

健康指南

这些冬季急救知识请收好

本报融媒体记者 张博

近日，记者走访我市多家医院了解到，入冬以来，因摔伤、心梗入院治疗的患者不断增多。因此，掌握一些急救知识，在寒冷的天气里对自己和家人都很有帮助。

“穿得厚，行动不便，骑车不小心摔倒了。”在我市一家医院，胡女士包扎好摔伤的胳膊后说。冬季气温较低，特别是遭遇雨雪天气，部分路面的积雪可能持续数天都不会融化，人们遇到这种情况非常容易摔伤。如果发生意外摔伤，我们第一时间该如何处置呢？

“有些患者摔伤后直接用手揉青肿部位，或用红花油、药酒等按摩，这是很危险的处理措施，因为一旦出现骨折，直接用手揉青肿部位不仅会导致病情加重，还可能造成骨折裂端刺破血管和神经。”市中医院骨一科主治医师李鹏表示，正确应对摔伤的办法是摔倒后尽量不要移动，首先要判断伤

情，是否有皮下淤血，关节功能是否受到影响，是否出现肢体畸形。医务人员到来前，要及时止血，有条件的可用消毒后的纱布包扎，如果没有条件，可用干净的布包扎，然后迅速送医院治疗。

如果摔伤的同时有异物刺入，切记不要自行拔除，要保持异物与身体相对固定，送医院进行处理，也不要自行或让非医务人员揉、捏、掰、拉，应该等医生赶到或到医院接受专业的处理。

受伤初期如果出现肿胀，可以用冰块或冷水贴敷，所有意外受伤都不要自行在伤处涂抹有色的消毒剂（如碘酒等），医生对伤情的判断会受到影响。

“人们在冬季发生心肌梗死的风险明显增大，这主要与受寒冷空气刺激有关。”市中医院急诊科主任黄海宁表示，一旦发生急性心梗，极易导致猝死，黄金救治时间只有

120分钟。因此，对于心梗的早期识别尤为重要，当出现以下症状，要格外注意。

心脑血管区出现不适，在上楼、快步行走、从事体力劳动等劳累的情况下出现心绞痛（约半数以上的患者最突出的表现为新发心绞痛或原有心绞痛加重）；安静状态或夜间睡眠时出现心绞痛，且疼痛持续时间长，程度较重；胸痛伴恶心、呕吐、大汗或行动过缓；出现胸部闷痛或闷压等不适，既往冠心病患者若突然出现心悸、气急、咳嗽、大汗淋漓、晕厥等征状时应警惕。

其他部位出现不适，主要包括上腹部不适、疼痛，这种上腹部不适可能是沉重感，而不是尖锐的疼痛，可不伴胸痛，常伴有呕吐，而腹部无压痛点、无腹泻，应警惕急性心梗的发生；与劳累有关的其他部位疼痛，出现咽喉紧缩疼痛、牙痛、左肩臂痛、后背痛等情况，并且疼痛与劳累、激动等有关；

疲劳感明显，即使休息时仍感觉很累，有时被患者描述为有虚弱感、头晕、焦虑、恐慌，出现这些症状时需要特别关注。

黄海宁表示，当人们突发心梗时，要采取以下急救措施：

立即拨打120寻求专业帮助；在等待120过程中，要立即让患者嚼服300mg的阿司匹林，同时服用300—600mg的氯吡格雷或者180mg的替格瑞洛；将患者放置平卧位，然后测量血压和心率，如果血压不低于100/60mmHg，没有出现头晕、肢体活动障碍、意识障碍等低血压的症状，可以给予患者舌下含服硝酸甘油；如患者心脏突然停止跳动，应立即进行高质量心肺复苏，等待120救援。



市中医院
健康服务台

陪伴让分娩更有「温度」

本报融媒体记者 张博

“在这里，我感受到了踏实、温暖，谢谢咱们医护人员对我的鼓励，你们提供的很多方法都特别好。”近日，在市中医院妇产科病房，采用陪伴分娩方式顺利分娩的刘女士高兴地说。

为提升护理服务，市中医院妇产科于近期开展了陪伴分娩，收获了众多好评。据市中医院妇产科护士长王慧丽介绍，陪伴分娩是一种以产妇为中心自然分娩的全新服务模式，体现了以人为本的服务理念，由一对一的专业助产士和家属在整个分娩过程中给予产妇持续的帮助和支持，从而使产程愉快进行，达到顺利完成分娩的目的。

该院开展的陪伴分娩服务，会让产妇在符合条件时进入待产室，助产士用亲切的语言主动与产妇进行沟通，消除陌生环境对其造成的心理压力。医护人员认真倾听产妇诉求，扩大交谈范围，从而建立信任、依赖的良好护患关系，增加产妇对医护人员讲解病情、解释问题的信任度。对于产妇家属，医护人员会对其进行身体状况、心理状况以及行为规范的综合评估，对符合陪伴要求的，让其签署陪伴知情同意书后进入产房进行陪伴分娩。

王慧丽告诉记者，产程中的阵痛会让产妇难以忍受，这时，助产士的心理护理和家属的安慰就显得非常重要。助产士以理解的态度、周全的服务，像亲人一样对待产妇，为产妇擦汗、喂水等，配合家属的陪伴和安慰，会让产妇消除恐惧心理。在第二产程，助产士会更多地运用鼓励性语言，教产妇正确用力，指导产妇深呼吸，帮助产妇保持体力，调动产妇的分娩积极性。成功分娩后，家属在助产士的指导下进行新生儿早期保健，并在助产士的陪同下，抱着新生儿来到产妇身旁，告之分娩顺利，这样可使产妇感到舒适、亲切。

王慧丽表示，分娩对产妇而言在生理、心理方面都会产生很大变化，许多产妇由于害怕疼痛、出血、难产等，容易产生紧张、恐惧等情绪，导致子宫收缩乏力，产程延长。陪伴分娩服务会帮助产妇正确认识分娩，消除焦虑情绪，从而加速产程，避免并发症的发生，让婴儿更健康、母亲更安全，整个分娩过程因充满关爱而变得更有“温度”。

医卫简讯

市中医院骨伤科
获批第三批河南省区域中医专科诊疗中心

本报讯(记者 张博)日前,河南省卫生健康委组织专家对第三批河南省区域中医专科诊疗中心建设项目和培育项目进行了验收,根据验收结果命名了14个专科为河南省区域中医专科诊疗中心,市中医院牵头的骨伤科顺利通过验收,名列其中。

据了解,此次命名的14家河南省区域中医专科诊疗中心的建设采取省辖市中医医院、县级中医医院共建的形式进行,即由14家省辖市中医医院牵头,整合汇集区域内优质医疗资源,联合辖区内或辖区周边2—8个县(市、区)级中医医院共建,以满足辖区内发病率较高的疑难疾病的诊疗需求,降低专科疾病上转率、外转率。市中医院牵头的骨伤科,是由市中医院作为牵头单位,联合睢县中医院、夏邑县中医院、民权县中医院、宁陵县中医院开展共建。

市中医院骨伤科是一个集医疗、教学、科研、康复等为一体的省级重点专科,在区域内享有较高声誉,业务范围覆盖骨伤科全领域。下一步,该院将充分发挥诊疗中心中医药特色优势,持续改进医院服务质量和综合管理能力,不断提升专科诊疗水平和科研能力,努力满足辖区及周边区域群众对专科内疑难、危重、复杂疾病的中医药服务需求。

市第五人民医院
“水果病房”上线

本报讯(记者 张博)“哎呀,这个办法好,我再也不会走错病房了,这个香蕉我看着就想吃!”近日,在市第五人民医院示范病区院区康复医学科病区,一位住院的老年患者高兴地对护士说,“我刚来那几天,走错病房好几次,这回走不错了!”这是市第五人民医院“水果病房”使用后受到患者好评的一幕。

该院细心的护士们在日常工作中发现,很多患有认知障碍的患者走出病房后,常在走廊里转圈,找不到自己的病房。为了让患者不再迷路,该院示范病区院区康复医学科病区开展了目视化管理新举措,通过成立小组、制订方案、研究选材,最终选择将色彩鲜艳、形象逼真的水果图片贴在病房门上,让整个病房秒变“水果病房”。

该院有关负责人介绍,医务人员从常见的水果中挑选出蕴含美好寓意,在颜色、形状、口味上具有强烈冲击力的水果,比如苹果、葡萄、香蕉等,制成图片贴于病房门上,达到让患者过目不忘的目的,帮助认知障碍和视力不好的患者快速辨认自己所住的病房,“水果图案不仅能触动患者的味蕾,帮助其回忆味道,还能达到让患者心情舒畅的效果。”

“借水果帮助患者记忆,是将人文关怀融入临床护理工作中的新举措。”该院相关负责人表示,“水果病房”这一简单但有效的举措,较好地解决了一些患者因为记忆力减退或认知障碍造成沟通困难等问题,让一张小小的水果贴纸成为认知障碍患者的引路牌、语言功能障碍患者的提示器,也成了优质护理服务的抓手。下一步,该院将继续以患者为中心,不断改变观念、改善服务,全面提升优质护理服务水平。

永城市人民医院医疗健康集团
召开护理质量与安全管理委员会会议

本报讯(记者 张博 通讯员 闫蕾)为进一步规范护理质量控制过程,督促各级护理质控有序开展,逐步实现护理质量管理的科学化、标准化、规范化、精细化和同质化,1月5日,永城市人民医院医疗健康集团召开了2023年第四季度护理质量与安全管理委员会会议。

会议从护理质量与安全、护理质量指标数据分析、优质护理服务、护理教学培训等四个方面对医院2023年第四季度护理质量安全管理委员会工作进行了汇报,各科室护士长针对规范护理、晨晚交接班、持续提升护理服务质量等议题进行讨论。

会议肯定了护理质控工作所取得的成绩,指出护理质量是医院质量安全的重要组成部分,并强调今后的护理工作要严格落实护理核心制度,加强安全管理,避免差错发生;以“三基三严”为切入点,夯实基本功,规范护理技术操作;转变服务理念,创新护理服务模式,增强主动服务和人文关怀意识;强化学习,与时俱进,助推护理高质量发展。

质量与安全是医院发展的生命线,该院有关负责人要求,医护人员要高度重视,围绕“强基础、提质量、保安全、促发展”主题,多措并举、规范行为,数据驱动、精准把控,提升护理内涵质量,将质控工作常态化、同质化、科学化,为医院高质量发展贡献护理团队的力量。



1月10日,市中心医院开展无偿献血活动。当天共有102名医院干部职工参加了此次献血活动,完成采血40200毫升,为保障我市临床用血贡献了力量。

本报融媒体记者 张博 摄

本报讯(记者 张博)近日,商丘市立医院普通外科、血管外科团队联合麻醉科、手术室、放射科、介入科、创伤显微手足外科成功救治了一位高龄下肢动脉栓塞患者,取出了长度约50厘米的血栓。

据了解,此次救治的患者是一位84岁的老人。数天前,老人因右下肢疼痛出现加重伴坏疽等症状入住该院治疗。经检查发现,老人右下肢膝关节以下冰凉、皮温低,右下肢呈坏疽状伴局部水泡形成,病情较重。

该院普通外科、血管外科主任蔡玉磊迅速组织医护团队评估、讨论患者病情,为患者完善下肢CTA检查,依据检查结果,决定为老人开展多学科合作治疗。

因患者年龄大、病情重,为确保手术顺利进行,该院普通外科、血管外科联合麻醉科、手术室、放射科、介入科、创伤显微手足外科,协作制定了完备的手术方

市立医院成功救治高龄动脉栓塞患者
取出约50厘米血栓

案。手术由蔡玉磊主刀,医生周亚军担任一助,在局麻下实施双侧下肢动脉开放+腔内介入杂交手术开通治疗,通过导丝为患者开通了闭塞动脉段,在右侧股浅动脉内取出了长度约为50厘米的陈旧性血栓。术后,患者右下肢皮温明显升高,症状好转,为后续治疗创造了有利条件。

患者家属说,老人喜欢吸烟,一天能吸3包烟。资料显示,香烟里的毒性物质不仅会破坏人体脂质的代谢,引起动脉粥样硬化,而且可以直接影响血小板的粘附力和聚集力,导致血栓的形成。除吸烟外,糖尿病、高血压等也可以引起下肢动

脉硬化闭塞。

“预防血栓要让自己动起来。”蔡玉磊建议,日常生活中人们不管多忙,也不要久站或久坐,最好每隔一两个小时就起来走走,舒展一下腰肢,或者进行腿部活动,比如踝泵运动,包括趾屈、背伸、环绕及屈伸膝关节等几个动作,每日坚持3—5次,每次3—5分钟。长期卧床的患者必须定时更换体位,同时抬高下肢20至30度,并积极进行下肢的主动或被动训练,如足背屈、膝踝关节的伸展、举腿、外展外旋、内收内旋等活动,家人或护工要定时帮助患者翻身、按摩、推拿,

以促进和加快肢体血液循环。

此外,长期卧床的患者还要注意以下几点:养成定时排便的习惯,保持大便通畅,避免用力排便而致腹压增高,阻碍下肢静脉回流;保持良好的情绪,戒烟戒酒,多喝水,每日饮水量在1500—2000毫升。

蔡玉磊提醒,如果出现下肢凉、麻木、静息疼痛、间歇性跛行、脚趾坏疽等症状,应立即就诊;有高血脂、高血压、高血糖和其他相关基础疾病的人,应尽快降低血液黏稠度,服用抗凝药物,并针对原发病进行同步治疗。

《百年医院 爱满人间——听我们讲商丘市第一人民医院的故事》
栏目(第四季)征稿启事

《百年医院 爱满人间——听我们讲商丘市第一人民医院的故事》(以下简称《讲故事》)栏目(第四季)开办在即,我们继续向广大读者朋友征集故事素材。

《讲故事》栏目由商丘市第一人民医院和《京九晚报》联合打造。《讲故事》栏目(第一季)于2016年5月27日至2018年5月4日在《京九晚报》编发故事100期(1—100期),《讲故事》栏目(第二季)于2018年9月17日至2021年3月9日在《京九晚报》编发故事100期(总第101—200期),《讲故事》栏目(第三季)于2022年3月23日至2023年12月29日在《京九晚报》编发故事100期(总第201—300期)。

《讲故事》栏目自开办以来,每期讲述的都是商丘市第一人民医院的好人好事,这些故事中的人物也许平凡,但他们犹如一滴水、一颗种子,给予患者心田一种滋养、一束光亮、一个希望;这些故事中的人物也许大名鼎鼎,但他们视病人如亲人,只有一份责任和担当。

通过讲述者如实的讲述,我们看到医者们高尚的医德、高超的医术、胸怀病人的善良、殚精竭虑的勤奋、一丝不苟的精神和默默无闻的奉献。他们如一颗颗螺丝钉,无条件地坚守在工作岗位,不分昼夜,不分节假日,坚持“以病人为中心”,为患者提供最优质的服务,让患者感受到家一样的温暖。他们一个不经意的微笑、一句温暖的问候,也许都会对患者的身心起到药物无法替代的作用,他们用无微不至的关怀帮助病人战胜疾病、解决困难。

通过一个个感人的故事,我们看到的是医务工作者的任劳任怨、勤勤恳恳和平实的外表下那颗金子般的心。他们在救死扶伤时迸发的正能量,自然而伟大,打动人心,温暖社会。故事里

事,体现了商丘市第一人民医院“以病人为中心”的服务理念已根植于每一位医务工作者的心中;故事里的人,扛起了医院的口碑和品牌。百年医院的爱心故事层出不穷,百年医院的爱心故事感人至深。《讲故事》栏目曾荣获健康报社“2018年度品牌活动优秀案例奖”、“2020年度健康传播最佳案例奖”、河南省医院协会医院文化专业委员会全省“十佳文化亮点”。

应广大读者朋友要求,商丘市第一人民医院将于近日启动《讲故事》栏目(第四季)的采访报道,继续讲好医院故事,传播好医院声音,丰富医院文化,助力医院高质量发展。

商丘市第一人民医院是一家有着丰富历史文化内涵的百年老院,是商丘市唯一一家三级甲等综合性医院。该院“重德、精业、求实、创新”的院训一直是每个职工的行动指南。“患者需求至上 团队合作”的医院核心价值观始