

方寸透析室，温情护佑生命暖阳

——许光欣用匠心与温情陪患者从容对抗病痛



□ 周长才 苏含

“透析室，是一方不见四季的方寸天地。窗外寒暑更迭，室内唯有仪器低鸣、血泵不息。一次次上机、下机，串联起肾友对抗病痛的漫长征程。于我而言，冰冷的器械之下，藏着护理人纯粹的守护；重复琐碎的日常里，盛满治愈人心的温情。”日复一日的透析护理工作，让市第二人民医院护士许光欣感慨万千。

清晨，许光欣准时开启一天的护理工作。透过玻璃门，两道相依的身影映入眼帘：年过花甲的张华英（化名）坐在轮椅上，左臂打着厚重的石膏，行动不便；张爷爷（化名）稳稳地推着轮椅，步履

缓慢却坚定。半年来朝夕相伴，风雨无阻，从未间断。

张华英初到科室时，长期尿毒症已使她的身体日渐虚弱。屋漏偏逢连阴雨，一次意外跌倒又造成左臂骨折，双重病痛接踵而至，让她的生活自理更加困难。翻身、起居都需要他人照料，身体的疼痛加上生活无法自理的无力感，让她日渐消沉、郁郁寡欢。

一次测量血压时，她轻声叹息：“我整日拖累老伴，活得太累了。”许光欣一边耐心倾听，一边进一步评估她的情绪状态及安全风险，并及时与主管医生沟通。许光欣深知，透析能够净化血液，却难以抚平心底的伤痕。困住她的，不只是病痛，还有满心的愧疚与自我否定。

通过持续关注张华英的身心状态，许光欣发现受长期卧床和骨折疼痛影响，她的食欲一直较差。再加上需要遵医嘱控制液体摄入，她常常口干不适、身

心俱疲。营养摄入不足不利于骨折康复，这样的恶性循环，不断消磨着她的意志。一次上机前，许光欣蹲在轮椅旁，轻轻握住她微凉的手，柔声安抚：“奶奶，我们既要按要求控制液体摄入，也要结合检查结果科学安排饮食，适当补充优质蛋白和能量。营养状况改善了，有助于身体恢复，也能让您更好地耐受透析。”张华英抬眸看向许光欣，眼底的迟疑之中，悄然亮起一丝希望。

结合张华英的透析情况、骨折恢复进度及身体耐受程度，许光欣与医生、营养师共同评估，为她制定了个体化护理和饮食指导方案，并叮嘱其家属，应根据检查结果和饮食要求，适量进食。

透析治疗期间，许光欣遵医嘱设置并密切观察张华英各项透析参数，妥善安置患者，避免局部受压，全程做好病情观察、情绪疏导与陪伴；透析结束后，细致开展健康宣教和居家指导，从

饮食休养到心态调节，为两位老人提供持续支持。

专业的护理加上长久的温情陪伴，终于迎来了向好的结果。三个月后复查，张华英的检查结果令人欣喜：骨折断端对位良好，骨痂生长明显，整体恢复情况良好。从前沉默压抑、眉头紧锁的老人，如今眉眼舒展、神色安然，望向老伴的眼眸里满是安稳与温柔。她真诚地对许光欣说：“现在身上轻松多了，心里也透亮了。”后续复诊时，其老伴满脸笑意地说：“她睡得安稳，食欲也好了，真的特别感谢你！”看着化验单上逐步回升的白蛋白指标，许光欣深知，这不仅是身体状况的改善，更是生命希望的重新绽放。

在透析护理岗位上，许光欣和科室的同事们始终以初心坚守岗位、以温情治愈患者，陪伴无数肾友跨越病痛、重拾希望，书写着医者仁心与最美护理担当。

9月22日，东阿县牛角店中心卫生院邀请聊城市人民医院、东阿县妇幼保健院医护人员，走进当地金牛公园，为辖区群众送上一站式、全方位的健康惠民服务。图为医护人员为居民进行查体。

贾子国 张栋 摄



市老年综合评估技能竞赛举办 市人民医院东昌府院区 选手获佳绩

本报讯（金萌萌 李春艳）9月23日，聊城市老年综合评估技能竞赛成功举办。本次竞赛由市卫生健康委、市总工会联合主办，市老年医学质控中心、鲁西骨科医院承办，旨在进一步夯实老年医学专业人才基础，规范老年综合评估诊疗流程，加强老年医学专业人才培养，择优储备优秀医护人员参与省级竞赛。

本次大赛共有17支队伍、68名医护人员同台竞技。竞赛聚焦老年医学临床重难点，全面考核医护人员老年综合评估理论知识、实操技能与临床思辨能力，是全市老年医学领域专业性、权威性极强的技能比拼平台。赛场之上，参赛选手沉着应战、规范操作、精准作答，充分展现了全市老年医学从业者严谨务实的职业素养与扎实过硬的专业功底。

聊城市人民医院东昌府院区积极选派骨干医护人员参赛，老年医学科雷津、长寿医养中心曹丽雪在比赛中取得优异成绩。此次比赛，展现了东昌府院区老年医学诊疗、老年综合评估的规范化诊疗水平与过硬的人才梯队实力。

极端节食减肥隐患多

——市第二人民医院医生科普健康减重知识

□ 金萌萌 睢智新

为快速瘦身，不少市民选择节食减肥，只吃水煮菜，戒掉主食，虽短时间体重下降，却引发乏力、脱发、内分泌紊乱等一系列身体问题。近日，年轻女士李静（化名）因节食减脂后浑身乏力、面色暗沉，来到聊城市第二人民医院临床营养科就诊，主任孔令甲接诊后提醒，减重不等于饿肚子，极端节食危害大，科学均衡膳食才能实现稳定减脂，避免反弹。

患者李静说，为快速减掉体重，她连续一个多月严格节食，几乎不吃主食，日常只食用水煮蔬菜，还搭配减脂代餐。体重虽然掉得很快，但慢慢感觉到浑身没劲、掉头发，气色变差，稍一活

动就心慌。她担心身体出问题，前来医院就诊。

孔令甲介绍，像这样盲目极端减脂的就诊患者不在少数。很多人为了追求快速减重，过度节食，完全戒掉主食，长期吃水煮菜，依靠极低热量饮食快速掉秤。这种方式减掉的大多是水分和肌肉，并不是脂肪，减脂效果十分短暂，还会造成基础代谢下降、身体乏力、脱发、皮肤暗沉、免疫力降低，甚至内分泌紊乱。一旦恢复正常饮食，体重极易反弹，陷入减重、反弹、反复节食的恶性循环。

“健康减重的核心是控制总热量、保证营养充足、膳食均衡，不能一味挨饿。”孔令甲解释，减脂期间不需要戒掉碳水，可以把精米、白面替换成玉米、红

薯、燕麦、糙米等复合碳水，平稳血糖、延长饱腹感，持续供给身体能量。同时足量摄入鸡蛋、鱼虾、瘦肉、豆制品这类优质蛋白，减少肌肉流失，维持基础代谢，防止减脂后皮肤松弛。日常食材尽量多样化，荤素搭配，多吃新鲜蔬菜，适量吃低糖水果，搭配少量优质脂肪，保障维生素、矿物质和膳食纤维摄入，维持身体正常代谢。

孔令甲特别提醒市民，减重切忌急于求成，也不要跟风网红极端断食法，不滥用减肥产品，否则，极易损伤肠胃功能、扰乱身体代谢。减重是长期的生活方式调整，需摒弃节食误区，只有坚持科学膳食、规律作息，循序渐进调整体态，才能实现健康减脂、体重不反弹的目的。