

高温下的健康守护

——斗虎屯镇中心卫生院夏季急症救治一线见闻

□ 周长才 王泽刚

盛夏时节,气温持续攀升,高温中暑及不洁饮食引发的急性胃肠道疾病进入高发期。面对夏季急症救治压力,斗虎屯镇中心卫生院内一科全体医护人员坚守岗位、快速响应、精准施治,以专业技术和贴心服务守护辖区群众健康,圆满完成多起急症救治任务。

7月10日中午12时许,斗虎屯镇某工厂员工在高温车间作业时突发头晕、恶心、全身乏力,无法继续工作。同事发现异常后,第一时间将其送至斗虎屯镇

中心卫生院就诊。接诊护士敏锐判断患者病情,迅速上报内一科李栋峰主任。接到通知后,李栋峰迅速抵达诊室,细致询问患者工作环境、发病症状,结合夏季高温作业的发病特点,诊断患者为高温中暑。救治随即展开——医护人员将患者转移至阴凉通风区域,快速制定治疗方案,开通静脉通路并给予吸氧治疗,有效改善机体氧合状态,缓解患者不适症状。

救治过程中,医护团队全程密切监测患者生命体征,动态跟踪症状变化,及时调整治疗方案。经过科学规范的对症

处理,患者不适症状迅速消退,身体状态明显好转,转危为安。

同一时段,内一科又接诊一名突发上吐下泻的患者。来院时患者精神状态欠佳,呕吐、腹泻频繁,不适感强烈。李栋峰耐心询问饮食史与发病过程,得知患者发病前曾食用冰箱存放的隔夜饭菜,结合典型临床表现,确诊为食源性疾病。鉴于频繁呕吐、腹泻易引发脱水、电解质紊乱及体力透支等并发症,科室当即制定针对性治疗方案。医护人员迅速完成抽血化验,评估患者身体指标,同步开放静脉通道开展补液治

疗,纠正电解质失衡,并给予蒙脱石散对症止泻,快速缓解消化道症状。在精心治疗与悉心护理下,患者呕吐、腹泻症状完全消失,各项指标逐步恢复,顺利康复。

高温不退,守护不止。斗虎屯镇中心卫生院内一科全体医护人员始终坚守临床一线,24小时待命,以专业的医疗技术、严谨的诊疗态度和暖心的服务举措,全力应对夏季高发疾病,快速处置各类突发状况,为群众筑起一道坚实的健康防线。

□ 金萌萌 焦鑫鑫

7月13日,聊城市退役军人医院骨科病房内,一患者家属向科室护士长冀强咨询全膝关节置换手术患者的居家护理与康复要点,冀强给出了系统的指导方案。

术后居家休养,体位与伤口护理是首要事项。患肢需保持伸直状态,小腿垫高略高于心脏,以促进血液回流、减轻肿痛。伤口敷料则要严防水渍浸染,避免感染。饮食上由清淡易消化的粥品逐步过渡至高蛋白、高钙膳食,以促进组织愈合。

术后需重点防范深静脉血栓、伤口感染、关节粘连、压疮四类并发症。患者卧床期间应坚持穿戴抗血栓弹力袜,定时进行踝泵训练与大腿肌肉收缩锻炼。

康复训练分三期稳步开展。术后1周以消肿防肌肉萎缩为主,坚持踝泵与股四头肌锻炼;术后2至6周为功能恢复期,循序渐进练习直腿抬高、靠墙浅蹲,逐步摆脱助行器具;术后6周进入巩固阶段,以平缓散步为主,减少假体磨损。冀强特别强调,术后3个月内严禁盘腿、跪坐或跷二郎腿,必须按时返院复查,接受影像评估与方案调整。

全膝关节置换,术后康复要跟上



7月13日,东阿县红十字会联动山东省第二人民医院专家团队来到铜城街道社区卫生服务中心吉祥苑社区卫生服务站,开展“红十字博爱送健康”公益义诊活动,将三甲医院的优质诊疗服务直接送到群众家门口,打通了健康服务的“最后一公里”。图为医务人员正在为群众检查眼部健康。

贾子国 王殿申 摄

医者说

顺时调伏暑 居家固阴阳

三伏天中医养生指南

□ 张丹丹

民间素有“冬养三九,夏养三伏”的养生古训,三伏正是全年冬病夏治的重要时段。今年7月15日正式入伏,实现中医“治未病”,居家即可完成三伏养生调理。

一、食疗饮养:温阳、敛阴、健脾、清暑

四款简易代茶饮按需选用:

1. 生姜红枣茶——温脾升阳,抵御寒凉

生姜味辛性温,可温散脾寒、升发阳气;红枣补中缓燥。

用法:在500毫升沸水中放入生姜2—3片、红枣2颗,小火焖煮15分钟。

2. 五味子饮——敛阴固津,缓解乏

力口干

五味子酸甘收敛,可生津止渴、固摄汗液,减少津液无故流失。

用法:用500毫升沸水冲泡五味子6克,焖煮15分钟。

3. 炒薏米水——健脾祛湿,改善身体困重

炒薏米药性平和,健脾利水、清化湿热。

用法:500毫升沸水加炒薏米20克,焖煮15分钟。

4. 绿豆汤——清心解暑,平复烦躁失眠

绿豆甘寒入心,可清心泻火、消暑利水,舒缓心烦燥热。

用法:1升清水加入30克绿豆,煮至豆烂,常温饮用。

二、起居调护:顺天时、避寒湿、宁心

神

1. 作息守子午,养阳敛阴

建议23点前入睡,清晨5—6点起身,顺应天地阳气初升,唤醒周身气血;11:00—13:00期间小憩15—30分钟,能收敛浮越心火、补养心气。

2. 防暑热、忌贪凉,护住一身阳气

外出需戴好遮阳帽、穿防晒衣;空调避开风口直吹;冷饮、冰瓜浅尝即可。

3. 静心调情志,化解伏天心火

尽量保持情绪平和,减少过度思虑;闲暇可静坐、阅读、聆听舒缓音乐,静心安神。

4. 主动排湿,隔绝湿邪侵袭

日常少久居潮湿积水环境,减少寒凉摄入;早晚适度运动,以微微出汗排出体表湿浊。

三、居家穴位按摩:疏通经络,固本

调脏腑

每日按揉穴位15—30分钟,力度以酸胀舒适为宜:

1. 足三里

功效:改善伏天身沉乏力、腹部怕冷、食欲不振。

2. 复溜

功效:缓解伏天出汗过多导致的内热、持续口干、津液亏虚。

3. 三阴交

功效:改善腹胀、食欲差、潮热烦闷、面色萎黄。

四、养生功法:太极拳或八段锦,顺势升阳

每次20—30分钟,以周身微微发热、轻微出汗为度,严禁大汗淋漓耗伤气阴。

(作者单位:青岛市市立医院)