

记住4个黄金时段

老人养生

一进入老年期，很多人的身体素质都大不如前，所以，老人学会养生就更加重要。但老人养生有啥讲究？老人如何更好养生呢？有专家总结了老人养生的四个重要时段，也被称为老人养生的“黄金时间”。



刷牙：饭后30分钟

饭后立即刷牙有损牙齿健康，因为在牙冠的表面有一层牙釉质，刚吃过饭后，尤其是食用了酸性食物，就会使牙釉质变得松软。饭后立即刷牙，会损害牙釉质。时间一长，牙齿的牙釉质就会逐渐减少，容易患上牙本质过敏症，吃东西时牙齿有酸、痛的症状。因此，对于老人来说，饭后应先用清水漱口，半小时后再刷牙。

提醒：饭后刷牙要注意以下四点，一是用软毛牙刷；二是使用含氟牙膏，其中的氟离子有增强釉质的抗酸能力；三是注意刷牙力度，别太用力；四是刷牙时间不能太短，至少3分钟。

散步：饭后1小时

饭后散步可以促进胃肠蠕动、改善呼吸系统、促进血液循环、调节精神等，但要休息1个小时左右再去散步。散步前先做简单的热身，如搓搓手脚、举举胳膊、伸伸筋骨等。散步的姿势也很重要，要抬头挺胸，避免压迫胸部，影响心脏功能；不要迈大步，更不要走得太急、太快，足跟先着地，同时双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动；不要走崎岖变路和窄路，也不要背着手或倒着走，避免摔倒。

提醒：散步时间控制在30-40分钟，不要超过1小时，如果不舒服要立即停下来休息。

泡脚：晚上9点

在不同的时间段泡脚，作用会略有不同。如果想护肾，最好选择在晚上9点左右泡脚，效果最好。因为这个时间是肾经气血比较衰弱的时辰，此时泡脚，身体热量增加后，体内血管会扩张，有利于活血，从而促进体内血液循环。同时，白天紧张了一天的神经，可以通过泡脚得到放松。

提醒：泡脚的容器最好选择较深的木桶，将水完全淹没脚背；泡脚时间不宜过久，以20-25分钟最佳，否则容易引发出汗、心慌等症状；泡脚水温不宜太热，一般在40℃-45℃为宜。

洗澡：睡前90分钟

研究发现，睡前90分钟洗个热水澡能改善睡眠质量。建议洗澡前喝一杯150毫升的温开水，洗澡时间要控制在15分钟内。洗澡的水温不宜过高，最好在40℃左右。

提醒：进浴室后别锁门，因为老人平衡力差，且大多有心脏病、高血压等疾病，再加上洗澡间狭小，地面湿滑，容易出现危险。所以，最好安装一扇磨砂或茶色玻璃窗，一旦发出意外情况，外面的人可打开门进行施救。

专栏报道

内科

本期栏目主持人：质控主任 周利 电话：028-68705056

老人控三高 把握严、中、松

与中青年不同，老年人机体具有很多特殊性，所以同样的疾病，处理原则也有所不同。老年人患“三高”，要根据个人情况，按照“严、中、松”的原则来治疗。

胆固醇控制要“严格”

高胆固醇血症是形成动脉粥样硬化斑块的重要前提，斑块又是导致心脑血管疾病的基础。所以，严格控制胆固醇，减少形成动脉粥样硬化斑块的“原料”，对于防治心梗、脑梗至关重要。很多研究表明，老年人严格控制胆固醇，可显著降低严重心脑血管疾病并发症的风险。所以，患有高胆固醇血症的老人，一定要在医生指导下坚持治疗，将胆固醇控制在较低水平。

血压控制要“适中”

无论中青年还是老年人，高血压都会对心脑血管产生明显危害。对于中青年，严格控制血压可有效减少心脑血管疾病并发症的发生。但是，老年人特别是80岁以上的患者，血压控制过于严格，可能增加不良反应事件的风险。不少高龄患者常表现为高压高、低压不高甚至偏低，这类患者在应用降压药时更要注意避免低压过低。建议老年人的血压控制要适中：80岁以下的老年人，可以先把血压降到150/90毫米汞柱以下，若无不适感，可降到140/90毫米汞柱以下；80岁以上的老年人，降到150/90毫米汞柱以下即可，不要降得太低。

血糖控制要“宽松”

根据我国现行糖尿病指南，一般糖尿病患者应将空腹血糖控制在7毫摩尔/升以下，餐后血糖控制在11.1毫摩尔/升以下，糖化血红蛋白控制在7%以下。但是，这个标准并不适用于老年人，特别是80岁以上的患者。因为血糖控制越严格，发生低血糖的风险越大，所需药物往往越多，这些对于老年人都具有潜在危害。对于高龄、独居、健康状况较差、衰弱、合并严重心脑血管疾病、智力下降等情况的老年人，糖化血红蛋白不应超过8.5%，空腹血糖不超过10毫摩尔/升就可以。适度宽松的血糖控制对于老年人利大于弊。



安全用药

老人用药谨记“低”和“少”

老年人应尽量少用药，或选择合适的药物，尽量选择改善生活习惯、环境、饮食等方法来控制；如果必须用药，应由临床医师、药师为患者指导具体用药，根据其身体特点，个体化选择药效好、不良反应小的药物。



低剂量原则

老年人在使用任何药物过程中，应从低剂量开始，随后应根据患者的疗效和耐受能力，逐渐增加使用剂量，直至适合的剂量。

服药遵医嘱

老年患者服药时应严格按照处方遵医嘱用药，按剂量、疗程、服药时间等合理用药，如空腹吃的药不要饭

后吃，饭后吃的不要空腹吃。

联合用药应谨慎

多数老年患者存在多种慢性疾病，吃药的品种较多，应在医生和药师的专业指导下，尽可能精简服用药物品种数，规避潜在的药物相互作用。自行加用的一些中药，有时也有很大风险，甚至产生严重不良反应。保健品更不能代替药物。

你问我答

早上起床，口苦是湿气重吗？

口苦的原因很多，比如一些不良的生活作息习惯，如与长期抽烟、酗酒、喜吃辛辣温热食物等有关；也可能与睡眠不足、睡觉时张口呼吸、长期脑力劳动、情绪失调等有关；也可能与一些疾病相关，比如口腔疾病、肝胆脾胃、呼吸、心血管、某些肿瘤等疾病有关，或者一些感染性疾病，以及某些慢性病如糖尿病等也会出现口苦症状。

《中医内科学》认为口苦的病机主要是心火上炎、肝胆郁热，但历代医家对口苦的病机有自己的想法：像《内经》认为是“胆气虚而肝气作逆”，张仲景的《伤寒论》认为是“邪犯少阳，郁热作苦”，刘完素的《素问玄机原病式》认为是“心热则口苦”。纵观教科书及医家观点，认为口苦大多与肝胆气机不畅、郁热相关，也有因心火而致。所以要注意自己的一些生活习惯、睡眠、疾病及用药等，找出原因，对症处理。

食疗可以试试鸡骨草煲瘦肉、溪黄草蜜枣煲瘦肉、莲子芯泡茶、灯芯草煲粥等。

尿酸高的人可以吃哪些食物？

尿酸高的人在饮食上有很多禁忌，一定要遵守，否则就会引发痛风。尿酸高的人对于吃鱼一定要持谨慎态度，可以适当吃一些淡水鱼，海水鱼是坚决不能碰的。以下食物也推荐食用：

芹菜是膳食纤维含量比较丰富的蔬菜，多吃一些芹菜，可以补充维生素和蛋白质。并且芹菜的嘌呤也比较低，适合尿酸高的人食用。

西红柿里面含有很多种维生素，而这些维生素其实是可以清除人体内多余的自由基，所以对尿酸也有很好的分解作用，尿酸高的患者可以多吃一些西红柿。并且西红柿中维生素C的含量也比较多，维生素C也是尿酸高的人必需的营养元素。

冬瓜最为显著的功就是利尿，其实冬瓜还是比较典型的碱性水果，和尿酸能够中和，因此，尿酸比较高的人也可以多吃一些冬瓜来改善。



健康新知

睡前服降压药效果胜过早晨

降压药什么时候服用效果更好？西班牙一项研究显示，相比早晨服药，睡前服药降压效果更好，患者罹患或死于心血管疾病风险大幅降低。

研究表明，与早晨服药相比，睡前服药者不论白天还是夜晚平均血压明显更低，且夜间血压降幅更大，而夜间收缩压稳步降低是“心血管疾病风险降低的最重要指标”。另外，睡前服药者罹患或死于心脏病发作、心肌梗死、中风、心力衰竭或需要疏通狭窄动脉的风险比早晨服药者平均低将近45%。计入年龄、性别、胆固醇水平以及是否患糖尿病、肾病或吸烟等已知风险因素，睡前服药者死于心血管疾病风险比早晨服药者低66%，心肌梗死、冠状动脉狭窄、心衰和中风风险分别低44%、40%、42%和49%。

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9月28日

星期六

总第086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>>

荣获改善医疗服务 “最具价值案例”奖



9月19-20日，由国家卫健委医政医管局指导、健康界主办的“进一步改善医疗服务行动计划·2019全国医院擂台赛（城市类）”西南赛区决赛在云南昆明举行，我院《建设老年护联体 医养结合新突破》案例经过激烈角逐，荣获“最具价值案例”奖。

《建设老年护联体 医养结合新突破》案例展示了医院近5年来，通过建设老年护联体，实现资源下沉，为老年人提供便捷、可及、优质的医养服务，着力培养市场亟需的护理员等为老服务人员，探索建立相关培训标准，实现了医养结合新发展、新突破，为满足老年人对健康的需求、建设健康成都做出了积极努力。

荣获“四川品质养老（医养） 服务榜样企业”奖

9月22日，由华西都市报、华西社区传媒、四川康养主办的2019中国（四川）医养融合创新发展高峰论坛暨第二届品质养老（医养）机构公益评选颁奖典礼隆重举行。医养结合机构有关负责人、专家学者、从业大咖、居民代表等近300人共襄盛会。我院受邀参加高峰论坛圆桌会议并荣获2019“四川品质养老（医养）服务榜样企业”奖。

在老龄化不断加剧的今天，我院作为医养结合示范单位，结合多年来探索和实践经验，现场就“如何创新服务模式，加快推进城乡医养结合服务体系”分享心得，共同讨论，为养老产业出谋划策。

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！



领导调研 献策医养产业发展

医养结合问题一直是民生关注的焦点，养老产业也一直牵动着上级领导的心。近期，国家卫生健康委老龄健康司司长王海东、成都市人民政府副市长敬静相继莅临市八医院，调研医院医养结合情况，为成都医养产业发展献计献策，提出了宝贵的意见和建议。

敬静副市长调研医院项目建设情况

9月16日，成都市人民政府副市长敬静在市政府办公厅副主任吴玮琪，市卫健委党组成员、副主任董勇陪同下莅临市八医院调研医院项目建设情况。

敬市长一行实地调研了医院一期项目（住院综合楼）使用情况和二期项目（康复综合楼）拟建设情况，了解医院年门诊量、出入院人次等基本概况。敬市长还专程前往内三科病房看望住院老人，详细询问了老人住院治疗、医药负担等情况，给予老人关心和祝福。了解了



长照险报销标准、覆盖人群及申请流程；听取了医院作为成都市老年

服务实训中心面向全市开展护理员培训情况等。

敬市长提出四点要求

■ 学科建设

围绕“老年病学”学科建设，突出医院发展专业化，发挥医疗、护理优势，着力专科标准制定、照护人才培养，延伸服务进社区、进家庭。

■ 设施建设

提升阿尔茨海默病房设施设备、功能布局、人员服务水平，努力建成全国阿尔茨海默病示范区。

■ 发挥职能

充分发挥成都市老年服务实训中心作用，吸收经过系统护理专业知识学习的毕业生，进行分层次在岗培训，优化护理员队伍，探索建立护理员—护士晋升渠道，满足社会需求。

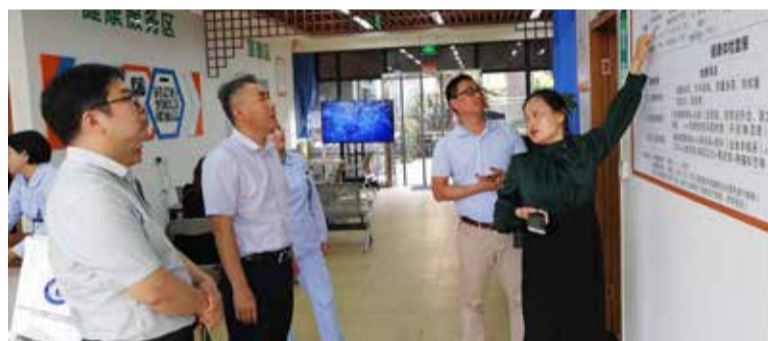
■ 提升服务

提升人性化服务水平，根据医院地势实际情况，为老年病人提供安全、便捷的就医环境，实行特色区域化管理。建立长效机制，进一步推进“关爱老人·情暖夕阳”志愿服务项目，促使志愿服务工作常态化、上台阶。

王海东司长调研医院“医护康养站”

9月25日，国家卫生健康委老龄健康司司长王海东一行参观调研了市八医院院外“医护康养站”。

该“医护康养站”是市八医院依托民政部门社区日间照料中心，将院内医疗资源下沉到社区为老年人服务的探索之一。旨在将民政部门的日间照料政策、卫生部门的健康管理和部分医疗、康复政策在基层融合，将日间照料中心资源整合起来，在原有“养”的基础上，植入健康管理、中医、康复、照护、安宁疗护等元素实行“三政”合一，就近满足老年人的健康和医养结合需求。同时，站点还利用医



院在老年医疗和照护方面的专业优势，为社区老人开展居家护理、照护和安宁疗护等延伸服务。

王司长高度评价了医院在“医养结合”工作中取得的喜人成绩，

赞赏了医院在与社区合作中的新尝试、新举措，并鼓励医院多分享、多拓展新方法、新思路，希望“医”与“养”相映相生，从“院内”到“院外”逾行逾远。

九九重阳节 浓浓敬老情

市八医院开展“关爱老人·情暖夕阳”重阳节志愿服务活动

9月26日，市八医院举行2019年“关爱老人·情暖夕阳”主题重阳节志愿服务活动。政府机关、学校、事业单位及企业等来自社会各界的35家志愿服务联盟单位齐聚医院，陪伴医院1200余名住院老人共同欢度重阳佳节。

活动开幕式上，市八医院职工合唱《太行山上》《中国中国鲜红的太阳永不落》，激昂振奋的歌声伴着院内随风飘扬的国旗，气氛浓郁，共同庆祝新中国成立70周年。

医院展示了近日荣获“进一步改善医疗服务行动计划2019年全国医院擂台赛西南赛区决赛‘最具价值案例奖’”和“2019年四川品质养老服务榜样企业奖”奖牌，与所有联盟单位一起分享医院服务质量



不断提高的喜悦。新都区蜀龙小学聘请医院敬晓医生担任校园“健康辅导员”。

为激发志愿者服务热情，使住院老人感受到来自社会各界志愿者的关爱，医院在2014年制定的志愿者联盟服务活动长效机制的基础上，今年推出《志愿者积分管理制度》，有效管理在院志愿者服务工作。

35家志愿服务联盟单位来到病房开展志愿服务，发挥着自身的特长，为老人们提供力所能及的服务，四川省卫健委国际交流中心、中国建设银行成都第一支行等多家志愿服务联盟单位为住院老人捐赠了生活物资。老人们感受到节日的气氛和家的温馨，度过了一个温馨愉快的重阳节。

关注

/9·21 世界老年痴呆日/

积极预防干预
守护爱的记忆

有这样一群人：他们刚吃过饭，却又返回厨房做菜；他们在熟悉的家门前迷失方向；他们逐渐失去自理能力，甚至忘记了亲人的姓名……他们有一个共同的名字——老年痴呆症患者。

9月21日是“世界老年痴呆日”，市八医院在门诊部和青羊区马厂社区开展了以“从容面对、不再回避”为主题的宣传、义诊活动，促进公众认识疾病，从容面对，强化生活干预，减少和延缓认知障碍。

老年痴呆即“阿尔茨海默病”，世界上每3秒钟就有一个人患上失智症，但大多数失智症患者得不到诊断和支持。虽然目前阿尔茨海默病的治疗还不理想，但早期通过控制危险因素、积极生活干预能够极大地改变患病风险和延缓疾病进展。

认识

老年痴呆是一种慢性病

阿尔茨海默病（老年痴呆症）是发生在老年期及老年前期的一种原发性退行性脑病，指的是一种持续性高级神经功能活动障碍，即在没有意识障碍的状态下，记忆、思维、分析判断、视空间辨别、情绪等方面的障碍。该疾病早期可表现为以近记忆力减退为主的认知功能下降，晚期可能出现精神和行为上的症状。阿尔茨海默病严重影响患者和家人的生活质量，早期诊断、早期治疗可延缓痴呆的进展，对患者、家庭和整个社会都至关重要。

阿尔茨海默病常见于老年人，是继心血管病、脑血管病和癌症之后，老人健康的“第四大杀手”。我国痴呆症患者居世界首位，约占全球总病例数的1/4，而且每年平均有30万新发病例，

对我国社会和经济的发展构成了巨大的挑战。随着我国人口的老齡化，痴呆症患者人数持续增加，而且目前已不是老年人的“专利”，不断趋于年轻化。

由于老年痴呆是一种严重的智力致残症，病人从轻度记忆与认知障碍到严重丧失记忆、生活无法自理，到最后卧床不起、大小便失禁，要经历几年甚至十几年，这对病人和家属都是一个非常痛苦的过程，严重影响到一个家庭的生活质量。

很多人以为，痴呆是自然衰老的结果，老了都会糊涂，没必要治疗。其实，老年痴呆症是一种慢性病，是病就得治。早期老年痴呆每过一年，发展速度越快。越早发现及治疗，就能够越及时地延缓病情的发展。

六类人是老年痴呆高危人群

孤独高龄老人

老年人年纪越大越容易患老年痴呆症。若老人本身不爱与外界交流，会感觉到孤独，容易情绪低落、悲观、抑郁。这类孤独型老年人特别容易患上老年痴呆症。

“三高”患者

高血压、高血脂、高血糖三类人群容易有心脑血管方面的疾病，使脑部供血不足，影响脑部正常工作，导致大量的神经细胞衰弱，脑萎缩严重，加快老年痴呆症的出现。

肥胖的人

身材发胖容易患上代谢症候群的同时也很有可能成为“三高”人群，在日后很容易患上老年痴呆症。

喝酒抽烟的人

长期饮酒容易出现肝衰竭，而肝的损伤也会让大脑的循环受到影响；其次抽烟会在人的体内积聚很多有害物质，使大脑供血出现异常，损伤脑组织，加速大脑的衰老，容易患上老年痴呆症。

具有家族遗传史的人

老年痴呆症会有家族遗传性，若家中有人曾患过老年痴呆，后代患老年痴呆症的几率会增大。

脑部有损伤的人

脑部曾经受过伤或者脑部有过疾病的人，大脑都会受到伤害，导致患老年痴呆症的几率增高。

积极预防与干预 延缓疾病进程

阿尔茨海默病是老年期痴呆最主要的类型，表现为记忆减退、词不达意、思维混乱、判断力下降等脑功能异常和性格行为改变等，严重影响日常生活。年龄越大，患病风险越大。积极的预防和干预能够有效延缓疾病的发生和发展，提升老年人生活质量，减轻家庭和社会的负担。

形成健康生活方式

培养运动习惯和兴趣爱好，坚持健康饮食、戒烟限酒，多学习、多用脑、多参加社交活动，保持乐观的心态，避免与社会隔离。

降低患病风险

中年肥胖、高血压、糖尿病、卒中、抑郁症、听力损失、有痴呆症家族史者，更应当控制体重、矫正听力，保持健康血压、胆固醇和血糖水平。

知晓阿尔茨海默病早期迹象

包括：很快忘掉刚刚发生的事情；完成原本熟悉的事务变得困难；对所处的时间、地点判断混乱；说话、书写困难；变得不爱社交，对原来的爱好失去兴趣；性格或行为出现变化等。

及时就医

老年人若出现阿尔茨海默病早期迹象，家人应当及时陪同到综合医院的老年病科、神经内科、精神/心理科、记忆门诊或精神卫生专科医院就诊。

积极治疗

药物治疗和非药物治疗可以帮助患者改善认知功能，减少并发症，提高生活质量，减轻照护人员负担。可在专业人员指导下，开展感官刺激、身体和智能锻炼、音乐疗法、环境疗法等非药物治疗。

做好家庭照护

家人掌握沟通技巧、照护技能以及不良情绪的调适方法，在日常生活中协助而不包办，有助于维持患者现有功能。应当为患者提供安全的生活环境，佩戴防走失设备，预防伤害，防止走失。

维护患者的尊严与基本权利

注重情感支持，不伤其自尊心，沟通时态度和蔼，不轻易否定其要求。尊重患者，在保障安全的前提下，尽可能给予患者自主自由。

关爱照护人员

患者的照护人员身心压力大，要向照护人员提供专业照护培训和支持服务，维护照护人员身心健康。

营造友善的社会氛围

加强社会宣传，减少对患者的歧视，关爱患者及其家庭，建设友好的社会环境。

支招

五种食物健脑防痴呆

从饮食中获取大脑所需的营养物质，对有效预防老年痴呆至关重要。专家开具了一套“延缓大脑衰老”的营养处方。

深绿色蔬菜

芹菜、西兰花等蔬菜含叶酸，有助人体生成提升心情的神经递质。此外，深绿色蔬菜还富含维生素和抗氧化物质，能降低认知功能退化的风险。

红肉和动物肝脏

此类食物富含铁、锌、胆碱、叶酸等有益大脑的营养素。建议每天摄入红肉100克左右。

深海鱼及鱼油

老年痴呆症患者服用欧米伽3脂肪酸补充剂，有助于减缓认知功能衰退。深海鱼及鱼油中富含该成分，老人可经常补充。

坚果和杂粮

五谷杂粮和坚果能为人体补充欧米伽3脂肪酸，而且富含硒和维生素E，可促进大脑健康。

各种茶类

茶叶中的茶黄素、儿茶素、茶碱等物质具有保护脑血管和神经的作用。

特别提示

健脑保健品大多都只是宣传广告，没有足够证据表明任何保健品可预防、减慢、逆转认知功能下降及相关神经系统疾病。甚至在高剂量下，这些补充剂可能是有害的。对于缺乏某种营养素，甚至已经出现健康问题的人，应在医生指导下接受正规治疗。

歌唱伟大祖国 护卫人民健康

市八医院庆祝建国70周年歌咏比赛取得圆满成功

为热烈庆祝中华人民共和国成立70周年,深入开展“不忘初心、牢记使命”主题教育活动,9月5日,市八医院开展以“歌唱伟大祖国、护卫人民健康”为主题的庆祝建国70周年歌咏比赛。

曾雪峰副院长在歌咏比赛致辞中表示,2019年是特殊的一年,更是不平凡的一年,是我们伟大祖国母亲70岁的生日。今天我们在这里高歌革命年代的歌曲,在这里欢唱祖国的繁荣富强,既是重温走过的路,感慨祖国70年的艰辛与伟大,也是面向更好未来,全院职工要用歌声,抒发新时代的豪情,充分展现我院团结一致、奋发向上、不甘人后的精神风貌。希望全院职工用实际行动践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的医务工作者精神,不忘“全心全意为患者服务”的初心,牢记“甘为老年健康事业奉献”的使命,不断



奋斗、砥砺前行。

本次遴选参加比赛的歌曲,大多是传颂久远的红色歌曲,每一句歌词都蕴含着爱国主义的历史情感,每一段旋律都辉映着社会和谐进步的历史足音,每一首曲目都见证和记录了中

国共产党领导中国人民英勇斗争、顽强拼搏的辉煌诗篇。医院各科室联合组成的8个参赛队依次演唱,评委根据演唱、指挥与伴奏、感情等因素综合评分,选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。

心灵驿站

心理疗法 改善老年抑郁症

在抑郁症患者中,中老年群体占据了不小的比例。心理疗法被公认为是治疗老年抑郁的有效方法之一,不仅有利于改善老年人抑郁症状,而且能够提高生命质量。

获取人际关系的支持。老无所依在每个人心中都是一副凄凉的图景,所以情感的支持对老年人来说是十分重要的事情。首先是家人的支持,及时帮助解决生活中的问题,一起做些愉悦放松的事情,如散步、下棋、旅游等;其次是朋友的支持,有一群老朋友在一起谈天说地,回忆过去美好的事情,有共同的兴趣爱好,有利于减少空虚和无聊感;最后是社区的支持,开展一些针对老年人的活动,让老年人发挥自己的余热。

接纳自己的过去。老年抑郁很常见的原因之一就是放不下自己的过去,对过去发生的事情耿耿于怀,从而对现在的生活感到不满。需要帮助抑郁老人重新认识自己的过去,比如那些值得骄傲自豪的事情,和家人朋友在一起开心快乐的时刻,还有在困境中苦熬挣扎的经历。

改变生活方式。这是最切实有效的缓解老年抑郁的方法。“活到老,学到老”,根据每个人找到的价值所在,安排好每天的生活和学习。也许是做一些感兴趣的事情,比如养花草、养宠物,和朋友打牌、聊天等;也许是学习一些新的技能,如书法、绘画、唱歌、跳舞、学习乐器等。只要是自己喜欢并且愿意投入精力去做的事情,对老年抑郁的改善就是有效的。

优质服务

全程服务 给患者“家”的感觉

如果说技术是医院的核心力量,那么服务则是医院发展“隐形的翅膀”。众所周知,医院是提供医疗服务的场所,只有把服务做好,真正打动患者,才能实现医患更好地沟通,进而推动医疗事业健康发展。

优质服务强调全员、全心、全程。病患从门诊到入院,从住院到出院的整个服务链要全员参与、全身心投入,提供全程感动服务,强调家庭化、专业化。家庭化讲究情感,专业化讲究技术。

传统的医院服务只强调专业化,为“病”服务。而优质服务的目的是使病人满意,在实施满意的过程中,我们应该做到:站在病人的角度考虑问题,使患者满意并成为可靠的宣传对象;对于对医院服务有意见的病人,要及时采取服务补救方法,消除他们的不满;服务于病患开口之前,给病患家的感觉。

我们倡导的优质服务和感动服务,有助于塑造服务品牌,强化服务职能,从全方位满足病人需求出发,

全面改善患者就医体验。拉动各科室齐发展,确保医护人员上下同心,只有大家齐心协力,才能实现攥指成拳的效应,在短时间内,就能见到成效。技不在高,而在德;术不在巧,而在仁。“感动式”服务不是百米冲刺,而是一场远程接力,它需要医院全体员工一点一点去积累、一件一事情去揣摩,直到融入每个人的血液,形成医院特有的服务风格和文化的象征。

我们的服务需要实现常态监管,因此,医院每月定期召开一次座谈会,以便及时准确、实事求是地反映社会各界与人民群众的意见和建议,使之成为医患双方的感情纽带和交流平台。不仅如此,医院还会定期举办退休职工代表座谈会和保洁人员座谈会,增设意见箱,公开院长信箱,广泛发放社会调查问卷,听取各界意见。此外,各职能科室还从自身出发,不定期组织工作检查,严格打分考核,每月进行1次质量反馈点评。

护理妙招

护理气管切开患者 首要避免并发症

气管切开术是一种抢救垂危病人的急救手术,将颈段气管前壁切开,通过切口将适当大小的气管套管插入气管,病人可以直接经气管套管进行呼吸。为了避免术后并发症,气管切开的护理尤为重要。

要固定好套管,防止外套管脱出。固定套管的带子要打死结,松紧度以能伸进一到两指为宜。密切观察,保持切口干燥,清洁定时更换纱布垫,避免感染。一般气切后病人还要进行气道湿化,防止痰痂形成,堵塞内套管。气管套管消毒,每天将内套管取出消毒1-2次。更换套管严格

实行无菌操作及消毒隔离制度,以防交叉感染。

饮食方面,“鱼生火,肉生痰”,有排痰困难的病人还要少吃香蕉、冰激凌、酸奶之类容易产生粘稠状液体的食物。平常吃饭时要注意专心致至,细嚼慢咽,以防食物残渣呛入气管内。饮水也要小口慢饮。

语言的交流。对于气切病患而言,与别人进行语言上的沟通有着一一般人难以想象的困难。需要家属有足够的耐心去爱护和帮助病患,要护理好病患就要解决好语言上的沟通。

(内六科 赵朕/文)

感动服务

暖心陪伴 让生命不留遗憾

自2000年参加工作以来,宁养中心护士长叶继玲已记不清为多少老人翻过身、擦过背,她只知道自己越来越喜欢老年人,越来越爱上自己的工作。

至今让她记忆犹新的是在2017年入住的陈爷爷,他已经是肺癌晚期,得知病情后的他情绪低落,经常把“死”字挂在嘴边。叶护士长了解到陈爷爷的基本情况,为他安排了一间温馨、舒适的病房,摆上他喜欢的君子兰,挂上他喜欢的山水画,病房俨然已变成家的感觉。每天护士长都是第一个看望他,陪他聊天、听音乐,渐渐地老人的情绪稳定了,也慢慢接受了自己的病情。但是,细心的叶护士长通过与老人的接触发现,一旦陈爷爷独自一人便会叹气,显得心事重重……

在叶护士长的耐心开导下,陈爷爷终于说出自己的心结,原来老人家是想念他远在美国的小儿子。于是,叶护士长联系到了陈爷爷的小儿子,安排父子俩视频通话,老人盯着儿子只说了短短的一句话:“儿子,爸爸在这里被照顾得很好,你安心工作。”另一边的儿子已经泣不成声。老人紧紧地握住护士长的手说:“小叶护士长啊,谢谢你,我以为再也见不到我儿子啦。”

最终,陈爷爷安详地离世了,家人就陪在他的身边,人生的最后一程没有痛苦和遗憾。陈爷爷的儿女们非常感谢叶护士长对父亲的暖心陪伴和照料,送来了锦旗表达谢意。

心怀慈悲 把服务做到老人心坎上

ICU的美小护个个都是“男儿胆”,专业要过硬,足够细心;ICU的美小护个个都是“女汉子”,要心怀慈悲,足够耐心;ICU的美小护个个都是“暖心人”,无私奉献,足够爱心。我很荣幸自己也是一名ICU人。

还记得今年6月,科里收治了一位91岁的婆婆,重症肺炎入科,神志清楚。陌生的环境、陌生的面孔、大小便的不适应,疾病导致的躯体不适让婆婆很焦虑、烦躁。

那是我值护理二线的一个晚上,夜班护士在做晚间护理,翻身换药的不适感让婆婆突然发怒一吼“好痛”,用手掐护士,并一记巴掌打在护士的脸上。护士虽然满是委屈,但还是坚持抚慰婆婆:“你是病人又是老婆婆,就如家里的奶奶一样,我不怪你,但是有任何不舒服请您及时告知我,我才能知道你的感受,做出相应的调整,好吗?”婆婆似乎意识到了自己的不应该,把脸转向枕头边。护士继续轻柔地进行操作,婆婆也开始配合护士。

饭菜吃冷了护士去加热,大小便时护士主动帮忙协助,打针输液耐心沟通,翻身换药动作轻柔……慢慢地,婆婆不那么焦虑,各种治疗也很配合,病情也得到了控制,久违的笑容挂在了她脸上。

(ICU 胡小敏/文)