

走访慰问添暖意 真情关爱暖人心

我院深入帮扶村开展迎新春送温暖走访慰问活动



千年膏方,百年一院

我院首届中医药膏方节开幕!

为进一步弘扬中医药文化,推广中医药“治未病”的特色疗法,满足人民群众日益增长的健康与养生保健需求,1月17日上午,我院首届中医药膏方节拉开序幕。

活动现场,主任中医师黄巧智、副主任中医师耿高璞和主治中医师文晶为患者一对一把脉问诊,针对群众关注的疾病防治及养生保健进行健康指导,“因时”“因地”“因人”辨证开方,量体用药,让各类人群得到更加专业、精细、便捷的中国医药服务。药剂科精心准备了玉荷轻身减脂茶、甘桔利咽茶、清燥润肺茶和健脾祛湿茶四种中药特色时令茶饮,供现场群众品鉴。

中医师现场讲解演示了阿胶养颜膏的制作方法,并将制作好的阿胶养颜膏供大家品尝,现场人头攒动。

活动的举办,让广大患者充分了解冬令进补和中药特色膏方,进而更深层次地了解中医药、认识中医药,感受中医药在医疗方面的独特功效。我院将以此为契机,为维护人民群众健康加油助力,为弘扬传统中医文化增光添彩。(药剂科)

为生命代言

我院举办迎新春患者代言工作交流会



为争分夺秒救患者,她穿着睡衣赶到医院

抢救及时,手术很成功

对卒中患者来说,时间就是生命。危急关头,医生接到电话后,来不及换下睡衣,套上羽绒外套就飞奔出门。近日,我院门诊大厅的监控,记录下神经内科主治医师黄应芳穿着睡衣匆匆前往介入室抢救患者的一幕。

换上睡衣准备休息,她接到了医院的电话

说起抢救患者那天的情景,黄应芳还有点儿不好意思:“给大家留下了衣衫不整的印象。”

“那天我是白班,晚上9点多已经准备睡了,接到了卒中中心的电话,说有位患者可能要介入取栓,让我赶到现场,我挂了电话套上羽绒衣就出门了。”黄应芳回忆道。

不到20分钟,黄应芳便从家赶到医院,这时患者刚做完核磁共振。检查结果显示,患者脑部大血管几乎完全堵塞。

家属介绍患者病情时提到,患者患有房颤,平时口服抗凝药。值班医生告诉家属,这种情况下静脉溶栓治疗出血风险高,只能做介入取栓,尽快开通堵塞的脑血管。

黄应芳是科室掌握介入取栓术的五名医生之一,这五名医生平时分两班备班,当天正好轮到她和科室副主任石进峰备班,两人在



(洛阳晚报)

家属“上门”学护理,护士手把手教

居家护理老人 子女谨遵医嘱

“以前我们不知道用啥药,现在用的都是护士们推荐的,效果特别好。”上周五,在94岁的齐老先生家里,他的女儿齐敏(化名)指着药盒里的药对记者说,住院半个月加上回家护理近一周,老先生身上的褥疮快痊愈了,“特别感谢护士们手把手教我们”。

老人长了褥疮 不懂护理的家属心急如焚

半年前,齐老先生不慎从床上摔了下来,此后一直卧床静养。不久前,老人总是嚷着身上疼,齐敏这才发现,老人身上长了好几处褥疮,从没经历过这些的齐敏一时慌了手脚:这可如何是好?

老人受罪,儿女忧心。齐敏请了干过护理的朋友上门帮忙,对方简单清理后对她说:“只要结痂就快好了。”可等到结痂后齐敏发现,痂块下还有脓液……卧床老人大小便不方便,除了隔尿垫,他们用塑料袋垫在老人私处,时间久了,老人私处的皮肤破溃、流脓,一碰就喊疼。兄弟姐妹虽然心疼老人,可听着老人喊疼,谁都不敢上手清理。

这样下去不是办法,齐敏和兄弟姐妹四处打听,来到市第一人民医院神经内科求助。

家属学习护理 护士手把手教

“老人入院时身上有7处压力性损伤,分布在左髋部、左胸窝、阴囊、右侧背部、腰部、髋部、左脚内踝等,其中左髋部损伤程度达3级,破溃、流脓,左腘窝损伤程度达2级,面积有一个手掌那么大。”该科护士长王高雅说,家属平时虽然很关心老先生,但对卧床病患的护理没经验,不知如何预防褥疮,也没能及时发现、处理,结果越拖越严重。

在给老人清创、上药的同时,护理团队也向家属科普护理知识,齐敏和妹妹听得很认真。刚开始,每天两次给老人清创、消毒、上药等都是护士做,齐敏和妹妹在旁边观察、学习,后来,姐妹俩提出自己试试,护士们就在旁边手把手地教。

“看着简单,做着可不简单!就涂上药吧,赵亚楠、任香曼、秦向菲这些护士不厌其烦地教了我们好几遍。”齐敏说,消毒顺序要由外向内,从外周向中心转圈消毒,用过的棉签不能反复用,第一遍用碘伏把表面分泌物、坏死的组织清理掉,再用生理盐水擦洗、消毒,最后涂药,严重的地方厚涂、不严重的地方薄涂。“无论是哪班护士,都事无巨细地教我们,很有耐心!”

在家属和护理团队的共同努力下,仅半个月齐老先生就有指甲盖大小的结痂。”王高雅说。

“护士长专门交代我们,按照她们教的方法护理,老人就能彻底恢复,我和妹妹都学了,有信心能照顾好老父亲!”齐敏说。

需要给孩子购买护眼灯吗

护眼灯有必要购买

近日,徐女士上二年级的女儿频繁揉眼睛,到医院眼科检查后发现近视了。她回想这一年多来,女儿总在餐厅写作业,怀疑女儿近视可能跟家里的照明环境有关,她想要购买一台护眼灯,却不知道如何选择。

室内照明不足,孩子视力下降

徐女士怎么也没想到,刚上二年级的女儿戴上了眼镜。为了保护孩子的眼睛,她曾严格控制女儿使用电子产品的时间,保证每天至少2小时户外活动,也注意孩子坐姿。

在孩子确认近视时,医生的一句话点醒了徐女士:孩子每天在室内的时间最长,家庭照明充足吗?尤其是写作业的时候,有没有开台灯?

她这才意识到,自己晚上会在餐桌上用电脑办公,顺便辅导孩子写作业。“餐厅灯光我感觉比较明亮,孩子写作业时我还把客厅大灯也开了,谁知道照明还是不够。”徐女士说。

护眼灯有必要购买

“现在家长为了防范和控制孩子近视情况,对护眼灯有一定需求。可五花八门的商品,如果不仔细挑选,一不小心可能要交‘智商税’。”市第一人民医院眼科副主任医师刘晓瑞说。

刘晓瑞介绍,要选择光线柔和没有频闪、照明范围大没有暗影、光线均匀没有炫光的护眼灯。具体可以参照国家标准GB/T 9473-2022《读写作业台灯性能要求》。台灯的光品质要求涉及:色温、显色指数、炫光、照度及照度均匀度、视网膜蓝光危害和闪烁等多方面指标,比如光度等级分为A级和AA级,AA级的亮度更高、照射范围更大,选购时可优先选择。一定要通过正规渠道购买,并认准CCC标志。

现在网上特别火的“大路灯”能买吗?刘晓瑞说,“大路灯”其实就是落地灯,与普通的台灯相比,“大路灯”不占桌面空间,照射范围更广。但“大路灯”价格较高,家长可根据需求选购,也可采取“小台灯+室内照明灯”的组合照明方式。

刘晓瑞进一步提醒,如果发现孩子在灯光下写作业时出现频繁揉眼、眨眼,距离书本越来越远,这时就需要调节护眼灯光线,让孩子放松眼睛。

做到以下6点,有效呵护双眼

护眼灯相比家用的LED灯和白炽灯有优势,但家长不能依赖护眼灯。孩子长时间近距离用眼后可以通过远眺、做眼保健操、户外运动等放松眼睛。想要有效呵护双眼,刘晓瑞建议牢记以下6点:

- 1.控制用眼时间。每近距离用眼30分钟,要休息5分钟,可以远眺、做做眼保健操等,放松眼睛。
- 2.改善用眼环境。不限于孩子写作业时的环境,当他们玩积木、做手工时,也建议提供充足的照明环境。
- 3.保持正确的姿势。可以延缓近视的发展。
- 4.营养均衡。建议多吃一些深绿色蔬菜,减少高糖的摄入。
- 5.增加户外运动时间。接受自然光线的刺激,这是护眼最有效的方式。
- 6.定期检查视力,每年至少两次。只有了解孩子的视力变化情况,医生才能及时调整近视防控方案,有效防控近视。

(洛阳晚报)

“温水煮青蛙”!动脉粥样硬化隐匿在你的生活习惯里

控制危险因素可延长血管寿命

动脉粥样硬化,听起来没有心梗、脑梗那么吓人,事实上,它和心梗、脑梗密切相关。值得关注的是,曾经被认为是“老年病”的它,离当代年轻人不再遥远,甚至有刚过20岁的大学生因此狠狠地吃了苦头。

王可为介绍:“我们经常把人体的血管比作自来水管,年轻人的血管像刚使用不久的水管,柔软、干净,随着时间的推移,水管使用久了,会慢慢沉淀出水垢。血管也是如此,身体不需要的代谢废物会逐渐沉积在血管内部,形成斑块,使血液通道变得狭窄、不稳定。从动脉粥样硬化到斑块形成,进一步加重的整个过程中,一般不会有明显的不适症状。”

20岁的大学生突发心梗咋回事儿?

半年前的一个晚上,我院心内科副主任王可为在胸痛中心备班,急诊转来一名年轻的患者——正在读大二的小汪。突发胸痛半小时,心电图显示为ST段抬高型心梗。才20岁,这么年轻怎么会突发心梗?再三确认患者信息无误后,王可为给小汪做了心脏造影。

王可为发现,小汪心脏右壁的冠状动脉中段完全闭塞,血流中断,进行冠状动脉内血栓抽吸、球囊扩张后,血流恢复,小汪被转入普通病房。

为了帮年轻的小汪找到病因,在一周后的复查中,王可为通过腔内影像学检查详细探查了他心脏血管的情况,发现是脂质斑块破裂导致的血栓事件,而这个脂质斑块就来自冠状动脉粥样硬化。

动脉粥样硬化和心梗有啥关系?

小汪这么年轻,为什么会患冠状动脉粥样硬化呢?

“我们询问病史了解到,小汪患有高尿酸血症,他自己却不知道,还有抽烟的习惯。”王可为说,动脉粥样硬化的六大独立危险因素包括抽烟、高血压、高血脂、高血糖、年龄大于60岁、男性,目前也有研究显示,高尿酸血症也是动脉粥样硬化的危险因素。

王可为进一步解释道:“动脉粥样硬化可以出现在全身的任何血管处,它是心梗、脑梗等血管疾病的病理基础——出现在冠状动脉,叫冠状动脉粥样硬化,斑块脱落或破碎容易诱发心梗;出现在



(洛阳晚报)