

不忘那份情结

□ 唐海霞

多年前,我没想过会成为一名护士!
多年后,我也不曾想过会成为一名护士长!
一路走来,一直有一份情结引导着我,激励着我不断成长!这是一份怎样的情结呢?是一份白衣天使的情结,是一份白衣天使爱岗敬业、无私奉献的情结!谈及这份情结,还得从我小时候说起。

那时周末,我最喜欢做的事就是去老家后门口的乡镇医院“转转”。虽然当时生活条件差,但是医患关系却好,老百姓生病都在家门口的医院看。透过诊室的门,我看到医生技术娴熟地拿着听诊器为病人检查,开好处方,病人脸上露出满意的微笑;我看到护士动作轻柔地帮助卧床病人缓缓翻身,清理身下的污秽物,病人脸上露出舒心的微笑……那些医生护士是那样的敬业和高尚!也许从那时起,我幼小心灵的深处就已埋下了那份白衣天使敬业奉献的情结。

因为这份情结,在填报志愿时,我毅然选择了中医卫校。三年的学习,我不敢懈怠,记住了南丁格尔,记住了大医精诚!

因为这份情结,走上护理岗位后的我更加努力,先后去过除了手术室外的所有护理单元轮转,正是这样的锻炼,使我成为医院为数不多的“全科”护士,曾被市卫健委选派参加抗击非典、抗击甲型 H1N1 流感隔离区工作。再后来,我被护理部选拔推荐,培养成为一名镇江市级儿内专科护士,一名中医护理骨干,并通过竞聘成为康复科病区护士长。

因为这份情结,作为护士长的我在工作上身先士卒,始终保持高昂的学习激情,带领科室姐妹们钻研新业务、新技术,不断提升专业能力,并在自己的中医护理领域积极探索,获得一项国家实用型专利。

去年底,在中医骨干培训班的学习激发了我的中医思维,回院后积极尝试采用揠针加艾灸联合治疗带状疱疹,目前已为 10 多位患者明显减轻带状疱疹引起的神经痛,缩短了住院时间,得到专科医生和患者的一致认可。

病区管理中,我积极为病人排忧解难。考虑到康复科很多伴有糖尿病的病人需要糖尿病饮食,长期留置胃管的病人需要流质饮食,他们对食物加工有特殊要求,因此特意向院部申请,在病区规范设立了食品加工间,方便病人的饮食需求。

一转眼,我已在临床工作了 18 年,而这份白衣天使的情结始终陪伴着我不断成长,收获!有人说:“人总是在不断经历,不断成长,身不由己地向前。”但我觉得,只要不忘初心,不忘心底最初那份情结,便一定能披荆斩棘,不断前行!



手中的爱

□ 谢小侠

医院里,有一双洁白的手,为病人打针时柔和体贴,为病人发药时细心核对,在病人需要时递上一杯温暖的水,在病人入眠时轻轻为他关好门窗,拉紧床栏……

但这双纤细娇嫩的手,随着岁月的变化已慢慢变得粗糙,似乎诉说着繁忙的护理工作和往事。记得有一次,病房里住着一位偏瘫老人,护士每天为他输液换药时,他都会大发脾气,治疗不能顺利完成,弄得年轻护士不知所措。但这位年长的护士却主动来到老人床前嘘寒问暖,与他拉家常,耐心倾听他讲述陈年往事,帮助他吃饭、喝药。渐渐的,老人开始积极配合治疗,与其他护士也相处融洽。正是这双手,用爱的丝线,一点点缝合了患者的创伤,在平凡的岗位上描绘出一幅温馨的画卷。

今年 3 月,科里来了一位气管切开的患者,做护理时,她气管套管里总会不时喷出分泌物。那天,我像往常一样先用吸痰管吸尽她管中的分泌物,在她舒适后再小心地清理床铺,更换床单。忙完这些工作,我已满头是汗。但就在这时,她气管套管里又喷出了分泌物,溅上了我的工作服,空气中弥漫着腥味,我的胃里立刻一阵翻腾。可我突然看到,不能说话的病人眼睛紧盯着我,用颤抖的手抽出纸巾递给我,我立即明白了她心里的歉意。慢慢地,她又抓住了我的右手,费力地在我掌心比划,我辨认了一会,才知道是“谢谢”两个字。那一刻,我被深深感动了,心里的委屈早已烟散云散!紧紧交汇的两双手,一份千言万语化作感谢,一份不畏辛劳化为快乐。

我愿是一滴水,滋润患者的心田;我愿是一米阳光,驱散病魔的阴霾。护理工作始于辛劳,收于平淡,但我们始终会用爱心去守护安康,用双手托起希望!

奋斗,永远在路上

□ 王琳

今年 7 月,我荣幸地被党组织确定为中共预备党员,这坚定了我时刻以党员标准来严格要求自己的信念。兴奋激动之余,脑海里中时常记起“不忘初心,牢记使命”主题教育的要求“守初心、担使命,找差距、抓落实”,心中不忘我们党肩负实现中华民族伟大复兴的历史使命,工作中牢记勇于担当负责,积极主动作为,在工作中敢于直面风险挑战,勇于迎接前进道路上的艰难险阻。

我在医院宣传科工作已经 3 年,深知新闻宣传工作是医院整体工作不可或缺的部分。宣传工作是一扇“窗”,对外可展示医院形象,弘扬医疗卫生行业正能量,加强社会、医院、病患三者间的沟通,为医院发展营造良好外部环境。对内宣传解读医疗卫生政策法规、传播健康教育知识,强化职工职业道德建设等。为此,我深感责任重大。



奇迹,这个奇迹,就是我战胜困难的能力。

首先,我把学习当作政治任务、当作精神追求。坚持学习习近平新时代中国特色社会主义思想 and 党的十九大精神,向书本学、向实践学、向同事学,并将学习与工作结合,思考归纳,概括升华,不断提高业务水平和综合素质。其次,把艰辛当作种历练和磨练。工作中多干多做少说,端正心态,勇于面对



中医院报

厚德 精医 仁爱 惠民

第 22 期

2019 年 8 月 28 日

农历己亥年七月廿八

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573

<http://www.jssyzszyy.com>

我院与新坝中心卫生院建立中医联盟

夏季养生节受到群众欢迎

近日,我院与新坝中心卫生院结成中医联盟并举办夏季养生节。新坝镇镇长杨友军、市卫健委主任周春燕、中医院党支部书记顾宏春、新坝中心卫生院院长严为民等出席签约揭牌仪式并致辞。

签约揭牌仪式后,新坝中心卫生院首届夏季养生节启动。当天,江苏省中西医结合医院、南京市中医院 5 位专家坐诊新坝中心卫生院,为社区居民把脉、辨证施治;免费提供中医药膳、中医保健茶、夏季膏方品鉴;开展中药灯谜竞猜、中药材辨识活动,发放防流感中药香囊……

目前,我院已与油坊、新坝两家医院组建中医联盟,计划今年年底前,所有基层医疗卫生机构全部参与中医联盟建设,实现区域优质中医药资源共享,提升基层中医药服务能力,为群众健康带来实实在在的益处。今后,我院中医药专家团队将每周前往各乡镇卫生院坐诊,开展临床查房、中医药业务讲座、疑难病例诊疗等;各乡镇卫生院将组织所有村卫生室医务人员参加中医药适宜技术培训,社区居民只要在居住地所在的村卫生室内就能享受到针灸、推拿、刮痧、拔罐等中医药健康服务;逐步实现中药免费送上门服务,配制中药的患者,只需提供家庭住址、联系电话就能坐等中药送上门。

今年,我市组建扬中市医共体,我院作为协作单位,为医共体提供中医技术支持并负责组建全市中医联盟。今后,我院将进一步统筹考虑,树立全市“一盘棋”的思想,根据基层医院实际,有针对性地开展中医技术合作,让中医药适宜技术更好地在基层推广运用,提高各乡镇卫生院中医药整体服务质量。同时,利用我院与多家三级医院的协作关系,在中医联盟这个平台上,将省级专家资源“下沉”到乡镇、社区、群众家门口,满足市民对优质中医药服务的需求。



想,根据基层医院实际,有针对性地开展中医技术合作,让中医药适宜技术更好地在基层推广运用,提高各乡镇卫生院中医药整体服务质量。同时,利用我院与多家三级医院的协作关系,在中医联盟这个平台上,将省级专家资源“下沉”到乡镇、社区、群众家门口,满足市民对优质中医药服务的需求。

想,根据基层医院实际,有针对性地开展中医技术合作,让中医药适宜技术更好地在基层推广运用,提高各乡镇卫生院中医药整体服务质量。同时,利用我院与多家三级医院的协作关系,在中医联盟这个平台上,将省级专家资源“下沉”到乡镇、社区、群众家门口,满足市民对优质中医药服务的需求。

我院开展系列活动致敬医师节



“健康扬州‘医’站到底”中医技能比武



医师节系列活动之广宁社区义诊

在第二个“中国医师节”来临之际,我院组织开展登山比赛、中医大篷车义诊、慰问对口支援医务人员、医站到底技能比武等活动,向广大医务工作者致敬。

8 月 16 日下午,在圆山举行的登山比赛中,尽管烈日炎炎,但参加活动的医务人员个个精神抖擞,昂扬向上的精神风貌成为圆山一道亮丽的风景。大家沿路欣赏美景,呼吸大自然的清新空气,全部顺利到达山顶,既锻炼了体魄,又愉悦了心情。

8 月 17 日上午,我院中医大篷车开进三茅街道广宁社区,康扬杏林志愿者们为社区居民讲解结直肠癌预防、筛查知识,开展白内障筛查、血糖血压检测、胸透及心电图检查等义诊服务,一些行动不便的老人在工作人员的搀扶下,纷纷走上“中医大篷车”,接受体格检查。医务人员现场发放中医养生科普资料,解答群众关心的卫生健康问题,增强他们疾病预防意识和能力。

医师节当天(8 月 19 日)上午,市卫健委及我院领导走访慰问参加对口支援的医务人员,感谢他们出色完成支援任务,送上节日祝福。下午,组织医务人员参加市卫健委举办、我院承办的庆祝中国医师节暨“健康扬州‘医’站到底”中医技能比武,活动中,我院医务人员现场表演中医养生操“八段锦”,邀请观众参与“大家来找茬”节目,讲解中医治病养生方面的常见误区,组织中药灯谜有奖竞猜,发放中药香囊,同时,在中医技能比武决赛中,我院 4 名选手表现出色,充分展示了深厚的中医药知识功底……在最终的颁奖环节,我院多名优秀医务工作者在“天使初心·医生故事”征文、“我为卫健发展献一策”金点子征集、医学科普达人等奖项中获得表彰。

我院赴镇江市
第二人民医院参观学习

日前,我院领导班子带领医务科、碎石科主任前往镇江市第二人民医院,学习借鉴该院在医院管理、专科建设等方面的先进经验。

在参观该院碎石科,全程观摩激光治疗输尿管结石手术后,我院人员与该院代表进行座谈,认真听取该院发展现状、医院管理、薪酬分配等情况介绍,就医院管理具体实施,如何加强专科建设、打造品牌科室进行深入交流探讨。(张茂荣)

我院慰问在外规培医生

日前,我院前往镇江江滨医院规培基地看望规培医生,给他们送去关怀慰问。

我院现有在外规培生 14 人,座谈会上,院党支部书记顾宏春仔细询问他们的学习和生活情况,希望他们将个人志向与医疗岗位实际需求结合起来,有针对性地进行规范化培训,通过刻苦钻研、勤于实践、虚心请教,早日成为一名合格的白衣战士。同时,鼓励他们学成归来后扎根扬州,为提升我院医疗服务综合能力作出贡献。(张茂荣)

盲人按摩培训班开班



8 月 5 日至 9 日,我院与市残联联合主办全市盲人按摩疗法技能培训提高班,培训人员共 30 余名,我院针灸推拿科主治医师陈吉娴担任讲师。

在 5 天的培训课程中,陈吉娴为学员们详细讲解按摩手法、按摩适应症与禁忌症、经络腧穴知识、颈肩腰腿痛按摩治疗方法等实用技能,并将理论知识与实践训练相结合,手把手为学员演示、指导按摩手法,使他们基本掌握按摩疗法操作技能。

(郭君)

海外学子为何返乡就诊

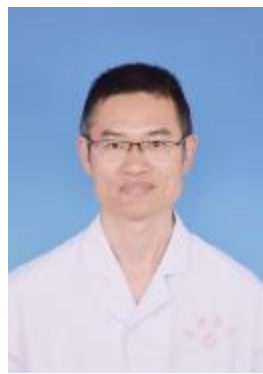
近日,家住三茅镇的小王(女)因胃部不适,在父母陪同下来到市中医医院消化内镜中心。内镜中心顾主任在仔细询问病情后为她做了无痛胃镜检查,并进行诊断治疗。

据介绍,小王目前只身在澳大利亚墨尔本大学就读,一个月前就因胃疼在当地医院咨询,但医生告诉她如需做胃镜确诊得等 4-5 个月,费用折合人民币得 1 万余元。小王父母得知这一情况后,便建议她趁学校放假时回来治疗,不仅可以一家团聚,也能够更好地安心静养。经了解,每年寒暑假期间,我市很多在外留学的学子都会返乡看望家人,顺便检查身体健康,不仅就诊便利,而且所需费用(包括机票)要比国外降低很多。(严臻)

市中医院老年病科挂牌成立

为适应人口老龄化需求,根据二级中医院建设规范要求,近日,我院老年病科正式成立,标志着我院在常见老年慢性病防治、保健、康复等多学科建设,拓展“医养结合”实践方面迈出了重要一步。

科室位于医技病房楼3楼,现有副主任中医师1名,副主任医师2名,住院医师2名,护士11名,开设床位40张,设有VIP、双人、多人间病房,环境优雅,设施完备。科室医护人员临床经验丰富,主要收治患有慢性疾病、老年综合征、心血管疾病、呼吸系统感染性疾病、神经系统疾病、糖尿病的老年人,秉持“爱心、孝心、责任心”原则,为老年患者提供优质服务,营造让老人舒心、家属放心的诊疗环境。



董华 副主任中医师,老年病科主任,医教科副科长,“321工程”扬中市级专业技术带头人。南京中医药大学中医专业毕业,江苏省中医药学会脑病分会青年委员,江苏省中医药学会糖尿病专业委员会委员。先后在江苏省人民医院神经内科,江苏省中医院脑病科,江苏大学附属医院内分泌科进修。擅长运用中西医结合方法诊治中风(脑梗塞、脑溢血)及其后遗症,对偏头痛、眩晕、帕金森病、面瘫、周围神经病、失眠、高血压病、糖尿病的诊治具有丰富的经验。



陆学林 副主任医师,急诊科主任,“321工程”扬中市级专业技术带头人。江苏大学临床医学系毕业,先后在江苏省人民医院心脏科,镇江市第一人民医院急诊中心及综合ICU进修。擅长治疗高血压、冠心病、肺心病、先天性心脏病、心脏瓣膜病、感染性心内膜炎、心包炎、病毒性心肌炎、心肌病、心力衰竭、心律失常、心脏神经官能症、心脏肿瘤等心脏科常见疾病,对神经内科及内科危急重症的规范化诊治亦颇有心得。



崔春芳 副主任医师。镇江医学院临床医学系毕业,曾在江苏省人民医院呼吸内科进修。擅长诊治呼吸系统疾病(慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病、肺气肿、肺心病、呼吸衰竭、气胸、胸腔积液、支气管哮喘、咳嗽变异性哮喘、肺间质性疾病、胸膜疾病),在危、急重症病人的抢救方面亦积累了较丰富的临床治疗经验。

专家访谈



主持人:在我们的生活中,脑血管病患者是非常多的,并且每年被脑中风伤害的人也是非常的多,所以我们平时就要特别的注意自己的脑血管,预防脑中风。今天我们就请医院老年病科主任董华医生给我们普及一脑血管病方面的知识。

首先,我想先请教一下董医生,目前市的脑血管病的现状是怎样?

董医生:据统计,我国大约每年有200万人发生脑血管病。约有100万死于脑血管病,脑血管病是目前导致人类因病死亡的三类疾病之一,另两大类为恶性肿瘤和冠心病。脑血管病死亡率随年龄增长而增加,年龄每增长5岁,脑血管病患者死亡率增加1倍。另外,脑血管病发病后存活者几乎有一半在3-10年内死亡,如果第2次复发,其死亡率要比第1次的还高。

主持人:那脑血管病有哪些危害呢?

董医生:脑血管病致残率高,并发症多,复发率高。脑血管病大多数会引起后遗症,如偏瘫、言语不清、进食呛咳,严重的会出现痴呆。约有50%以上的患者会丧失劳动能力,甚至需要他人的护理。长期卧床的患者容易出现各种并发症,如肺炎、尿路感染、还有褥疮等等,中风患者在5年之内大约有三分之一的患者容易复发,特别是一年之内复发率更高。

主持人:那董主任能不能告诉我们,早期怎样能快速发现中风呢?

董主任:“FAST”是国际上快速识别中风的方法,简便实用。FAST就是4个英语单词的开头字母。F(Face,面部):观察微笑时面部有无歪斜;A(Arm,手臂):双臂平举,观察是否无力垂落;S(Speech,言语):有无说话口齿不清;T(Telephone,打电话):如有符合上述情况,打急救电话来医院急诊;另外,T也是Time时间的意思,要尽快抓紧时间到达医院就诊,因为急性脑梗死要求在很短的时间内进行溶栓治疗,一般是在发病后4.5小时内。

主持人:哪些因素会诱发脑中风呢?

中风的预防

董主任:第一类是:可被改变和控制的危险因素,包括心血管疾病、高血压、吸烟、糖尿病、房颤、血脂异常、饮食因素、肥胖、缺乏体力活动等;第二类是:有可能被改变的危险因素,包括代谢综合征、酗酒、高同型半胱氨酸血症、吸毒、高凝状态、口服避孕药、炎症、偏头痛、高脂蛋白、睡眠呼吸异常等;第三类是:不可改变的危险因素,包括年龄、性别、种族、低出生体重、家族史。



主持人:在脑中预防中,大家最关注的是第一类和第二类危险因素因素,因为这两类因素是可以改变和控制的,可以避免或延缓大多数高危人群卒中中的发病。那请教一下董主任,有哪些预防措施呢?

董主任:首先饮食,生活方式要注意,要低盐低脂饮食,适当的运动,还要有控制体重,特别是肥胖的患者,控制血压在正常的范围之内,血压控制在140/90以下,控制血糖在正常范围,还有血脂也控制在正常范围之内,要戒烟限酒,特别是对,可以少量的饮酒,但不超过一两。

主持人:最后,再次提醒大家,平时生活中要养成良好的生活和饮食习惯,生活一定要规律,养成低脂肪低热量以及低糖的饮食方式,注意戒烟限酒,坚持体育锻炼,保持乐观情绪。



秋天饮食八忌

身体更健康
拍一拍

俗话说“入秋三分虚”!经过一个夏天的透支,人体内营养大量流失,身体变得亏虚,容易得病,此时是进补的最佳时机。

不过,秋季节进补需要注意以下八点!

忌吃油腻、煎炸的食物

油炸类的食物被人体吸收后,很不容易消化掉,长时间的积累在胃部,会导致体内热气积滞,很不利于润燥。过多的油腻会导致慢性呼吸系统疾病复发或者加重。

忌吃水生植物

秋季是大部分水生植物成熟的季节,但同时也是带最多囊蚴的时节。这时生吃水生植物易受其感染,导致肠黏膜发炎、出血、水肿、溃疡、腹泻、食欲不振,儿童脸部浮肿、发育迟滞、智力减退等现象,严重者甚至因衰竭或虚脱导致死亡。

忌不按食物安全期吃

有些食物虽然有较好的养生作用,但在某些时间段里却不宜食用。如食物本身

处于危险期,或我们的身体处于和某种食物特质相冲突的阶段时,要格外注意。

忌盲目控制饮食

人所需要的营养物质和能量储备完全而均衡,必须通过丰富的饮食提供。

忌盲目吃蟹

秋季正是蟹肥时,这个季节的螃蟹个大、体肥、味美,而且进入秋季,螃蟹会爬到岸上极易捕捉。加上蟹属于寒性食物,食用过多会导致肠胃不适。蟹虽好吃,但却有许多讲究。蟹要洗净,蟹体内有大量细菌和污泥,如果不处理干净,这些病菌和污泥中的寄生虫就可能带至体内,使美味蟹变成杀手蟹,对健康产生极为不利的影响。

忌暴饮暴食

一般人到了秋季,由于气候宜人,食物丰富,往往进食过多。摄入热量过剩,会

转化成脂肪堆积,使人发胖。在秋季饮食中,要注意适量,不能放纵食欲,大吃大喝。

忌吃辛辣生冷的食物

秋天应该少吃辛辣、燥热等刺激性较强的食物。同时也要避免湿热的淤积,凡是含有清香的食物,都具有散发湿气的作用,所以还是提倡多吃点辛香气味的食物,例如香菜、芹菜等。

另外,由于秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。饮食特别注意不要过于生冷,以免造成肠胃消化不良,发生各种消化道疾患。

忌吃过燥的食物

中医学认为,苦燥之品易伤津耗气。秋季燥邪当令,肺为娇脏,与秋季燥气相通,容易感受秋燥之邪。许多慢性呼吸系统疾病往往从秋季开始复发或逐渐加重。所以,秋冬饮食养生应忌过燥的食物,比如一些煎炸类食物。

养生茶饮小贴士

茶、可可、咖啡并称为世界三大饮料,在中国大家都习惯饮茶,茶叶中亦含有400多种营养成分。炎炎夏日虽已过,但以“燥”为特征的秋季已到来,秋季养生从喝茶开始,给大家推荐几款适合秋季喝的养生茶饮:

1、秋季养生茶之萝卜茶

茶方:白萝卜100克、茶叶5克,加少量食盐,先将白萝卜洗净切片煮烂,略加食盐调味(勿放味精),再将茶叶用于冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天2次不拘时限。

功效:有清热化痰、理气开胃之功,适用于咳嗽痰多、纳食不香等。白萝卜营养丰富,含钙且有药用价值。

2、秋季养生茶之菊花茶

茶方:用菊花、枸杞子、桑叶、干果等组方为菊瓣茶,加入清水煎煮后代茶饮。

功效:有明日清肝,清热解郁的作



用。电脑一族经常饮用,可缓解眼部的疲劳。

3、秋季养生茶之枸杞茶

茶方:枸杞子、桑葚子、桂圆等组方为杞元茶,加水煎煮30分钟,待温凉后代茶饮。

功效:枸杞子含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙、铁,具有补肝、益肾、明目的作用,因为自身就具有调味,不管是泡茶或是直接咀嚼食用,对电脑一族的眼睛

酸涩、疲劳,这款秋季养生茶功效对视力下降都有很好辅助治疗作用。

4、秋季养生茶之生津茶

茶方:青果5个,金石斛、甘菊、竹茹各6克,麦冬、桑叶各9克,鲜藕10片,黄梨2个,草蓼5个,鲜芦根2枝。服法:煎水代茶饮。

功效:其功能生津止渴,养阴润燥。适用热病伤阴,或老人阴虚津枯,口渴,咽干,唇燥等。

