

毓璜顶医院倡议设立“护士睡眠日”

确保护士有充足的休息时间

本报讯(YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 马瑾 李凌峰)为弘扬南丁格尔精神,展现白衣天使风采,5月9日上午,烟台毓璜顶医院举行“5·12”国际护士节庆祝暨表彰大会。

会上,烟台毓璜顶医院党委副书记、院长宋西成代表医院党政领导班子,向辛勤工作、无私奉献的全院护理人员致以节日的问候和崇高的敬意,并向一直支持医院工作的家属表示感谢。宋西成表示,护士队伍是维护和保障人民群众生命安全和身体健康的重要力量,在保护生命、防病治病、增进健康方面发挥着不可替代的重要作用。面对新时代新征程,护士作为卫生健康战线的主力军,不仅要站在护理的第一线,更要站在变革的第一线、服务的第一线。在保障患者安全的基础上,做到专业有深度、技术有精度、服务有温度。为增强护士的荣誉感、使命感和责任感,烟台毓璜顶医院副院长孙萍宣读了“5·12”护士节先进集体和先进个人的表彰决定。

护理部主任朱永健表示,护理团队要发展,需要整个护理队伍共同努力。只有不断深化专科内涵,提升护理专科



授帽仪式。YMG全媒体记者 唐克 摄

水平和服务品质,才能让护理服务更加优质、高效。既然选择成为一名护士,就要接受辛苦与压力,用自己的能力、体力和毅力克服各种困难,处理好复杂问题。

为关护士群体,大会还倡议设立“护士睡眠日”,要求科室对护士下夜班后的第一天进行备注,并在原则上不安排该护士参加培训、学习及其他活动,确保护士能够获得充足的休息时间。

为弘扬南丁格尔精神,传承仁爱护理匠心,大会还进行了授帽仪式。护理部主任朱永健、副主任常英红为即将走上护理岗位的准护士代表戴上圣洁的燕尾帽。随后,医院东区重症医学科护士长张振宇带领全体新护士宣读誓词,立志把救死扶伤作为自己奋斗终生的光荣使命。

授帽仪式后,一个个精彩的节目轮番登场,一曲曲

动听的旋律回荡在整个会场。“希望广大护理人员坚守初心、牢记使命,持续落实改善护理服务行动计划,优化护理服务,为患者提供医学照顾、病情观察、协助治疗、健康指导、人文关怀等身心整体护理服务。积极改善患者就医体验,持续推进延续性护理服务、‘互联网+护理服务’等,为人民群众提供全方位全周期护理服务。”宋西成说。

夏季预防肠道传染病 健康提示请查收

夏季是肠道传染病的高发季节,主要通过食物、饮用水、日常生活接触等途径传播,因此要把住饮食卫生,防止“病从口入”至关重要。如何预防肠道传染病,北京市疾控中心近日发布了预防肠道传染病健康提示。

北京市疾病预防控制中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍,常见的引起肠道传染病的细菌有致泻性大肠杆菌、沙门菌、空肠弯曲菌、副溶血性弧菌、志贺菌等;常见的引起肠道传染病的病毒有诺如病毒、轮状病毒、札如病毒、星状病毒和肠道腺病毒等。

刘白薇说,肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至还会有生命危险。

专家提示,要注意饮用水卫生。高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用;要讲究食品卫生,食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加热至熟透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌;不要生食、半生食易带致病原的水产品。

同时,要培养良好的饮食卫生习惯,注意手卫生,平时常洗手,饭前、便后手要洗净;不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入;养宠物的家庭,一定要做好宠物卫生,同时要告诫孩子和其他家庭成员不要一边吃东西一边喂食宠物。

据新华社

50岁以后 尽量避开3种运动

1.爬山。爬山的时候膝盖要承受身体的大部分重量。下山的时候,膝盖不仅要承受重量,还要承受身体下冲的力量。爬山影响最大的是膝关节健康。50岁以上的人膝关节本身已经发生退行性病变,如果爬山,对膝盖的影响自然更大。

2.快跑、长跑。年龄大了,走路是比跑步更适合的锻炼方式。走路属于低强度运动,而跑步,特别是快跑冲刺,则属于高强度运动。50岁以上的人在快跑冲刺的时候,身体的耗氧量增加,会进一步加重心脏的缺氧,很容易出现意外。除了快跑之外,马拉松等长跑也不适合。

3.仰卧起坐。随着年龄的增长,很多人出现颈椎和腰椎问题,比如椎间盘突出,还往往有骨质疏松。而仰卧起坐很容易导致颈椎和腰椎的损伤。

50岁以后,既要坚持运动,也要选择适合自己的运动方式,如走路、打太极、游泳等运动强度不大,对膝盖的损伤也小。

本报综合

肾脏病专家周伟在奇山医院开诊

患者直竖大拇指,称赞他“平易近人,非常有耐心”

YMG全媒体记者 金海善 通讯员 王永梅 摄影报道

5月7日上午,烟台市奇山医院肾脏病科主任周伟开诊。周伟曾任解放军总医院(301医院)第八医学中心肾脏病科主任,今年4月正式入职奇山医院,致力于打造高水平的特色肾脏病专科。“没想到这么大的主任如此平易近人,非常有耐心。对于我们一个又一个的问题,周主任有问必答,我们很放心。”一位患者家属咨询了近半小时,一个劲竖大拇指,“奇山医院把这么厉害的主任从北京请过来,真是用心了!”

去北京等了3天才挂上专家号

到忧心忡忡。从诊室出来后,王女士告诉记者,周主任的分析有理有据,还给她提出了新的治疗方案。

夏女士因小感冒引发肺部感染和胸腔积液,在当地一家

医院治疗后,肺炎好了,却又确诊急性肾衰竭。

“我特别着急,就到北京就医,在那儿等了3天才挂上了301医院专家的号。最近又到了复查的时间,听说奇山

医院请到了301医院的肾脏病专家,我赶紧过来了!”夏女士说。

周伟详细查看了她的检查结果,仔细询问了病情,对治疗方案进行了调整。

调理半月后,水肿明显好转

前确诊肾衰、尿毒症,做透析,近期在其他医院做了动静脉造瘘手术。近期,患者感到内腰堵了,想找周伟“修一下”。“老太太,我检查了,你的内腰没堵。你回去后多锻炼,观察内腰的血流量变化,咱再考虑下一步的治疗方案。”周伟耐心地说。他还建议老人把临时颈内静脉导管调整成长期导管。患者的家属向周伟咨询

了十余个问题,周伟耐心地解答了近半个小时。老人的家属直呼:“没想到这么大的主任如此平易近人,非常有耐心。我们真是放心了。”

在采访中,周伟告诉记者,肾脏病患者率不断上升,但总体来说公众的知晓率偏低,尤其是农村对体检重视不够,得了病习惯扛,发现不及时造成难以挽回的后果。

周伟提醒,肾脏损伤大多不可逆转,健康人群要注意定期体检,控制高危因素。有基础病的患者饮食和用药要注意,谨慎使用伤肾的药物。血压高且肾功能已经受损的患者要控制盐和蛋白质。“很多患者来的时候已经接近尿毒症,都是发现太晚导致的,早发现早治疗是关键。”周伟说。



“听说奇山医院来了北京的名专家,我赶紧挂了周主任的号。”王女士说。

她在其他医院被确诊为肾病,经过一段时间的治疗,心里一直没底,对病情的发展也感

“我1年前出现了全身水肿,尤其是四肢,肿得不成样子,在别的地方治了一年,可尿蛋白一直高。周主任为我调理了半个月,四肢水肿明显好转。整个人也比以前舒服了。”家住莱阳的患者得知周伟7日开诊,特意赶来复诊。4月,该患者得知周伟入职奇山医院,辗转找到周伟为其治疗。

一位86岁的患者1个半月