

强化技能 提升自我



距离《上海市妇幼技能大赛》结束已有两月余，但回想起那段日子，心里还是美滋滋的，美的不光光是取得的成绩，还有那段日子里的拼搏、奋斗、团结与勇敢。此次竞赛收获很多，《嘉定区妇幼技能大赛》一等奖、《上海市妇幼技能大赛》二等奖，但更多的是收获了领导们的支持、“战友”们的陪伴、“小伙伴”们的鼓励。竞赛已经结束，但感想颇多。

此次竞赛历时近2个月，采取层层选拔的程序，逐级竞赛。竞赛形式丰富，包括综合笔试、操作技能、知识竞答等环节。竞赛内容全面，涵盖儿童保健所有相关知识及技能。这段日子是艰苦的，此次竞赛前前后后进行了8场，每场都是紧张的、

一、苦

激烈的、精彩的。在这8场背后是无数个夜晚的苦读、苦练。虽说有着10年的儿童保健经验，但竞赛毕竟和平时工作有些不同，为了让操作更娴熟，在这期间我常常斟酌每个动作，每个步骤，不放过每个细节。由于技能竞赛形式多变、灵活，常常设想多种操作，把比赛和实际相结合。由于竞赛知识面广，在准备期间认真对待每份资料，不放过每个角落。由于工作和家庭的关系，复习时间都在夜深人静的时



候进行，2个月下来，我的小女儿，也知道“妈妈又要考大学了！”。

二、甜

虽说有些苦，但更多的是甜，是收获。虽说工作多年，但很多知识、理论已经老化，通过此次竞赛输入了很多新知识、新理念。通过此次竞赛让自己的知识更扎实，技术更娴熟，对今后的工作影响更深。同时通过此次竞赛，认识了很多同行人，与



他们的沟通、交流，开阔了眼界，拓宽了思路，同样也认识了自己的不足，得以纠正、补充。

三、暖

首先要感谢领导的支持，在竞赛期间领导的鼓励，竞赛时领导的陪伴，都让我很感动。在我信心不足时，是领导的一句“你肯定行的”，让我意识到自己的实力，积极备战。在我参加市级决赛有些紧张时，

是领导的一句“尽力就好”，让我放下包袱，轻松上阵。在竞赛时领导充当“保姆”、“摄像”等多种角色，让我们毫无顾虑，以最好的状态进行比赛。每当想起这些事，心里总是暖暖的。

竞赛已经结束，但他给我的力量才刚刚开始，让我不断发挥自己的潜能，更加努力，更加拼搏，为儿童的健康贡献力量。（王海兰）

工作让我体现自我价值

产后访视是在产妇及婴儿出院后3—7天上门对母婴进行健康回访，是妇幼保健工作的一个重要组成部分，是产前、产时保健服务的延续，对早期诊断、治疗、预防产妇和新生儿常见病，降低母婴疾病发生率，保护产妇和新生儿的健康，保障产后母婴的健康，提高母婴生活质量起到了积极的作用。

产后访视内容包括两大部分：（一）产妇部分：了解产妇的一般情况，包括休息、睡眠、饮食、大小便等。测体温、脉搏、血压和呼吸。检查乳房是否充盈，局部有无红肿，乳头有无皲裂等。检查宫底高度，局部有无压痛，观察恶露的量、颜色及气味，外阴有无红肿及伤口愈合情况。（二）新生儿部分：了解新生儿的喂养、睡眠、大小便等情况。观察一般情况，包括皮肤色泽，测量呼吸、心率、体重、血氧饱和度以及筛查是否脱位等。检查脐带是否脱落，脐周有无红肿及分泌物。检查口腔黏膜有无霉菌感染，臀部有无红肿等。

产后访视能够及时解决产妇母乳喂养中存在的问题，促进母乳喂养的实施。在

我在访视过程中曾遇到一位初为人母的年轻妈妈，不懂得如何正确的对宝宝进行母乳喂养，弄得宝宝成天因为吃不饱而哭闹不止，妈妈也疲惫不堪。了解到这位新妈妈的苦恼后，我仔细为她讲解正确的喂养姿势，告诉她如何判断宝宝是否吃饱及喂养时间的确定。边讲解边做示范，妈妈很快就学会了正确的操作手法，非常开心，对我更是感谢不断，也让我深深地感到自己的努力得到了家长的肯定，为今后的工作树立了信心。

从家长感谢的话语和满意的笑容中，我们社区保健医生认识到访视工作的重要性，也深深体会到了自我价值。产后访视的指导给了初为人母的产妇及家人哺育孩子的知识和技能，为孩子的成长和一生的健康提供了帮助，赢得了家长的好评和认可，也取得了良好的社会效益。（陈宁宁）

主编：高雪琴
副主编：郑婧怡
责任编辑：顾敏敏



菊园卫生信息

菊园新区社区卫生服务中心主办

第一期(总第35期) 2015年1月28日 地址:嘉定区平城路785号 E-mail: jywsxx2012@sina.com

新发展 新契机

2015年，是我来到菊园新区社区卫生服务中心的第二个年头，之前，我几乎一直在马陆镇社区卫生服务中心工作，只是于2006年至2007年之间在工业区社区卫生服务中心担任8个月的书记职务。我是去年6月底来到菊园这片土地，她是如此的美丽而充满活力，以致于我已经被她深深的吸引住了。

从2005年到2015年，卫生中心成立整整10年。10年来，卫生中心从20名职工发展至90多名，每天的门诊量从50多号到如今的400多号，中医馆从无到有，10年来的发展有目共睹。

10年，比作人生，就如同自一个呱呱

坠地的初生婴儿长成一个小学三、四年级的学生，从懵懂无知到混沌初开。接下来的10年，就是成为一个强壮青年的10年，是另一个成长的10年，等着我们为之奋斗的10年，黄金10年。

今年，卫生中心将全面调整服务布局设立嘉富、嘉保、宝菊和六里四个服务点，下沉人员，以居民健康档案为基础，以慢性病患者、残疾人、妇女儿童等为重点服务人群，做实家庭医生制服务，为居民提供可持续的健康管理，真正让百姓享受到便捷优质的基本卫生服务，把好居民健康第一关。

今年，对于卫生中心来说，是具有转

折意义的一年，因为新的中心将在这一年打下坚实的地基，破土动工，标志着在硬件方面又向前迈进了一大步。

今年，对于医改来说，是攻坚克难的一年，因为许多工作如家庭医生制服务、全面预算管理、绩效考核方案、信息化管理都将在这一年有重大突破。中心将紧跟改革的步伐，借势借力提升各项工作的能力和水平。

又一个10年开始了，让我们携手共进，团结一心，努力奋斗，奋力向前，向着既定的目标前进。

新的10年，新的开始，新的发展，新的契机。（吕颖）

卫生中心举办健康万步行暨慈善捐款活动

2015年1月1日，菊园新区社区卫生服务中心全体职工集聚门诊大厅，进行爱心捐款。本次活动大力弘扬慈善精神，创新发展慈善事业，促进社会建设，推进社会文明进步作出贡献。全体职工在中心主任班子领导的带领下慷慨解囊，与慈善同行，奉献最真诚的爱心，共同支持慈善公益事业的发展，共计募得“蓝天下至爱”捐款11420元，“一日捐”捐款2430元，这份爱

心将用于帮助社会困难人群。

捐款结束后，一年一度的卫生中心品牌特色活动——第六届职工健康万步行活动开始了。

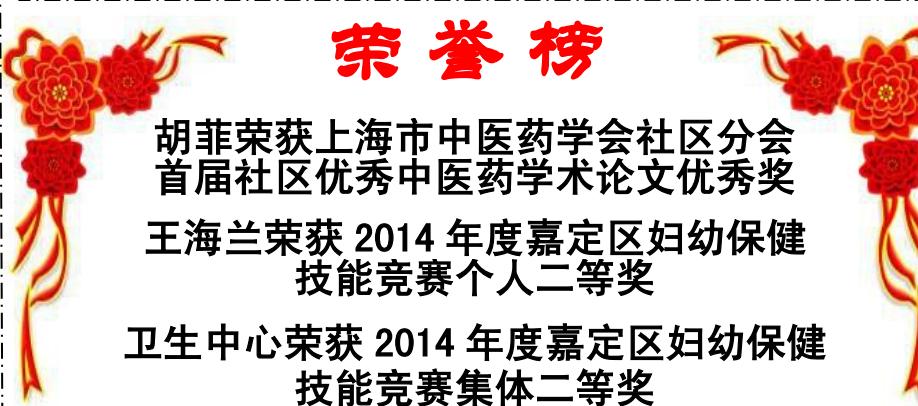
同往年一样，活动报名阶段就受到了广大职工的踊跃参与。随着单位职工人数的增加，越来越多的职工加入到了健康万步行的行列之中，万步行队伍也在不断壮大。



本次万步行的路线是从卫生中心出发至平城路、棋盘路、胜竹路、新城路、嘉罗公路、环城路、清河路、胜辛路、陈家山路、红石路。耗时约2小时，最终大家纷纷到达了此行的终点站——菊园卫生中心，全程约10公里。活动结束后大家都还意犹未尽。

健康万步行不仅锻炼职工身体，增强职工体质，鼓励职工们建立健康的生活方式；在现在都以汽车代步的时代，也促进职工们建立低碳出行的理念。同时，健康万步行也拉近了职工与职工之间的距离，平日里没有机会相互接触的职工也能在此次活动中得到互动与了解。

（郑婧怡、许露顺）



我们2014 一起走过的日子

时常想起那些日子，春雨绵绵间播撒希望的种子
时常想起那种感受，脚步蹒跚中坚定前进的方向
你问我，可有收获
我笑而不语
因为有爱，所以满怀希望，静待花开



菊园新区启动社区糖尿病优化管理项目

2月，菊园新区正式启动瑞金—嘉定全专联合社区糖尿病优化管理项目。该项目通过患者动员、体检、培训和签约，从菊园805名符合条件的糖尿病患者中优选出414人入组，分组开展为期3年的干预，研究医患之间不同管理模式下的疾病控制水平，进一步提高患者自我管理疾病的能力，全面提升社区防控糖尿病的效果。



全方位做好“亚信峰会”卫生保障工作

“亚信分会”筹备及会议期间，卫生中心以传染病防控和重性精神障碍患者治疗管理作为抓手，以学校卫生工作为重点，通过全员培训，明确岗位职责，细化工作内容；通过开展应急演练，提供应对突发卫生事件的处置能力，全力以赴、全面动员，全方位做好卫生保障工作。



卫生中心组建健康教育专家管理团队

5月，卫生中心组建健康教育项目专家管理团队，聘请11名卫生、教育领域的专业人士担任专家管理团队成员，开展“健康课程进学校”公开课展示活动。目前已推出6堂公开课，包括医务人员版和专业教师版，内容涵盖了中医中药、健康习惯等多个方面。通过活动探索普遍适用的健康课程教育模式。



共建健康菊园 造福新区百姓

2014年1月，瑞金医院北院与菊园新区社区卫生服务中心签订结对共建协议。北院定点为卫生中心中级职称晋升副高社区实践基地；开通双向转诊绿色通道；提供远程视频会诊、远程视频讲座；帮助卫生中心提高学科建设能力。在提高卫生中心专业技能的同时，北院也为菊园百姓提供更为便捷的三级医疗服务。



信息系统助推家庭医生制服务

2014年，卫生中心继续对签约家庭医生制服务的居民开展免费体检，并将所有体检数据同步录入电脑，远程心电、实验室检测、体质辨识等结果由系统自动在后台采集，且自动充实到居民健康档案中，医生可随时调阅体检数据，及时发现重点服务对象，切实落实健康管理。



党支部开展群众路线教育活动

2014年卫生中心全体党员参加了第二批党的群众路线教育实践活动。通过活动，广大党员普遍接受了一次马克思主义群众观点和党的群众路线教育，提高了思想认识；党员队伍的精神状态、工作作风有了一定的转变；通过弘扬批评与自我批评的优良传统，严格了党内生活，提高了领导班子发现和解决自身问题的能力。



再接再厉继续做好政府实事项目

2014年，卫生中心继续做好60岁以上老年人接种肺炎疫苗和社区居民免费大肠癌筛查2项重大公共卫生服务项目。全年为辖区内60岁以上本市户籍老年人接种肺炎疫苗1043人次。完成大肠癌初筛735例，其中初筛阳性79例，完成肠镜29例，共检出癌前病变2例，大肠癌3例。



美味沙龙活动 丰富职工生活

自2011年以来，卫生中心工会推出各类沙龙活动6项，丰富职工的业余生活。2014年又新增摄影沙龙和美食沙龙，并成功举办全民健康生活方式行动——“我是厨王”争霸赛。沙龙活动不仅给职工带来美、味的享受，更增强了职工间的交流和凝聚力。