行巡考，对我院考务组织工作给予了高度评价。今年的结业考核是在常态化疫情防控下进行的，为了切实落实防控要求，确保考核顺利进行，河北省精神卫生中心作为河北省住院医师规范化培训精神科专业临床实践能力结业考核基地（保定考点）。

院领导高度重视住院医师规范化培训结业考核工作，为保证考核工作顺利进行，按照省卫健委相关考核要求，专门成立了领导小组，明确分工，责任到人。医院教育培训处制定了《住院医师规范化培训结业实践能力考核突发事件应急预案》、《住院医师规范化培训结业实践能力考核新型冠状病毒肺炎疫情防控预案》等，同时召开工作协

调会，在院办公室、信息处、医务处、感染控制科、康复科、药械科、安全生产与保卫处、总务处等处的密切配合下，从工作人员培训、考试流程设置、考场布置、疫情防控设置、考试用品准备、考生候考及换站安排等各个方面严密、周全、规范地组织实施。

本次考试我院作为河北省精神科命题牵头单位，于5月5日、7日、11日通过线上培训的方式，共组织了考务、考生及考官三场住培结业考核考前培训，以保证考务人员规范化设置考场环境、考试环节，考生熟知考试流程和规范，考官客观、公正的评分。同时，本次考核遵守同考场考官非本单位等原则，恪守保密职



责，共从全市抽调了8名考官，安排10余名本院工作人员参与其中，保证了此次住培结业考核工作顺利进行。

（康群群 郭思思）

最近遇到不少头晕的患者，在深入询问之下，大多数患者描述的是一种头蒙、头昏、头脑不清凉的感觉，还有的患者感觉像带了一个头箍或裹了一条湿毛巾。有一位老太太说她只要把手压在额头上，就感觉脑子清爽许多。而在伴有焦虑、抑郁、睡眠不足的人群中，这种头晕现象发生地更多。

造成头晕的原因有很多，比如血压、血脂、贫血、动脉硬化等血液血管问题，颈椎病、耳部疾病，或者是情绪、睡眠问题，治疗的方法也很多，这里给大家介绍几种简便的中医调理方法。



第一种叫干梳头，用十指从前向后梳理头发，稍微用些力量，达到按摩头皮的效果，次数不拘，随时可以做。头部有许多经络穴位和反应区，头皮下血管网络丰富，通过干梳头，可以改善经络气血的运行，减轻头晕症状。文章开头提到的那位老太太，单是把手压在前额就感觉头脑清凉许多，如果加上干梳头，效果会更明显。

第二种叫鸣天谷，两手掌心紧按两耳，食指压在中指上，用食指弹脑后枕骨做响声，共36下；然后掌心按紧耳道再骤然抬离，这时耳中有放炮样声响，如此连续开闭放

很多人认为，喝酒能帮助睡眠。爱喝酒的人经常会睡前喝点，想着美美睡一觉；不爱喝的人在睡眠不好时想晚上睡得好一点，也会考虑喝点红酒助眠。所谓喝酒助眠，实为酒精助眠，酒精可以抑制大脑中枢神经，会让人产生困倦，有想睡觉的感觉，可以帮助我们尽快入睡。但酒后睡眠与正常生理性入睡完全不同，会对我们的睡眠有很多危害。

睡前饮酒会降低睡眠质量。酒后入睡大脑活动并未得到休息，当酒精被完全代谢，会出现反弹效

应，使后半夜反而睡得更浅，在睡眠过程中会频繁醒来，而且深度睡眠的时间会大大减少。

饮酒可导致睡眠呼吸障碍。酒精会加重支撑下额的肌肉松弛，呼吸道更容易受阻。有研究表明，平常喝酒的人比不喝酒的人更容易出现呼吸道狭窄和打呼噜的现象，并更容易患睡眠呼吸障碍。

酒精还会干扰睡眠周期。酒精会扰乱睡眠稳定性，形成很多睡眠的小间隔，造成“睡眠片段化”，导致睡眠质量严重下降。多数人第二天醒来，会感觉不好，整个人没

有精神，没有充足的精力。有些人大醉一场后，第二天早上醒来，对于昨天发生的事情，没有丝毫的记忆，俗称“喝断片儿”。其实就是酒精对REM期睡眠的严重干扰，当晚大脑对短期记忆的合成和链接功能失效的表现。

睡前喝酒无法助眠，即使它能使你很快入睡，但饮酒后的睡眠质量会遭受显著改变和干扰。如果长期以往，身心健康如学习、记忆等神经认知功能将受到显著伤害。

（孙建年）



响6下。中医理论认为，肾开窍于耳，耳通于脑，脑为髓之海，髓海不足则脑转耳鸣，鸣天谷可以补肾健脑添髓。导引术中的八段锦和易筋经都采用这个方法，从古至今都是重要的保健方法。

第三种叫叩齿吞津，每天晨起后闭目，上下牙齿轻叩36次，开始时可以减少叩，逐渐加量，然后舌抵

上颌，唾液增多后分三次咽下。叩齿吞津不但能改善头晕，还能延年益寿，大医孙思邈从西魏活到唐朝，驻世一百四十多年，他就主张“清晨叩齿三百下”。明朝老寿星冷谦，史载活了一百五十岁，他的长寿经验就是“每晨睡醒时，叩齿三十六遍。”

（李林）

# 在炎炎夏日，老年人如何保证高质量的睡眠？

在夏季，气温及湿度都相对较高，大多数人睡眠质量并不好，常有睡不着觉的情况，也有一部分人睡不醒，醒了之后还是昏昏沉沉，甚至出现头痛的问题，那么夏季睡眠要注意些什么呢？老年人是不是也一样呢？

1、切忌袒胸露腹睡觉  
身体的腹部及胸部的皮肤湿度往往是固定不变的，因而即使是热得难以入睡时，也常有人因胸腹保

暖不够，导致受凉而腹痛腹泻。因而无论天气多热，也应在胸部腹部盖上一层被子或毯子，老年人更是如此，避免受凉。

2、不要睡前大量运动  
平时多参加运动能有改善睡眠的作用，可是不应等到夜深人静时才运动，由于运动能提升身体的温度，促使肾上腺素的分泌，使人精神振奋，难以入睡。因而运动应在睡前4小时进行。

3、定时开窗通风换气  
开着空调的房间里，空气变得干燥，温度适宜，特别适合病毒、细菌的繁殖。加上房间封闭，会大大增加病毒细菌感染的几率，因此必须要勤通风。

房间最好是每2-3小时换一次气，每次仅需10分钟就可以，这样可以将房间内外的空气进行交换，可以保持房间空气清新，减少“空调病”的几率。尤其是傍晚就开窗

调到晚上的，睡觉前应换气一次。

4、适当午休，补充睡眠  
在作息制度上我们可以做一些适当的调整，比如说中午安排一定时间的午休，以弥补夜间睡眠总量的不足。需要大家注意的是，对于睡眠时间，我们要适度。午睡时间过长也会影响一天的精神气。

保证高质量的睡眠无论老少都需要注意以上几点，作为老年人更应如此，拥有良好的睡眠心情精神才会更稳定，因此在炎热的保证老年人高质量的睡眠是十分重要的！

（王子怡）