

居家有“医靠” 照护零距离

——聊城市第四人民医院守护失能老人幸福晚年

□ 侯明明 秦璐

针对高龄长者、失能半失能人士以及出院后需持续康复护理的患者，聊城市第四人民医院居家护理科打通医疗服务“最后一公里”，将专业诊疗与暖心关怀送到患者床前。这支全年无休的医护团队奔走在街头巷尾，将诊疗服务送到患者家中。他们用心承接每一份托付，用情回应每一份期盼，以日复一日的专业服务与温柔陪伴，成为万千家庭安心的依靠。

风雨无阻，成为家庭可信任的后盾

居家护理科的护士队伍，无论严寒酷暑、深夜凌晨，只要患者有需要，她们便第一时间背上出诊箱，奔赴千家万户。这支队伍每天24小时在岗，接到预

约后准时上门，先细致评估患者的各项生命体征，再规范、轻柔地完成管路护理等专业操作，同时耐心向家属讲解日常照护要点与注意事项。护士长赵彩霞坦言：“患者的求助就是我们的指令，即使遇上恶劣天气，也绝不耽误任何一次服务。”居家护理让行动不便者在家就能享受优质医疗护理，既免去了反复就医奔波的辛苦，也有效缓解了家属的照护压力与焦虑。

薪火相传，四十年服务传承与升级

该院居家护理科的前身为1985年成立的家属病房科，成立之初便致力于让患者在家中享受到等同于住院标准的医疗服务。四十年来，服务从未中断，内容与模式持续优化升级。如今，科室服务涵盖三大类别、数十个细分项目，依照临

床护理规范与患者实际需求，护理人员定期巡诊，动态观察患者的病情变化，系统监测血压、血糖等生命体征，并严格遵照医嘱执行口服、注射及其他途径的给药操作；依据护理等级，规范开展基础护理、专科护理及特殊护理，切实落实消毒隔离措施，防止交叉感染；妥善处置与维护留置尿管、胃管、造瘘管等各种管道，并指导或直接实施造瘘护理、吸痰护理、压疮预防与护理、换药等一般专项护理。在全面护理评估的基础上，对患者进行营养指导、心理咨询、康复治疗及卫生宣教，面向患者和家属开展健康教育与康复指导。同时，科室联动院内康复医学科、心理健康服务中心，业务范围延伸至术后康复、慢性病管理、安宁疗护等领域，兼顾身体诊疗与心理抚慰，守护患者生命尊严，多维度满足群众全生命周

期的医护需求。

政策暖心，让失能老人居家无忧

作为长期护理保险定点机构，该院居家护理科借助医保、长期护理保险政策红利，让群众享受到亲民实惠的高品质上门服务。按照相关规定，因疾病、伤残导致生活完全无法自理，且卧床时长达到或预计达到六个月以上、病情稳定的参保人员，经专业评定后，居家护理费用可享受90%报销比例。

从家庭病房科到如今功能齐全的居家护理科，聊城市第四人民医院居家护理科秉持“让专业医疗走进您的家”的宗旨，以精湛技术、优质服务、便捷方式及全年无休的坚守，让患者在熟悉的环境中享有尊严、有质量的生活。



7月24日，聊城市第四人民医院工作人员在为患者进行诊疗检查。该院提升服务温度、补齐服务短板，全方位夯实医疗服务保障能力，让群众就医更安心、更舒心、更暖心。

侯明明 李太斗 摄

光流技术：缓解青少年躯体化不适

□ 高群

身体的不适，有时是心灵在“求救”。那些查不出器质性病因的胃痛、恶心、胸闷、头痛、心慌、手抖，真实地存在着，只不过病灶不在脏器，而在心理。当反复就医仍无果时，或许我们该静下心来，听听情绪发出的声音。

身体是情绪的“信号灯”

身体就像情绪的预警信号灯，而在青少年群体中，这种“亮灯”现象并不少见。一名17岁的高二男生，每逢大考前夕，总会感到咽喉堵塞、恶心阵阵袭来，却又无法呕吐。家人带他辗转消化科、耳鼻喉科，全套检查做完，各项指标全都正常。最终医生判断，他的不适感源于巨大的心理压力。

心理治疗师曾引导那位男孩描述他的恶心想，他这样形容：胃里仿佛堵着一团东西，散发着酸腐的气息，像是一摊无法消化的情绪残渣。这正是躯体化的典

型表现——说出口的情绪，最终被身体“翻译”成了具体而真切的不适感。

光流技术：驱散身体的“情绪阴影”

面对这种情况，心理治疗中有一种形象化、温和有效的稳定化技术——光流技术。该方法属于引导式想象练习，核心是将模糊的身体不适具象化，借助正向意象转化负面感受。

具体操作分为五步：第一，定位具象化。闭上眼睛，将注意力集中到不舒服的部位，静心感受它的位置，并尽量清晰地想象它的形态、大小、颜色、质地和温度。第二，构建疗愈之光。想象一束具备疗愈力量的光，可以自由设定它的色彩、温度、强弱，以及伴随的感受与声响。第三，流动干预。想象这束光穿透皮肤，抵达不适部位，在其中轻柔流动或震动。第四，持续觉察。仔细感受光线作用下，代表痛苦的意象产生的变化，持续引导光线流动，直到意象明显消散，躯体不适感随之减轻。第五，延展收尾。

将光带到身体其他需要的部位，最后让光暂时离开，但记住随时可以让它回来。

一束光，让他的胃放松下来

回到开头的男孩。在心理治疗师的引导下，他开始了这段想象之旅。他构建了一束疗愈之光，当这束光照进他“胃”里那团东西时，神奇的事情发生了：那团呕吐物般的绿色液体，在光的环绕下逐渐“消失”，随之而来的是喉咙和胃部的轻松感，恶心的感觉也烟消云散，心也平静下来。

光流技术不是要“消灭”所有不适，而是帮助孩子从“被痛苦淹没”切换到“观察痛苦”的状态，尝试把痛苦外化分离，获得掌控感。如果孩子想象不出光，可以引导他回忆阳光下晒太阳的温暖，或用温水淋浴时水流冲刷身体的舒适感来替代。

身体是情绪的记事本，学用疗愈之光，为心灵按下暂停键，补充心理能量。

□ 张倩倩

长时间、过量摄入酒精，有可能患上酒精依赖症。在节假日期间，少了酒，似乎会变得寡淡无味。实际上，酒精早已经被世界卫生组织列为I类致癌物，饮酒对身体没有益处。

聊城市第四人民医院于2016年成立戒瘾病房，现更名为药物依赖科，主要收治酒精依赖、药物依赖等物质依赖型患者，是省内少有的独立设置戒瘾病区的专业医疗机构。

该院药物依赖科主任刘红军介绍，酗酒带来的危害十分严重，甚至会导致性格、人格发生改变，使年富力强的年轻人成为酒精的“奴隶”。近年来，酗酒呈现低龄化趋势，酒瘾患病率逐年上升，在该院住院的男性患者中，酒瘾者就占到了5%—7%。酒瘾对躯体的危害尤为显著。酒瘾对消化系统的损害较为严重，可导致胃炎、酒精性肝炎、贫血、四肢麻木、感觉迟钝、走路不稳、四肢肌肉萎缩等；冠心病患者喝酒还易发生心律失常、心力衰竭，甚至引发心绞痛或心肌梗死。

为有效治愈患者，该科综合采用药物替代脱瘾治疗、躯体疾病治疗、心理治疗、物理治疗（脑反射、经颅磁刺激治疗等）、情绪宣泄、绘画艺术治疗、催眠等心理治疗及康复训练等全程、全方位系统治疗手段，淡化患者酒瘾，恢复心理、躯体健康。同时帮助患者进行团体治疗，建立互助小组，加强社会支持，帮助患者真正明白酒精依赖的危害，积极配合治疗。

戒除酒瘾，科学的方法是先依托专科医院的治疗。戒酒成功后，还应在专业心理治疗师的指导下进行后续心理辅导与系统康复，以有效巩固效果，预防出院后复饮。

戒除酒瘾，回归生活