



高龄腰突手术安全吗?

80岁的张爷爷前几年查出腰椎间盘突出3、4节突出,症状是左腿疼,医生说压迫了坐骨神经,近两年来症状越发明显。张爷爷前往医院咨询,是否高龄还能手术治疗?

医生表示,如果保守治疗后疼痛依然严重,影响生活,可以手术治疗。针对张爷爷的情况,选择手术需慎之又慎。如果必须手术,建议选择微创手术。目前比较好的方法是椎间孔镜手术。这种手术方式损伤小、恢复快、风险小,适合高龄和身体情况不能耐受切开手术的患者。术前需进行一系列体检,如果有严重的心脏和呼吸系统疾病,则不适合做手术。

另外,除了腰椎间盘突出,还要考虑是否合并骨质疏松、腰椎管内黄韧带增生肥厚、椎管狭窄、腰部的骨质增生、腰部小关节的关节炎、腰椎不稳、肌肉韧带劳损、肌肉筋膜炎症、膝关节炎等情况。这些疾病也可以产生类似腰椎间盘突出引起的疼痛。若有合并疾病,则需针对性地治疗。

血液黏稠就是血脂高吗?

血液黏稠是老百姓对血脂增高的俗称。然而临床上并没有血液黏稠这个诊断。与其类似的概念是血液黏滞度,是一个反映血流变学的指标,主要与血液中红细胞、血小板数量和变形能力有关。

血脂包括胆固醇、甘油三酯,以及磷脂等类脂,而胆固醇有低密度脂蛋白胆固醇(LDL-C,俗称“坏”胆固醇)和高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C,俗称“好”胆固醇)之分。其中,“坏”胆固醇升高危害最大,是血脂检查的重要参考指标。它会在血管里形成动脉粥样硬化斑块。斑块不断增大,使动脉逐渐狭窄甚至阻塞,就会引起心绞痛、心肌缺血等病。如果这些斑块突然破裂脱落,更会迅速堵塞血管,引起急性心肌梗死,甚至猝死,俨然一枚枚埋在人们体内的“不定时炸弹”。

所谓血液粘稠的最大危害是容易形成血栓乃至发生心脑血管卒中。防治心血管疾病的关键是进行心血管危险因素的筛查和及时医疗干预。常见的心血管危险因素有高血压、高血糖、血脂异常、吸烟、肥胖、不运动等,尽最大可能纠正和控制这些危险因素就可以降低糖尿病患者的心血管事件率。

健康前沿

视力差的老人注意增肌

近期,《英国医学杂志·老年医学》刊登了一项研究,以1733名65岁以上韩国男性为考察对象,结果发现,视力不好的老人还可能肌肉质量低。在受试老人中,视力良好和视力不良的人,低肌肉质量的患病率分别为16.4%和34.7%。

该研究表明,老人尤其是视力差的老年朋友,更需要加强肌肉锻炼。低肌肉质量就是常说的“肌肉衰减综合征”,在我国,65岁以上人群中发病率达到10%左右。肌肉衰减不仅是肌肉质量的减少,还有肌肉功能的降低,会造成老人运动能力、平衡能力下降以及跌倒风险增加。专家特别提醒,进行抗阻锻炼时,老年朋友要保持呼吸顺畅,一定不能憋气;尽可能减少久坐、卧床时间,能坐着就别躺着;怀疑肌肉衰减综合征的患者应去正规医院就诊,并由医生结合实际情况开具运动处方和营养补充计划。

医生查房的时候经常会遇到老年患者关于胸痛的一系列问题,“医生,我经常胸痛,我是不是心绞痛啊?”“医生,胸痛危害很大吧?我经常胸痛,这可怎么办?”

冬季是心绞痛的高发季,针对许多老年朋友的担心与焦虑,我们特邀请市八医院老年科牟登虹医生为我们解开关于胸痛的那些“谜团”。

胸痛不一定是心绞痛

胸痛的病因有很多,按解剖部位的不同,胸壁(皮肤、肌肉、骨骼、肋间神经等)、肺、胸膜、食管、心脏、主动脉等部位的疾病都有可能引起胸痛症状。

胸壁疾病引起的胸痛,往往定位比较明确,局部可有红肿、压痛、皮疹等,例如肋间神经痛常表现为阵发性,针刺样痛,常有明确的压痛位置。肺部肿瘤相关性疼痛病程往往较长,起病隐匿,可伴随消瘦、咯血等症状。心脏相关性胸痛,如心绞痛,起病突然,往往表现为中上段胸骨后闷痛,疼痛可以不典型,有些仅仅表现为胸闷、压迫感,有发作性起病的特点,持续时间一般不超过15分钟,大多数休息或者“舌下含服硝酸甘油”后可以缓解,少部分严重的可以发展为心肌梗死。主动脉夹层撕裂引起的疼痛很剧烈,可伴随晕厥、休克等。所以不是所有的胸痛都是心绞痛。

早期识别致命性高危胸痛

胸痛的严重程度差异很大,其中高危胸痛最为严重,如果没有得到及时治疗,后果往往很严重,甚至可能导致死亡。患者如何去识别致命性高危胸痛呢?

胸痛伴有下列任一情况者,要考虑致命性高危胸痛,应当尽快就医:①突发胸痛且持续不缓解;②突发剧烈胸痛,疼痛难忍;③胸痛伴有喘憋、呼吸困难或咯血;伴有颜面发绀/苍白或有意识障碍;④突发胸痛,存在下列情况一种或以上的患者,近4周内手术,并有制动史;长期卧床、长途旅行者;确诊肿瘤、下肢静脉血栓者;合并多种心血管病高危因素(吸烟、高血脂、高血糖等);长期高血压控制不佳者。



安全用药
指导人:内一科刘燕

这类新型药物 既能降糖还能护肾

糖尿病是全球瞩目的代谢疾病之一,近年来患病人群不断增长,世界各国不得不重视对糖尿病治疗的研究。面对如此严峻局面,一款具有护肾功能的降糖药物应运而生——SGLT2。这类药物是针对糖尿病治疗的新靶点的研究,对血糖控制和防治肾功能进展也有重要作用。

SGLT2抑制剂是如何发挥降糖、护肾作用的呢?主要影响血糖吸收的物质是转运蛋白SGLT-2,新研发的SGLT2抑制剂可抑制SGLT-2活性,减少肾脏对葡萄糖的重吸收,增加尿液葡萄糖排泄,从而降低血糖。同时有降低糖血红蛋白、血压和减重的功能。降低血糖的同时,有利于改善肾小球的滤过功能及肾小管重吸收能力,从而有利于延缓肾功能的进展,避免尿毒症的到来。

目前已在全球上市的SGLT2抑制剂包括坎格列净、达格列净、恩格列净、埃格列净、鲁格列净、托格列净等6种药物。而在中国上市的目前只有一种达格列净。提醒糖尿病及糖尿病肾病患者,在使用这类药物时一定要与医生沟通,不要滥用,避免造成不可挽回损害。



经常胸痛怎么办

医生为你解开 胸痛“谜团”

特别提醒

急性胸痛患者勿自行就医

急性高危胸痛患者随时可有生命危险,因此一般不建议自行就医,防止可能在路途出现危急状况。当患者出现急性高危胸痛的相关症状,且经简单休息处理后不缓解,或是出现全身疼痛,合并气促、咯血等症状时,应尽快呼叫120,由急救医护第一时间赶到救助,并通过救护车安全地送到相关医院进行相应救治。

专栏 报道

中医科

本期栏目主持人:温权 电话:028-68705049

吃参并非人人适合 四类老人不宜吃参

春节将至,许多人开始将人参与为送老人的首选礼品。人参与具有大补元气、补脾益肺、生津、安神益智等功效,正确的运用能起到辅助治疗和养生治疗的作用,但是要坚持“有是证用是药”的原则,即需要见到少气懒言、神疲乏力、语声低微、四肢倦怠等症状。辩证为气虚或气虚为主的证型时都可以运用,未见“气虚证”的现代病症不宜使用。如后四类:

有胆囊炎或胆结石的老人。参类中含有的人参皂苷有类雌激素样作用,会抑制胆道排泄,从而使胆汁变稠。中医认为,急性肝炎、胆囊炎、胆结石患者均为湿热旺盛,服食人参会助湿热,使病情加重。

易失眠的老人。参类中的人参皂苷Rg类有兴奋中枢神经的作用,会使失眠的人大脑皮层兴奋与抑制平衡失调,这类人吃参,不仅不能够促进睡眠,反而会加重失眠的情况。

有高血压、动脉硬化的老人。人参与含有抗脂肪分解的物质,可使组织器官的脂肪增加,对患有动脉硬化的患者极为不利。高血压患者一般血管弹性差,其原因也多是血管壁脂肪堆积。因此,高血压和动脉硬化的患者不宜食用人参与。

血液黏稠度高的老人。人参与皂苷成分有促进红血球生长的作用,本身血液黏稠度就比较高的人,再让红血球生长,会令血液黏稠度更高,那么病情就很难好转。

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12月28日

星期六

总第89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：陈芍
副总编辑：胡显良 刘敏 朱斌
新闻热线：028-83572191

简讯>>

老年照护师首期成都培训班结业



12月20日，中国老年医学会联合成都医学院举办的老年照护师首期成都培训班结业典礼在成都医学院学术交流中心举行，市八医院副院长朱斌出席典礼，并为学员颁发证书。

本次培训班是中国老年医学会在全国举办的第四期、成都第一期，为期两个多月（480个学时），分为理论学习、实操训练和临床见习三部分。实际操作培训和临床见习完全由我院承担负责。经过系统学习，我院选派的10名护理员均通过笔试、操作考核，获得中国老年医学会颁发的“老年照护师”证书，成为四川省首批持证上岗的专业老年照护师。

我院工会被评为“四星级工会”

12月16-17日，成都市教科文卫体工会召开了基层工会组织建设暨评星定级工作竞赛拉练现场会。成都市教科文卫体工会常务副主席胡艳桃出席会议并讲话，副主席罗雄芳主持会议。

会上，罗副主席通报了全市及教科文卫体工会评星定级工作开展情况，截至目前，通过审批的一星工会2个、二星工会3个、三星工会6个、四星工会5个、五星工会2个。市八医院工会成功获评“四星级工会”。

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！



跨国牵手 助力老龄健康事业发展

我院与瑞士MedU life Science GmbH举行合作意向签约仪式



12月12日，市八医院与瑞士MedU life science GmbH（瑞士麦都医疗生物咨询公司）合作意向签约仪式在市卫健委领导的见证下隆重举行。

仪式上，瑞士MedU life science GmbH总监王琪和市八医院党委书记陈芍介绍了双方合作的背景，达成一致意向：希望以此次合作为契机，双方能在康复医疗技术、护理员培训、医院管理、临终关怀、感染控制等方面交流合作，推进老龄健康事业取得新突破。

陈芍书记强调，此次签约乃双方怀着筑造老年健康梦的共同目标着力搭建的合作平台；医院将珍惜此次平台的搭建，充分发挥平台

的桥梁作用，拓展视野，为医院加快建成全市乃至全省三级老年专科医院奠定基础；在新思维新理念的引领下，医院医养结合之路走得更高、更远，并非“高处不胜寒”，而是站在更高处瞻望更远的健康美景。

市卫生健康委副主任黄友静深刻阐述了参加此次仪式的三层意义：“见证”，仪式意味着一次昭告和宣誓，此次签约表达了双方共同推进老年健康事业的决心；“监督”，见证者参与此次签约仪式意味着对签约双方的监督；“帮助”，见证签约同时也意味着一种担当，当签约双方在往后合作路上出现挫折和困难时，见证者会予以

帮助和支持。同时黄主任希望合作双方拓宽思路，相互汲取优秀的经验，推动双方实现互利共赢发展；希望市八医院通过此次合作，借鉴瑞士的先进经验，打造更加国际化系统化的医疗养老照护体系，不断为成都医养结合注入新鲜血液，让成都市老人享受更优质的医养服务。

随后，市八医院及成都市医养结合促进会分别与瑞士MedU life science GmbH签订合作意向。

签约仪式结束后，黄友静副主任带队实地调研了医院成立的首个社区医护康养站——青羊区马厂社区医护康养站。

创新党建 引领医院高质量发展

12月14日，健康报社在西安举行举办2019年医院党建工作宣传交流总结会议。市八医院《党建引领促进医养结合服务惠及社区群众》案例荣获“创新案例奖”，党委书记陈芍等3人荣获“党建宣传优秀工作者”称号。

会议由健康报社主办、西安大兴医院承办，旨在深入学习贯彻十九大和十九届四中全会精神，落实中共中央办公厅印发的《关于加强公立医院党的建设工作的意见》，进一步提升公立医院党建工作水平，切实加强公立医院领导班子、干部队伍和人才队伍建设，通过“卫生健康行业党建创新案例

征集活动”，展示医院党建工作亮点，推动党建与业务工作深度融合。

按照市卫生健康委的统一部署，医院全面落实党委领导下的院长负责制，党委发挥把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的领导作用。在医院党委的总体安排部署下，各特色科室党支部对标老年医疗服务需求，多措并举，促进医养结合惠及社区；进一步健全完善公立医院议事决策机制，把党建工作要求写入医院章程，坚持应建尽建原则，进一步规范党组织设置，把党的领导融入医院治理各环节，促进医院高质量发展。



改善医疗服务 我们在路上

12月28日，为落实《进一步改善医疗服务行动计划（2018—2020年）》，总结2019年度改善医疗服务相关工作，交流推广经验，由国家卫生健康委医政医管局和健康报社联合举办的2019年度改善医疗服务典型经验交流推广会在北京市隆重举行。

会上，北京市卫生健康委、天

津市卫生健康委、江苏省卫生健康委等省市卫生健康委主管部门做工作经验交流；北京协和医院、江苏省人民医院等医院做经验分享；2019年度改善医疗服务竞赛全国总决赛优胜单位代表做竞演展示。大会发布了2019年度改善医疗服务优胜单位、十大亮点单位及典型案例。其中2019年度改善医疗服务医疗机构

450余个，科室230余个，个人340余个。市八医院获“医疗机构典型案例”、安宁疗护中心和康复医学科获“科室典型案例”、舒静和余璿荣获“个人典型案例”殊荣。

2020年，我院将凝心聚力、再接再厉，持续提升医疗质量和服务水平，改善群众就医感受，不断增强群众获得感、幸福感！

特别
点击阿尔茨海默病中心:
综合治疗 延缓记忆遗失

阿尔茨海默病中心是面向老年失智失能人群,重点开展对阿尔茨海默病、帕金森病、卒中康复等疾病规范的临床治疗、康复、护理照护及心理辅导,最大限度地改善病员健康和肢体功能状况,减轻家庭负担。

中心多个科研课题获省卫生健康委科研立项,多次承办省级、市级继续医学教育相关项目。目前有床位108张,主要针对阿尔茨海默病评估、防治和干预,使用多种途径全程综合管理,为这类病人提供“基础医疗+工娱康复+专业照料”延缓或控制病情发展,最大限度地改善病员健康和肢体功能状况,减轻家庭负担。

中心以服务百姓健康为己任,积极参加市卫健委和医院组织的义诊、健康知识讲座、继教项目等,传播健康知识,助力“健康成都”建设。

智能康复小屋:

目的是通过认知训练、工娱活动尽最大努力延缓认知功能减退,维护语言功能,平复情绪,减轻精神症状,减少抗精神药物的使用。音乐治疗的开展,对痴呆患者起到了很好的效果,调动了痴呆患者的深层记忆,维护运动、语言及社会活动的参与,也是医务人员对痴呆患者人文关怀的重要手段。

开展怀旧疗法:

家属提供老照片、旧用品等有形物品作为记忆触发物;医院布置场景、提供种植场及工具。通过物件的联系,设置“儿时记忆”“上学时光”“家庭关系”“工作经历”“烹调分享”“节庆活动”“个人收藏”和“最爱音乐”等怀旧话题,进行治疗师与患者的交流。通过种植花卉、蔬菜等模拟活动刺激患者记忆和回忆,促进患者的人际接触,改善认知功能减退,缓解不良情绪,增加幸福感,提高患者生活质量。

中心还提供种植场及工具,通过种植花卉、蔬菜等模拟活动刺激患者记忆和回忆,促进患者的人际接触,改善认知功能减退,缓解不良情绪,增加幸福感,提高患者生活质量。

设备支持:

科室配置心电监护仪、经颅磁刺激治疗仪、脑电图仪、睡眠监测仪及其他基础医疗设备。其中,经颅磁刺激治疗仪可以针对多种神经精神疾病进行治疗,是当前神经精神疾病最为活跃的治疗技术,尤其在认知功能改进手段匮乏的情况下,经颅磁刺激治疗被寄予厚望。

神经内科
站在新起点
开拓新服务

鲜花遍地,树木葱茏,这里是全国第二家、也是四川省首家“老年友善医院”——市八医院。我很幸运,每天在这里工作,用爱践行着当初对自己、对老人的承诺。在这里,我们每天除了基本的治疗工作外,还多了份工作,那就是和老人谈心。

其实,鸡毛蒜皮也好,婆婆妈妈也好,小气计较也好,如果重返20岁,每位老人都貌美帅气、充满朝气,而今他们只不过是为了子女,为了自己忠爱的工作和事业,才变成今天的模样。

有这样一位爷爷,他曾是大学教授,三尺讲堂培育出了很多国家栋梁,但不幸患上了阿尔茨海默病。也许你只是经常在电视剧里看见别人失忆,但是在市八医院阿尔茨海默病中心,这里住着的好多老人都忘记了自己,忘记了这个世界。每天他静静地坐在椅子上,淡淡

服务
心得

那些不能忘却的记忆

地望着窗外。每次给他做治疗时,他就像个孩子一样躲闪着,用可怜巴巴的眼神看着我们说“好痛啊!”。每次给他打完针,我们都会拉着他的手亲拍他,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起我,在他心中我也是那个不能忘记的人。这对我们护理工作来说是多么幸福与感动,那一刻,我觉得所有的付出和委屈都是值得的。

忘记自己,忘记这个世界,但是他们不会就此放弃。阿尔茨海默病中心杨主任带领大家积极面对这些只会“呆呆的”老人,努力采取措施去延缓、改善他们当下的生存状态。

健康
园地

这些精神异常需要高度警惕

阿尔茨海默病以及相关疾病的痴呆患者可表现出各种精神行为异常。这些症状既与疾病本身有关,也可能与外部环境变化有关,是照料者负担和压力的主要来源之一。

攻击性行为。攻击性行为可以是语言攻击(大叫,喊名字),也可能是身体攻击(推搡,打人),经常突然出现而没有任何明显的原因,也可能因遭受挫折而产生。不管怎样,都应该努力搞清楚引起患者生气和不安的原因。

焦虑与激越。阿尔茨海默病患者可能会感到焦虑或激越。他们会变得坐立不安而来回走动或不断徘徊。患者也可能在某个特定地方出现不安或者集中在某些特殊事情上。在关注的关注点上他可能过分依赖某个照料者。

意识混乱。阿尔茨海默病患者会出现不认识熟悉的人、熟悉的地方或熟悉的东西的情况。忘记事物间的关系,如给配偶叫女儿的名

字。

重复行为。阿尔茨海默病患者会一遍遍的重复一件事,如重复一句话、反复问同一个问题、重复一个动作。对于大多数患者而言,他很可能是寻找一种舒适感、安全感和熟悉感。患者也可能不停地踱步,或重复做同一件事。这些行为对患者本身不会有什么伤害,但会给照料者带来不少的压力。

猜疑。记忆力减退和意识混乱使得阿尔茨海默病患者以一种新的、不寻常的方式来理解事物。对周围的人变得猜疑,甚至怀疑周围的人人是窃贼,不信任,或表现出其他不适当的行为。有时也会曲解他看到或听到的事情。

淡漠。对自己平常喜欢的事情没有兴趣,对朋友和家人都表现不出兴趣,不愿意交谈,缺乏感情反应。

专家
介绍

杨绍杰 神经内科主任

1986年毕业于重庆医科大学医疗系,先后在华西医科大学、四川省人民医院、北京大学第六人民医院进修,专注于老年痴呆症及老年慢性病管理。

中国老年保健学会老年痴呆及相关疾病专业委员会委员、中国老年医学会精神医学与心理健康专委会委员、中国阿尔茨海默病协会会员、成都市神经内科质量控制中心委员、四川省老年医学会血液病专业委员会委员、成都市

血液病质控中心委员、四川省老年医学会健康养老与医养结合专委会委员。

2013年参评华西都市报“我心中的四川名医”获老年痴呆科“四川名医”荣誉称号。获2018年首届医师节成都市医师协会“百名优秀医师”称号。主持省卫健委科研1项《姜黄素标注视网膜β淀粉样蛋白诊断阿尔茨海默病的应用研究》,发表论文多篇。

服务热线:028-68705067

运动快乐 健康相约

市八医院“健康相约”医患运动会圆满举行

为积极推进健康成都建设,进一步增强医院职工凝聚力、向心力,切实增强职工和患者身体素质,12月27日,市八医院举办了“健康相约”医患运动会。

医院党委书记陈芍作开幕发言,她指出,医院每年举办医患运动会的意义不可小觑,是对大家身体素质和精神风貌的一次检阅,是干部与职工、医护与患者和谐交流的一次盛会,“没有全民健康,就没有全面小康”。陈书记还和大家一起分享了医院今年创新举措——“医护康养工作站”开展情况,让更多老年人享受到了优质的医疗服务。

本次运动会设3个大项、15个小项,其中专为老年照护员设有扔沙包、跳绳等项目。赛场上运动员以全力以赴的竞技状态,奉献了一场精彩纷呈的视觉盛宴。比赛振奋人心、欢乐有趣,愉悦了身心,促进了交流。在运动员们呈



现精彩赛事的同时,我院高度重视在院患者的文化娱乐生活和身心健康,特别为住院老人准备了打保龄球、吹气球、投环比赛3个项目。老人们纷纷表示,医院参加这样的趣味运动会

不仅能够丰富娱乐,还能结交很多朋友,幸福指数不断提升,真切地感受到党和政府持续推进医养结合工作,让老年人能够安享晚年的幸福生活。



正念减压法 以心理干预调节身心

随着人们生活节奏的加快和工作压力的增大,高发的心理问题受到越来越多关注,而疾病、负性生活事件等进一步加重了抑郁、焦虑等负性情绪的发生率。正念减压法是一种非药物、系统化的心理干预模式,主要通过正念冥思、身体觉察、瑜伽等来唤醒内在专注力,提高自我调节能力,减轻与身体、心理和精神失常有关的痛苦。

正念减压法培养正念能力

正念减压法核心是培养正念能力,指导参与者用公开的、无偏见的方式来关注当前的时刻,包括躯体扫描、坐式冥想、正念瑜伽、行禅、三分钟呼吸空间。躯体扫描是引导参与者一次观察身体从脚趾至头顶的不同部位的感受;坐式冥想是指导参与者注意因呼吸而引起的腹部运动,观察鼻翼呼吸的感受,遇到情绪或疼痛感受时,鼓励患者去努力观察它,且将注意力回到腹部运动中;正念瑜伽是指引导患者在练习瑜伽的同时关注当

下的身体和心理感受;行禅指将正念应用于行走过程中,在练习中将注意力集中在脚部,并注意脚底与地面接触以及脚处于不同位置和姿势中的感觉;三分钟呼吸空间指的是练习者采用坐姿,将身体作为一个整体去觉知当下的想法、情绪状态和身体的各种感觉,在快速扫描身体之后,觉知异样感觉。

正念减压法适合多种人群

正念减压法主要应用人群是慢性疾病患者,它最初用于减轻癌症患者的疼痛,通过改善患者对疼痛的认知

从而改变慢性疼痛的持续循环和自我信念而发挥作用,有学者建议将其作为慢性疼痛的辅助治疗方法。

研究还发现,正念减压法能够改善癌症患者的睡眠质量(主观睡眠质量和客观睡眠质量),增强其免疫功能,减轻疾病带来的应激反应如心肺、胃肠道症状,降低皮质醇水平,还能降低前列腺癌复发时肿瘤的恶化程度。此外,正念减压法对护理人员也有积极作用,它通过改善护士生理、心理、情感和精神方面的协调能力,改善护理人员的睡眠质量。

工作心得

把平凡工作做深做实

我是放射科的一名工作人员,科室里琐碎的事情很多,虽然每天都是和仪器打交道,但我没有简单去机械重复,而是坚持认真对待每一个病人,认真做好检查工作,不出任何技术差错。我们不仅要把工作本身做好,还要做深做实,这样才能够提高,才能把工作真正做好。

现代医学进入到技术领域和人文的深层次境界,优质服务必然离不开优质的医疗水平,这就要求医务工作者必须技术过硬。在日常工作中,我积极提升技术水平,熟悉科内各种检查设备的操作使用。在工作的同时,也积极准备全国专业性考试中,并取得了《放射技师证》《磁共振大型设备上岗证》《辐射安全培训合格证》《放射工作人员证》等。

我始终把病人利益放在第一位,坚持“优质、方便、规范、真诚”的

服务准则,把“以病人为中心”的服务理念落到实处。接待病人热情主动、文明礼貌,不“生、冷、硬、顶、推”,不与病人争吵;站在病人角度换位思考,急病人之所急,想病人之所想,配合医院绿色通道合理优化检查流程,尽量缩短检查及取片时间。严格履行岗位职责,安全意识强,用“爱心、耐心、责任心”对待每一位患者,严防医疗事故的发生。加强医患交流与沟通,耐心解释,尽量满足病人需求,取得病人信任。遵守医德规范要求,坚决响应反商业贿赂,廉洁行医、严以律己,自觉做到“八不准”和“十个严禁”。积极开展批评与自我批评,经常找差距、找不足,从点滴做起,在实践中不断改进和提高服务质量。

独丝难以成线,独木难以成林。市八医院这个大集体,让我体会到家



的温暖,让我对工作充满激情,更让我对未来充满希望。我深知服务无止境,将一如既往地以务实的态度和扎实的工作不断挑战自我,做一名出色的白衣战士,为医院发展和广大患者恢复健康多做贡献。

(放射科 钱宗芳/文)

真知灼见

浅谈医养结合下的康复医疗

随着心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病等患病率随年龄增长而增加,老化性疾病也将产生高伤残率、高致死率等严重后果,同时严重影响着家庭和社区的安定。因此,高龄老人的医疗保健需求是老年医学发展中最严峻的挑战。

康复可以改善和消除疾病引起的身体功能和结构障碍,提高老年人的生活能力,因此,构建养老康复服务体系在减轻家庭负担、提高老年群体的生活质量、减少医疗支出比例等方面起着重要作用。老年人由于各系统器官的组织结构及生理功能均随增龄而衰退,易导致多种复杂的老年问题和老年综合征,往往涉及身体、精神、情感等诸多因素,使得老年康复服务对象具有需求多元化、多层次的特点。因此,要求从业人员是具备职业道德、掌握康复基础知识及过硬的专业技能的复合型人才。

培养具备在社区卫生服务中心、康复护理院、疗养院、养老院、老年福利院、居家养老服务及日间照料中心等各类机构内,运用现代康复治疗技术和预防保健手段,对常见老年病、慢性病进行康复评估与治疗,并具备老年社会工作管理能力,具备爱心、耐心及责任心等良好的职业道德、人文素养、创新精神的高素质技能型老年康复治疗人才非常必要。

由于老年康复人才的极度匮乏,现阶段不仅要加强医学院校专业人才的培养,更应重视用现代康复治疗知识和技术大力培养缩短学时的、适应老年康复所需的康复治疗师,实现多手段、多途径老年康复治疗人员的培养。

护理妙招

关注鼻饲用药与安全

鼻饲即鼻饲法,是将导管经鼻腔插入胃内,从管内输注食物、水分和药物,以维持病人营养治疗的技术。除了注射用药之外,一般的药物通过嘴巴进入人体消化系统从而被人体利用,当病人无法用嘴巴服用药物时,鼻饲给药就成为一种重要途径。

鼻饲过程注意事项:

- 每次管饲前后均应冲洗造门管(用50ml注射器将30ml净水通过通用型漏斗连接头注入)。切勿鼻饲酸性液体,特别是果汁等,易导致营养剂中的蛋白凝固。

- 液体制剂或可溶性药物可以经造门管给予,但液体或悬浮剂不是专门为鼻饲设计的,它们多为高渗和低PH值的粘稠糖浆剂,可引起渗透性腹泻和导管堵塞,当用3倍于药物容积的液体稀释后使用。

- 当口服药物碾碎溶解后混合使用时,必须考虑药物的药理性、物理性配伍禁忌。

- 在使用一种以上药物鼻饲时,应分开注入。在两药之间至少用5ml温水冲洗胃管。

- 注意任何情况下都不要使用场外营养液的输液泵。

(药剂科 胡益飞/文)