

心梗高发季

牢记两个120

随着天气转凉,心脑血管疾病又到了高发季节,特别是老年人、心血管疾病患者及发生过急性冠脉综合征(ACS)的患者,更要警惕心肌梗塞等心血管疾病的发生。在发生急性心梗时,患者及家属应牢记两个“120”:一是立即拨打120;二是救治的黄金时间是120分钟。

降温1℃,心梗风险增2%

伦敦卫生和热带医学学院的研究人员发现,气温每下降1摄氏度,心梗风险就增加2%。75-84岁的冠心病老人更易受影响。

冬季,人的生理机能反应比较迟缓,时常处于应激状态。寒冷刺激下,人体末梢血管处于收缩状态,由此导致动脉压升高,心肌耗氧量增加,加重心脏负担。尤其是突然从暖气房到室外,血管受到冷空气刺激,

容易突然收缩,造成血流供应中断或血管阻塞,引起心肌梗死或脑卒中。

因此,冬天应随时注意天气变化,及时增添衣物。外出时最好戴口罩,避免迎风疾走。在室内不要将门窗开得过大,以防冷空气刺激心脑血管。

另外,天气寒冷,人们户外运动减少,吃得多、消耗少,导致能量摄入和代谢比例失调,血液黏稠度增加,血液循环减少。

做到5点预防心梗

研究发现,90%的心梗是可以预防的。

吃七八分饱。每餐最好吃七八分饱,并控制肥肉、动物内脏等高甘油三酯、高胆固醇的食物。如饱餐后经常出现胸闷、胸痛、心跳加速等不适,需及时到医院排除心脏问题。

运动量力而行。运动时心率不要超过靶心率,运动时间不宜过长,半小时左右为宜。靶心率计算方法为40岁以下用180减年龄,40

岁以上用170减年龄。

及时释放压力。及时把烦恼、怨气等不良因素发泄出来。心情紧张时,自然站立,闭上双眼,做深呼吸,有助放松身心。

晨起喝杯水。早晨血液比较浓稠,容易发生堵塞。晨起后动作最好轻柔、缓慢,还要及时补水。

注意保暖。外出时着重头部、手部、脚部保暖。回到室内后缓慢脱掉衣帽,尽量减少血压波动。

心梗发病7个信号

胸痛、胸闷

心慌气短

胸背、肩颈、胳膊疼

胃疼

牙疼

焦虑失眠

心跳加剧

掌握正确急救方法

患者出现疑似心脏病突发的情况之后,应在第一时间拨打120急救电话。在等待急救人员到来的时间内,一般建议患者平躺,这样可以减轻心脏组织的负担。患者和家属应该保持头脑冷静,如果自乱阵脚,反而会耽误患者的救治。

如果患者平时就出现心脏异常的情况,应该考虑按时到医院进行复查。在一段时间内,患者频繁出现不舒服的情况,建议在家属的陪同之下进行全面检查,必要时还需要住院治疗。患病期间,应该避免重体力活动。

你问我答

颈椎病为何会引起头晕呕吐?

前几天,房阿姨突然觉得头晕得厉害,还恶心呕吐,感觉整个世界都在天旋地转,还出现了四肢麻木、意识模糊的症状。经诊断,原来是颈椎病引起的。

康复医学科梁双:颈椎病是因颈椎间盘突出或椎间盘变性及局部的骨质增生,压迫局部的脊髓、血管、神经会导致引起的一系列症状。临床上主要分为5种:颈型颈椎病、神经根型颈椎病、脊髓型颈椎病、椎动脉型颈椎病和混合型颈椎病,房阿姨就中招了其中的椎动脉型颈椎病。头颅旋转时会引起眩晕发作。除了头晕呕吐外,殊不知,高血压、视力障碍、胃病等看似风马牛不相及的症状也可以是颈椎病的伪装。

鼻出血如何正确止血?



秋去冬来,鼻出血旺季又至。各年龄段患者均可面临鼻出血困扰。一旦发生,该如何止血呢?

梁双:首先,患者和家属都应该保持镇静,因为紧张可导致血压升高、出血加剧。出血少量且出血在鼻腔前部的患者可用指压法。患者静坐低头,手指捏紧双侧鼻翼或将出血侧鼻翼压向鼻中隔10-15分钟,如果血仍然从口流下,就是没能有效压迫出血点,可向上再压紧,延长压迫的时间。同时用冷水袋或湿毛巾敷前额和颈部,促使血管收缩,减少出血。如果家中有止血粉、麻黄碱滴鼻剂等,可蘸在棉片上,塞入鼻腔,并用手指加压。这些方法没能止住出血时,应该尽快就医。

鼻出血重在预防。首先要保持居住环境温湿度适宜。饮食方面,多吃新鲜的蔬菜、水果,补充足量的维生素。避免用力擤鼻、剧烈咳嗽、弯腰低头、用力排便等容易导致鼻出血的动作。老年性鼻出血患者多伴有高血压、冠心病、支气管炎等,应积极控制原发病。此外,如果鼻腔经常少量出血,或鼻涕中带血,要警惕鼻腔、鼻窦、鼻咽恶性肿瘤,应尽早去医院确诊。

健康前沿

爱护膝关节 请你动起来

膝关节是骨关节炎的好发部位之一,因此如何保护好膝关节的健康是每位中老年人朋友都非常关注的。

对于中老年人来说,保护膝关节不等于多休息少活动。最近,国外医学期刊《骨科与运动物理治疗杂志》的一篇文章告诉了我们跑步到底会不会引发关节炎。该研究表明,休闲跑步者的关节炎发生率为3.5%,竞技跑步者的关节炎发生率为13.3%,久坐不动人群的关节炎发生率为10.2%。看来,常坐不跑以及过高强度的跑步都可能引发关节问题,休闲跑步的人群中患病率最低。

值得注意的是,老年人应避免长时间跑、跳、蹲,同时减少或避免爬楼梯、爬山、上下坡等。

·专栏报道· 康复医学科

本期栏目主持人

梁双 电话:028-68705028

黄斑对于视力十分重要,不管什么原因引起的黄斑变性,危害都很大,会带来视力损害,导致失明。最初患者的黄斑区会出现色素紊乱,接下来会出现黄斑区出血,再重些会黄斑水肿,会使黄斑区形成疤痕,最严重的损害是引起中心视力急剧下降。

糖网就是糖尿病眼底病变,据统计,我国每10个糖尿病患者中就有3人罹患。眼底病中的视网膜血管阻塞来得最快,又叫眼中风。一般发病后90

老年人需防“眼底三患”

老年人是“三高”的高发人群,所以发生眼底疾病的机会就更多。其中,黄斑变性、糖网和视网膜血管阻塞,被称为“眼底三患”,是老年常发的眼底疾病。

分钟内是黄金急救时间,错过了这个抢救时间,视力就可能无法挽回。眼中风是中老年人导致突然失明的急症之一,是眼底病中的急症。

那么,如何及时发现“眼底三患”?下面这些症状都是患上眼底病的绝对警告,必须提高警惕。

- 1 忽然感觉视力模糊,有黑影遮挡视线,又属于短时间突然发病,并且有高血压动脉硬化病史。
- 2 五十岁以上的人,眼前突然

出现黑蒙。

3 短时间内视力下降得很快。

4 看东西变形,如看框子框歪,看马路线条变形,或是视野缩小、有暗影,对色彩敏感度下降,看书看报有困难。

5 感觉眼前有黑的漂浮物、小蝌蚪,或有蜘蛛网。

6 发现视力下降,但不管怎样用眼镜来矫正,都矫正不过来的。



安全用药

主持人:龚宇珂

开车前 这些药物不宜服用

在日常生活中,部分药物在使用后也可能出现头晕、嗜睡、视物模糊、反应迟钝等一系列类似饮酒后的症状,为降低用药对驾驶安全的影响,下面就来介绍一些在驾驶前不宜服用的药物。

·抗过敏药及抗组胺药

此类药物常见的有:氯苯那敏、异丙嗪、酮替芬、曲尼司特、西替利嗪、盐酸苯海拉明等。因其对中枢神

经有明显的抑制作用,故服用后常有嗜困倦、睡、眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等不良反应。

·抗感冒类药物

此类药物主要有:美扑伪麻片、氨咖黄敏、氨酚黄那敏等,服用这些药物容易使人困倦、精力不能集中、反应迟钝。

·降压药和胰岛素

服用降压药可以引起血压降低,

从而导致头晕、头重等症状,使用胰岛素或口服降糖药后可出现困倦、嗜睡、乏力等症状。

·抗心绞痛药

常见的药物有:硝酸异山梨酯、硝酸甘油等,服用后会出现头晕、虚弱等脑缺血症状,偶尔可发生意识丧失,饮酒则会加重这一不良反应。

健康天府

成都市第八人民医院
成都市慢性病医院 院报
成都市老年服务实训中心

2018年12月15日
星期六

总第078期

出刊日期：每月15日
内部资料 免费赠阅

办院宗旨：
帮天下儿女尽孝
替世上老人解难
为党和政府分忧

总编辑：陈苻
副总编辑：刘敏 朱斌 曾雪峰
新闻热线：028-83572191

简讯>>

传达行业作风整治视频会议精神



11月26日，按照市卫计委要求，市八医院及时召开全院职工大会，迅速传达落实省市卫生健康（卫生计生）行业作风整治工作视频会议精神。院领导、全体中层干部及职工约300人参加会议。

会上，副院长曾雪峰传达了省、市行业作风整治工作视频会议精神，要求提高政治站位，压实工作责任，巩固良好的政治生态，从严从实抓好作风建设。党委书记、院长陈苻结合医院实际，对医院如何贯彻落实行业作风整治提出如下要求：一是全院干部和职工要重能力更重品行；二是既要注重业务质量提升，更要注重党风廉政的建设；三是既要注重医院效益，更要注重医院的医德医风。

彭州市人民医院到院参观

11月20日，彭州市人民医院参观团一行7人莅临市八医院参观，副院长刘敏带领相关科室负责人陪同参观。

参观团参观了康复科、宁养中心、照护区、门诊大厅、内一科等医院重点特色科室及老年服务实训中心，对医院医养结合模式给予肯定，尤其对护理员培训工作大加赞赏，并表示希望能深入合作，培训更多合格的护理员，为老年患者提供更加优质的照护服务。

扫描成都市第八人民医院官方微信二维码或添加医院微信公众号“cds83572191”，即可获悉医院更多动态信息及实时健康资讯。我们期待您的加入！



以爱之名 延伸为老服务

我院志愿服务项目喜获第四届中国青年志愿服务项目大赛银奖



11月30日—12月1日，第四届中国青年志愿服务项目大赛在四川德阳正式拉开帷幕，市八医院“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务项目作为全国卫生健康行业志愿者服务项目代表之一参加了比赛并喜获银奖。

志愿服务项目大赛分为路演和答辩两个部分，医生王安琪作为医院志愿者代表就医院“关爱老人·情暖夕阳”志愿者服务项目从项目背景、项目管理、服务内容、组织保障、社会影响力等几个方面进行了详细介绍；副院长刘敏作为

项目代表进行现场答辩。专家指出，“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务项目是一个特别有益的为老服务项目，不仅为院内老人带来了温暖，还走出医院为更多的老人带去关怀，延伸了志愿服务内涵，期待活动继续坚持下去。

2014年，市八医院发起成立了“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务联盟项目，每年“五·四”青年节招募联盟单位，每逢重大节假日开展大型志愿服务活动，为住院老人读书、讲故事，或陪老人练太极、吟诗作画，抑或是给老人轻轻

地抚触、一个温暖的拥抱，给临终患者人文的关怀。目前，医院志愿者服务联盟已有成员单位90多家，长期稳定志愿者11000余名，已开展130余次志愿者服务活动。

志愿者服务活动搭建了志愿者和住院老人间爱的桥梁，为卫生健康行业注入了仁爱、慈善的底色，让这座城市拥有了感人的温度。老吾老以及人之老！展望未来，我们以爱的名义呼唤更多的志愿力量传承美德，为新时代健康中国注入蓬勃生机与活力！

市人大代表检查组莅临医院调研医养结合

11月27日，市人大代表检查组一行30余人在市卫计委的陪同下莅临市八医院调研，视察医养结合及照护培训等工作。

市人大常委会教科文卫委员会组织相关代表就2018年的建议、批评和意见办理情况开展综合检查。医院作为市卫计委办理的医养结合相关提案的现场检查点接受市人大代表的检查。

检查组参观了医院门诊部、医疗区及心灵小屋、宁养中心、康复区等，对医院积极推动实施长期照护保险落地惠及民生、精心开展志愿者服务、打造花园式医院、给予临终患者人文关怀、改善老年患者住院环境等方面所做的工作予以好评。

医院将继续践行“帮天下儿女尽孝、替世上老人解难、为党和政



府分忧”的服务理念，为推动老年医疗和健康事业的发展，实现老年人群“老有所医，老有所养”的健康梦而努力。

同步消息

省医保局考察长照险工作

12月6日，市八医院作为成都市首批长期照护保险制度试点单位，迎接了省医疗保障局对医院长期照护保险试点工作的调研。

调研组实地参观门诊大厅，详细了解长照险政策宣传情况。深入医疗区看望享受长照险待遇的病人，关心询问患者照护费用在长照险制度实施前后的变化；查看了智慧长照操作系统；前往实训中心了解培训工作情况。与会领导就异地人员参保、居民参保、推广开展长照险等方面进行了深入交流和热烈讨论。

总结养老经验 探讨标准规范

市八医院参加中国医养结合实践与规范高峰论坛

为贯彻落实健康中国战略，进一步总结我国医养结合养老经验，探讨医养结合标准规范，近日，中国医养结合实践与规范高峰论坛在广西桂林举办，市八医院受邀参会。

会上，来自全国各地20余家医疗及养老机构的专家在高峰论坛上介绍了各自的实践经验。副院长刘敏作了“六位一体夯基础，爱心文

化铸灵魂”成都医养结合模式探索的报告，与参会者分享了医院探索医养结合的主要做法、“孝爱医和合”文化建设的成效，并提出了医养结合行业发展面临的亟待解决的问题。刘副院长的报告受到解放军总医院老年护理专科中心侯惠如主任的高度评价，认为医院在探索医养结合方面的工作措施得力、成效显著、值得借鉴，为加快老龄事

业和产业发展作出了应有的贡献。同时，与会专家还讨论了医养结合行业发展规划及相关行业标准。

中国老年医学学会副会长陈运奇、中国老年医学学会医养结合促进委员会会长杨庭树等领导出席了此次盛会。市八医院作为协办单位之一共同举办了此次论坛。

医院里 那些动人的

风景

让更多老年人享受到愉快、幸福、健康的晚年生活，这是市八医院致力于探索医养结合服务模式的出发点。秉着这份初心，医院不仅为住院老人提供了优质医疗服务，为老年人健康提供最坚实的医疗保障，更通过充满温情、充满人性关怀的优质医疗服务，让老人享受到高品质的生活。

这里，一个个暖心的故事正在上演。

故事一

主人公：患者王婆婆
所在科室：内五科

王婆婆：在暮年里绽放独特魅力

生命如一颗大树，要经历春日般灿烂、夏日般灼热、秋实般沉甸，而我们今天的主人公——91岁高龄的王婆婆正如秋日彩林中的一棵红枫，在暮年里绽放着自己独特的魅力：厚重而不失炫目，洒脱而不失睿智。

走在市八医院院区里，你偶尔会遇到一位精神矍铄、拄着拐杖的老人，她面目慈祥、满脸笑容、热情洋溢，就是我们今天的主人公——王婆婆。我是王婆婆的主管医生，自从认识她之后我就喜欢上了这个乐观、自信、有主见、思路开阔的老太太。王婆婆是2018年6月份因心慌、胸闷、认知功能障碍住进医院，经过全科医护人员的精心救治和护理，病情得到了很大缓解。后来我们慢慢发现，这个老太太真的不简单呢！

内五科的护士曾经对王婆婆进行了访谈，其中有一段10余分钟的录音，录音中其思路之清晰、表达之严谨、逻辑之严密，很难让人相信这是一个91岁高龄的老人。她言语中透露出来的坚强、自信和独立，更是让我们印象深刻。

王婆婆的爱人在1990年就去世了，膝下一子两女，儿子和大女儿都在国外，小女儿虽在国内，但由于工作原因，王婆婆基本上都是独自生活。她

没有很多老年人常见的孤独和消沉，而是积极面对生活、坚强战胜病痛，善于发现生活中的真善美。王婆婆曾经在医院与别人聊天时遗失拐杖，后来又失而复得，她在朋友圈感慨：“八医院院风好，世上好人多。”她也曾在朋友圈中发图配文“自己剪了脚趾甲”，透露出她小小的得意和自豪，更显露了老人的善良、独立与童真。阳光、鲜花，每一个美好的事物都能打动她的心扉，让她激动不已。

在医院住院期间，王婆婆的很多病友都变成了她的好朋友，她会与大家一起分享好的事物，包括人生经历、如何对待病情等。好的天气里，银发的王婆婆和病友一起聊天，那种温馨场面完全是医院里一道独特的风景。她关注中国糖丸之父去世，发表自己的感言；她有深厚的文化功底，散发出一种飘逸、洒脱、淡然之风。她的几个病友也是她以前的同事，她把与同事在八医院的相遇当作生活中的一种惊喜，每天都在知足快乐中度过。

愿王婆婆这株秋天的红枫越发美丽，也祝愿她在这里度过开心、快乐、充实的晚年。

(主管医生 杨雪萍/文)

从抗拒到“温暖”整个医院

今天，我要分享的，是一个发生在我身边的真实病例，见证了一位老人从抗拒就医到爱上医院、温暖他人的巨大转变。

王婆婆因患冠状动脉粥样硬化性心脏病来到医院就医。刚来时，王婆婆身体状况很不好，入院后基本处于昏迷状态，但经过医护人员精心治疗和照顾，现在已经基本康复，还能独自一人外出散步了。

王婆婆说，她以前对医院很排斥，有一种“恐惧”：“我看到其他康养中心的老人生活很不好，还受气，伙食也很差，医疗卫生条件更不用说了，完



全没法保障。我就很害怕我以后也会遭受这种待遇，就算是走不动路我也不会去康养院。”今年6月，王婆婆身体突发不适，必须就医。王婆婆经过多方打听，最后抱着试一试的想法，来到市八医院住院治疗。

在医院接受治疗期间，王婆婆一点点感受到了医务人员以及护工们是全心全意在为老人们服务。康复后，王婆婆对医院充满感激，并且非常满意医院的住院环境。她说：“这个地方非常好，非常符合我们老年人，既能养老又能治病，就算生病了也能够马上得到有效治疗，而且医院的卫生条件也很好，我很喜欢医院的景色，我很喜欢这里，我准备要常住这里。像我这样的老年人都应该来这里，不给子女添麻烦。”

现在，康复后的王婆婆精神状态非常好，闲暇之余还和护士、护工以及其他老人们下下棋一较高下，每天都要发朋友圈分享在医院的开心事情，还主动向她的战友们介绍医院。现在，王婆婆还会积极主动去帮助新来的老人，开导他们，介绍医院的情况，让他们能在这里感受到家的温暖。不知不觉间，王婆婆已经成了医院的“红人”。

(内五科 李雪冬/文)

故事二

主人公：患者李声莹、艾启杰
所在科室：内四科



这是一封来自患者家属的来信，因为有感于内四科医护人员对家人的悉心照护、精心诊治、耐心安抚，让住院老人病情好转并享受到幸福的生活，特别送来手写的感谢信，以表达对市八医院由衷的认可和感激。从这封信里，我们读到了满满的和谐正能量，品出了人间最美的医患情。

一封患者家属的来信

尊敬的成都市第八人民医院：

我是五楼（内四科）29床、30床患者李声莹、艾启杰家属，我妈不幸患上乳腺肿瘤。经过我们近一年多时间在成都周边医院的仔细调查比对，最终选择这个环境优雅、空气怡人的医院，于今年6月下旬到贵院住院接受治疗。

经过半年全天候接触，以及与同院患者及家属们的交流，我们全家从内心感受到贵院医护人员都在非常认真实践“救死扶伤”的伟大精神，他们无愧于“白衣天使”这个光荣称号，特别是具体负责我们的科主任余媛砾、护士长周恒、主管医生夏雨婷、护理员李建琼和全体护士们，他们对我的父母视同自己

的爷爷奶奶，不管是巡查还是日常护理，他们态度和蔼、热情周到仔细，对病员的询问百问不厌，有问有答。母亲住院前期，身体虚弱、病情严重、情绪异常不稳定，对夏医生和护士们发脾气、生气，夏老师却说：“等她发泄，她有精神发火，说明病情好转，证明我们治疗方案正确，是好事哈”，此话让我们全家很感动，他们用温馨的态度微笑服务，努力消除患者精神上的负担，减轻患者心理上的压力，给我们精神上极大的安慰，他们不但医德高尚，医术也十分高明，对待工作一丝不苟，从不放过任何一个细微可疑之处，努力解除患者的病痛。

目前，我妈精神状态明显

改善，病情得到控制，在医护人员的帮助和鼓励下，正在逐步恢复正常起居，这一切都要感谢你们。

在当今中国社会“医患矛盾”十分敏感的大背景下，父母幸运地选择在贵院接受治疗，是我们全家的福气，贵院不愧是老年病和慢性病人理想的医疗康复场所。

父母也在将这里幸福生活的感受传给他们周遭的老同事、朋友、亲戚，成了贵院的活广告。

在此，我代表全家对贵院全体医务工作者说声：“谢谢你们，你们辛苦了！”

患者家属：艾孺彬

全民参与 保障消防安全

市八医院举行2018年冬季消防应急演练

为增强全院职工及患者的消防安全防范意识,进一步强化医院消防安全应急处置措施,按照成都市卫计委关于转发《四川省消防安全委员会办公室关于组织开展“119消防时刻”宣传演练活动的通知》要求,11月29日,市八医院开展了以“查看一次灭火器材、使用一次消火栓、走一次疏散通道”为主要内容的冬季消防演练活动。

演练开始前,各演练队伍在门诊大厅外集合,演练场地设在医院住院综合楼内一科及门诊大厅。按照消防演练方案,由报警、疏散、转运、自救、灭火等程序依次开展。演练过程中,参与人员在严肃紧张的氛围中组织病员疏散、病员转运、病员抢救、先期灭火等工作,同时引导病员从各个安全出口迅速



有序地疏散到安全地点。

副院长朱斌对本次演练作了点评和分析,并对演练出现的问题进行总结,要求大家举一反三,进一步完善医院消防安全应急预案。通过此次演

练,医院职工防火安全意识增强,扑救初起火灾的能力以及处置消防突发事件的应急能力提高,消防安全隐患得到了防控。



学会克服 冬季情绪低落

冬季气温持续走低,天气阴沉,人们容易出现体力和心理能量下降、食欲增加、情绪低落、情绪浮躁等问题,可以注重从以下一些方面进行改善。

增加户外活动

户外活动可以增强对冬季病菌的免疫力,有助于缓解压力、焦虑和抑郁症状。每天尝试步行30分钟,最好是在公园、树林。

适当补充维生素D

维生素D对肠道健康、细胞生长和修复至关重要。大约一半的人缺乏维生素D,服用多种维生素和维生素D可保持良好的体型。

多食富含营养的食物

饮食中加入足够的维生素C有助于增强免疫系统、抵御疾病,缩短感冒的持续时间。医生提醒尽量多吃绿叶蔬菜,以确保摄入足够的锌和镁。

足够的睡眠

有规律的睡眠模式有助于减轻压力,提高工作效率。深度睡眠能增强免疫力,以抵御冬季病毒的侵入。

喝绿茶

绿茶富含营养和抗氧化剂,有助于消化,可保护和滋养肠道,对抗进行性疾病。绿茶还含有有益健康的化合物,包括多酚、类黄酮、叶绿素、维生素和矿物质。



摆药室里动人的光

什么样的人 and 事会让你感动?每个人因为所处的环境不同,对于感动的定义自然千差万别。前段时间,在我身边,就发生了一件让我莫名感动的事。

那是11月12日的下午,摆药室里一如既往的安静,依稀听见剥开的药丸落在药盒里发出的轻微响声,嘀嗒、嘀嗒……就在这时,突然室内一片漆黑,“怎么了?是灯坏了吗?”“是保险丝烧了吗?”“难道是停电了?”……平时安静的摆药室这下炸开了锅。大家有些慌张了,“怎么办啊?这还怎么摆药啊,工作还怎么进行啊?”就在有人拿起电话准备通知电工派人查看时,所有人的微信声音齐刷刷响起,医院在微信群里发出了停电通知,让各部门做好应急

工作。全医院都停电了,且短时间不会来电,怎么办?病人明天的药不能断啊!大家心里都在焦急地盘算着。我灵机一动,马上摸出手机,打开手机自带的手电筒,这一缕光一下子仿佛把摆药室漆黑的大网撕开了一道口子。随后,大家纷纷默契地拿出手机打开了手电筒,就在这零零散散的亮光下,大家继续开始了各自的工作,摆药室又恢复了以往的平静,那熟悉的嘀嗒、嘀嗒声再次响起……

看到眼前这一幕,我很是动容。这也许就是护士这个职业与生俱来的默契,用赤诚坚守着自己的职业素养,用行动实践着当初在南丁格尔画相前许下的誓言。

(内二科 涂艾迪/文)

在日常工作中学会观察

在新的环境、新的工作岗位、新的地方,已经工作两个多月了,还记得刚来到这个地方上班时无比激动与好奇的心情,还带着几分胆怯。

因为团队伙伴们的和善与宽容,因为自己对这份工作的珍惜与敬畏,我很快融入了这个新的环境和新的集体中去。在与同事们相处的过程中,我发现了自己很多的不足之处,很多需要改进的地方,也学习到了很多全新的东西。

南丁格尔说:“护理工作不仅需要精湛的技术,更需要艺术。”首先,要学会观察,才能善于发现问题的存在,仔细的观察让你可以更好地发现病人的病情变化,认真仔细观察让自己可

以更好地保护自己,去发现更细小的问题所在。其次,要学会沟通,人与人的相互尊重和信任是建立在沟通基础上的,通过沟通我们可以发现患者的心理需要,让患者更加放松,让他们感受到自己被关爱,让他们的心理需要得到极大满足。通过细心的观察和沟通我们学会了判断,让自己的工作能顺利进行下去,也能在护理记录单上更好体现患者的病情变化。

这段时间,通过学习观察让我意识到学无止境,还需要更努力、更尽职尽责,让自己的知识不断丰富、技能不断提升,更好为老人服务。

(四病区 张莹元/文)



感动服务是理念与行动的创新

感动服务是现代服务理念的提升,是服务工作的创新。在医疗服务中开展的感动服务,是先进医院文化的重要组成部分,是有效的竞争手段,是医疗单位所提供的服务超过患者的期望值,使其达到了惊喜程度而深受感动的服务。

医疗服务是无模式、无止境的创新服务。在医疗服务中,医务人员要设身处地为病人着想,努力为病人提供优质、全方位的服务。感动服务可从以下三个层次去实践和实现:病人想到了,认为我们做不到而没敢提出的,我们主动做到了;病人没想到的,我们为病人想到了,做到了;病人认为我们已经做得很好了,我们做得更好。上述三个层次的感动效果是逐步增强的。

感动服务是坚持“以人为本”“以病人为中心”服务理念的需要:医疗服务应坚持以人为本、病人至上,以病人为中心,以病人满意为目标的理念,为病人提供能使其感动的全方位服务。感动服务也是适应医患关系发展变化的需要。

要做到感动服务就要实现优质、高效、低耗,包括诊断正确、迅速、全面;治疗有效、及时、彻底;治愈住院时间短;不给病人增加不必要的痛苦和损害;医疗费用合理。因此,医疗服务只有努力提升整体服务水平,做到优质、高效、低耗,让病人少花钱、治好病,此外还要注重健康教育和心理卫生服务,从而使病人感动。

(一病区 张扬沙/文)



护理妙招

食管反流病人注意“三忌”

食管反流病病情容易反复,很大程度是由于患者在饮食上不注意。因此,食管反流病人除了药物治疗外,在生活上须严格遵循一些禁忌原则。

● 忌油腻食品

餐后的食管下括约肌压力下降,高脂(烧鹅、猪蹄、红烧肉等)餐后降低更明显。因为脂肪在胃里的排空速度慢,容易刺激胆囊收缩素的释放,从而导致食管下括约肌压力降低。此时,胃和十二指肠里的食物就容易反流至食管。

● 忌酸性食物

食管反流患者对酸性食物的刺激比正常人敏感,即使正常人感知不到的酸刺激,都足以引起食管反流患者的灼热症状。

● 忌食用刺激性食物

咖啡、烟酒、巧克力、可可、水果糖、柠檬、番茄等,以及辛辣生冷食品,甚至还包括酸性饮料及可乐类饮料,病人都必须加以限制。因为这类食物可以增加胃液分泌,引起胃酸等主要反流物的量明显增加,也会增加反流的机会。