

临猗县财政局

## 组织开设财政系统党纪学习教育专题法纪课

4月30日下午,临猗县财政局组织开设党纪学习教育专题法纪课,邀请县纪委监委第四监督检查室专员马建锋作专题解读辅导,局党组书记、局长李晋锋主持并作总结讲话,全局干部职工聆听讲座。

会上,李晋锋强调开展党纪学习教育,是加强党的纪律建设、推进全面从严治党的重要举措,全体工作人员要切实提高政治站位,深刻领会开展党纪学习教育的重大意义,以强烈的整治责任、饱满的整治热情,扎实推进党纪学习教育向纵深迈进。马建锋从新修订《中国共产党纪律处分条例》(以下简称《条例》)的背景、重要

意义、修订内容、违反六大纪律典型案例、认真抓好贯彻落实等方面进行了全面系统地解读。

李晋锋在总结讲话中强调,要进一步提高政治站位,把学习研讨和贯彻执行《条例》作为当前的一项重要政治任务抓紧抓实。一是“学纪”是基础。马建锋的专题解读辅导只是学习的开始,要坚持把《条例》纳入理论学习中心组、党小组、主题党日等学习中,联系思想实际和工作实际,做到学懂弄通,吃透悟透;二是“知纪”前提。只有熟知党的纪律,才能在工作中严守党的纪律,广大党员干部要争做知纪

的表率,做政治明白人、纪律追随者;三是“明纪”是根本。全体工作人员要严格按照党的纪律标准要求自己,知底线、明边界,既要把违纪行为遏制在萌芽阶段,也要敢于同违法违纪行为作斗争,始终做到忠诚干净担当;四是“守纪”是关键。坚持用纪律管住自己、管住身边的人,以过硬的政治本领、严明的政治纪律,高质量推动全面从严治党走深走实。

会上传达了《省纪委监委公开通报4起违反中央八项规定精神问题典型案例》,开展了“五一”假期廉政谈话,强调了假期值班等相关事宜。 席建军 吕兵

古交市中心医院携手  
山西中医药大学附属医院  
义诊进社区 服务“零距离”

本报讯(记者李丽)为积极响应省“千名医师下基层”工作,扎实推进“我为群众办实事”实践活动走深走实,更好地为居民提供高效、便捷的医疗服务,4月28日上午,古交市中心医院携手山西中医药大学附属医院王健主任在桃园街道青山路一社区开展“基层义诊筑健康 真情服务暖人心”免费义诊活动。

此次义诊活动由神经内科、呼吸内科、普外科、妇科、中医科、眼科等常见科室的专家们组成,并提供血糖、血压、B超、心电图等一系列常规体检,前来求医问诊的居民们在工作人员的引导下有序排队,依次进行问诊,医生们更是充分发挥“望、闻、问、切”的治疗专长,尽心尽力,详细询问每一位患者的病情,并通过通俗易懂的语言为居民们分析病情,进行用药指导,为其提供切实可行的就医方案。

在长达4个小时的义诊活动中,导诊的工作人员认真登记每位居民的信息,并帮助居民进行分诊、排队、叫号,将现场秩序维持得井然有序。整个活动咨询群众共有320余人,心电图50余人次,B超检查50余人次,测量血压130余人次,测量血糖130余人次,发放健康知识宣传资料300余份,真正为百姓带来了健康,带来了温暖,带来了科学的生活理念。

百姓之事,枝叶关情。此次义诊活动受到了群众的欢迎和好评,进一步增强了居民的健康意识和自我保健意识。下一步,该院将继续积极履行社会责任,通过多种方式向社区居民传播健康的理念和生活方式,为群众提供防病治病知识,全方位、全周期地保障社区居民身体健康。

本报讯(记者黄晶 张丹丹)根据国家卫生健康委《进一步改善护理服务行动计划(2023-2025年)》要求,为进一步深化优质护理服务内涵,提高护理人员人文关怀及康复护理能力,促进对康复护理的思考及拓展,提高康复护理的水平及患者的生活质量,在第113个国际护士节来临之际,省精神卫生中心(太原市精神病医院)举办了护理健康操大赛。

通过前期的筹备、部署、初赛,最终选出6个作品于4月25日下午进行了决赛。决赛邀请山西医科大学第二医院护校校长李建萍、山西省社会福利精神康宁医院护理部主任宋乃云、太原市中医医院护理部主任蒲芳、太原市精神病医院工会主席许建文、监察室主任辛好、宣传部部长王淑娟、工会干事王翠梅担任大赛评委。院党委书记贾艳焕及全院各科室护士长、护理代表出席。大赛由护理部负责人和美清主持。

作品从精神疾病患者的特殊性出发,选择了适合患者的康复形式,每个作品都在实用性的基础上展示出一定的创新性,真正做到服务于患者,帮助患者早日康复,回归家庭、回归社会。

赛后,评委专家从专业角度、中医角度、精神康复角度及运动风险角度对每部作品给予了精彩的点评。

党委书记贾艳焕作总结寄语,她谈到:健康操大赛是该院“5·12”国际护士节系列

省精神卫生中心(太原市精神病医院)

## 举办护理健康操大赛



活动之一,不仅是对全院护理人员康复护理技能的一次集中检阅,更是激励全院护理人员爱岗敬业、刻苦钻研,不断提高专业水平和服务能力的良好机会,体现了太原市精神病医院护理队伍的良好精神风貌。希望全院医护人员以此次比赛为契机,知不足而奋进,以问题为导向,加快知识型、技能型、创

新型高素质护理人才培养与成长,促进医疗与护理高效协同发展,提高精神科康复质量,更好地服务于患者。

全院护理团队将会继续以此次比赛为契机,在临床护理康复工作中,充分利用多元化护理康复形式推动护理服务高质量发展,满足患者多层次的护理服务需求

## 减资公告

大宁县极能新能源有限公司(统一社会信用代码:91141030MA0HD4RC3A)拟将公司注册资本由人民币500万元减至人民币10万元,请债权人自公告之日起45日内向公司提出债权债务清偿或提供相应担保的要求,特此公告。

大宁县极能新能源有限公司  
2024年5月9日

学术

## 骨科术后针对出院患者,如何防治静脉血栓栓塞症的健康宣教重点内容?

■太原市第二人民医院骨科 王佳

血液在血管中处于流动状态,如果血液异常凝聚形成特殊结构的血块,形象地叫血栓,它像塞子一样堵塞了身体各部位血管的通道,减缓或者阻断正常的血流,在动脉系统,导致肢体或者靶器官无法供血供氧,在静脉导致血液无法回流。骨科手术患者的治疗会因为手术创伤,患者活动减少,长期卧床,久坐久站或者其他一些因素的影响就容易导致患者发生静脉血栓,这对患者的康复治疗 and 后续的休养均会带来负面影响。本篇文章则围绕骨科术后出院患者实施积极的健康宣教工作。

## 一、出院后预防静脉血栓栓塞症之抗凝药物

第一,出院后是否还需要坚持应用抗凝药。对于接受了骨科大手术的患者,药物预防时间最少10~14天,人工全膝关节置换术后患者建议延长至35天,因此在患者出院后,也可坚持应用抗凝药物。

第二,出院后在家应用抗凝药物需注意哪些问题。

(1) 用药期间一定要定期到医院复查血常规、凝血功能等。

(2) 以下情况提示抗凝药的不良反应:新出现的刷牙时牙龈出血或牙龈自发出血;新出现的鼻出血;皮肤碰撞后出现瘀斑;突发的四肢活动、言语障碍;平时月经量少,现突然增多或经期延长。出现不良反应时应停药并立即到医院接受相关检查,以辨别是因为服用抗凝药过量引起的不良反应还是其他原因所致。

(3) 尤其需要警惕以下几个部位出血时的症状:①颅内出血,出现神志、瞳孔、头痛、呕吐、肌力变化。②胃肠道出血,胃内容物的颜色、大便的颜色和性状发生改变。③泌尿系统出血,尿液的颜色发生改变。④腹膜后出血,出现腰痛、腹痛,必要时可行超声检查等。⑤肺出血,痰液的颜色改变。⑥

术后伤口出血,敷料的状况、伤口引液流的量和性质发生变化。

(4) 切勿擅自调整服药剂量或服用中药、保健品等,以免影响药物效果。如果偶尔漏服一次,不建议将漏服的剂量在后一天“补上”。如果漏服多日,应立即就医,遵医嘱重新开始抗凝治疗,同时严密监测凝血指标变化。

## 二、出院后预防静脉血栓栓塞症之日常生活注意事项

出院后日常生活的注意事项有哪些。(1) 饮食调整:适当选用对血栓预防效果好、能够降低血液黏稠度的食物,如大蒜、洋葱、番茄、韭菜、芹菜、海带、紫菜、黑木耳、银耳、杏仁、山楂、香瓜、木瓜、草莓、柠檬、葡萄、菠萝、鲑鱼、鲭鱼、沙丁鱼等。

(2) 保证充足的液体摄入量:饮水不足可导致血液黏稠度增高,囤积的废物也难以排出体外。每日正常饮水量应达2000~2500ml。老年人则更要注意液体的摄入,不仅限于饮水,还可以喝汤、粥及无糖饮料等。

(3) 坚持运动:如身体条件允许,血栓高风险人群最好每天运动至少半小时。可以采取慢跑、散步、跳舞等多种形式。

(4) 戒烟酒:要改掉不良习惯,尤其是长期吸烟、饮酒的患者,最好彻底戒除,或者少吸烟、少喝酒,还要避免吸二手烟。

(5) 缓解压力,规律生活:要学会给自己减压,加班、熬夜、久坐不动、暴饮暴食等不良习惯,都可以使机体抵抗力下降,增加VTE的发生率。因此,要重视良好生活习惯的养成,规律用餐,规律锻炼,规律睡觉,定期查体,做好慢病管理,保持良好心态。

## 三、出院后预防静脉血栓栓塞症之功能锻炼

第一,上肢锻炼宣教。(1) 手指活动练习:①五个手指伸直屈曲并握拳,分指收指。②腕部屈曲过伸、内旋外旋。③手掌互拍法:两手掌心相对,轻轻互拍。

(2) 肩、肘活动练习:①肩肘关节活动,将健手托住患肢腕部,做肩部前屈、后伸,然后做屈肘肘关节、伸肘肘关节等动作。②取站立位,两臂外展伸直,用肩部带动上肢做画圈动作。

(3) 双臂背伸互握法:两上肢背伸,两手互握,健手逐渐沿患肢腕、臂握动上移,直至握至肘关节上停,再循原路握回。由患手握健腕,沿腕、臂握动上移,至肘关节上停,循原路握回至手,如此交替互握锻炼。

(4) 贴墙画弧法:患者胸、腹或肩、背、臀部贴近墙壁,上肢自然下垂于身体两侧,自下而上、自上而下地反复在墙壁画弧形。每次尽量自最低处画至最高处。主要目的是锻炼上肢外旋、外展肌群。

(5) 双臂背伸互握法:两上肢背伸,两手互握,健手逐渐沿患肢腕、臂握动上移,直至握至肘关节上停,再循原路握回。由患手握健腕,沿腕、臂握动上移,至肘关节上停,循原路握回至手,如此交替互握锻炼。

第二,下肢锻炼宣教。(1) 足趾屈伸练习:10~20次/小时,每天3~5次,5~10min一次,并辅以下肢肌肉的被动按摩。

(2) 股四头肌等长收缩练习:股四头肌及小腿肌肉进行舒缩运动,足趾用力做上勾和下踩的动作。每个动作均持续3s,每10个动作为1组,早、中、晚各练习4~5组。

(3) 起腰抬臀练习:进行三点或五点支撑的起腰抬臀练习。使用双手拉住牵引架的拉手,抬高上身和臀部,同时用健侧腿蹬在床上。无牵引架时用两肩或肘关节支撑将整个上身和臀部抬起来,每次至少抬高10~15s,每天可以做数次。

(4) 以深呼吸为节拍引导各种体位的足踝运动练习。

① 卧位方法1:以呼吸为节拍引导双足踝主动伸屈运动,适用人群为所有踝关节可自主活动者。以深吸气引导患者足踝背伸30°,深呼气引导足踝跖屈45°,每次深吸气和深呼气形成一个固定的频率作为一组动作,每日可以做多组。

② 卧位方法2:以呼吸为节拍引导双足踝被动伸屈运动,适用人群为踝关节不能自主活动者。以深吸气引导患者足踝背伸30°,深呼气引导足踝跖屈45°,每次深吸气和深呼气形成一个固定的频率作为一组动作,每日可以做多组。

③ 卧位方法3:以呼吸为节拍引导双足踝旋转运动。以深吸气引导患者足踝旋转半圈,深呼气引导足踝旋转半圈,每次深吸气和深呼气形成一个固定的频率作为一组动作,每日可以做多组。

④ 卧位方法4:以呼吸为节拍引导双足踝被动旋转运动。以深吸气引导患者足踝被动旋转半圈,深呼气引导足踝被动旋转半圈,每次深吸气和深呼气形成一个固定的频率作为一组动作,每日可以做多组。

⑤ 坐、站位方法5:以呼吸为节拍引导双足踝抬起运动,适用人群为所有踝关节可自主活动者。以深呼吸引导患者足踝抬起、放下,每次深吸气和深呼气形成一个固定的频率作为一组动作,每日可以做多组。

最后,家属作为患者主要的社会支持群体,应多鼓励、多帮助患者进行主动和被动的功能锻炼。患者遇到困难时,家属要及时帮助解决。体弱及老年痴呆患者锻炼时,家属一定要陪护在床旁,增加其信心,督促其完成功能锻炼任务。