



荣耀源于奉献

——记市中心医院(铁路医院)护理团队

□本报记者 王莹莹 通讯员 薛银华

陈霞萍、陈晓二人荣膺新沂市第二届“十佳护士”。陈晓的演讲《一朵白云燕尾帽》和徐旭、陈霞萍、孙国梅的演讲《承袭生命之重》在市卫生健康委系统“白衣天使风采”演讲比赛中摘得二等奖……在这个明媚的五月,5.12护士节来临之际,市中心医院(铁路医院)护理团队收获了属于自己的荣耀。



荣耀源于奉献,成就来自坚持。白衣天使们每天从病人病房开始,就没有半刻的停歇。多少个不眠之夜,多少次灯火长明,她们用仁心融化了冷漠冰雪,用仁术缩短了心间距离,在漫漫黑夜默默地守护着。

内二科护士长陈霞萍告诉记者,扎实的理论和丰富的护理临床经验是一个优秀护

士必备的“武器”,这能够帮助患者在与病魔的斗争中获得更大的胜利。

内二科因为有重症监护室,所以平时收治的危重患者较多,每次科室为了急危重患者,陈霞萍总是第一个冲在前面,为患者抢救生命争分夺秒,同时用自己学到的危重症护理知识,积极带动科室内的年轻护士,并对她们严格要求,积极培训,使内二科在危重症护理方面在院内占优先地位。

有一回,内二科重症监护室收入了一名从徐州四院ICU转来的脑出血患者,该患者来时昏迷状态,气管插管,呼吸衰竭,患者家人已放弃治疗,只要求临床陪伴关怀,陈霞萍在接诊该患者时发现其意识尚存,能按指令动作,握手有力,于是在汇报主任后,积极给予相关支持治疗。在一年多的辛勤努力下,患者的病情在反反复复,起伏不定,一步步地由气管切开到堵管到拔管到能够发声与患者家属交流。这期间,陈霞萍付出了巨大的心血,从不惧脏累,带领科内年轻护士从每天的唤醒到用白板与患者交流,多少个日夜,却幸而陪伴左右,患者家属由衷地说:“你们真的创造了起死回生的奇迹。”

在工作中,白衣天使们不仅要积极应对各种挑战,还要忍受各种委屈。“这小小的燕尾帽目睹过我们护士太多的委屈与快乐。”急诊科主管护师陈晓说。她回忆起多年前第一次值夜班时,给一个6个月大的孩子打头皮针。在第一针没有见回血的时候,孩子的父亲竟粗暴地将她头部的燕尾帽打翻在地。陈晓当时很气愤,甚至想脱下白大褂跟他理论一番,一想到看到那在病痛中的孩子,一想到自己救死扶伤的天职时,她诚恳地要求让自己再试一次。

也许是陈晓的真诚打动了他们,孩子家长同意了。于是,她顾不上捡回心爱的帽子,赶紧给孩子找血管,再小心翼翼地打针,“进了,进了,有回血了!”一旁的父母激动的喊到,而陈晓也如释负重地松了一口气。

当陈晓回到更衣室时,想起刚才孩子父亲一副想打人的样子,想起那匆忙之中还没能捡回的帽子时,她的眼泪夺眶而出,大滴大滴地砸在地板上。第二天,孩子父亲捧着洗得洁白如新的帽子来给陈晓道歉。“当时我仿佛看到他手中的燕尾帽在冲我微笑。这微笑如同三月的新绿,如同冲锋的号角,给我带来新的希望和鼓舞。”陈晓说,从那之后,自己更加珍惜这顶燕尾帽了,每天都戴着它快乐地为患者服务着。

“有时,去治愈;常常,去帮助;总是,去安慰。”正如特鲁多医生的墓志铭上所说的,白衣天使们不仅仅是要治疗、护理,更多的是要去帮助和去安慰患者。减轻痛苦,保证良好的生存质量,让患者快乐地,有尊严地活着是她们不变的追求。

两年前,一个28岁的年轻爸爸,正值大好年华,却被一场意外夺走了一切。车祸造成的颈椎损伤让颈4以下皮肤感觉消失。在上海做完手术,球海绵体反射消失,肛门反射消失,几次会诊,得到的都是:“没有康复的可能。这就不富裕的家庭雪上加霜,年轻的妻子崩溃出走,年老的父母抱着那尚在襁褓的孙女每日以泪洗面。

犹如被判了死刑的患者,带着落叶归根的想法回到了家乡,来到了市中心医院(铁路医院)康复科就诊。经过检查,确定为完全性损伤或脊髓体束未受损。也就是说,还有希望!康复科主任李素对患者家人说:“哪怕只有一丝希望,我们也不放弃。”听到医生的



患者送锦旗

话,患者晦暗的眼睛瞬间有了光芒,他那苍老的父亲当场跪倒在医生面前,“求求你们,求求你们,一定要救救他,他才28岁啊!”

入院后,康复科为患者制定了详尽的治疗计划,可是疾病带来的痛苦和经济负担,让患者情绪极为低落,每天是一句话不说就是大发脾气。康复科护士长对他说道:“你的孩子还这样小,你的人生还这样长,我们都没有放弃你,难道你要放弃自己,要躺在床上过下半生吗?”护士长的话如重锤砸在患者的心上,他终于不再逃避,开始积极配合康复治疗。一有空,护士们就找他谈心,给他讲康复出院的病例,带着落叶归根的想法回到了家乡,来到了市中心医院(铁路医院)康复科就诊。三个月,充满着血泪与希望的三个月,终于,患者又重新站了起来!他的父亲满含着热泪再一次跪了下来,说:“是你们,挽救了他,挽救了这个家,你们就是他的再生父母啊!”两年



“十佳护士”陈霞萍护理患者

过去了,患者已经可以外出打工了。一有空他便来医院,用他的故事激励着那些同样绝望的患者。

正是这无动人物的瞬间拼凑起白衣天使们周而复始的日夜。“如果生命给了你一首诗,我们愿用奉献为你吟诵;如果生命给你的黑暗,

我们愿用爱为你点亮;如果生命给了你不能承受之重,那我们愿意用自己的臂膀,为你扛起这生命的重量!”市中心医院(铁路医院)护理部主任陆璐说,我们将一如以往,尽最大的爱心为患者提供最好的服务,尽最大努力使患者康复。



演讲《一朵白云燕尾帽》



“十佳护士”陈晓为患者输液

血管中并无“垃圾”

日常生活中,我们常常会听到许多商家宣传自己的产品是血管“清理工”可以清除“血管垃圾”毒素,让血管通畅。但血管里真的有“垃圾”吗?真的是“垃圾”堵塞了我们的血管吗?

“血管中有水、血脂、蛋白质、血糖等身体必需的基础物质,也包含肌酐、尿素氮等代谢

物质。”有关医疗专家说,这些代谢物质并不是“垃圾”或“毒素”。

据了解,尿素氮是人体蛋白质代谢的主要产物。肌酐分为外源性和内源性两种。外源性肌酐是肉类食物在体内代谢后的产物,内源性肌酐是体内肌肉组织代谢的产物。正常情况

下,代谢废物会随着血液循环到特定的排泄器官,最终排出体外,不会对身体造成伤害。健康的人平时适当喝水,增加排尿,就可以帮助代谢废物清除。这些物质在血管中的含量保持在一定范围时,就属正常,不会对身体造成伤害。

虽然代谢物质不是“垃圾”

“毒素”,那么它们有没有可能堵塞血管呢?“真正使血管堵塞的是血脂,特别是胆固醇。”

有人说,服用保健品能疏通血管,事实果真如此吗?有些保健品可能对降低血脂有用。但要注意的,这只是对健康人而言。对于那些已经出现血管堵塞的病人,保健品的作用

微乎其微。“医疗专家说,不想给血管“添堵”最好的办法是改善生活方式,提早预防。专家称,要注意生活中的细节,尽量把能去除的危险因素去除,比如积极防治高血压、高血脂、高血糖,不抽烟、不饮酒,同时增加运动量等。”

(冬梅整理)

早餐不吃晚餐太迟都伤心脏



近期一项新研究结果备受关注:不吃早餐或晚餐过晚会直接影响心脏病患者的康复效果,增加心脏病发作后的早亡等风险。

研究小组调查了113名平均年龄为60岁的心脏病发作患者。这些患者罹患的是一种特别严重的心脏病——ST段抬高型心肌梗死(STEMI)。其中,58%的参试患者不吃早餐,51%的患者晚餐很迟,41%的患者既不吃早餐,晚餐也吃得晚。对比分析发现,不吃早餐或者晚餐太迟的患者在出院后30天内心绞痛复发、再发心脏病和死亡的风险,会比正常三餐者高出4-5倍。

米尼库博士分析称,有不吃早餐和晚餐太迟这两种不良饮食习惯的人,更可能存在吸烟和不爱运动等其他不健康习惯,这会引发炎症反应、氧化应激和内皮功能降低等问题,进一步加大心脏病后康复的难度。数据显示,STEMI患者出院后1年内死亡率高达10%,而定时摄入足量营养是简单易行的改善后的方法,建议每天按时吃早餐,晚餐和睡觉之间至少间隔两个小时。

(楚思整理)

阳光是个宝 晒晒身体好

老年人多晒太阳不仅可以温暖体内阳气,还有生发、助睡眠、强壮骨骼等好处。当然,要提醒大家的是,要选对时间、选对位置,才能把太阳这味补药吃出最好的功效。

晒脚:6-10时除寒气少抽筋
“寒从脚下起”,手脚容易冰凉的人,多是阳虚体质。一天中6-10时太阳中的红外线比较强,紫外线偏弱,室内温度逐渐攀升,比较暖和,适合晒足部。经过一夜的休息,老人的血液循环不畅,热量不易到达脚部,可能会引起脚部肿胀,增加冻伤几率。起床后,要选择天气好的时候,适当露出脚腕,对着太阳晒晒脚底,不但能促进血液循环,让踝关节活动自如,还能令阳光直射足部穴位,促进机体代谢功能,提升内脏器官活力。

晒腿时,每次至少晒半小时。
晒头顶:10-16时补阳气生发
虽刚立夏,这段时间阳光也十分猛烈,特别是12-16时,紫外线较强,如果长时间晒太阳会给皮肤造成伤害,但头顶就不一样了,中医认为“头为诸阳之首”,是所有阳气汇聚的地方,凡五脏精华之血、六腑清阳之气,皆汇于头部,适合在中午晒。

老人可以在午饭后到室外散步一到两小时,脱掉帽子30分钟,让阳光温暖头顶百会穴,有助通畅百脉,调补阳气,促进大脑的发育和头部骨骼成长,也有益于头发的生长。

当然,晒头顶也不必太拘拘地拘拘,可随时随地,平时天气好时到室外散步,让阳光洒满头顶。

晒后背:16-17时晒维生素D最佳
这个时间段是下午,太阳已落山了,气温比较温暖,但阳光紫外线的α光束较强,是储备维生素D的最佳时间,多晒阳光有助肠道内钙、磷的吸收。人体背为阳,很多经络和穴位都在后背,傍晚晒背有助于调理脏腑气血、温暖经络。

晒的时候,注意让阳光直射背部,即将后背朝向阳光即可,可将双手搓热后摩擦后背的肾腧穴(位置与肚脐平,背脊旁开1.5寸),有温肾助阳的作用。

如果方便,将衣服撩起来,让阳光晒下这两个穴位,可以补充肾气。或在晒太阳时,将双手搓热后,配合按摩该部位。

晒手心:有助睡眠
人的手掌很少被晒到,所以要特殊照顾,会有很好的养生功效。手心最重要的穴位是劳宫穴(自然握拳,中指尖所指)。按揉此穴有清心安神的作用。

晒手方法很简单,在阳光下摊开双手朝向阳光,或者抬起双手,掌心朝向阳光即可。常晒手掌可舒缓疲劳,促进睡眠。

(王蕴整理)