

市立医院本部内科门诊升级改造 “老”城区居民迎来就医“新”体验

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

青岛市市立医院胶州路本部院区具有百年历史,随着城市发展和环境的更迭,也历经数次改造,但受区域和天然的地理条件限制,以及老城区居民就医需求的增加,有些地方不能满足百姓就医需求,这也成为了院领导心中的一块“心病”。原本局促、拥挤的内科门诊就是其中之一。

内科门诊是心内科、消化内科、呼吸内科、肾脏科、神经内科、内分泌科等13个专业的聚集地,常见病、多发病、慢性病、老年病等全院病种数量、人群数量最多的几大专业集合于此,但是诊室紧张、候诊区域狭小、局促,等待就诊的病人往往“外溢”至电梯厅,高峰时期的盛况可想而知,严重降低病人就诊体验和满意度。

“螺蛳壳里做道场”

该院本部内科门诊的改造计划很早就列入了提升服务改造工程的计划之列。然而医院各科室的功能布局不仅要结合各学科自身的特点,还要考虑学科之间的联系,以及病人就医便捷度等,很多时候是牵一发而动全身,更何况这样一个多专业聚集的大门诊,需要审时度势、通篇布局、统筹各方资源。

为了将有限的空间最大化、最优化利用,该院

本部院区提升服务改造工程计划表一步步在向前推进:腾挪门诊部,打造本部入院准备中心,有效减少患者住院时间和住院等待时间;改造门诊负一层与病房结合部,打造集医保、出院结算及大病门诊于一体的开放、包容、温馨的“一站式综合服务”结算中心;外迁病案室、后勤库房等,扩容急诊重症诊疗空间,新建急诊EICU,为急危重症患者提供一站式无中转医疗服务;迁移换热站、神经外科监护病房、中医科病房改扩建,增设麻醉门诊和疼痛门诊……各项工程压差进行,先后完工。

经过前期的辗转腾挪,空间拓展,2022年12月,内科门诊、DSA、检验科一体化改造工程,终于可以付诸实施。

历时4个月合力推进

该院将门诊3楼检验科迁出,调整为新内科门诊,扩增候诊区,改善就诊环境,缩减等候时间;原二楼内科门诊改造为杂交手术室,增设手术间、新设备,缓解中心手术室及DSA手术室的手术压力,为更多需要高难复杂手术的病人服务。

改造远比新建面临的困难要多得多。旧有的建筑框架结构与新的升级需求之间往往存在诸多限制和矛盾。比如楼内的诸多斜梁影响诊室设计;

有限的空间内,增加诊室数量和保证诊室面积之间该如何取舍;如何避免与毗邻诊区(外科门诊)候诊患者拥挤、混乱等情况。

为此,该院总务科、门诊部等多次协商,数易设计方案,相关部门多次召开现场工作推进会,最终确定了改造设计方案,以缩小面积来换取诊室数量的增加,方便病人更快得到就诊,让病人距离诊室更近、更便捷。方案确定后,总务科、基建办、门诊部、物资供应管理科、信息管理部……各部门现场督导、细化方案、协同推进,改造工程项目紧锣密鼓、安全高效地进行。历时4个月,一个崭新的内科门诊终于揭开面纱,实现华丽蝶变。

诊疗环境焕然一新

3月20日,青岛市市立医院胶州路本部院区焕然一新的内科门诊正式投入使用,诊室由原来的18间增加到25间,可同时满足十几个专业同步开展诊疗服务;中厅候诊区的布局,方便病人及时了解候诊信息、快速进入诊室;候诊椅数量增加至110张,增添自助机数量,增设科普视频专区,最大限度满足候诊需求;诊室外增加精准预约二维码,轻轻一扫精准满足病人预约需求。在进行室内外整体改造的同时,对消防系统、信息化系统、水电系

统等也同时作了全面升级改造,进一步保障了就诊安全。

布局一新的专业诊室、宽敞明亮的候诊大厅、舒适干净的候诊椅,不再有往日的拥挤、嘈杂,取而代之的是安静、有序、舒心的就诊环境,这为提升医院诊疗服务,改善老城区居民就诊体验又添浓墨重彩的一笔。

为进一步提升服务,内科门诊就诊流程全面优化升级。增设医辅人员,增加导医巡视岗,对需要帮助的患者进行协助和指引;加强导医队伍建设,对导医进行沟通技巧及服务礼仪培训,增强责任意识、服务意识、形象意识,极大地提高了患者就医体验感和满意度。内科门诊正式启用以来,得到了老城区老病号们的交口称赞:

心内科的老病号徐大爷激动地说:“我一直在咱老市立看病,原来这里人乌泱乌泱的,我一来就头大,现在多好啊!”

“现在地方宽敞了,也明亮了,我们在这样的环境中心里也敞亮,也没那么焦躁了。”秦大妈说。

群众的口碑是最客观、真实的评价。

无论是内科门诊的局部改造,还是提前开诊的小举措,背后都是市立医院决策者持续提升诊疗服务的大格局。以病人为中心,改善医疗服务,提升群众就医满意度,是医院持之以恒的追求。

青岛市口腔医院开展“博物馆日”馆校主题研学活动

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

今年5月18日是第47个“国际博物馆日”,国际博物馆协会发布2023年“国际博物馆日”主题为:博物馆、可持续性与美好生活。在“国际博物馆日”到来之际,青岛市口腔医院结合口腔博物馆推出“你好,牙齿之路!”馆校主题研学活动。

活动当天,近百名儿童走进口腔健康教育基地,踏上口腔探索之路。在基地讲解员的带领下,小朋友们依次参观了序厅、萌芽成长社、牙病冒险岛、护牙乐园四大主题展区,并在牙牙课堂上听取了精彩的牙齿之路课程,孩子们积极发言,对口腔知识充满好奇与疑问。

此次活动,孩子们近距离观察口腔的结构与功能、了解乳恒牙的萌出替换、错颌畸形表现、种植牙全过程,充分激发了小朋友们的好奇心,让大家在牙齿大街上冒险,加入龋病大作战,化身小小牙医,揭开口腔细菌的秘密。沿着爱牙长廊,孩子们来到二楼的口腔医学博物馆,这里展示了自旧石器时代至目前的口腔医学发展简史,清末民初的口腔护理用品,小朋友们通过跟史前动物牙齿化石、古老的牙科工具对话,了解口腔医学发展。

参观结束后,基地工作人员还给参观者发放了免费涂氟卡,持卡可到口腔预防科挂号进行免费口腔检查和全口涂氟。

小朋友和家长纷纷表示,和龋齿大战的经历太酷了,能够在玩中学习很多口腔健康知识,坚持并应用到日常生活中后会受益终身。

“参观一座馆,守护一口牙”。本次馆校研学活



馆校主题研学活动现场。

动的开展,以孩子为中心,让孩子们主动探究、主动学习口腔健康知识,激发探索医学奥秘的兴趣,为日后形成良好口腔健康习惯打下良好基础。

青岛市口腔医院一直坚持走防治结合道路,积

极履行公益责任。目前已推出一系列研学课程,课程覆盖口腔日常保健、儿童口腔健康知识、口腔不良习惯及牙周维护等内容,同时,市口腔医院也欢迎广大市民前往预约听课。

全国劳模“打卡”青岛血站助人为善成日常

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

近日,全国劳动模范、全国无偿献血奉献奖金奖获得者、浙江省劳动模范冯闯一早便来到青岛市中心血站打卡爱心献血,成功捐献2个治疗量单采血小板,将第296次热血奉献留给了青岛。

冯闯是金丰(中国)机械工业有限公司装配科调试组组长,拥有全国劳动模范、全国无偿献血奉献奖金奖、最美宁波人、宁波好人等多项荣誉傍身。2002年4月冯闯开始参加无偿献血,截至目前已累计献血296次,捐献全血3600毫升,血小板577个治疗量。在冯闯工作室的墙上,贴着这样一句话:“世界上最奇妙的感觉是当你捐

献的血液,流淌在另一个人的身体内,你走进了他的生命,而你与他素不相识。”在他看来,这种感觉很特别。

作为全国劳模,冯闯每年都有一次外出疗养的机会。一般人到了另一座城市,总会“打卡”当地的著名景点,而冯闯有一个习惯:每到一座城市,总会找到当地的血站献血。广州、哈尔滨、西安、秦皇岛……很多城市都留下了冯闯爱的足迹。在他看来,“国家这么关心我,给我机会出去休息,我不能只是出去玩玩,我要利用这个机会为社会做点事。”今年的疗养目的地正是青岛,冯闯算准了时间,献血间

隔一到立马来到青岛市中心血站,完成了爱的打卡。明年3月份冯闯就要60岁了,退休前他有一个愿望,就是一定要献血达到300次。如今看来,冯闯距离他的目标已经越来越近了。

城与山海相拥,人与城市共荣。青岛的魅力不止有红瓦绿树,碧海蓝天,更有深厚的文化底蕴和浪漫的文明风尚,爱心与热血承载的厚德力量让这座城市既包容又开放,吸引着无数外地游客为之倾倒,为爱奉献。祝福冯闯早日实现自己的愿望,也期待更多爱心人士热血留青,与这座城市来一次爱的相拥。

青岛市中心医院新技术让“胃检”更轻松

■青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

在我国,平均每分钟就有一人死于胃癌。早癌患者预后5年生存率可达90%以上,而进展期胃癌患者5年生存率不足30%,由癌前病变发展成进展期胃癌需要约15年时间。因此,及时筛查、早诊早治是将胃肠疾病扼杀在萌芽状态的关键。然而,很多人因为抗拒做胃镜检查,担心钡餐辐射,便讳疾忌医,一拖再拖,错过了疾病的最佳治疗时机。

青岛市中心医院腹部超声科已成熟开展胃、十二指肠检查新技术——胃超声造影检查,让患者能够轻松了解自身胃的健康状况,早日发现胃部疾病。这项检查无痛、无创、无副作用,安全性好、舒适度高、诊断准确率高,两年多来已经为近2000例患者完成筛查诊断,积累了丰富的临床经验。

什么是胃超声造影检查

胃超声检查是指患者空腹服用造影剂后进行的胃、十二指肠B超检查。超声原理为造影剂迅速

消除胃肠内气体、黏液的伪像干扰,在胃、肠腔形成一种均匀分布的较强回声界面,造影剂均匀黏附于黏膜表面,清晰显示胃、十二指肠壁结构,为腹腔结构提供了一个声窗,还可以帮助观察以往难以发现的邻近脏器病变。

造影剂是由玉米、大豆、薏苡仁等可食用部分组成,满满的杂粮香味,无糖,随餐代谢,适用于所有人,无任何副作用。

胃超声造影检查与胃镜检查的区别

胃超声检查主要观察胃黏膜层次结构、胃功能学方面、胃周邻器官。胃镜检查主要分辨胃黏膜表面的颜色、病变,以及取活病理检查。二者检查方式不同、互相补充配合。基于患者对于胃镜检查的“抗拒”,许多病变得不到早期检查以至于拖延加重。胃超声检查轻松、简单,患者的接受检查意愿较高,因此可以作为胃镜检查前的

初筛。

另外,胃超声造影检查还有自身的优势。胃超声无创、无痛、方便快捷,无需麻醉插管、无副作用、无辐射,可以实时动态观察胃部情况,如胃排空、反流、蠕动等;不仅观察胃黏膜病变,而且可以发现来源于胃壁的病灶,并且定量测量大小、浸润范围及深度。

胃超声造影检查的适宜人群

- 1.适用于任何人群,尤其适用于健康体检筛查;
- 2.胃部疾病初诊检查的患者;
- 3.临床需要多次、反复、连续观察的患者;
- 4.急、慢性胃炎,胃肠功能紊乱,胃溃疡及疑似胃肿瘤或有胃癌家族史的人群;
- 5.抗拒做胃镜(心理恐慌,生理上不能耐受等);
- 6.不适宜做胃镜的人群(老人、儿童、孕妇,食道急性炎症、狭窄,静脉曲张,严重心脑血管患者等)。

面对模拟考试失利 考生应保持平稳心态

■青岛财经日报/首页新闻记者 黄元晖



高考,并不只是简单的成绩博弈,更是考验学生的抗压能力。谁抗压能力强,谁就能在这场没有硝烟的“战场”上发挥更好,夺得桂冠。

2023年高考越来越近,各学校都会有一些模拟考试。模拟考试虽然能让考生摸清自己的短板,但是往往会出现另一个问题,那就是一些学生一旦成绩不理想,就会被击垮,从而乱了心态。其实,如果学生不能很好的调整心态,模拟考试的失利对考生的打击往往更“致命”。

记者联系到青岛市精神卫生中心临床心理科副主任袁娇,袁娇表示,因为一点小失误而全盘否定自己的学生,往往是“情绪导向”的思维方式。当坏事情来临后,这类学生会沉浸在坏事情带来的坏情绪中难以走出来,更不会进一步做出有建设性的行动。袁娇建议此刻的考生们应该问一问自己:下一次考试,是想继续失误还是想考的好一些,如果想考好,就要调整为“目标导向”的思维方式,放下坏情绪,为下一次考试做好充分准备。

既然是模拟考试失误,成绩不理想,就说明没有在模拟考试中发挥出自己的真实水平,那么,如何在考试中发挥出真实的水平?袁娇建议,首先,考生们需要全面复盘考试,找出自己失误的原因。但是,如果因为考试失误,脑子里一直萦绕着负面思维,觉得自己这也不会,那也不行,就很容易陷入自我评价低的思维漩涡,从而进入“反刍思维”。所以,考生要通过复盘,将自己的失误原因具体化、可视化,消除掉负面思维,缓解考试失误带来的焦虑情绪。

其次,考生要以巩固基础为主,攻克难题为辅。部分同学面临模拟考试的失误,会对高考失去信心,担心自己考不上,进而选择多做难题以求提高自己的解题技巧。临近高考前夕,大多数同学很难通过最后的冲刺阶段来大幅度提升自己的知识水平,以难题为主反而打击信心,更容易引起考前焦虑。回归基础,巩固基础,在基础的夯实中,逐渐找到稳定的、有节奏的学习状态,进而保持平稳的心态,这才是保障高考正常发挥的诀窍。

“妄自菲薄”向来是考试大忌,考生如何接受自己模拟考试的失利,怎样和自己“和解”?袁娇表示,考生同样要放下“唯高考论”,接纳人生的多元化选择。高考、大学只是学生时代的一个阶段,大学之后仍然要面临工作、生活,将眼光放长远,时间线拉长,多跟身边有人生阅历的老师、长辈聊一聊,也许会有新的视角,除了高考,人生还有很多的选择。

马失前蹄的情况常有,能调整不发,沉着冷静的继续向前奔跑,才是马群中脱颖而出的千里马。