

“您的网约护士已经出发”

许昌市第二人民医院护士到家服务,特殊期间不打烊

■记者 刘地委

“您的网约护士已经出发,请保持手机畅通……”4月3日,患者刘奶奶的儿子通过微信下单,预约许昌市第二人民医院护士到家服务后,一如既往地收到了系统提示短信。

“我觉得来的不是‘网约护士’,而是‘生命天使’。”对于疫情带来的种种就诊不方便,刘奶奶的儿子深有感触地说。

许昌市第二人民医院推出的护士到家服务像滴滴打车一样方便。患者或其家属只需要用手机在微信公众号上搜索“许昌市第二人民医院”并关注后,在对话框发送“家庭医护”,点击链接填写基本信息注册,就可以根据患者情况通过微信“下单”,选择专属护士,

然后等着经验丰富的护士上门提供打针、采血、更换鼻饲管、更换尿管、换药等护理服务,省去舟车劳顿之苦。

刘奶奶是一位在许昌市第二人民医院内二科康复出院的患者。她由于生活不能自理、长期卧床,且经口进食困难,需要长期使用鼻饲管注食的方法为机体补充营养。

当天,许昌市第二人民医院在接到系统下单的通知后,立即开始进行各项准备工作:首先与刘奶奶的儿子取得联系,详细了解老人的既往病史和身体状况,以及家中是否有新冠肺炎患者和密接者。然后医护人员迅速准备所需医疗用品,对上门服务中可能出现的紧急状况进行充分讨论,制定诊疗方案,最后与刘奶奶的家属约定上门服务的时间。

护士上门后,顺利地给刘奶奶更换了鼻饲管,并把护理鼻饲管、注食等方面的注意事项告知家属才放心地离开。

“疫情期间,特殊人群有居家护理服务需求,而网约护士能解患者燃眉之急。”许昌市第二人民医院院长郑路敏告诉记者,因为疫情,所有人的生活节奏都被打乱了。与普通人群相比,出院患者或者患有疾病且行动不便等特殊人群,他们失去的不仅仅是生活、自由,而是生活护理的诸多不便,甚至死神的威胁。这些罹患疾病且行动不便须长期护理的患者被该院医护人员牵挂。在全力做好疫情防控的同时,该院搭载着“互联网+”的顺风车,护士到家服务不打烊,为患者提供优质医疗服务,不断改善患者的就医体验。

目前,该院已开展上门服务的项目有皮下、皮内注射,静脉输液,抽血化验,吸痰,口腔护理,压疮护理,测血糖,伤口拆线、换药,更换胃管、尿管等各种管道护理,腹直肌修复,盆腔修复,新生儿护理、洗澡,测胆红素,中药熏洗治疗,更换引流袋,深静脉置管,血酮监测,催乳、乳腺疏通、回奶,胎心监测等。

为提供规范的护士到家服务,该院选派各科室持有护士执业证书、护士技术资格证书,且具有5年以上临床护理工作经验和护师以上技术职称的护士进行了专业培训。护士利用“碎片时间”为居家患者提供上门服务,护士长全程督导。目前,该院已为众多家庭提供了专业化、规范化、标准化的护理服务,受到了患者及其家属的一致好评。



4月3日,在市区集中休养点,许昌市中心医院接该院参加许昌市支援武汉医疗队的3名医护人员回家。他们热情相拥,流下激动的眼泪。当天,我市41名许昌市支援武汉医疗队的队员结束为期14天的集中休养和医学观察,平安健康回家。

自2月15日紧急驰援武汉,他们已经47天没有与家人见面。在鄂期间,许昌市支援武汉医疗队队长、许昌市中心医院呼吸危重症科一病区主任李景钊带领队员们成功救治患者389名,取得了“病人零死亡、医护零感染、医疗零事故、出院患者零回头”的骄人战绩。

记者 刘地委 摄

长高季遇见疫情,专家支招儿助力孩子长高

■记者 刘地委

春天万物生长,是孩子长高的黄金季节。受疫情影响,虽然孩子们不能像往常一样随意出门运动,但专家提醒家长,做好以下事情,不仅有助于孩子长高,还能提升免疫力。

要睡好,晚上9时上床睡觉

“在身高问题上,遗传因素占70%。剩下的30%,主要由睡眠、营养、运动、心情、阳光来决定。”许昌市妇幼保健院儿保科专家魏秀芳说。

睡眠是人类生命中重要的组成部分。人的一生有1/3的时间是在睡眠中度过的。睡眠的好坏,对孩子的生长发育至关重要。人体的脑垂体分泌促进长个儿的生长激素。它的分泌高峰期在夜里11时到次日凌晨1时左右,这时候孩子必须进入深度睡眠。其他时间,脑垂体也分泌生长激素,但是分泌得少。

因此,孩子晚上9时最好就躺在床上,在9时30分之前入睡。这样的话,在脑垂体分泌高峰期的时候,孩子已经进入深度睡眠。

如果有孩子睡不着,这就要靠家长来纠正了。如果每天晚上9时,全家人都关灯、休息,孩子就会形成条件反射,养成早睡的好习惯。

要吃好,家长千万别追着喂

人体组织器官,以及体液免疫、细胞免疫等都需要优质蛋白、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水、纤维素等来维持。只有做到营养均衡、科学喂养,才能为孩子长高打好基础。

“水是生命之源,孩子应该多喝温白开水(最健康)。奶制品、蔬菜、水果、各种肉制品、蛋类要天天吃,但要适量。不要吃得过快、过饱、过多,避免积食引起消化不良。”魏秀芳提醒,家长不要追着喂,让孩子自己吃,让孩子享受到进食的乐趣,让孩子自己决定吃多少。如果孩子吃得太少,家长不要哄着孩子多吃,把食物收起来就好了。如果孩子饿了,家长不要给吃的,加餐也不多给,孩子自然懂得自己要吃饱。

要动起来,少看电子产品

有调查显示,经常进行体育锻炼的儿童比不爱运动的同龄人平均身高高4至8厘米。因此,孩子想长个儿,运动量一定不能少。宅在家里,家长和孩子都别看太久电子产品,控制好玩手机、看电视的时间,让孩子多练习跳跃、伸展运动,有助于骨骼生长。

清明时节养生,警惕三类疾病

■记者 刘地委

清明时节,天气忽冷忽热,儿童、老人和身体虚弱的人抵抗力差,容易遭受风寒侵袭,引起疾病或者加重原有病情。专家提醒市民,清明时节养生,要防心脑血管疾病、呼吸道传染病等三类疾病。

防心脑血管疾病,避免劳累

春季是心脑血管疾病的高发期,老年人要注意不要过度劳累,特别是患有高血压、哮喘等慢性病的中老年人,踏青登山时一定要量力而行。

“需要注意的是,心脏病患者在清明时节应积极预防心肌梗死的发生,做到避免过度劳累和情绪波动;关注天气变化,注意保暖;硝酸甘油或救心丹等急救药品常备身边;饮食保持清

淡;定期到医院复诊。”许昌市中医院心内科主任张少华提醒。

防呼吸道疾病,注意“病从口入”

春季冷暖交替,直接影响呼吸道黏膜的防御功能,身体的抗病能力也会下降。因此,春季是呼吸道传染病的高发时节,流感、腮腺炎时常流行。

人们在此时节容易受凉感冒,引发扁桃体炎、支气管炎、肺炎等,因此应注意天气变化,增减衣服,以及尽量少出入公共场所,减少交叉感染,防止“病从口入”。

防过敏性皮肤病,戴好口罩

春天是花粉症、桃花癣、丘疹样荨麻疹、颜面部复发性皮炎等的高发期。有过敏史和敏感性皮肤的人外出应尽量躲避花粉,戴口罩,加强个人防护,防止吸入花粉。

许昌市中心医院皮肤科主任孙琦巍说,有过敏史的人可事先口服抗过敏药物,且最好随身携带口罩备用,并穿长袖衣物避免与过敏因素直接接触。外出回家后用清水洗脸可将落在脸上的花粉、灰尘洗去,减少发病的概率。最后,春天容易感染疾病,建议适当准备一些治疗腹泻和消炎的常用药物。

另外,春季被称为“风湿季节”。清明时节,气温仍然时高时低,风湿病患者在春季乍暖还寒时,要注意保暖和调养。市民不要急于减少衣物,尤其要注意关节保暖;要经常参加体育锻炼,如打太极拳、散步等;要经常晾晒被褥和衣物。另外,清明时节宜少食酸味食品,多食甘味食品,以达到补养脾脏之气的目的。

天气忽冷忽热,你又浑身酸痛了吗

■记者 刘地委

4月6日,记者从我市各大医院了解到,近日因腰、膝等不适而就诊的患者明显增多。

许昌市中心医院骨科主任张建军告诉记者,近日,我市天气忽冷忽热、阴晴不定。这种冷暖变化不定的天气,最容易诱发颈肩腰腿痛,一部分患者是在原有慢性腰腿痛病史、腰(颈)椎间盘突出症、腰肌劳损等病的基础上症状加重;另一部分患者则是首次发作,主要临床特征为剧痛难忍。其不论是旧病复发,还是首次发作,都使很多患者苦不堪言,严重影响工作和生活质量。

家住许继大道的李先生平日常常对着电脑工作,长期感觉颈背部酸胀不适。清明节期间,他和家人一起打牌至深夜。第二天起床时,他发现腰疼得厉害,连翻身都不行。

他到医院检查,腰椎并没有出现器质性病变。医生问诊后分析,由于最近天气忽冷忽热,导致李先生的腰椎病又犯了。

“很多腰椎间盘突出患者,如果保暖不当,会导致复发。天气忽冷忽热时,此类患者要注意保暖。”张建军说。

春季乍暖还寒应及时添衣,要对颈部、腰部或膝盖等重点部位加强保暖,有基础疾病的市民,可以继续使用护垫等保暖用品。在康复领域,针对颈肩腰腿痛的止痛方法有很多种,如

药物、牵引、理疗、针灸、推拿和手术等,同时在专业康复师的协助下,采用适当的运动方式治疗,还可获得更好的疗效。

日常生活中,颈肩腰腿痛患者应该注意不要久坐,坐立时保持正确的坐姿,避免长期伏案工作。坐着工作1小时站起来活动5至10分钟。平时提重物,应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。睡硬板床可以减少椎间盘承受的压力。此类患者应少睡软床,腰痛急性发作期尽量卧床休息,疼痛缓解后也要注意适当休息,不要过于劳累。患者平时应加强腰肌锻炼,每日进行倒走、慢跑等运动。这样可以增加腰背肌力,增强腰椎的稳定性和灵活性。