

鞋子适脚防滑 双腿微分步伐别过大 “双手插兜”要不得 雪天防摔倒 细节很重要

本报记者 林晨

1月21日,我市迎来了一场雪,整座城市被冰雪覆盖,由于路面结冰、湿滑,到医院就诊的摔伤患者明显增多。

1月22日,记者在聊城市人民医院东昌院区创伤手足骨科门诊看到,60多岁的张登友(化名)正趴在担架车上,向创伤手足骨科主任李若东介绍自己摔伤的经过,“大夫,我不小心踩雪上滑倒了,摔到屁股这里了。”经过李若东一系列检查,张登友被诊断为粗隆间骨折。

65岁的市民王香梅(化名)也拿着

CT片找李若东看病。“您这属于伸直型桡骨远端骨折,需要尽快打石膏。”李若东边检查边告诉王香梅。

“下雪路滑,这几天摔伤的患者急剧增多,仅1月22日一天就达到8例。雪天出门可马虎不得,尤其是老年人,一不小心摔倒可不是闹着玩的。”李若东说,摔伤者以中老年人居多,其中,手腕、肘骨、髌部、股骨、脚踝等部位容易受伤。

李若东提醒市民,雨雪天气,市民出行时要特别注意预防摔倒。出门前,要穿一双适脚防滑的鞋子;走路时,应注意双腿微分,老人可以拿一把直把伞或拐

杖辅助走路,且步伐不能过大;不要把双手插在口袋里,万一跌倒时手臂可起到支撑作用,避免下肢严重骨折。

万一不慎滑倒后,应该怎么处理呢?李若东说,尤其是中老年人,摔倒后千万不要直接爬起来,先看看主要关节能不能活动,如果感觉肢体特别疼痛且有反常,就有发生骨折的可能。一般大腿和手腕骨折较轻的,还能勉强活动;如果腰疼,千万不要随意乱动,否则很可能造成骨折移位加重,此时应该尽快呼救,救人者也不能随意背、抱伤者,最好拨打120急救电话由专业医护人员救助。

晚上10时多入睡 或最有益于心脏健康

英国研究人员发现,晚上10时到11时之间入睡或许最有益于心脏健康,这个时段入睡的研究对象患心脏病和中风的风险比其他时段低。

据英国《泰晤士报》报道,英国埃克塞特大学研究人员在分析逾8.8万名平均年龄为61岁的志愿者睡眠和身体健康数据后得出上述结论。

对这些志愿者的研究显示,晚上10时到11时是理想入睡时段。10时之前入睡者患心血管疾病的风险高24%,11时至12时入睡者风险高12%,12时之后入睡者风险高25%。即使计入睡眠时长和不规律睡眠等因素,入睡时间与心脏病风险之间仍存在关联。
据新华社

专家给糖尿病患者 开出运动处方

近年来,糖尿病发病率升高,患者呈现年轻化的趋势。专家建议,糖尿病防治关口应该前移,对于已经患上糖尿病的患者,要科学诊断糖尿病发生的原因,采取饮食治疗、运动治疗、药物治疗等综合疗法。

中南大学衰老与老年疾病研究所所长、湘雅二医院老年内分泌科主任刘幼硕教授介绍,糖尿病患者要规律监测血糖,在饮食方面做到定时定量、清淡少盐。预防糖尿病应注意“吃动平衡”,在“管住嘴”的同时“迈开腿”。有氧运动和抗阻力运动对于糖尿病患者而言是不错的选择。糖尿病患者特别是老年患者运动应循序渐进,每天运动时间以30分钟为宜,不可过度剧烈。
据新华社

鲁西南医院 开展无偿献血活动

1月20日,鲁西南医院联合聊城市中心血站开展无偿献血活动。该院160余人参加无偿献血,献血总量达到64000多毫升。献血队伍中,既有初次献血者,也有资深献血人,一袋袋新鲜血液汇聚成一股股爱的暖流,展现了鲁西南医院医务人员的医者仁心。

本报通讯员 李正达



网约护士上门为八旬老人解忧

本报记者 鞠圣娇

“你来啦! 欢迎欢迎,你们这些上门护士解决了我们的大问题了!”1月15日上午7时,临清市凤岭小区,李凤玲(化名)已经等待多时,听到敲门声连忙让儿子去开门,看到如约而至的聊城市第二人民医院心内一科主管护师徐莎,李凤玲一家人高兴不已。

今年83岁的李凤玲是一名骨髓异常增生综合征的患者,白细胞、红细胞、血

红蛋白数目均偏低,抵抗能力较差,受寒风刺激后容易感冒。李凤玲最近又需要检查,在了解了市二院开展“互联网+护理服务”后,便联系了医院,医院指派徐莎上门服务。

这是徐莎头一次上门开展护理服务。1月15日,天还没亮,徐莎就出发了。

徐莎先测量了李凤玲的血压,随后戴好无菌手套,在抽血部位上方扎好绑带,对抽血部位进行消毒,然后动作准确又轻柔地完成抽血操作。同时,徐莎还

回答了李凤玲的一些健康疑问。

因为李凤玲的儿子不懂得如何用手机App预约护理服务,徐莎又指导其成功下单。“一定要给你五星好评!”李凤玲的儿子充满感激地说。

近年来,我市多家医疗机构开通了“网约护士”服务,将医院部分护理延伸到患者家庭。市第二人民医院于2021年4月中旬开展此服务,开展了胃管护理、静脉采血、血糖监测等项目,目前已有57名网约护士,服务了220余名患者。

二胎孕妇确诊阑尾炎又查出肾结石

坎坷孕期 幸得贴心医师相助

本报记者 鞠圣娇

1月20日,看着床上正熟睡的龙凤胎宝宝,28岁的新手妈妈小文(化名)拍下孩子照片,发给了聊城市中心医院产科副主任医师张鹏云。因为坎坷的怀孕经历,小文一直很感激张鹏云给予她的帮助,也想跟张大夫分享孩子成长的喜悦。

2021年4月,小文知道自己怀了双胞胎后,内心既高兴又忐忑。小文是护理专业毕业,她对双胞胎妊娠的风险有所了解,强烈的孕早期呕吐让她更是紧张。她到聊城市中心医院就诊后,选择了副主任医师张鹏云做自己的主治医生。

孕4月时,小文的早孕反应刚消失,

又出现了右下腹疼痛、腹胀、恶心等症状,经过检查,小文被确诊阑尾炎,“这可怎么办,孩子还能留下吗?”小文紧张又焦急地哭了,张鹏云为她制定了保守治疗的解决方案,小文的疼痛逐渐缓解。

孕7月时,小文又查出了肾结石。肾结石带来的腹部绞痛让小文痛苦万分,尿频、尿急、尿痛等不适也很难熬。小文再次选择保守治疗,“如果肾结石病情进一步发展,也可以进行置管操作,保持尿道畅通。”张鹏云说。

孕36+6周时,小文的两个宝宝出生了,身体健康。“如果不是张大夫总是安慰我,我真不知道该怎么撑下来。”出院时,小文眼含热泪,向张鹏云赠送锦旗。

每当小文有情绪和身体不适时,她都想找张鹏云聊上几句。张鹏云热情的回应、专业的解释总能让小文焦躁的内心平静下来。

“孕期是女性的特殊时期,身心健康要格外关注。”张鹏云工作多年,深知女性在孕期的不适,她总是告诉孕妇,当身体出现不适,一定要及时到医院就诊,在医生的指导下选择合适的治疗方案。

门诊中,常常遇到像小文这样焦虑、烦躁的孕妇,张鹏云总是耐心科普孕期知识,减轻她们对生产的恐惧,同时争取孕妇家属的配合。张鹏云说:“由于体内激素变化,孕妇心理波动大,家人应给予充足的心理支持。”

聊城水城糖尿病医院
糖友之家 康复乐园
市职工医保、城乡居民医保定点医院
院址:聊城市东昌东路27号(东昌路与二干路西北角)
电话:0635-7075111 7073111
鲁医广[2021]第0621-018-371502号

提高手术覆盖率 提升白内障复明能力

到2020年,我国百万人口白内障手术率已超过3000。国家卫健委近日印发《“十四五”全国眼健康规划(2021-2025年)》,规划介绍,我国主要致盲性眼病由传染性眼病转变为以白内障、近视性视网膜病变、青光眼、角膜病、糖尿病视网膜病变等为主的眼病。随着经济社会发展及人口老龄化进程加剧,人民群众对眼健康有了更高要求。

此次规划提出新的目标:全国百万人口白内障手术率达到3500以上。要持续开展“光明工程”“光明行”等活动,推动白内障复明手术技术下沉。指导医疗机构规范开展白内障复明手术,强化手术质量管理,建立健全术后随访制度。
据新华社

鲁医广[2021]第04-11-044-3715号
专业眼科·专注近视
聊城万恒眼科医院
地址:柳园南路路口东500米路南 热线:8866120/8868120