

## 脑肿瘤 看不见也摸不到

脑肿瘤分为原发性和继发性两大类,高危年龄在40-60岁之间。脑肿瘤中发病最高的是脑胶质瘤,其次是脑膜瘤、垂体瘤和脑转移瘤。

头疼、恶心和呕吐是脑肿瘤最主要的症状。脑肿瘤引起的头痛常发生在清晨四五点钟,患者往往在熟睡中被痛醒,起床轻度活动后头痛逐渐缓解或消失,也被称为“清晨头痛”。

脑肿瘤常见的第二个症状叫作“定位体征”,即由于神经异常所引起的身体相应部位的症状和体征。比如发生在额叶,就可能表现为反应迟钝、记忆力减退、语言障碍等精神行为异常;如果发生在顶叶的功能区,则可能产生类似偏瘫、行动迟缓、感觉减退等感觉和运动障碍;发生在脑干部位,则可能逐渐出现面瘫、吞咽困难、发音障碍等神经麻痹症状。

### 提醒>>

#### 老年脑肿瘤更易误诊

由于老年人容易因为年龄问题产生各方面功能退化,再加上脑动脉硬化、脑梗死、脑血栓等脑血管病也是老年人的常见病,被上述症状耽误而难以做到及时发现的大多都是老年脑肿瘤患者。因此老年人出现思维逻辑混乱、精神行为异常等人格行为改变时,应尽早到正规医院进行头部CT或核磁检查,以便早期做出正确诊断。



2019.4.15-21  
全国肿瘤防治宣传周

# 当心! 隐藏的肿瘤

4月15-21日是“全国肿瘤防治宣传周”。随着健康科普知识的宣传,以及健康查体的普及,肺癌、乳腺癌、甲状腺癌等常见恶性肿瘤已被人们熟知,但是依然有许多肿瘤因为人们不熟悉、不了解,难以做到“早发现、早诊断、早治疗”。本期,市八医院肿瘤科专家就来讲一讲最不容易早期发现、经常被症状“耽误”的肿瘤。

## 胰腺癌 戴着多重欺骗性“面具”

胰腺癌具有“两高两低”的特点,即发病率逐年增高、死亡率高、早期诊断率低、治疗有效率低。这是因为胰腺癌发病症状隐匿,早期很难发现,容易与其他疾病混淆,致使错失最佳治疗时机。

血糖高,尤其是本身没有糖尿病家族史,不存在超重、肥胖等糖尿病高危因素,或既往血糖一直正常,近日突发血糖升高,经过内分泌治疗血糖始终没有下降的患者,要特别当心胰腺癌的偷袭,必须做全面的影像学检查,以排除胰腺癌发生的可能。

消化不良。上腹部饱胀不适及隐痛是胰腺癌最常见的首发症状,三至四成患者会出现该表现,常与慢性胃炎等常见消化疾病相混淆。胰腺癌的腹痛往往服药无效,且呈持续性、基本无明显缓解时间。此外,体重明显减轻也是胰腺癌的一大标志。

黄疸。当出现黄疸时,尤其还伴有上腹隐痛、闷胀等类似消化不良症状或体重减轻等表现,最好先到正规医院进行胰腺B超、CT等相关检查。

### 提醒>>

#### 胰腺健康需要定期关注

建议40岁以上,有吸烟、肥胖、糖尿病、遗传性因素和慢性胰腺炎等相关高危因素的人群,要定期通过B超、CT等影像学检查手段密切关注自身胰腺健康。

### 你问我答

#### 低血糖尽量别吃巧克力

糖友大量运动后会导致能量的消耗,血糖下降,稍有不慎容易造成严重的低血糖。而一旦出现了低血糖症状,可以服用哪些含糖食物呢?

首先要明确的是,尽量别选择巧克力。因为巧克力中的脂肪含量高,吸收速度慢,所以,不作为解救低血糖事件的首选。饼干作为淀粉类的多糖食物,消化吸收也会更慢一些,也不推荐;奶糖内的含量除了简单的糖之外,还加入一些奶制品和胶质物品,消化吸收也会慢一些,也不推荐;而水果糖、方糖、砂糖、绵白糖内的含量是简单的糖,在胃肠道内易直接吸收,5-10分钟就可升血糖。

另外,患者除了要了解哪些糖可快速升高血糖之外,还需要了解自己的口腔情况。无口腔疾患和牙齿完整的患者,可选择所有高糖食品;口腔有炎症、肿胀或牙齿松动及义齿的患者可选择方糖、砂糖、果汁等食品。

#### 补钙别盲目补钙

许多中老年人会出现骨质疏松、“罗圈腿”等情况,大家自然而然认为是钙缺乏所致,开始盲目补钙。那么,缺不缺钙谁说了算?怎么补才是最好的?

其实,中老年朋友需要注意的是,不要一出现关节不适或腰酸腿疼就买钙片一通乱吃,这种情况通常与软组织或外伤有关,到底缺不缺钙应到医院做相关检查,由医生来判断。

对普通人来说,从食物中摄取钙的确更好,建议每天饮用300-400毫升牛奶或相当量奶制品,此外,还可通过食用豆制品(豆浆、豆腐干等),深绿色叶菜(油菜、芥蓝等);芝麻酱、坚果等补钙。特殊人群如老年人,食物摄入量不足,生理功能减退,影响对营养物质的消化吸收,更易出现矿物质缺乏,可以合理摄入营养强化食品或营养补充剂,但请在医生指导下使用补钙产品,以保证骨骼健康。

### 健康新知

#### 午睡让高血压悄悄回落

频频被“春困”骚扰的人,中午小睡一会儿,下午才能干劲十足。除了养神,午睡还能辅助降血压。希腊一项最新研究发现,午睡一小时,就能达到服用低剂量降压药一半的效果。

希腊阿斯科利皮昂综合医院心脏病专家马诺利斯·卡利斯特拉托斯博士及其研究小组,对平均年龄62岁的212名参试者相关数据展开了梳理分析。在综合考虑了饮酒、咖啡、盐摄入量、身体活动水平以及年龄、性别和用药等因素后,结果显示:与不午睡者相比,午睡者的收缩压低了约5毫米汞柱。

这一发现对高血压患者来说极其重要,因为收缩压每降低2毫米汞柱,能使心脏病发作等心血管事件风险降低10%。低剂量降压药可使血压平均降低5-7毫米汞柱,而午睡1小时,就能达到服药一半的效果。

### 专栏报道

#### 心血管内科

本期栏目主持人:余瑗砾 028-68705091

## 颈动脉硬化 50%中风都与它有关

颈动脉是一个流向大脑的血液通道,如果它变窄了,大脑就可能因此缺血,引发脑卒中(又称“中风”)。临床上统计,近半数中风都与颈动脉硬化有关。

### 治疗关键要看三个指标

一般来说,人老了或多或少都会出现动脉硬化。是否需要治疗,关键要看三个指标:斑块的大小及稳定性、是否造成狭窄、狭窄程度。

临床上一般建议:颈动脉不稳定斑块或斑块达到血管腔50%时,就需药物治疗,并严格控制危险因素。对

于颈动脉斑块伴狭窄50%以下,且无缺血性脑卒中症状,血脂在正常范围内的患者,可根据个人情况考虑是否选用药物治疗。狭窄在50%-70%之间,且有症状的患者;或狭窄超过70%,无论是否有症状,均需介入甚至要考虑手术治疗。

### 4个元凶加速颈动脉长斑

吃盐过量易升高血压,降低血管弹性,增加动脉硬化风险。建议每人每天不超过6克。长期吃糖过量,可使胰岛素分泌过多,加重胰岛细胞负担,导致胰岛素抵抗,使血管内皮受

损,血管变皱,诱发动脉硬化。

抽烟喝酒。主动吸烟和二手烟都会损伤血管,增加血管硬化的风险。大量饮酒会引起血压波动,诱发心肌梗死和中风。生活中应坚决戒烟、限酒。

肥胖。肥胖者多伴有内分泌紊乱,且血液中的坏胆固醇(低密度脂蛋白)和甘油三酯含量增高,好胆固醇(高密度脂蛋白)降低,容易发生动脉硬化。

不爱运动。运动不足,身体的代谢废物不能尽快排出体外,会加速血管硬化和管壁增厚。



## 治疗肾性贫血新药罗沙司他胶囊获批上市

近期,国家药品监督管理局通过优先审评审批程序批准1类创新药罗沙司他胶囊(商品名:爱瑞卓)上市,用于治疗正在接受透析治疗的患者因慢性肾脏病(CKD)引起的贫血。该药品目前尚未在其他任何国家上市。

肾性贫血为肾功能失代偿期主要并发症之一。随着CKD的进展,CKD相关贫血的患病率和严重程度逐渐增加。肾性贫血患者较常规贫血难以纠正,

患者乏力严重,生活质量低下。目前肾性贫血的标准治疗方法为促红细胞生成素(EPO激素)替代,阿法依伯汀等红细胞生成刺激剂(ESA)并加静脉铁剂,皮下注射给药,可有效升高CKD患者血红蛋白(Hb)含量,改善临床症状。

口服药物罗沙司他胶囊是全球首个开发的小分子低氧诱导因子脯氨酰羟化酶抑制剂(HIF-PHI)类治疗肾

性贫血的药物。罗沙司他通过模拟脯氨酰羟化酶(PH)的底物之一酮戊二酸来抑制PH酶,影响PH酶在维持HIF生成和降解速率平衡方面的作用,从而达到纠正贫血的目的。罗沙司他胶囊的上市将为因慢性肾脏病引起的贫血患者提供了新的治疗手段。

摘自:国家药品监督管理局官网

# 健康天府

成都市第八人民医院  
成都市慢性病医院院报  
成都市老年服务示训中心

2019年4月28日  
星期日

总第082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：陈芴  
副总编辑：刘敏 朱斌 曾雪峰  
新闻热线：028-83572191

简讯>>

## 关注老人 关注帕金森



4月11日是世界第23个帕金森日，为引起人们对这种疾病的重视，市八医院以“关注老年、关注帕金森”为主题，在金牛区木龙湾社区开展健康教育讲座。

医院神经内科杨绍杰主任讲到，帕金森病最核心的症状是运动迟缓，手抖、步距变小、说话声音单调低沉、吐字欠清、爱流口水等，其他精细动作可变笨拙。倡导大家多参与户外运动，生活作息规律、保证充足合理的睡眠。同时现场还免费为100余名社区居民量血压、测血糖，提供健康咨询、膳食、药物指导等服务。

## 科学膳食 远离肿瘤

4月17日，在“世界肿瘤日”当天，市八医院肿瘤科舒静主任与护士及志愿者到中国航发成都发动机有限公司开展“肿瘤与饮食营养”专题讲座。

舒静主任用简单易懂的语言为员工们讲解了《生活中最需要的7种营养素》《肿瘤患者营养状态》等健康知识，引导他们树立正确的健康理念，促使其养成良好的饮食习惯。员工们听得很仔细，认真做笔记，并积极和舒主任互动，舒主任针对员工们日常生活中遇到的各种健康问题给予耐心解答。

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！



# 汇聚关爱力量 让服务更具温度

## 市八医院举办第六届志愿服务联盟单位招募仪式



4月29日，市八医院第六届“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务联盟单位招募仪式在院内举行。来自市三医院、新都区桂湖小学等16家第六届志愿服务联盟单位代表与成都市卫生计生监督执法支队、成都市金牛区医疗保障局等29家往届志愿服务联盟单位共计45家单位及志愿者代表200余人一同参加了启动仪式。

刘敏副院长代表医院对6年来长期热情支持志愿服务活动的联盟单位及今年加入志愿队伍的新鲜血液表达诚挚的感谢和崇高的敬意，并表示在新中国成立70周年、决胜全面建成小康社会关键之年、创建三级老年专科医院元年这样意义非凡的2019年，医院将不忘初心，牢记使命，把高质量发展放在首位，与社会各界力量并肩同行，在创新和发展老龄健康事业的道路上走得更远、更坚定。

第六届志愿服务联盟单位代表分批上台，朱斌副院长、曾雪峰副院长及院长助理向他们授予“情暖夕阳”志愿水晶碑，并颁发志愿者服务证，随之在纪念幕布上签名，许下敬老爱老承诺，16家单位正式成为医院“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务联盟单位。

随后，45家志愿服务联盟单位来到病房开展志愿服务。来自不同行业的志愿者以自己的方式为住院老人们奉献爱心，传递温暖。志愿者们有的给老人带来了精彩的文

艺节目，有的给生活不能自理的老人擦脸喂饭；有的围绕在病床前和老人愉快地聊天；有的给临终老人进行心理抚慰。志愿者们发挥着自身的特长，为老人们提供力所能及的服务，中国建设银行成都第一支行、成都市血液中心、成都市卫生和计划生育宣教中心等多家志愿服务联盟单位为住院老人捐赠了生活物资。老人们的愉悦写在脸上，感动记在心里。

同时，作为唯一的成都市长期照护保险护理员示训基地，医院特别为志愿者们准备了居家照护培训，针对居家照护的重难点如卧床患者转运及良肢位摆放等进行专业

培训，引发志愿者们热情参与，他们纷纷表示受益良多。

据悉，今年是市八医院连续第六年面向全市招募志愿服务联盟单位，现已有100多家来自政府、高校、部队及企事业单位加入医院志愿服务联盟，组建了一支万余人的关爱老人志愿服务队伍。医院将把志愿服务活动作为一项公益事业长期坚持下去，汇聚社会各界爱心人士的力量去关心和帮助老年患者，让志愿服务陪伴老人度过幸福、快乐和充实的晚年，以人文关怀辅助医疗行为，有效拓展医疗服务内涵，为更好地实现老年健康梦而努力。

### 第六届志愿服务联盟单位

成都市新都区快乐贝贝幼儿园  
成都信达成网络科技有限公司  
小海星艺术学校  
成都中联信息产业有限公司  
成都集义装卸服务有限公司  
恒轩养老服务中心  
禅一艺术中心  
仟阳社会公益组织  
成都市康博会展服务有限公司  
亚太财产保险有限公司四川分公司  
成都辰升标识有限公司  
成都天使儿童医院  
成都锦西置业有限公司  
桂湖小学  
成都市第三人民医院  
启航萃岛幼儿园

## 《2019年全省老龄健康工作要点》出炉

### 35%以上的二级以上医疗机构将设老年病科

近日，四川省卫生健康委印发的《2019年全省老龄健康工作要点》提出，着力完善老龄健康政策体系，加快健全老龄健康服务体系，全域推进医养结合发展，推动构建老龄友好社会环境。

根据《工作要点》，四川将依托四川大学华西医院、省医学科学院·省人民医院建立“医、教、研”一体的国家级老年疾病临床研究中心、省级老年医学中心，发挥行业龙头引领作用。

四川省鼓励市（州）三级医院建立市级老年医学中心，支持一

批有条件的二级以上综合医院、中医院开设老年病科，引导鼓励有条件的二级医院转型为老年病医院，支持基层医疗卫生机构开设老年门诊、设立老年病房。

扩增盘活医疗卫生服务资源，重点加强老年病、康复、护理、慢性病、安宁疗护等学科建设，扩大老年医疗健康服务供给，补齐全省老年健康服务短板，加快建立健全老年健康服务网络。

2019年，35%以上的二级以上医疗机构设立老年病科。探索开展家庭病床服务，为居家老人提供接

续性的上门巡诊、康复护理、健康管理等服务。

四川省明确，将老年医学、老年护理纳入卫生计生人才教育培养计划，支持高等院校和职业院校开设相关专业或课程，加快培养老年医学、护理、心理等人才。

推动社区医养结合服务中心建设，扩增社区养老、护理床位供给。鼓励支持国家级、省级医养结合试点市打造2-3个医养结合示范项目，其他市（州）至少打造1个医养结合示范项目，培育壮大具有地域特色的医养结合品牌。

# 诠释 爱与奉献

医院举行「高质量高水平发展我能行」演讲比赛

4月3日,为纪念第70个世界卫生日,激发医护人员为患者服务的工作热情,共促医院高质量高水平发展,市八医院在学术厅举办了世界卫生纪念活动暨“高质量高水平发展我能行”演讲比赛。

来自各临床医技科室的医生、护士以及职能科室的工作人员共计30名选手参加比赛。选手们精心准备,用激昂抑或娓娓道来的语言描绘了一幅幅工作中的感人画面,表明了对医院高质量高水平发展的信心和力量。

刘敏副院长代表院班子参加活动,对活动的顺利举行和选手们的付出表示感谢和祝贺,她说:2019年意义重大,既是建国70周年,也是全面建成小康社会的关键之年,更是医院三级老年专科医院建设元年,希望大家牢记使命、勇于担当,勤于学习、拼搏奋斗,为老龄事业发展贡献力量。



获奖名单

一等奖:徐嘉馨、田白杨、严余华

二等奖:唐诗琴、曾心怡、毛荣婷、郭伦

三等奖:吴嫣然、陈庆、李佳玲、黄小庆、夏雨婷

## 优秀演讲节选



五病区 徐嘉馨

### 凝心聚力共谋发展

冬去春来,阳春三月。温暖的春风吹醒了沉睡的大地,在这万物复苏的时节,我们有幸迎来了第70个世界卫生日。作为走在卫生事业前沿的医护人员,我们该如何去推动卫生健康事业的发展,如何提升我院三级专科医院的创建工作以及科室的高质量全面发展呢?

作为一名合格的护理工作,我们都知道“三查八对”贯穿着护理工作的每一个环节。在工作中,我们把“狠抓医疗质量,确保医疗安全”作为重点,严格把控医疗过程中的每个质量环节。在护士长的带领下,我们会定期检查抢救物品的完备情况,同时护士长对护理操作方面更是严抓不怠,每月定期抽考并将其纳入月考考核当中。这样不仅树立了对落实医疗质量与安全的意识,同时也促使我们积极参与到医疗质量与安全中来。

医疗安全虽是重中之重,但对于老年人来说,心理卫生建设也同样重要。为预防和控制老年痴呆症的发生发展,我们科为老人安排了弹琴、书法、绘画、拼图等娱乐活动,在活跃气氛的同时也灵活了老人的大脑,提升了大家的身体素质。在百岁老人寿诞之际,科室所有医护人员会为老人送上最真挚的祝福,陪伴老人度过不凡的一天,让老人心里留下满满的温暖和幸福。

医院的高质量高水平发展需要我们每个人的共同努力。只有每个医护人员在岗位中发光发热,医院的价值才会闪烁出灼灼之光!我坚信,只要有凝心聚力的信念,未来就会是我们的!



内四科 田白杨

### 记忆消逝后的爱

当您沿着干净的林荫小道,走进一片树林,随处可见各种树木、鲜花,空气中弥漫着淡淡的泥土清香,小道上漫步的老人们惬意聊天,享受着这里的鸟语花香、祥和与宁静。这就是全国第二家、也是四川省首家“老年友善医院”——成都市第八人民医院。我很幸运,每天就在这里工作,用爱践行着当初对自己、对患者的承诺。

我有一份幸福的感动,想分享给大家。我们科有位王大爷,他曾是大学的教授,在三尺讲台培育出了很多国家栋梁,但不幸的是他患上了“阿尔茨海默症”,忘记了过去的一切,不认识周围的任何人,甚至连自己的名字都忘了。每天他都静静地坐在椅子上,淡然望着窗外。每次给他做治疗时,他就像个孩子一样躲闪着,用可怜的眼神看着我们说“好痛啊!”每次给他打完针,我们都会轻拍着他的手,安抚地说:“爷爷乖,没事了啊,不疼、不疼。”过一会他便露出了孩子般天真的笑容。一天,我跟往常一样给他做完治疗正要离开时,他突然拉住我的衣袖说“小田,谢谢。”那一刻,我无比感动,一位连自己的名字、亲人都忘记的老人却记得我,在他心中我也是那个不能忘记的人。这对我们护理工作者来说是多么幸福与感动的事,那一刻,我觉得所有的付出和委屈都是值得的。

在医院里,我们每天认真工作、苦练技术、强化理论、优质护理,就是为了能帮助老人,我们不仅是想让他们身体健康,更多的是想让他们在晚年感受到家的幸福。



内一科 唐诗琴

### 谨记誓言 寻梦医海

我怀着对未来的忐忑和向往走出校园,告别昨日的同学旧友,来到了市八医院,在带教老师和科室领导的关心帮助下我很快便打破隔阂,融入了这个温暖的大家庭。

2019年,我院领导班子高起点谋划、高标准要求、高水平管理,提出了创建三级甲等专科医院的新目标。当我得知这一消息,既紧张又兴奋,我知道这将是一次对我综合能力的锻炼和提升,我个人的业务水平必须提高,才能让服务质量进一步提升。这次的创建工作不仅是对临床一线医务工作者的一次综合性考核,同时也是促进医院发展的一个难得机遇。

内一科刘主任、梅护士长组织我们学习创建标准,制定创建计划,分解目标,逐级落实责任。加强科室管理,落实医疗护理核心制度,开展质量评价,提高医疗质量,保障医疗安全,科室管理不断走向规范化。周利主任医师等不辞辛劳,为年轻医师带教培训,详细讲解危重病人救治方案,手把手教授操作技能,悉心指导病历书写,使我的业务技术水平有了很大的提高,“三基”基础理论和实践技能得到全面提升。

时光荏苒,春去秋来,来到八医院快6年了。在医院的培养下,在老师的指导下,经过三年医师规范化培训,我已从一名实习医生成长为一个执业医师。在创等达标的路上,我和八医院共同成长,“八医”是我筑梦的地方!



健康服务部 黄小庆

### 发挥优势 助高质量发展

院务部就像一个大管家,操持着医院大大小小的一切,既要面面俱到,又要精益求精。院务部通过院刊院报、微信微博等载体来宣传医院,深入开展“孝爱医”合和医院文化建设工作……院务部在医院内部建立了“尊重、理解、关怀、发展”为主旨的关爱职工人文环境,开展多种活动,关爱职工身心健康。健康服务部与养老机构、医养结合机构和社区的合作签约面扩大,并向成都市外辐射,加强医养工作内涵。对单位、社区进行健康服务;对养老机构进行医养结合服务;对计划生育家庭严格落实“两免五优”政策,完善各类惠民便民措施;积极对接国际,组织好交流合作工作。

财务科对部分岗位的人员进行了一定程度的调换。通过岗位调整,起到规避风险、互相监督的作用。为提高业务能力,财务科积极参加上级相关部门举办的各类培训,在强化专业知识学习的同时加强政治理论学习。

人力资源部对各科室人力资源进行梳理,针对目前存在人才数量不足的问题,积极开展引进、公招、聘用人才工作。为帮助新进员工全面了解医院情况,对入职一年内的新员工进行培训。严格按照社保局规定,及时准确为员工缴纳各类社会保险。除此之外,积极地创造员工出国学习机会,保证学习计划的顺利完成。

路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。我们只有脚踏实地做好自己的本职工作,加强与各部门之间的协作,才能共同促进医院高质量高水平发展。

# 传承光荣 守护生命

市八医院微电影《守候》在第四届微电影评选展播中获“入围奖”



4月2日,由四川省卫生健康委主办、四川省卫生健康委宣教中心承办的第四届“传承光荣 守护生命”微电影评选展播活动颁奖典礼在成都市青羊区少城剧场举行。省卫生健康委及委直属单位、各市(州)卫生健康委、国家在川医疗机构代表;获奖单位代表、媒体代表出席活动,部分社区群

众和幸运观众也来到现场,观看了本次颁奖典礼。

此次报送的微电影作品有300余部,经过活动组委会初选,共有111部作品成功入选,市八医院微电影《守候》被评选为“入围奖”,并在活动专题网页、四川广播电视台公共频道、腾讯、爱奇艺、麻辣社区、优

酷等视频网站和“健康四川官微”微信、微博等新媒体平台进行展播。

此次微电影展播从内容上对“敬佑生命 救死扶伤 甘于奉献 大爱无疆”的医者精神有着更深刻的理解和诠释,“传承光荣 守护生命”微电影评选活动通过讲好医疗故事,能让群众更理解医护人员,传播了正能量!

心灵驿站

## 积极应对心理老化

随着年龄增长,伴随着机体功能衰退的还有心理老化。那么心理老化具体有哪些表现,我们又该如何应对呢?

### 如何判断心理老化?

★ **情绪恍惚。**喜欢沉湎于往事,感情脆弱,情绪“儿童化”,时冷时热,对那些没有什么价值的东西反应兴趣浓厚,喜欢唠叨。

★ **自卑心重。**一个人独处时,常常会长嘘短叹,与世无争,面对外面的精神世界,往往感到自己已经落伍了。

★ **固执。**管做什么事情,都想以自己为中心,按自己的意愿行事。

★ **反应迟钝。**面临突发事件时,往往束手无策,不知怎么办才好。

### 如何改善心理老化?

★ **提高认识。**人的心理活动不与认知有关,只有认识提高,明晓道理,才谈得上树立“人老心不老”的观点和产生“老骥伏枥”的行为。

★ **树立积极人生态度。**树立积极人生态度,任何人都可以作出有益的贡献。勤奋好学,积极用脑,博览群书,可以延迟大脑衰老。

★ **对事物充满好奇心。**对人生和大自然充满好奇心,是防止心理老化的良好方法。好奇心就是接受新鲜事物,求知进取的积极生活态度。

★ **培养生活兴趣。**丰富生活内容,培养多种兴趣,专注和钻研并从兴趣爱好中寻求乐趣和活动。

护理笔记

## 这是老人的第二个家

今天,故事的主人公是一对上海老夫妻,身在成都的儿子因不放心父母,把他们接到了成都生活,但两个老人相继突发脑梗,导致生活不能自理。儿子因工作原因未能照顾父母,只能请保姆照顾老人的日常生活,但却因为沟通问题与保姆无法和睦相处。

老人的儿子十分焦虑,经过多方打听,了解到市八医院是专门收治失能半失能老人的专业医疗机构,并经过实地考察,对医院环境和服务十分满意,最终选择将父母送到了市八医院。

记得刚来的时候,爷爷婆婆性格倔强,脾气也很怪,与医护人员也存在语言交流障碍。新的生活环境让他们感到陌生、紧张、恐惧,他们拒绝治疗,不高兴时就骂人,甚至还会朝人吐口水。但是经过全科医护人员的共同努力和护理员的精心照料,他

们慢慢适应了新的环境。每天早上6:30,护理员兰阿姨就会早早起床给爷爷婆婆擦洗,保持身体清洁干净;7:30,兰阿姨会耐心给爷爷婆婆喂食,保证他们每天的营养需求。天气好的时候,兰阿姨会推着两位老人到外面晒晒太阳,让他们享受明媚的阳光和清新的空气,给他们放歌,倾听着他们过往的故事,用真心陪伴着老人,把他们当成自己的亲人一样照顾。慢慢地,爷爷婆婆越来越喜欢这里,每天过得很开心,他们说,这里就是他们老有所养、老有所依的第二个家。

前段时间,两位老人的儿子还专程给科室送来了锦旗,感谢医护人员对爷爷婆婆无微不至的照顾,这也是对我们每一个医护人员工作的支持和肯定。 内五科 冷艳/文

## 让生命在爱中延伸

生、老、病、死是每个人必经的人生轨迹,到了老年,会越发感到生命的短暂和珍贵,感到孤独和脆弱。为了让老人过得更好,市八医院将优质老年护理作为重中之重来抓,我们科室也开展了许多针对优质老年护理的活动。

老年人患病多以慢性病为主,比如老年痴呆、高血压、糖尿病等,他们具有疾病多、住院时间长、易反复发作和康复慢的特点,这些疾病给老年人的生命健康造成极大威胁,而这些疾病往往和我们日常生活习惯有着密不可分的联系。为了让患者及其家属对疾病有一定了解和认知,防患于

未然,科室坚持开展健康讲座,提高了患者及其家属的防病能力,减少不必要的疾病危害。同时,护理工作也将对老人的健康教育贯彻到生活点点滴滴,例如我们会在一些醒目的地方贴上健康小贴士以及疾病危害和预防方法,在平日治疗的空闲时间也会到病房了解患者疑惑,并为其解答和解决问题。

老年人最大的乐趣就是希望有家人的陪伴和交谈,所以我们将对老年人的护理和陪伴放在首位,希望越来越多的老年人因为我们的努力而变得越来越好、越来越幸福!

五病区 徐嘉馨/文

优质服务

## 以“六心”服务于每位老人

被病痛折磨的患者,太需要无微不至的关爱,护士的耐心和责任感,会让患者倍感温暖。优质的护理服务理念,要求我们更加人性化,用爱心、用奉献的精神去面对患者,学会换位思考,医患关系就会和谐很多。

作为四病区的一名护理人员,我感触颇多。科室从科主任到护士长再到全体医务人员、护工都非常重视优质服务活动的开展,所以,我们也成为了医院首批优质服务试点病房。全体工作人员都积极参与其中,护士长组织科室人员开展很多活动,通过这些活动,我最大的感受是一定要把病人当作自己亲人或朋友来对待,这也是我们提供优质服务的前提,将心比心、真诚以待,才能构建和谐的医患关系。

科室人员在工作中不断探索和实践,以优质服务为目标,加强基础护理和生活护理,从每一件小事做起、从每一个细节着手,真心希望我们的付出能给患者带来帮助。每一位护士都提前半小时上班、晚一个小时下班,主动热情帮患者打开水、打饭、整理床单元、梳头、剪指甲、口腔护理等,我们还在走廊墙上贴上了醒目的人性化标语,以提醒病人注意安全。

爱心、耐心、细心、责任心、诚心和热心是我们科室优质服务开展以来推出的又一主题,我们要把这些应用到工作中,用我们的“六心”服务于每一位患者,让他们感受到家的温馨温暖,这里的工作人员就是他们的家人和朋友,我们会真诚地与他们交流沟通,一个美丽的微笑、一句简单的问候都会让他们心里暖暖的。无论是对患者还是家属,还是工作人员之间,都做到微笑以待、真诚以待,构建一个和谐的氛围。同时,患者的鼓励和认可也大大增强了我们努力工作的信心和服务病人的信念,我们会觉得自己努力工作是值得的!

四病区 游访/文

护理妙招

## 高血压患者家庭护理要点

高血压患者治疗需要相当长的一段时间,除了在医院进行诊断治疗之外,大家还应该注意在家中的护理,下面讲解几个高血压患者的家庭护理方法。

高血压患者在家中应注意饮食与运动的调节,同时还应该学会使用血压计,便于在家也能密切监测血压变化。患者需坚持用药,不能够自己更改剂量。药物的使用一定要按时,千万不能吃过量,也不能少吃。如果出现长期用药仍然没有效果的情况,一定要及时告知医生。

在天气寒冷的时候要注意保暖,避免造成血管收缩。洗澡水不能够太热,以免外周血管扩张,导致患者的回心血量减少,从而引起头晕现象。

避免情绪激动,因为情绪波动会导致体内血压出现剧烈的改变,高血压患者最好在平时保持镇静的心态,避免激动发脾气等。 内三科 胡蓉/文