

一份大字医嘱 守护老人健康



□ 周长才 岳宗利

4月22日早上8时许,莘县燕塔街道社区卫生服务中心的眼科病房里,和煦的阳光照得72岁的张需庆(化名)心里格外暖。

他近期刚做完白内障手术,当天在医生的帮助下摘下纱布,先是眯着眼睛看了看窗外,又转头瞅了瞅守护在他身边的医护人员,脸上露出了孩童般的笑容,嘴里不停念叨着:“看清了,真的看清了!连表上的数字都能看清了,太感谢你们了!”看着他开心的模样,医护人员

打心底里为他高兴。

喜悦过后,一个难题摆在了医护人员面前——手术成功只是第一步,术后的健康护理和眼药水的规范使用,对视力的恢复至关重要。可张需庆耳背得厉害,常规的口头宣教根本听不清。如果不清楚眼药水的正确使用方法和术后的注意事项,将会影响康复效果。

看着张需庆焦急、无助、茫然的神情,护士李燕民尝试换一种方式宣教。简单沟通后,她发现张需庆认识字,立刻找来纸笔,一笔一画地把术后健康宣教的内容写下来。她将每一个注意事项都写得通俗易懂,字写得格外大。

然后,李燕民凑到他耳边,语气温和、语速缓慢地念道:“大爷,您听好,术后这几天,千万不能揉眼睛,洗脸的时候用毛巾轻轻擦,别碰到术眼。”“饮食要清淡,多

吃蔬菜水果,大便时别使劲,不然会伤到眼睛。”“要多休息,少看电视手机,不要低头弯腰太久,出门记得戴墨镜”……每念完一句,李燕民就停下来,指着纸上的字,让老人跟着看,再慢慢重复一遍,确认他听懂了,再继续讲下一个要点。

仅仅健康宣教还不够,眼药水的正确使用方法是重中之重,容不得半点马虎。张需庆年纪大,手脚不太灵活,加上耳背,示范起来格外费劲。

李燕民拿着眼药水,放慢动作演示,同时大声念着步骤,手把手教他:“大爷,您看,先把手洗干净,然后打开眼药水,头轻轻往后仰,眼睛往上看,用手指轻轻拉下眼皮,把眼药水滴到下眼皮和眼球之间的小沟里,一次一滴就够了,滴完之后闭眼三分钟,别马上睁开,也不要用力眨眼睛。”她怕老人记不住眼药水的名称

和正确使用步骤,又按照每种眼药水的使用顺序标上序号。

整个宣教过程没有催促,没有敷衍,她安安静静地陪着老人,写一句、念一句、教一步,经过反复念,反复演示,术后恢复的重要事项和眼药水的正确使用方法,一点点刻进了老人的心里。学会这些后,老人脸上露出了欣慰的笑容,握着医护人员的手连连道谢。家属在旁边看着也十分感动,用手机将这一温馨时刻定格下来。

看着老人能看清世界,脸上挂着舒心的笑容,李燕民觉得所有的付出都值得。作为一名医护人员,李燕民认为,护理工作的好坏就体现在这些细碎、温暖的瞬间里,只要用心对待每一位患者,把温暖藏在每一个服务细节里,就能为他们点亮希望,守护他们的光明与安康。



4月15日—21日是第32个全国肿瘤防治宣传周,4月21日,东昌府区梁水镇镇中心卫生院联合聊城市肿瘤医院在程庄村开展以“早防早筛早治 同心携手抗癌”为主题的健康教育义诊活动,普及肿瘤防治健康知识,提升群众肿瘤早防、早筛、早治意识。图为活动现场。

周长才 王泽刚 摄

本报讯(刘庆功

兰菲 杨秋宜)4月23

日,笔者从聊城市人民医院脑科医院获悉,近日,该院创伤神经外科团队原创研究成果——颅脑损伤救治绿色通道模式正式发表于国际神经外科权威期刊《Neurosurgical Review》。该研究验证的绿色通道模式被国内神经外科专业平台“神外资讯”评价为可复制、可推广的颅脑创伤救治中国方案。

本次研究系统收录了2021年7月至2025年5月该院急诊手术的重型颅脑损伤患者临床数据,以科学实证彰显绿色通道模式的优势。数据显示:绿色通道组患者死亡率降至38.4%,较传统治疗组55.7%有明显下降;出院患者平均GCS评分达12.7分、mRS评分1.6分,神经功能恢复更优,社会回归能力更强。

重型颅脑损伤病情凶险、进展快,具有高致死率、高致残率特点,救治黄金窗口以分钟计算。此前传统急诊救治流程环节较多,患者从入院到进手术室平均耗时116分钟,极易错失最佳救治时机。为破解这一临床难题,该院神经外科牵头搭建重型颅脑创伤绿色通道,打破传统“串联式”流程,实现急诊直达手术室的“去中间化”快速救治:对GCS评分≤8分、出现脑疝等危重患者,免除常规登记流程,直接优先开展CT检查;化验、备血、术前备皮、家属沟通签字等术前准备在急诊科同步并联推进;神经重症、麻醉科、急诊科、影像科、手术室多学科团队实时联动,专用手术室全程待命保障。

该模式运行以来,重症颅脑损伤患者术前平均等待时间压缩至35分钟,救治流程效率提升近70%,成功挽救了数百名重症外伤患者生命。经多年实践优化,该模式已形成成熟高效、可常态化运转的急救体系,持续为鲁西地区重症外伤患者搭建了高效生命通道。

市人民医院脑科医院 颅脑损伤救治『聊医方案』获国际认可

出现潮热心慌症状,专家提醒—— 更年期女性要护好心血管

本报讯(金萌萌)“医生,我最近总是心慌、头晕,还经常出汗,是不是更年期到了?”4月23日,52岁的李舒敏(化名)到聊城市第二人民医院(以下简称“市二院”)妇产科咨询。

李舒敏是一名退休教师,近半年来,她被反复的潮热、失眠困扰,更让她担心的是,偶尔会心慌胸闷,血压也时高时低。该院妇产科副主任医师耿爱芝结合检查报告,告诉她:“这是更年期的正常反应,雌激素水平下降,会给心血管带来隐性风险,需要及时干预。”

耿爱芝说,更年期的症状并非单纯的“潮热失眠”,它是女性从生育期向老年期过渡的时期,标志着卵巢功能衰退、雌激素水平大幅下降。而雌激素是女性

心血管的“天然保护伞”——它能帮助调节血脂、维持血管弹性,保护心脏免受损伤。当这层“保护罩”逐渐褪去,女性的心血管健康便会迎来挑战。

“面对更年期的心血管挑战,不必过度焦虑。”该院妇产科护师王丽瑞建议大家抓住专属“黄金期”,做好以下三件事,为血管健康筑牢基础。

一是定期监测,早发现早干预。建议45岁以上女性,尤其是更年期女性,每3—6个月进行一次全面检查,包括血脂、血压、血糖、心电图、心脏超声等。一旦发现指标异常,及时就医,在医生指导下调整生活方式或接受药物治疗,切勿自行判断拖延。

二是科学饮食,给血管“减负”。饮

食上遵循“低脂、低盐、低糖、高纤维”原则,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白;减少动物内脏、油炸食品、高糖糕点的摄入;控制盐的摄入量,每天不超过5克,避免血压升高。

三是规律运动,激活血管“活力”。选择适合自己的有氧运动,比如快走、慢跑、太极拳、瑜伽等,每周坚持3—5次,每次30分钟以上。规律运动能有效改善血管弹性,调节血脂代谢,还能缓解更年期的情绪波动,改善睡眠质量。

“更年期不是疾病的开始,而是女性健康管理的新起点。重视更年期的身体信号,抓住‘黄金期’,用科学的方式呵护心血管,就能从容度过这个特殊阶段,迎接更健康、更美好的生活。”耿爱芝说。