

# 提供贴心服务 拉近医患距离

## 县人民医院十一病区为患者制定专属锻炼方法



术后卧床患者制定的专属锻炼。

记者了解到,由于手术治疗对病人或多或少有不可避免的伤害和较高的风险,手术患者的安全备受关注。肺不张常为手术后并发症,通常表现为:胸闷、气急、呼吸困难。因此预防此类肺部并发症是提高手术后患者生命质量的重要措施。而在该病区有一些骨折和胸部的患者,他们多数为老年人。此类骨折的患者,一方面由于年龄因素,肺功能较年轻人有所下降,咳嗽反射减弱,另一方面长期卧床,骨折使得其不能自主改变体位,痰液因此排出不畅而易出现肺部感染,即坠积性肺炎。而气胸是气体进入胸腔导致

的一种机体状态,一般胸腔闭式引流后,肺部还处于未扩张的状态。

为此,在积极治疗疾病的同时,为了防治患者发生肺炎,增加肺泡表面张力,提高肺功能,该病区全科护士主动对患者进行健康知识的宣教,并采取一系列行之有效的措施,如协助翻身,为其叩背,雾化治疗以及督促患者进行吹气球锻炼。其中,最受欢迎的当属“吹气球”这一娱乐性的活动了。

“噢,噢,噢。”69岁的季奶奶拿着气球,在嘴边连续吹了几下,却始终未见气球鼓起。“阿婆,你这样做是不对的,起不到锻炼效果,我来教你怎么吹气球。”护士蒋柳耐心地指导。“深吸一口气至不能再吸,屏住呼吸然后对着气球口慢慢吹,直到吹不动为止。”说完,蒋柳还在气球前端绑上了根吸管,固定之后,季奶奶通过正确的方法

果然将气球吹了起来。

“吹气球这项带有娱乐性质的功能锻炼,我们科室一直在进行,患者及家属均能接受并掌握。这项锻炼既可以给久卧的患者带来乐趣,拉近医患之间的距离,又能有效地防治其肺部炎症的发生,一举两得,可谓‘小气球,大功效’。”护士长林盈表示,为了让每个患者能更好地得到锻炼,他们专门为患者准备了口端较长的气球,必要时还会在气球口处绑上一根吸管加以固定,以方便老年患者进行有效的锻炼。

据了解,一直以来,县人民医院都将守护老百姓的身体健康为己任,在此过程中,该院全体医护人员始终致力做一个有温度的医务工作者。接下来,该院还将不断提高服务质量,提升医疗水平,更好地为侨乡百姓服务。

## 卫生动态

### 多部门联合开展农村饮用水督导工作

本报讯(通讯员 何野)日前,县卫健、卫生监督、水利、环保等部门组成联合督导组,对小舟山乡、吴坑乡2个乡镇的9个农村小型集中式供水设施开展现场督导检查。

联合督导组重点检查了这批农村小型供水设施运行供水情况,检查日常水质消毒处理情况,对供水设施的卫生防护情况和管道保护等情况也进行了细致检查。同时,县卫生监督所监督人员使用便携式水质快检仪器,对处于供水范围内的村庄末梢水水质消毒剂余量、浑浊度等指标进行了现场检测。

记者了解到,我县山地村落众多,此类日供水量千吨以下的农村小型集中式供水设施数量庞大,往往缺乏专业管理。此次检查中不时发现消毒设备不能正常使用现象,存在一定的安全隐患。联合督导组要求所在乡镇肩负起监督管理责任,确保制水净水设备按规定正常使用,确保农村地区饮用水卫生安全。

### 县疾控中心开展医共体单位组团式服务

本报讯(通讯员 蔡爱红)日前,县疾控中心组织医共体业务指导团队兵分两路赴巨浦、北山、章村、磻旺等基层医疗机构开展组团式服务和疾控工作调研活动。

业务指导团队通过实地调查走访、查阅台账资料、面对面交流等形式对医疗机构的基本公共卫生、健康教育、慢性病管理、免疫规划、疫苗管理、传染病及突发疫情应急处置管理等工作进行分类指导,帮助解决技术难点问题。同时,通过召开座谈会,聆听基层医疗机构疾控工作业务需求以及纾解业务技术难题,并就督导中存在的预防接种、疫苗管理、慢性病真实性、传染病报告等薄弱环节进行探讨,现场解决人员培训安排、疫苗冷链管理等难点问题。

下一步,县疾控中心将继续深入基层医疗机构开展组团服务和疾控工作调研,根据基层医疗机构疾控工作需要调查和“三服务”调研结果,该中心会深入开展人才蹲点、重点帮扶、组团服务、进行培训等活动,为基层提供切实有效的技术指导服务。

### 县人民医院成功开展乳腺癌保乳手术

本报讯(通讯员 赖晓亮)近期,家住温溪镇的陈女士因为B超体检发现左乳肿块来到县人民医院就诊,并在该院完成了乳腺癌保乳手术。

陈女士介绍,半年前她B超体检时发现左乳肿块,因为肿块较小且出于对手术的恐惧,当时并未正规诊治。此次到县人民医院再次B超体检时发现肿块较前明显增大,在家人的劝说下到该院进行手术治疗。

县人民医院普外科副主任医师赖晓亮接待了陈女士。在仔细询问患者病史、查体及相关资料后,综合分析患者罹患乳腺癌,考虑到陈女士年纪较轻,在与其本人及家属充分沟通后,为其实施了乳腺癌保乳手术。

据了解,传统的乳腺癌手术需要切除患者患侧整个乳房,不但创伤大而且破坏了女性的美学形象,一部分患者甚至以牺牲生命和健康为代价拒绝手术。乳腺癌保乳手术相对于传统的乳腺癌手术,其优点就是手术切除范围小,保留了乳房及其美学效果,减少了女性生理和心理的创伤,大大提高了女性生活质量。其适用于有保乳需求的患者,乳房容积大以至于切除肿瘤后仍能维持一定外观效果、单一肿瘤、肿瘤小于3cm、距乳晕大于2cm等。

据悉,此手术是我县第一例乳腺癌保乳手术,标志着我县乳腺手术治疗跃上新台阶。目前,陈女士已经顺利出院。

### 瓯南街道卫生院开展“全国碘缺乏病宣传日”宣传活动

本报讯(通讯员 林毓芳)近日,在第26个“5·15”全国碘缺乏病宣传日”来临之际,瓯南街道卫生院紧紧围绕“科学补碘益智,健康扶贫利民”宣传主题,组织开展丰富多彩的宣传活动。

该院通过责任医生进村入户,开展公众健康咨询活动、面对面一对一宣传、发放防治碘缺乏病宣传册等形式,广泛宣传碘缺乏病防治政策,普及碘缺乏病防治知识,营造全社会共同参与、支持碘缺乏病防治工作的良好氛围。活动中,责任医生还告知辖区居民正确使用碘盐的方法,改变辖区居民日常生活中存放碘盐或炒菜放碘盐操作中的不良习惯。

瓯南街道有关负责人表示,通过开展“全国碘缺乏病宣传日”的进行,能够进一步提高辖区居民正确使用碘盐,保证科学补碘,真正实现防治碘缺乏病的目的,减少辖区居民碘缺乏病的发生率。

# 提升基层医疗服务能力 满足居民健康服务需求

## 县卫健局联合县中医医院医共体开展5·19“世界家庭医生日”系列活动

本报讯(记者 黄玲晓 通讯员 周玲玲)日前,县卫健局联合县中医医院医共体,在船寮分院、高市分院开展5·19“世界家庭医生日”系列活动。

活动现场,工作人员通过悬挂横幅、摆放展板、发放宣传资料、设立咨询台等形式,向村民仔细讲解家庭医生的服务内容以及签约的具体流程,部分村民进行了现场签约。“签约家庭医生后,医生会详细记录你的身体情况,还会定期来测量血压、血糖等,用药也方便,我很满意。”高市乡村民程进南说。

“在医共体的支撑下,我们家庭医生可以形成一个专科医生和家庭医生联合的团队式服务。专科医生可以给家庭医生的签约对象更好的用药指导,以及健康咨询之类的服务,另外一个就是签约了家庭医生之后,签约服务对象能够通过家庭医生预约,在需要转诊到上一级医院的时候,提供更优先的服务。”县卫健局工作人员说。

此外,县中医医院医共体的医护人员还开展了义诊、咨询及科普讲座等活动。现场人头攒动,气氛浓厚。据统计,本次活动共发放家庭医生签约宣传资料1000余份,基本公共卫生服务项目宣传资料500余份,现场咨询500余人次,免费测血糖、量血压各200余人,现场签约100余人。



当天,县中医医院医共体老年病全科一专门诊在县中医医院船寮分院挂牌成立。该门诊成立以后,将由县中

医医院的专家定期到船寮分院坐诊,为当地及周边乡镇百姓提供更加专业的门诊服务。挂牌仪式结束之后,县卫健

局、县中医医院及船寮分院还举行了座谈会,就如何有效开展“专科医生+家庭医生签约服务团队”工作进行了交流。

# 关爱女性健康 远离乳腺癌

乳腺癌曾是西方国家女性的头号杀手,随着饮食西化,生活形态改变等,近年来,中国女性乳腺癌的发生率和死亡率逐年上升,并呈年轻化趋势,已成为女性健康的头号杀手。虽然是谈癌色变,但是只要做到早期发现,早期诊断,早期治疗,乳腺癌的治愈率在90%以上。

乳腺癌的病因尚未完全清楚,研究发现乳腺癌的发病存在一定的规律性,具有乳腺癌高危因素的女性容易罹患乳腺癌。乳腺癌家族史是乳腺癌发生的最关键危险因素,所谓家族史是指一级亲属(母亲、女儿、姐妹)中有乳腺癌患者。乳腺癌的危险因素还包括月经初潮早(<12岁),绝经迟(>55岁);未婚

未育,晚育,未哺乳;长期雌激素替代治疗;肥胖,高蛋白、高脂饮食,工作压力大,熬夜等不良生活习惯。

远离乳腺癌,我们需要定期检查乳腺,特别是乳腺癌高危人群,专家认为,没有症状的妇女,在30岁以后应该进行每月乳房自检,检查乳房的最佳时间:每月月经刚结束时(因为来月经之前乳房比较肿胀和脆弱),最好在每个月相同的时间进行,绝经后的女性可以自行选择每个月的固定一天。专家提醒,若发现以下症状,就需要去医院做相关检查:1.乳房的大小、形状发生改变;2.乳头的形状、位置(内陷)变化;3.乳头有血液或其他液体流出;4.乳房皮肤有凹陷、糜烂;5.乳房内有肿

块或任何硬的组织;6.任何疼痛不适,都需要及时就诊。

当然,最好的检查还是通过专业影像检查设备来筛查。乳腺癌发现越早,治疗效果越好。因此,女性每年到体检中心做一次乳腺全面体检是非常必要的。在中国,乳腺癌患者在一期就筛查出来的不到20%,而在欧美国家,则是62%。专家建议,超过35岁的女性,除应每月乳房自检外,每年应进行临床体检,每年做一次彩超检查。40岁以后,每年应加做一次钼靶检查,有乳腺癌家族史的女性乳腺癌筛查时间应提前至20岁。超声和钼靶是完全两种不同的检查方式,各自都有自己的优势,超声看小病灶优于钼靶,而钼靶看钙化优于

超声;超声看细微病变敏感有余,而特异性不足,钼靶看宏观的结构扭曲和组织对称性方面更胜一筹。所以在临床上都是采用钼靶联合B超的筛查方法。但是由于没有哺乳过的年轻女性因乳腺致密,钼靶X线穿透能力较差,检出率较低,所以没必要接受钼靶检查。而超过40岁的女性可以超声和钼靶结合着去做。

预防大于治疗,预防乳腺癌不仅需要定期体检,还要保持良好的生活习惯,如充足的睡眠,规律的运动,平衡饮食,保持良好心情。

县人民医院特检科 张燕芬

## 健康提醒

# 关于输卵管造影 这些知识您需要知道

随着国家计划生育政策的改变,不少夫妇都备孕准备生二宝了,结果却试了好久肚子都没动静。去医院检查,医生通常会建议道“做个输卵管造影看看输卵管情况吧”。

输卵管造影是用来检查女性输卵管通畅与否的一种检测方法。其工作原理是通过导管向宫腔及输卵管注入造影剂,在X线的摄片下根据造影剂在输卵管及盆腔内的显影情况来了解输卵管是否通畅、阻塞部位及宫腔形态。

输卵管造影虽说是手术,却也是进入宫腔的操作检查。检查前还是得经过层层把关才能预约,术前也需要知情同意签字。下面是有关做造影的一

系列须知:  
最佳时间:月经干净后3—7天内,术前三天禁止性生活。  
注意:建议月经干净后即可来做术前检查,做抽血,化验白带,查心电图。  
检查白带是为了排除有阴道炎的可能,若白带异常提示有炎症,则需先用药物治疗,治疗后再复查白带,若正常才能预约输卵管造影。  
抽血的项目包括血常规、凝血、乙肝丙肝、艾滋梅毒。其中血常规、凝血是排除血液方面的疾病,而乙肝,艾滋梅毒则是传染性疾病的排查。这些都是常规的术前检查,也是必做的项目。  
检查心电图是为了排除心脏系统的

疾病。若有高血压病史也要注意,需要血压控制到正常范围以后才能做检查。  
这些术前检查均正常后医生会给你开单用药,然后预约造影。  
当天:  
需要准备物品:卫生巾,医生开具的造影药。  
需要有家属或朋友陪同。造影是妇科医生和放射科医生一起联合做的。术中或多或少都会有点不适感,若疼痛感明显随时和医生沟通,若非害怕疼痛,可选择无痛输卵管造影术。  
术后:  
1.术后可以静坐15分钟观察,若身

体不适可随时联系医生方便处理。术后出现阴道出血属正常现象,一般1—2天干净,若出血量多于平时月经量则及时就诊处理;  
2.术后口服抗生素3天预防感染。  
3.术后禁性生活2周,术后一月可重新备孕。  
4.造影检查的结果出来后至妇产科就诊,在医生指导下进行进一步的处理。  
输卵管造影其实并不可怕,若顺利10分钟即可完成。关键还是自己的心理状态。这些有关输卵管造影的注意事项你了解了吗?  
县中医院 陈妙 季建媚

# 我们身边的隐形杀手——“高血压病”

高血压病因为没有明显的症状,常被称为“隐形杀手”,尽管早期不容易被发现,但它却因此减少了对机体的伤害。大量的流行病学研究证明,从血压110/75mmHg起,随着血压升高,心血管病的发生率就会增高。此外,血压长期过高还会带来诸如中风、心肌梗死、心力衰竭、失明及慢性肾病等,直接缩短病人的寿命。  
高血压病的诊断标准是:(1)在没有服用

降压药物的情况下,收缩压≥140mg,舒张压≥90mg;(2)如果病人有高血压病史,目前正在服用降压药物,不管现在的血压水平多少,仍属于高血压范畴。  
高血压病都有哪些危害性呢?(1)高血压病是最常见的慢性心血管疾病;(2)特别是冠心病和脑中风发病的危险因素;(3)高血压病的并发症:心肌梗塞、心脏肥大、心功能损害、肾功能衰竭、眼底病变和脑中风等;(4)高

血压病最常见的死亡原因:心肌梗塞、肾功能衰竭、肾功能衰竭、脑中风和猝死。  
高血压病的危害性如此之大,我们平常要注意(1)高血压病患者常常没有明显的症状,特别是早期和轻度高血压病人,常常被忽略,不容易引起患者本人和医生的警惕。(2)高血压病的最常见的症状是头痛(整个头部持续的闷痛、钝痛)。(3)因此,建议35岁以上的人至少应每年测量一次血压。

高血压病的后果是导致病残和死亡,所以,治疗高血压病的主要目的是最大限度地降低心脑血管疾病的死亡率和病死率,改善生活质量,延长寿命。治疗高血压要降低到什么水平?(1)为了比较好的保护各个靶器官,血压应降到正常水平。即收缩压<130mmHg;舒张压<85mmHg。(2)对于合并有糖尿病、蛋白尿或者肾功能异常的高血压病人,血压应该降得更低些,即收缩压<

120mmHg;舒张压<80mmHg水平。  
随着我国经济的不断发展,人们的生活节奏也在加快,各种应酬也在增多,生活压力,工作压力等等接踵而至。而我们却忽略了饮食健康,忘记了运动和自我减压。因此,我给大家的建议是:健康的生活方式是高血压病防治的基石,持之以恒终身受益。  
腊口中心卫生院 叶吉林