

医患之间

妙手治顽疾 春晖暖人心

3月11日下午,家住福田二区的鹤煤公司65岁退休干部付宪法老先生给鹤煤总医院打来了电话。电话中,付老先生对鹤煤总医院新区医院中医科主任医师薛红纪大夫大加赞誉。

“我这么大年纪真是遇见神医了,薛大夫开的药我只吃了两天,纠缠我好几个月的病竟然神奇痊愈了。”原来,付宪法老先生几个月来,每天晚上都盗汗,枕头和被子全都被汗水浸湿,睡到半夜都要换枕巾,白天还要频繁晒被子和换衣服,严重影响了老人的睡眠和健康。付老先生的家人带着他到处求医都没有结果。

3月6日,鹤煤总医院新区医院试开诊了,老人抱着试试看的态度来到了中医科求医。接待他的正是主任医师薛红纪,薛大夫详细询问了老人的病情,和蔼耐心的诊治赢得了老人的信任,两盒中成药只吃了两天,折磨付老先生几个月的夜间盗汗就完全消失了。老人的病情痊愈了,一家人露出了许久未见的笑容。

付老先生赞扬鹤煤总医院新区医院开诊及时、办得好。医院就在福田家属区的旁边,方便了鹤煤公司新区的广大职工就诊,得到了矿区职工的一致赞扬。

(王水兰 杨虹)

名医名护

生活中的“南丁格尔”

——记鹤煤总医院重症监护科(ICU)护士长王海霞

晨报见习记者 李敏 鹤煤总医院 王水兰

人的一生最怕的就是生病,面对病人,白衣天使们会用爱心为他们营造温暖的港湾,同时也为平凡而崇高的护理事业奉献自己的智慧和青春。王海霞,从成为鹤煤总医院外科护士的那天起,她就谨记南丁格尔的格言“护理工作平凡的工作,然而,护理人员却用真诚的爱去抚平病人心灵的创伤,用火一样的热情去点燃患者战胜疾病的勇气”。在工作中的每一天,她都要求自己尽最大的努力减轻病人身体和心理上的痛苦。

2003年,医院成立ICU科,王海霞被派往北大一附院学习。一年后,她成为重症监护室的一名技术骨干。工作中,她爱岗敬业、任劳任怨,碰到危险总是冲在前面。她还主动配合护士长做好科室管理工作,并将多年积累的临床经验传授给年轻护士,使科内形成了互帮互助、共同学习的良好风气。由于她的出色表现,2005年5月12日,《人民日报》第四版刊登了有关她的图片报道,《淇滨晚报》(现《淇河晨报》)也

予以转发。之后,全国各地的读者都来信支持并鼓励她,这促使她以更大的热情投入工作。她凭着优异的成绩获得“鹤煤集团公司优秀护士”称号,并在护理书写比赛中获第一名。2006年,她成为了一名光荣的共产党员。

2008年7月,她被提拔为ICU科护士长。一上任,她便从细节上着手,要求工作时所有人员的手机都设置成静音,以便患者能静心疗养。同时,她要求进入ICU科的人员都要穿隔离衣、戴鞋套;本科室人员外出必须加穿外出服装。一系列新举措,使全科人员精神面貌焕然一新,并在全院的医疗安全演讲比赛中,分别获得了个人一、二、三等奖和优秀组织奖。

ICU科室集中了各种危重病人,病情瞬息万变,要求护理人员有丰富的经验和高度的责任心。一次,煤矿发生安全事故,ICU科人住了两位被埋在井下11个小时的患者。来时,两位患者全身都是煤灰,意识模糊,她和同事们迅速采取抢救措施,不怕脏、

不怕累,在清理病人呼吸道时,用手从病人嘴里抠出煤尘,用棉签清洗鼻腔和耳内。病情稳定后,他们又用温水把病人的身体从上到下清洗干净。由于两个患者在井下被埋了十多个小时,精神处于恐惧和焦虑状态,她就对患者进行心理疏导和心理护理。两名患者康复出院时说:“你们的护士真是好样的。”这质朴的语言是患者对护理工作者的最好的评价。

2008年9月11日,ICU科住进了一位心肺复苏后缺氧性脑病患者。因缺血缺氧时间长,且伴有肺不张和呼吸衰竭,随时都有生命危险。医院分别请北医、省医的专家前来会诊,他们都认为患者的病情不太乐观。但王海霞带领全科护士本着“只要有一分希望,就尽百分努力”的信念,严格执行操作规范,严密观察病情变化,特别是病人在做CT扫描时,她不顾放射线对自身的危害,陪护在病人身边近30分钟。经过近一个月的治疗和护理,这位被认为无救的患者,最终脱离了危险。当这个消息传

到北医、省医专家那里时,他们觉得不可思议,并称赞鹤煤总医院护理人员的护理技术和职业素养是一流的。

作为护士长,王海霞的一举一动都在影响着身边的人。她注意自身修养,以严谨的工作作风、无私奉献的敬业精神、过硬的技术功底带领全科护士在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩。



王海霞,中共党员,毕业于平顶山煤炭卫校,鹤煤总医院ICU科护士长。

获得荣誉:全院护理竞赛中获三等奖;1993年当选“优秀女工”;1996年获护理书写比赛第一名。

医热线

市中医院 急救电话:3353120 2659562 2659966

鹤煤总医院 老区急救电话:2920000 新区急救电话:2960000

鹤煤二院 急救电话:2816120

市传染病医院 咨询电话:3922861

中古友好眼科医院 咨询电话:3291120

京立医院 咨询电话:3377800 3377900

急救电话:3377120

按摩医院肛肠科 咨询电话:2647015 3320085

范氏骨科 咨询电话:3313380 2612120

张志刚皮肤科 咨询电话:13939285245

原有全肛肠科 咨询电话:6988554

13939241809

军分区门诊部皮肤科专科 咨询电话:3322774 3976644

免费接种 乙肝疫苗

在全国第10个“爱肝日”到来之际,记者昨日从市传染病医院了解到,为增强全民爱肝意识,提高全民健康水平,该院根据今年“爱肝日”的主题“接种疫苗,预防肝病”,特准备了160支乙肝疫苗,自3月16日至3月31日,每天为来医院咨询的前10名市民免费接种。

据悉,活动期间,医院还将免费为患者检查乙肝两对半、B超,其他检查项目可享受20%的优惠。医院还将开通肝病咨询热线0392-3922861,由知名专家为广大市民答疑解惑。(王淑云)

春天上火 如何选药

春天气候干燥,人体的水分容易通过出汗、呼吸大量丢失,再加上天气变化反复无常,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,从而引起上火。那么,如何消除身体之“火”呢?

●心火:分虚实。虚火主要表现为低热、盗汗、心烦等,可喝莲子大米粥,或用生地、麦冬等泡茶喝;实火则表现为反复口腔溃疡、口干、心烦易怒等,可服用牛黄清心丸。

●肺炎:表现为干咳无痰或痰少而黏,潮热盗汗,手足心热,失眠,舌红,可用百合、红枣、大米适量煮粥吃,或用天冬、麦冬泡茶。

●胃火:胃火也分虚实,实火表现为上腹不适、口干、口苦、大便干燥,可用栀子、淡竹叶泡茶喝;虚火表现为轻微咳嗽、饮食量少、便秘、腹胀、舌红,可吃些有滋养作用的梨、甘蔗、蜂蜜等。

●肝火:常表现为头痛、头晕、耳鸣、眼干、口苦、口臭、两肋胀痛,可服用龙胆泻肝丸或龙胆泻肝汤(肾功能不全者禁用)。(马欣)

单方验方

藕拌梨 治久咳不止

中医认为藕性寒、味甘,生用具有凉血、散淤之功效,可治热病烦渴、吐血、热淋等;熟用能益血、止泻,还能健脾、开胃。

以藕为主的单验方在临床上应用较广,有很好的疗效。比如鲜藕汁,每日早晚各服半杯,治肺结核出血、产后出血、鼻流血。另外,生藕捣绞取汁,加蜂蜜适量,搅匀,分次服,治热病烦渴不止;藕汁、梨汁各半杯,和匀服用,治上焦痰热、口干咳嗽。

藕连接部分称为藕节,含天门冬素、鞣质等,具有较高的药用价值。藕节和藕在性味、功用上大致相似,但藕节又侧重止血功效。

中医认为藕节性平、味甘涩,药用可以缩短出血时间,有止血散淤之效,治咳血、吐血、尿血、便血、子宫出血等。

将藕节捣汁饮用,在鼻中滴3滴~4滴,每天2次~3次,治鼻出血;藕节40克煎服,每天两次,治外伤性前房积血;取藕节连须在内40克,焙干后加入冰片1克,共研末,贮瓶内,不要漏气,每次取少许吹入侧鼻孔,每两小时1次,治鼻息肉;将生藕节去毛洗净,用食盐腌2周,用时取藕节,以开水冲洗后含服,每次含服1枚,每日2次,治急性咽喉炎。

藕和藕节药性平和,临床应用很少出现毒副作用,因此可以放心使用。(周明)

家庭药箱

外国人 感冒吃什么

中国人感冒会喝点姜汤“出出汗”,那外国人感冒吃什么?据了解,外国的大夫从不轻易给感冒的人开抗生素,而是让他们多注意饮食和休息。其中一些国家缓解感冒的饮食妙招,值得我们借鉴。

在美国,热鸡汤被称为“液体青霉素”,感冒时人们经常喝它。研究发现,鸡汤相对清淡,热量高,容易吸收,有消炎、舒缓喉咙痛的作用。并且,鸡汤可以阻止感冒病毒加速运动,增强白血细胞的运动,抑制鼻子中黏液的产生,从而使感冒症状减轻。而洋葱和胡椒粉,是美国人鸡汤中必不可少的,在他们看来,洋葱具有很强的杀菌作用,胡椒粉可使人打喷嚏,促使鼻子和喉咙通畅。

英国人感冒会喝姜茶,煮茶的时候放上鲜姜,加糖煮上10多分钟就可以了。姜味啤酒也是英国人的首创,严格地说,姜味啤酒不能说是酒,而是把姜添加到苏打果汁里做成的软饮料。许多英国人还自己酿制,最普遍的做法就是拿一块鲜姜煮汁,然后加入柠檬、蜂蜜或红糖,兑适量的水就可以了。这和我们中国的“姜汁可乐”有异曲同工之妙,能抗击感冒,提高免疫能力。

在澳大利亚和新西兰,热柠檬饮料加蜂蜜是治疗感冒的传统饮品。做法很简单,煮沸的水中加点柠檬果汁,再倒入一些蜂蜜就行了。蜂蜜有减轻咽喉痛的作用,柠檬汁能提高免疫力。(李敏)

骨折后,应如何应对



●骨折后的应急措施

如果受伤的老人脖子或腰背疼痛,双下肢甚至两条胳膊已经没有了知觉,就要想到是不是脊柱骨折。这时要注意不能胡乱扶抬伤者,一定要保持其脊柱部位处于伸直状态,绝对不能坐起来,以免压迫脊髓造成下肢瘫痪。最好在保持平卧位的状态下送往医院。

如果手腕疼得厉害,就要怀疑手腕骨折,应采取临时固定。这时,可以找小块木板或竹片或一本厚的杂志包在腕部的外面,用一根绳子或围巾等,将受伤的腕部吊在胸前,然后立即到医院检查治疗。

●“江湖接骨”莫轻信

有的人发生了骨折,不去正规医院就诊,反而先想到找所谓“接骨”的民间游医治疗,或者自行购买未经医药管理部门批准的“祖传

膏药”。实际上,受伤后贸然接受推拿、按摩,很可能使本来没有错位的骨折发生错位,造成二次损伤。因此,一旦发生骨折,应尽早到正规医院就诊,以免造成更严重的后果。

另外,很多人喜欢用热毛巾对伤处进行热敷。其实这样只会使血管的损伤或肿胀加剧,对后期的处理和恢复都是不利的。为了止痛,在24小时内可以进行冷敷,千万不要热敷。

●分阶段补充营养

骨折后要想使伤骨尽早愈合,首先必须在饮食上保证断骨生长所必需的营养物质。不过,在骨折后的不同阶段,对饮食的要求可是不一样的。

骨折早期(伤后1周~2周)饮食应以清淡开胃、易消化、易吸收的食物为主。如蔬菜、蛋类、豆制品、水果、鱼汤、瘦肉等。制作以清蒸炖煮为主,避免煎炸炒烩。

民间常用的黄豆骨头汤较肥腻,所含脂肪较多,不易消化吸收,此阶段最好不要食用。此外,卧床患者易发生尿路感染,宜适当多饮水利尿。

食疗方法,可用三七、当归各10克,肉鸽1只。共炖熟烂,汤肉并进。每日1

次,连续7天~10天。

中期(伤后2周~4周)此阶段患者食欲及胃肠功能均有所恢复。饮食上应从清淡转为适当的高营养补充,以满足骨骼生长的需要。

可在初期的食谱上加上骨头汤、田七煲鸡、鱼类、蛋类以及动物肝脏等食物。应适当多吃一些青椒、番茄、苋菜、萝卜等维生素C含量丰富的蔬菜,以促进骨痂生长和伤口愈合。

食疗可用当归、续断各10克,骨碎补15克,新鲜猪排或牛排骨250克,炖煮1小时以上。汤肉共进,连用2周。

后期(伤后5周以上)饮食上无禁忌,可食用各种高营养食物及富含钙、磷、铁等矿物质的食物。此期食谱可再配以老母鸡汤、猪肾汤、羊肾汤、鱼汤等。

食疗方法,可用枸杞、续断各10克,骨碎补15克,薏苡仁50克,将骨碎补与续断先煎15分钟~20分钟去渣,再加入枸杞和薏苡仁煮粥进食。每日1次,7天为1疗程。每1疗程间隔3天~5天,可用3个~4个疗程。

此外,不能忘记的是,钙是构成骨骼的主要物质之一,患者在康复全过程中都必须积极补钙,并同时补充维生素D及锌、铁、锰等微量元素。(周扬)