

桂圆险要女孩命 巧妙施救转平安

强化廉政党课教育 为医院健康发展保驾护航

邵阳日报12月11日讯(记者 刘敏 通讯员 舒建平 夏羽) 为进一步加强医院党风廉政建设,增强党员干部职工廉洁从业意识,12月11日下午,市第二人民医院举办了党员集体廉政教育课。本次讲课邀请了市纪委监委驻市卫计委纪检组组长朱鹏程进行专题授课,医院中层以上领导干部、各党支部支委成员、党小组组长近百余人参加讲座。

朱鹏程从五个方面详细解读了《中国共产党纪律处分条例》,阐述了《条例》修改的特点,并结合医疗卫生领域容易出现的问题、工作中要注意的事项进行了深入浅出的论述,并结合一些违法违纪案例,为参会人员上了一堂生动的主题廉政教育课。

今年以来,市第二人民医院以“讲政治、守纪律、重操守,争做新时代廉洁从政的标杆”为主题,积极开展多种形式的党风廉政建设活动。该院通过一系列的廉政教育活动,增强了党员干部规矩意识、纪律意识与廉洁从政意识,筑牢党员干部拒腐防变的思想防线,营造风清气正的工作环境,为医院建设发展提供了有力的思想保障。

另一方面,医院加强对重点岗位、重要事项的监督,从源头上预防职务犯罪。今年3月,医院纪委组织召开2018年度药品、器械、医用耗材购销廉洁承诺书,邀请了与医院合作的医药供应商前来参加并与各供应商签订廉洁购销承诺书。

多蒸桑拿有助于 降低心血管病死亡风险

东芬兰大学日前发布公报说,该校研究人员与英、美等国同行合作开展的一项新研究发现,多蒸桑拿有助于降低中老年人因心血管病死亡的风险。

这项研究选取了1688名芬兰居民,男女各占约一半,研究起始时的平均年龄为63岁,中位随访时间为15年。

研究人员发现,与每周仅蒸桑拿1次的人相比,每周蒸桑拿4至7次的人因心血管病死亡的风险低约70%。

参与研究的东芬兰大学教授劳卡宁说,这项研究发现多蒸桑拿与中老年人心血管病死亡率较低之间有关联,且这一结论同样适用于男性和女性。以往的研究多数仅关注男性。

关于蒸桑拿可降低心血管病死亡风险的原因,劳卡宁解释说,此前多项研究已发现多蒸桑拿与较低的血压相关。同时,桑拿浴的时候心率会增加,相当于低到中等强度体育锻炼的效果。

研究人员表示,目前研究数据仅来自于芬兰的一个地区,还需要进一步研究证明这一结果是否适用于其他地区人群。此外,这项研究属于观察性研究,无法得出因果性结论。(徐 谦)

女性备孕要在“气血”上下功夫

结婚之后,很多年轻夫妻都会进入“备孕”状态,男的戒烟戒酒,提高精子质量,女的锻炼身体、吃吃补补,提高身体素质。孕育生命是每对年轻夫妻的愿望,但却又不是人人都能得偿所愿。想要备孕成功,除了戒烟戒酒、锻炼身体外,女性还须在“气血”上下功夫。

女性月经不调,往往与气血不足有关。气血,是人存活于世的基础,气和血,相互依存在人体中,若气血不足,人则容易出现头晕头痛、懒言少语、疲倦乏力、面色黯淡、失眠心悸等症状,严重的甚至会导致月经失调。

既然气血的重要性如此强大,那女人该怎么调理生活,才能让气血畅通呢?建议从以下几方面着手:

1.运动调理 生活中适当参加慢跑、瑜伽、游泳、打球等体育运动,不仅有利于促进人体的血液循环,而且还能舒经活络,强身健体,起到增强体质的作用。

2.药膳调理 药膳调理也是一个让气血畅通的好方法,备孕期间的妇女,不妨多吃点肉类、虾类、猪血、猪肝、蛋类等食物,以补血养气。还可以利用党参、黄芪、当归、枸杞、龙眼肉等中药材等熬成汤药饮用,以益气养血。

3.调理脾胃 脾胃为后天之本,气血生化之源,想要气血畅通,就应该调理好脾胃,生活中要注意不要暴饮暴食,少吃辛辣刺激食物,多吃山药、红枣、小米、萝卜、栗子等健脾益胃的食物。(万 文)

刘光化立马抱住女孩,一只手握住孩子颞骨两侧,手臂贴着孩子前胸,另一只手托住孩子后颈部,让其脸朝下,趴在其膝盖上。在孩子背上拍10余次,随着哇的一声,一颗桂圆随着哭声而出,小孩父母和亲人流下了眼泪。

据介绍,这种救治方法叫做哈姆立克抢救法,哈姆立克教授是美国一位多年从事外科的医生。在临床实践中,他被大量的食物、异物窒息造成呼吸道梗阻致死的病例震惊了。在急救急诊中,医生常常采用拍打病人背部,或将手指伸进口腔咽喉去取的办法

排除异物,其结果不仅无效反而使异物更深入呼吸道。他经过反复研究和多次的动物实验,终于发明了利用肺部残留气体,形成气流冲出异物的急救方法。

据该院院长尹志安介绍,气管异物窒息的救援黄金时间只有6分钟,超过6分钟,孩子很难救回来,即便救回来,也会给孩子造成脑损伤。这次从发现危险到抢救,仅用了3分钟,对小孩没有任何影响。小孩的心电图监护显示血氧饱和度97%,患儿呼吸平稳,意识恢复,口唇红润,很快恢复了正常。



近日,市脑科医院党总支组织党员干部来到邵东县石塘乡野鸡坪村,开展主题党日活动。

全体党员们首先参观了“野鸡坪精神”陈列馆,实地参观了野鸡坪梯田并体验劳动。随后,全体党员在“野鸡坪精神”陈列馆进行了集体宣誓、重温入党誓词,并围绕“学习野鸡坪精神,自力更生、艰苦奋斗、创新图强、敢为人先,树新时代党员先锋”的主题组织开展了热烈的讨论。大家纷纷表示,要深入学习野鸡坪精神,坚持在传承中弘扬、在学习中提升、在实践中磨砺,时刻牢记共产党人的初心和使命。

通讯员 石燕 罗和平 摄影报道

从幼儿鼻涕中发现疾病端倪有助早诊治

冬季是幼儿感冒的多发季节,不少小朋友会因此出现流鼻涕等症状。相关医生介绍,不仅是感冒,其实家长还可从幼儿鼻涕性状、颜色等表现,发现疾病端倪,有助实现早治疗。

重庆医科大学附属儿童医院耳鼻喉科医生顾政介绍,如果孩子出现清水样鼻涕,多是因为感冒或过敏性鼻炎引起的。“感冒初期流清鼻涕,是鼻黏膜为将附着的病原体冲走而分泌出大量黏液。这时家长需要让孩子多休息、多喝水,或根据医嘱口服感冒药或抗病毒类药物。”顾政说。

而白色黏稠性鼻涕,则多见于感冒加重期或慢性鼻窦炎。医生介绍,感冒加重后,鼻涕会慢慢变成又稠又厚的乳白色。若超过10天感冒仍不见好转,并伴有鼻塞、头痛等症状,需考虑孩子是否患上了鼻窦炎,这时应带孩子到专科医院检查确诊。

同时,黄、绿色脓性鼻涕,多见于病菌侵入。医生介绍,当出现黄、绿色脓性鼻涕时,则提示孩子身体可能被病菌入侵了,白细胞和病菌“同归于尽”后被排出鼻腔外,鼻涕会变成黄色、绿色或黄绿色,这时应由医生来判断孩子是病毒性感染还是细菌感染,以及是否需要使用抗生素治疗。(李 松)

“最美健康卫士”的芳菲之路

——记市中西医结合医院优秀护士姚菲菲

记者 贺旭艳 通讯员 刘璐

走上工作岗位八年之后,今年30岁的姚菲菲获评我市“最美健康卫士”。作为邵阳市中西医结合医院全日制本科毕业的护士,她怀抱敬畏生命、救死扶伤、甘于奉献的职业梦想,先后在该院护理部、神经外科、重症监护室、骨伤一科、内二科锻炼成长,收获了利益他人、成就自己的春华秋实。

忠爱护理 心存大爱

“护理是我一生钟爱的事业,是她让我懂得了如何珍爱生命,明白了平凡就是幸福。”姚菲菲2010年从黑龙江省牡丹江医学院本科护理专业毕业后,到市中西医结合医院护理部从事干事工作。为了学有所用,学有所长,获得更多实践经验,一年后她主动要求到神经外科(原创伤外科)从事一线护理工作。跟病人的零距离接触让她对救死扶伤的责任感有了切身的体会。

2011年冬季的一天,凌晨2时许,120接来了一位因交通事故而受重伤的男性。她和值班医生立即开展抢救,给病人摆体位、吸氧,建立静脉通路、心电监护,清洗包扎伤口、止血。做完这些刚要抬头喘口气的时候,病人一下拉住了她的手,布满血丝的眼睛里充满了恐惧和无助,祈求地望着她。“瞬间,我的心弦被拨动了,一种为人之最原始的爱在我心中汨汨涌动。”她一边帮他维持着体位,一边注视着监护仪上变化。二十分钟过去了,病人的呼吸终于平稳了。这时,她才发觉自己的腿已经站得发酸了。“长嘘一口气,我体会到爱的成就感、喜悦感。能为病人解除痛苦,是一件让我幸福的事情,我爱我的职业。”正是出于对病人这种质朴而深沉的爱,2012年姚菲菲主动申请调到了全院公认的最忙、压力最大的重症监护室。有一次上夜班,由姚菲菲来照顾一位大面积脑梗塞的患者。接班时患者生命体征相对稳定,但她知

道,此类病人随着脑水肿加重都会发生病情变化。凌晨2时多的时候,患者自主呼吸越来越弱,并且有呼吸暂停现象。她立即通知医生抢救并拿来简易呼吸气囊,先给病人辅助呼吸,为气管插管做好充足的准备。在紧张而忙碌的抢救后,患者的病情终于稳定。“当时如果发现患者病情变化稍晚一步,也许就全无希望了。”作为病人生死一线的守护者,不知有多少个夜晚,她一个人守着五个危重病人,连眼皮都不敢耷一下。

精益求精 德技双馨

一个优秀的护士,绝对不是只完成打针、发药这些既定的动作。照姚菲菲的话讲,既要能随时观察到病情的变化,还要有爱心有耐心有一定的知识积累,去满足病人在心理抚慰、健康指导等方面的需求。

2013年在市中心医院规培回来后,她来到医院最大的外科——骨伤科。骨科病人住院时间都较长,而且老年病人较多,很多因为儿女们没时间,大多数请护工护理。护工们素质参差不齐,这就更需要专业护士像对待亲人一样对待病人。每天上班,姚菲菲都会面带发自内心的微笑,温声细语。

她的付出得到了大家的认可。“小姚护士每天无论多忙都笑得像朵花似的,看着也让人舒坦。”“你打针,不痛些。”诸如此类的夸奖,不绝于耳。患者出院后,作为责任护士她会定期回访,告知患者疾病康复的相关指导。很多病人出院时也会问她电话号码或者微信,遇到不懂的问题随时咨询,她都会在空闲时乐此不疲地耐心回答。2015年,她被评为该院首批年度“微笑之星”。

在业务技术上,姚菲菲始终以不进则退的精神,孜孜不倦地学习充电。2014年她参加了湖南省骨干护士培训班。利用临床跟班实践中学会的PICC置管的维护,帮助了一位在省城置管回邵阳维护的乳腺癌患者,通过采用小剂量尿酸酶加负压方式再通血栓性

堵塞为这位PICC管已堵塞的患者冲通了管道,让她避免了二次置管的痛苦,使她顺利完成了化疗。过硬的专业功底,使她在2015年度医院护理“三基”考试中成绩突出,被评为先进个人;2016年在医院中医健康知识宣教比赛中获第一名;2017年获邵阳市中医药行业岗位技能练兵比武竞赛护理组二等奖。姚菲菲还在临床工作中不断总结经验,创新护理技术。撰写了论文《中药熏洗和50%硫酸镁治疗液体外渗的疗效观察》,获市护理学会论文交流一等奖。

善带团队 乐于担当

二孩政策放开后医院的一些工作岗位出现暂时的人力紧缺。姚菲菲临时受命,于2016年10月至2017年7月,分别在骨伤一科、内二科、神经外科代理护士长。面对不同的病种,不同的团队,姚菲菲以突出的敬业精神、扎实的业务功底和巧妙的工作方法,实现了差错事故零发生。

代理护士长期间,她每天坚持提前半个小时到医院,将科内所有的患者都巡视一遍,了解轻重缓急。晨交班会上着重强调需要关注的患者,以防护理风险意外。坚持和责任护士一起做晨间护理,为患者创造舒适的住院环境。每月的护理查房真正落到实处,查房之前向科主任和主管医师认真请教,并查阅相关文献更新现有的知识,引导护理人员学会思考,学会循证。她还建立了业务学习微信群,组织护理人员线上参加业务培训,学完利用抢答赛的形式巩固所学知识,回答正确者自掏腰包给予小小微信红包奖励。遇到难以沟通的病人家属,难以协调的外联事件,充满困惑的专业难题,年轻护士常常会感到力不从心。姚菲菲不仅帮助她们解决这些疑难,化解这些矛盾,还会在危机过后细细地讲解,传授经验和方法。

“我的理念是没有优秀的个人,只有优秀的团队。”“八年的护理工作让我尝到了病人感谢时的甜,工作繁忙时的累,病人责难时的酸。唯一不变的是,对护理工作的热爱,对护理事业的执着追求。”如今获评“最美健康卫士”,姚菲菲再立誓言:“我当不忘守护患者于病痛中的初心,牢记健康所系,性命相托的使命,继续前行!”

邵阳市脑科医院
湘邵医广【2018】第0726-0024号

**邵阳市校外未成年人心理健康
辅导站**

心理援助热线: 0739-5182266
咨询网址: www.syxjlkfd.com
咨询地址: 门诊医技楼三楼

西湖南路气象塔旁
17路公交车到邵阳市脑科医院站下车
527/5358