

做好自我管理 远离慢病

说起慢病，人们并不陌生，每个人身边都会有几个慢性病人。慢病主要指高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤等一组疾病。慢性病不可治愈，药物只是控制症状，但慢性病的危险因素是可防可控的。

慢性病的危险因素主要是饮食不合理和不良生活方式，如果我们从这两个方面加以管理并持之以恒，就能使目前的慢病发病率减少一半以上，并有效提高人均健康寿命。



不良生活方式潜在危害大

缺乏体力活动。长期缺乏体力活动是引发心脑血管病、糖尿病和多种癌症的主要危险因素。规律的体力活动能有效预防和控制慢性病。

吸烟。吸烟可引起多种慢性病，如心脑血管病、外周血管病以及肺癌、食管癌等多种恶性肿瘤和慢性阻塞性肺疾病。吸烟的危害遍布全身各个器官和系统。二手烟的危害同样巨大，为了您和家人的健康，请尽早戒烟，这不仅是对自己负责，也是对家庭负责。

过量饮酒。饮酒伤肝，过量饮酒还是肝癌、高血压、出血性脑卒中等慢性病的危险因素，应积极限酒，建议饮酒量为白酒一两或红酒一杯、啤酒一瓶。

熬夜。从内分泌角度讲，晚11点后入睡就属于熬夜。长期熬夜可造成内分泌失调、免疫力下降、神经系统紊乱，诱发心脑血管病，增加患癌风险。正常的作息时间应在晚11点前入睡。

饮食不合理后果很严重

高脂食物摄入过多。这是导致肥胖、血脂异常的主要原因，同时也是多种慢性病的主要危险因素。高脂食物主要包括肥肉、油炸食品、奶油制品等。

蔬果杂粮摄入少。可导致体内维生素缺乏、纤维素不足。纤维素主要来源于蔬菜和粗加工的谷物中。纤维素在预防和治疗糖尿病、冠心病、高血压、抗癌、肥胖等方面有着积极的作用。

高盐多油多糖。这些食物过量摄入，很容易引发体重超标和肥胖，进而增加心脑血管病、糖尿病的风险。2016版中国居民膳食指南建议，成年人每天食盐6克，烹调油25克，糖50克。

晚餐过饱。一日三餐摄入量分配比例最好是3:4:3，晚餐过饱会形成肥胖，还可引起血脂升高，加速动脉硬化，诱发心脑血管疾病。晚饭吃七分饱最好。

温馨提示

切勿忽视健康体检

值得注意的是，健康体检对于慢病防治非常重要，它是用医学方法对健康危险因素进行较全面的检查，可以对慢病危险因素做到早发现、早诊断、早治疗，起到积极的预防作用。因此，30岁以上人员都应参加健康体检，每年最好一次，并对体检中发现的问题及时到门诊做进一步的诊断。

预防慢性病需要采取综合的预防措施，均衡膳食、良好的生活方式、做好健康体检，只有关口前移，才能慢病后移，甚至不发生慢性病。

你问我答

咽炎老不好，会是咽喉癌吗？

经常有患者因咽痛不适就诊，也大多会询问：“医生，我这慢性咽炎老不好，会不会是癌呢？”

事实上，咽喉癌的发生与常见咽痛如咽炎有一定的共性，如都好发于吸烟的中老年男性。但从疾病的性质上说，两者又存在较大差异。咽喉癌是进展极快的恶性肿瘤，而咽炎多较为稳定，与饮食环境相关性比较大。

咽炎可分为急性咽炎与慢性咽炎，两者病程不同。急性咽炎主要症状是起病急，初起时咽部干燥、灼热，继而疼痛，吞咽唾液时咽痛往往比进食时更为明显。慢性咽炎的主要症状是咽部不适，干、痒、胀，每年至少持续2个月，分泌物多而灼痛；患者易干呕等。

咽喉癌部分预警症状为：长期不愈的声音嘶哑（1个月以上）；吞咽疼痛久治不愈，咽喉癌表面溃疡出血时痰中带血；吞咽困难（下咽肿瘤持续长大阻碍食物通过）；呼吸困难；颈淋巴结肿大。当发生以上症状时，大家务必提高警惕，及时到院就诊，争取早发现早治疗。

脚跟痛就是骨刺吗？

脚跟一侧或两侧疼痛，不红不肿，行走不便，称脚跟痛，是中老年人的常见疾病之一。很多人以为，脚跟痛就是脚跟骨刺所致，其实，这种观点不完全正确。

脚跟部的骨质、关节、滑囊、筋膜等病变都可以引起脚跟疼痛，而最为常见的是足底筋膜炎。这是一种无菌性炎症，晨起时疼痛明显，行走时疼痛加剧，持续时间较长。

足底筋膜炎是脚底软组织下的腱膜呈三角形，后端狭细，附着于跟骨结节，前端呈扇形分开至各趾。足底筋膜炎大多发生在久立或行走多的人，是一种长期的慢性轻度损伤，疼痛部位在脚底近足跟处；X线跟骨侧位片也可表现为跟骨下方偏内侧的筋膜附着处有骨刺形成，或足跟部的筋膜增厚，密度增高。但是，单纯的有或无跟骨骨刺，对足底筋膜炎的诊断没有帮助。

脚跟痛的治疗有药物治疗和非药物治疗，而非药物治疗方法主要以理疗为主，这要根据各人情况而定。

健康新知

老人看太多电视影响记忆力

许多老人闲来无事时会靠看电视打发时间，但英国一项新研究说，如果看电视的时间太长，老人的记忆力可能会加速衰退。

伦敦大学学院研究人员在新一期英国《科学报告》杂志上发表论文表明，他们分析了英国3662名50岁以上老人的情况。分析结果显示，老人们的记忆力在研究期间都有下降，但是看电视时间较长者的记忆力下降更为明显。那些每天看电视时间不到3.5小时的人，语言记忆力下降4%至5%；那些每天看电视时间超过3.5小时的人，语言记忆力下降8%至10%。

研究人员认为，看电视通常会让人处于被动接收信息状态，减弱了大脑的活动，从而导致记忆力下降。研究人员呼吁老人控制看电视时间，并适当做一些有益大脑的活动。

专栏报道

心血管内科

本期栏目主持人：甘伟 电话：028-68705031

这些“春困”或许与疾病相关

天气渐暖，人却越来越懒。很多人把春困当成慵懒的理由，其实某些疾病的前期“预警”恰和“春困”相似。专家提醒：有些“春困”，和春天无关，和疾病相关。

困倦合并健忘查查甲减

甲状腺功能减退的表现比较隐蔽，近98%的甲减患者不知自己有病。它主要表现为面部表情迟钝，声音嘶哑，讲话节奏慢，对很多事情都提不起兴趣，经常犯困，如同冷面人一样。除了慵懒疲倦的“春困”症

状，如这段时间内发现自己易健忘、便秘、情绪不稳定的话，那么都可能是甲减作祟。

犯困流口水排查脑中风

临床资料表明，70%以上中风者在发病前5-10天呵欠频繁。这是因为老年人血管硬化、管腔变窄、脑血流量减少，以致脑细胞缺血缺氧，因而通过体内反馈机制刺激呼吸中枢，调节呼吸的幅度与深度予以补偿所致。流口水、嘴歪、说话不清楚等合并症状是脑中风的先兆。如果困倦的同时

有这些症状出现，要引起注意并及时到医院检查。

情绪不稳加疲倦提示压力过大

有调查表明，如果压力明显增加，焦虑感凸显的后果，就是休息不好，容易感到疲倦，压力是引发疲倦的一个因素，这种疲倦表现为：对生活、工作激情减退，容易生气或情绪低落，以及记忆力差和注意力不容易集中。解压方式很多，但是一定要明确压力来源，从而有目标地去解决问题。



安全用药

主持人：胡益飞

多潘立酮 不“合群”的胃药

在众多用于治疗胃病的药物中，多潘立酮片属于后起之秀。吗叮啉是目前临床上应用较多的新型胃肠动力药，由于其作用原理与其他胃药不同，因此，一般不能合用。

● 抗酸剂都是弱碱性化合物，能中和胃酸，从而解除胃酸对胃及十二指肠黏膜的刺激，修复溃疡面。吗叮啉由于增加胃肠蠕动，加速胃的排空，二者合用将缩短抗酸剂在胃内的停留时间，使其疗效降低。

● 硫糖铝是蔗糖酯的碱性铝盐，用于治疗胃和十二指肠溃疡。此药有抗酸作用。如将硫糖铝与吗叮啉配伍，其作用必然会由于吗叮啉的胃动力作用而减弱。

● 胃蛋白酶得自牛、猪、羊的胃黏膜，为蛋白水解酶，亦能水解多肽，但它只有在酸性条件下作用才明显。若胃蛋白酶与吗叮啉合用，由于后者增强胃蠕动，必将使胃蛋白酶迅速转移至碱性环境的肠腔而难以发挥

作用。

● 抗胆碱药颠茄、安坦、阿托品等，通过阻断胃肠道平滑肌内的M受体，抑制胃肠蠕动，它与吗叮啉加速胃肠蠕动的作用正好相反。如果合用，两药作用均会降低。

● 胃复安与吗叮啉均有止吐作用，也均能增强胃肠蠕动，促进胃的排空，只是作用机制不同。因此，二者合用会增强药物的不良反应。

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

2019年3月28日
星期四

总第081期

出刊日期：每月28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>>

举行长照险失智（失能）评估员培训



3月21日，成都市长期照护保险失智（失能）评估员培训在市八医院进行实操练习，来自全市22个区市县共计122名长照险失智（失能）评估员参加了此次培训，并由课题组专家担任带教老师。

上午的实操培训由老师示范如何评估病人，并进行详细讲解。下午由学员担任评估员进行实际评估，专家组老师进行点评和答疑。成都市医疗保障局副局长毛火平带队调研指导培训工作，并参加了上午的培训课程，聆听了专家组的授课，和市医保局综调处王斌处长、市八医院院长陈苻就进一步做好长照险培训等相关工作进行了广泛讨论。

医院开展食品安全专项检查

食品安全重于泰山，为保障每一位住院患者及职工的饮食安全，3月13日，朱斌副院长带领纪检监察室、后勤保障部等相关工作人员对医院食堂、生活服务部、红旗连锁、咖啡书屋进行了突击检查，同时安保办对以上服务部门的消防器材进行了安全检查。

从食品采购到加工半成品再到烹饪，从主食间到副食间，检查人员对每一类食品都进行了二维码扫码，对生产企业和标识、生产日期和保质期均进行了一一核对，严禁有过期、假冒伪劣产品进入医院。

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！



建言献策 共促医养结合发展

辽宁省卫健委领导一行到市八医院调研医养结合工作



3月13日，辽宁省卫健委王宗民副主任一行3人在四川省卫健委的陪同下莅临市八医院就老年医疗及医养结合工作进行调研。

调研组参观了照护区、宁养中心、康复医学科等重点特色科室以及老年服务实训中心。市八医院党委书记、院长陈苻从院内“六版块、一灵魂、一支撑”和院外“搭建一个平台、实现多方协作”两方面汇报医院在省、市卫健委大力支持和帮助下开展医养结合工作的具体做法及取得的“四成果”，并分享这些年医养结合探索的“四体会”：一是医养结合的重点在医，引导也在医；二是医养结合一定要强基层，73%的需求在基层；三是部门壁垒亟待突破；四是针对性的政策须调整。

四川省卫健委老龄处韩梅处长针对医养结合存在的“四问题”提出“四打算”：一是贯彻落实《四

川省医疗卫生与养老服务相结合发展规划（2018-2025年）》，强化部门协作，持续完善医养结合政策体系，强化政策投入保障；二是加快完善居家、社区、机构医养结合服务体系，做优做实家庭医生签约服务；三是鼓励和支持社会资本兴办医养结合机构，激发医养结合产业活力；四是大力发展中医药健康养老服务，培育壮大中医药健康养老服务产业。

四川省卫健委二级巡视员郭以雄指出医养结合工作中，护理员的培训、管理尤为重要，护理工作职业荣誉感的培养任重道远，民营高端养老机构尝试引进在校学生，而落实到公立医院做到普惠老人尤为艰难，我们必须努力找到突破口。两省卫健委领导还就医养结合发展的相关政策，医养结合机构现状、发展及面临的问题细节进行了深度讨论。

同步消息

民进沈阳市委会莅临我院调研

3月15日，民进沈阳市委会副主委姜丽萍率队6人，在民进成都市委会的陪同下莅临市八医院，就老年医疗及医养结合工作进行调研。

刘敏副院长从医院历史沿革、医养结合及老年健康工作、“孝爱医和合”文化建设等方面对医院医养结合工作情况作介绍。调研组对医院的建设发展、资源有效整合，尤其对医院“孝爱医和合”文化建设及“志愿联盟”活动表示极大肯定，认为在医养结合方面我院走在了前列，一些特色亮点可以学习借鉴。双方就护理员培训、长照险推进、老年人权益保护相关法律等问题进行了交流。

聚焦重点学科 全力推进学科建设

为增强医院优势，提高医院综合竞争力，坚持“科技兴院”的方针，市八医院狠抓学科建设工作，3月5日，由院长陈苻主持召开了医院康复医学科、临终关怀科、神经内科、老年医学科等医院重点学科建设推进会，分管副院长朱斌、医务部、科教部、人力资源部、财务部、监察室等参加了会议。

会上，4个重点学科建设科室负责人针对前期对照学科建设的评分标准进行了对比分析，找出目前学科建设过程中欠缺的方面，以及对研究方向、团队建设、论文发表

等方面存在的缺陷及完善、改进办法、路线图进行了汇报。

分管副院长朱斌要求各重点学科建设科室务必对照省、市重点学科建设要求和考评标准，找出差距所在，特别是评审中的单项项目，要制定出切实可行的完成时间和进度表，将其纳入年度目标考核。

院长陈苻指示，医院将全力支持各学科建设，加大财政支持力度，医院在人力、设备、后保等方面都将给予协调保障，鼓励开展高质量的科研，发表高水平的论文，并对高水平的论文发表、科研结



题、科技成果奖、发明专利、医学专著的编委等给予重奖，目的就是鼓励优秀医护人员积极投身到学科建设中，加大推进医院学科建设力度和速度。

省卫健委到院调研健康服务业工作

3月5日，省卫健委尹隆主任助理一行5人莅临市八医院，就健康服务业工作进行调研。

副院长刘敏介绍了医院2016年、2018年省级财政补助健康服务业专项资金使用情况。2016年省级财政补助专项资金已经严格按照省财政补助专项资金使用要求全部使用完毕，主要用于提高医院医养结

合人才专业能力，促进医养结合工作在医院的开展及落实；提升医院老年医疗保障水平，拓展医养服务项目；提升医院对社区老年病、慢性病患者的健康和医疗管理，方便社区患者就医等方面。2018年省级财政补助健康服务业专项资金，2019年主要用于医院在金牛区、成华区和新都区建立3-5家网络试点

单位，一方面利用医养联盟平台连接成员单位开展主动上门健康服务工作，一方面为联盟成员单位患者开设绿色通道，到医院开展该单位不能开展的病情检查工作。尹隆主任助理详细了解了住院老人、基础设施安全、护理员培训等方面的情况。

活动一

传承医院文化 争当“一日护工”



3月19日,在院工会的统一组织下,由医院各科室职工自愿报名参加“一日护工”的队伍来到内一科,开展“争当一日护工”志愿服务活动,为住院的老人们送去春日的温暖。

来到病房后,大家各司其职,有的为老人修剪指甲、梳头发;有的给病人喂水;有的帮助病人翻身拍背;有的帮助卧床患者床上移动,锻炼下肢肌力;有的坐在老人身旁陪老人谈谈近来的生活状况,认真聆听老人讲着自己的故事,有说有笑,其乐融融。

通过此次活 动,大家体会到护工工作的艰辛,也深刻理会老人需要关爱,需要有人走进他们的内心世界,聆听他们的心声。随着社会老龄化日趋严重,老年人群面临着家庭负担重、综合医院难进、养老机构无力的尴尬局面,市八医院在“医养结合”模式下让疾患老人找到了依靠,为老年病人提供更高质量的健康服务,为老年健康事业发展添砖加瓦!

活动二

官兵进医院 共话军旅情

在第56个“学雷锋日”到来之际,医院友邻单位空军某驻地部队官兵一行13人来到病区开展“学雷锋·敬老人”志愿活动。

官兵们亲切问候住院老人们的身体状况,住院老军人张爷爷给年轻的部队官兵讲革命故事,历历在目的军营往事、铭记于心深深的战友情让人分外感动。官兵们还陪老军人下象棋、替他们打扫卫生等。

李站长表示,他们时时都惦念着老军人,每次来医院看望老军人都是一次次激励,将记住前辈的教诲,继承老一辈军人的爱国精神,为我国全面建成世界一流军队做贡献。医院对此次官兵的志愿活动表示由衷地感谢,我们将共同努力,大力弘扬雷锋精神,推动志愿者活动深入开展,为老人创造美好的生活。



三月,万物复苏,草长莺飞,我们又迎来一年一度的雷锋月。

雷锋精神薪火相传,雷锋精神与时俱进。在市八医院,我们以爱老、助老、敬老的特别方式学习雷锋助人为乐、勇于奉献的精神,让雷锋精神伴随着我们的一次次热心服务、一次次温暖关怀来到老人身边,融入老人生活。让我们携起手来,践行雷锋精神,从现在做起,从自我做起,从身边的小事做起。

活动三

学习雷锋精神 送健康进社区

时间:3月2日

地点:双桥社区

市八医院受中国航发成发集团的邀请,到双桥社区为该单位离退休居民开展“相约雷锋日·义诊暖人心”志愿者服务活动。

活动现场,医务人员为100余位老年人讲解了如何通过合理饮食、参加适当的体育锻炼来预防慢性病复发;指导居民如何养成良好的生活习惯,做到疾病早发现、早预防;针对居民们日常生活中遇到的健康问题给予解答。为前来咨询的居民免费发放了高血压、糖尿病等常见疾病、多发病相关知识宣传手册200余份,同时为居民提供免费测血压、血糖100位人次。

本次活动受到居民的热情欢

时间:3月12-13日

地点:七道堰社区

为深入贯彻党和国家老龄工作方针政策,弘扬中华民族爱老、敬老、助老的传统美德,保障老年人身体健康,丰富广大老年人的精神文化生活,市八医院受武侯区双楠街道七道堰社区邀请参加“情满双楠·健康七道堰”为主题的健康养老公益宣教活动周活动。

通过本次义诊活动,医院将孝亲敬老文化的传承和弘扬融入医养结合,以“孝爱医和合文化”为核心,在社区开展义诊活动。专家队伍由心血管内科、内分泌科、神经内科、呼吸内科5名医生和4名护士组成。活动现场,小区老人十分



迎,使辖区居民在参加义诊的基础上学会了如何养成良好的生活习惯。社区的工作人员、志愿者和医务人员用自己的实际行动发扬雷锋精神,更为居民们送去了健康和关爱。我院医务人员将时时践行雷锋精神,为社区带去更好的义诊服务,为建设“健康成都·幸福蓉城”尽一份绵薄之力,并不断提升社区居民的获得感、安全感、幸福感。



踊跃,在工作人员的合理安排下,社区老人有序地排队咨询,护理人员为200余名老人进行现场测量血压、血糖,发放健康宣传资料10余种400份。

此次义诊活动受到了老人们的一致好评和热烈赞誉,医院今后也将继续开展志愿服务活动,始终以崭新的精神风貌将健康带给更多的老人。

活动四

“拥抱春天”健康行

3月12日,在第41个植树节到来之际,市八医院举办了“拥抱春天”健康行植树节活动。

此次活动面向社会招募了37名老年朋友前来参与,大家挥锹铲土,放苗扶正、埋土压实,团结合作种下一棵棵樱花树苗并挂上心愿牌,许下春天的愿望。

一年之计在于春,春天是播种希望的季节,春天也是播种健康的季节,医院通过开展义诊、健康科普宣传等形式,为前来参加活动的老年朋友进行健康体检和日常健康知识讲解,希望老年朋友们注重初春养生,为崭新的一年健康打下基础。老年朋友们纷纷表示:参加此次活动不仅丰富了他们的老人生活,也学习了不少日常的健康常识,希望医院今后能够继续开展更多的健康活动,为更多的老年人带去健康知识。

生态兴则文明兴,生态衰则文明衰。此次活动也为推动国家生态文明建设,共建美丽四川、共享成都公园城市奉献了我们的微薄之力。



活动五

歌声飞扬 墨香飘荡

3月27日,天回镇老年大学的老师们莅临医院,为住院老人们讲授书法、声乐。40余名老人在护理员的陪同下参与活动。

在音乐老师们的弹琴伴奏、深情指挥和句句教唱下,老人们齐唱了《歌唱祖国》《让我们荡起双桨》《我和我的祖国》等歌曲献礼新中国成立70周年,歌声震撼人心,不禁让人回想起往日峥嵘岁月。

书法老师们从文房四宝最基础的书法知识讲起,手把手地教老人们写下一串串动人的汉字,墨香四溢,让老人们沉浸在传统文化里舒养身心。

通过此次授课,住院老人们的晚年生活在一定程度上得到丰富。感谢天回镇老年大学的老师们,医院将继续邀请他们为住院老人开设不同的艺术欣赏课堂,使老人们能够老有所医、老有所学、老有所乐。



在109个“三八”妇女节来到之际，市八医院为表达对全院女职工的关怀与问候，于3月7日下午在医院学术厅精心组织了全院女职工花艺沙龙等活动，使女职工们度过了一个愉快、富有意义的节日。



关爱女职工 情暖

市八医院开展“三八”妇女节女职工花艺沙龙



插花培训老师侯凤玲悉心指导每一位女职工，从手持鲜花到选择花材以及色彩的搭配，再到最后的整合造型，都发挥着自己的创意与想法……在悠然的花香浸染间，大家共同享受着被花艺熏陶的美好时光。当美丽的鲜花在女神们精心装扮下，每一篮作品呈现在大家面前时，每位女神们脸上都洋溢着喜悦的笑容，也折射出她们的蕙质兰心。

此外，院工会女工主任详细解读了《促进工作场所性别平等指导手册》，使女职工们了解了国家“促进工作场所性别平等，贯彻落实男女平等基本国策”的内容、目的和意义。

在花香飘逸中，女职工不仅学到插花的知识，体验了插花的快乐，更有助于提升女职工的综合素质，激励女职工为医院的发展建设建功立业。

副院长曾雪峰代表院领导班子，对全院女职工在医院发展建设中作出的努力与贡献表示感谢，并为大家送上了节日的祝福和问候！

心灵驿站

记住“一二三” 保持心理健康

一个中心：以健康为中心

有人戏称：“青年人用健康换金钱，老年人用金钱换健康。”此话并非没有一点道理。老年人在青壮年时期已经对社会和家庭尽了义务、作了贡献，所以到了晚年应该不再是追求事业或金钱，而是要以健康为主题。

二个要点：潇洒一点，糊涂一点

潇洒一点，即自然大方、轻松自如、不受拘束。退休后，不再为单位复杂的人际关系所累，不再受严格的作息制度限制，也没有了工作的压力，应该说已经具备了潇洒生活的基本条件。

糊涂一点，不为日常琐事所困扰。通俗地说，就是小事上随意一点、宽容一点、潇洒一点、糊涂一点，会使自己生活得更轻松、更愉快、更充实。

三个忘记：忘记年龄、忘记疾病、忘记恩怨

忘记年龄，是说老年人没有必要总在心里惦记着一个“老”字。有的人常常叹息“岁月催人老，时光不饶人”，甚至害怕过年过生日。其实，年龄有着不同的计算方法，可分为“日历年龄”“生理年龄”和“心理年龄”。“日历年龄”的“老”，并不能完全代表一个人身体的衰老程度，我们要保持年轻的心理年龄。

忘记疾病，并不是说老年人有病也不要治疗，而是不要过度担心自己的疾病。对常见的老年性疾病，理当采取积极的防治措施，但防御过度非但无益，反而有害。

忘记恩怨，是指老年人要忘记过去的恩恩怨怨。老年人要想获得平和的心态，最好的办法就是宽容、豁达，给记忆装一层滤网，滤去过去的不愉快，只留下快乐与自己相伴。

(内四科 陈宣佑/文)

优质服务

优质护理拉近“心的距离”

曾经有人这样比喻：“与人相处，最大的距离莫过于近在咫尺却远如天涯！”这是一种“心的距离”。作为护士，则希望真正走进患者内心世界，了解他们，帮助他们。然而，一直以来护患相处却经常出现“相识容易，相处难”的尴尬局面。

作为新上岗的护士，对于优质护理服务的概念还很生疏，科内进行了培训学习，由点到面地落实于实际工作中，用真诚去对待每一位病人，拉近与患者“心的距离”。如今的二病区，患者一入院，责任护士就会热心地介绍病房、主管医生、同病房病友等情况以及用餐、

打水、洗漱等程序，一切极为自然，转瞬间患者的陌生感消失，拉近了护患距离。

“昨晚睡得好吗？今天看起来气色不错！”清晨，病床前护士一声亲人般亲切的问候就会让患者感动良久。输液时，护士详细地告诉患者每一瓶药水的功效和使用目的，患者心中的茫然消除了。检查前，护士把检查的目的、配合等注意事项一一告知，患者内心的恐惧不见了。贴心的言行让患者和家属看在眼里、记在心上。感慨动容之间，心的距离已经不远了。

(二病区 柴倩/文)

个性化服务让老人受益

五病区是老年内分泌科，一直是“三位一体”的管理模式，平均住院老人年龄在八十岁以上，针对不同疾病的老人，我们的护理重点不一样。

如糖尿病老人，除追踪吃药打针疗效外，还要加强病人的饮食管理，在每天的查房中通过聊天来了解病人的饮食习惯并进行饮食运动的健康宣教，嘱其少吃或者不要吃油炸腌制食物，少食多餐，多吃粗纤维食物，配合适当的运动等。把病人的血糖控制在一个相对正常的范围内，防止并发症的发生，让病人有一个愉快的晚年。

针对老年痴呆的病人，要尊重他们，到后期他们可能不知道怎么吃饭穿衣、随地大小便，我们要做的就是照顾他们的生活，让其生活得得体，教会他们定向模式，加强巡视，防止他们走失。

有一位86岁的婆婆，她的儿

女都不在身边，每当过年过节病房其他的老人有家属来看望时，她总会情绪低落，我们给予其心理护理，查房时会主动关心她的生活起居，过生日时为她买蛋糕陪她过生日，给她家属打电话让他们尽量多来看望婆婆……我们的行动得到了婆婆及其家属的高度赞扬。

(五病区 胡小帆/文)



感动服务

多一份耐心 多一份感动

记得以前在学校的时候，老师首先教我们的不是专业理论，也不是护理操作，而是强调作为一名护理人员所应具备的细心、热心、爱心和耐心。

这“四心”我一直谨记于心、笃之于行，其中觉得最重要的也是最难的就是耐心。记得有一次值夜班，新入院的刘婆婆因为到了一个陌生的环境，再加上疾病造成身体的不适导致晚上无法入睡，烦躁哭闹，吵着要回家。我多次安抚她：“婆婆，我能感受您的痛苦，但不要害怕，请您相信我们，我们24小时都会陪伴在您身边，你现在好好休息才能把病养好。”婆婆感受到有人在关心她，逐渐就不哭闹了，但还是没有安全感，一直把我的手拉着不让我走，我拍着她的背安抚着她入睡，一直等她熟睡后才离开。

通过这一晚，一点点的耐心，婆婆对我们的信任建立起来了。

那为什么又说耐心是最难的呢？我们都知道临床一线的医务人员工作节奏快、内容多，一刻也松懈不了，常常忽视了耐心的重要性。病人在患病期间由于身体的不适既痛苦又急躁焦虑，情绪低落，有时会因为一些小事就发泄不满，我们要多一份耐心，用亲切和蔼的态度、充满关爱的语言与病人进行交流沟通，交流过程中要善于发现病人的生命体征变化和情绪波动，给予恰到好处的心理指导和健康护理。

所以，多一份耐心，哪怕是一个小小的举动、一声亲切的问候，对于患者而言就会带来多一份感动。

(内二科 蒋茜/文)

护理妙招

中风早期康复 不可多动也不可不动

脑卒中是中老年人群中最常见的疾病之一，卒中早期康复有许多注意事项，需引起患者及其家属注意。

病后不动是康复“大忌”

肢体瘫痪后的康复，需要患者的主动参与，若病人活动太少，不仅会造成骨质疏松、肌肉萎缩、体能逐渐下降等，更重要的是错失功能康复的良机，使肢体功能的恢复不能达到最好的状态。因此，患者的家庭成员应树立康复意识，从不同角度耐心地劝慰病人，帮助患者树立信心，积极配合医务人员对患者进行康复治疗。最佳康复期是在发病后3个月之内。

过早步行训练也不可取

病人运动锻炼要在康复治疗师正确的指导下进行，不能简单地认为活动了或者多活动就好，否则可能引发严重后果。

一般来说，病人运动锻炼要遵循持之以恒、循序渐进、因人而异、劳逸结合的原则。还有些患者认为，越早下地走路恢复越快。事实上，偏瘫患者在平衡、负重、下肢分离动作未完成时不可过早进入步行训练。