

市中医院“诚信服务之星”风采展

一切以病人为中心

——记市中医院彩超室住院医师郭亚兰



■文/图 本报记者 杨淇
郭亚兰是市中医院彩超室的一名住院医师。从2012年7月工作以来,她始终秉持以病人为中心的工作理念,尽职尽责地做好本职工作。

彩超室每天的工作量都很大,有时患者会抱怨候诊时间长。因此,郭亚兰既要提高工作效率,减少患者的等待时间,还要细心、耐心地与病人及其家属沟通,获得他们的理解和信任。

为了提高自己的诊断质量,以便更好地为患者服务,郭亚兰

经常与各临床科室沟通,对住院患者和疑难病例逐一进行随访,了解临床诊断和其他影像诊断符合率,查找原因、总结经验,提高诊断准确率。

今年7月的一天,郭亚兰为一名脑梗塞患者进行颈部动脉血管检查时,由于患者体型肥胖、颈部短粗,颈部血管检查困难,声像图显示差,但高度怀疑患者存在锁骨下动脉窃血。

由于当时候诊患者较多,为了准确地为这名患者做出诊断,郭亚兰与其患者家属及主管医生

沟通后,决定下班后再为这名患者做进一步检查。最终,在之后的检查中这名患者被诊断为左侧锁骨下动脉窃血。

在彩超室,这样的事情每天都在上演。“只有过硬的技术和优质的服务,才能赢得患者及其家属的肯定和信任。”郭亚兰说。

人生尚有梦,勤学日不辍。郭亚兰表示,在以后的工作中,她将继续刻苦学习专业知识,提高专业技术,更好地服务患者,为医院的发展添砖加瓦、贡献自己的力量。

健康饮食

秋季饮食应做到:

滋阴润燥养肺多吃酸

立秋已至,饮食要注意做到滋阴润燥养肺多吃酸。

1. 滋阴首选是蜂蜜

中医认为,蜂蜜味甘性平,入肝、脾、大肠经,主治脾胃虚弱、体倦少食、腹痛、肺燥咳嗽、痰少或干咳、大便秘结等。蜂蜜中含有大量容易被人体吸收的糖份、维生素以及氨基酸,可以起到对皮肤保湿的功效。在秋冬季节既可以起到进补的作用,也能在干燥的天气让肌肤水嫩感十足。

2. 润燥首选是莲藕

莲藕开胃清热、润燥止渴、清心安神,富含铜、铁等微量元素,有补益气血功效,能增强人体免疫力。在块茎类食物中,莲藕含铁量较高。因此,缺铁性贫血者最适宜吃藕。藕粉为养阴补血之佳品,贫血、易疲倦、

食欲不振的人可服藕粉,有抗贫血、生血的作用。

3. 养肺首选是杏仁

甜杏仁性味甘、辛,苦杏仁性味苦、温,具有宣肺止咳、降气平喘、润肠通便、杀虫解毒的作用。主治咳嗽、喘促胸满、喉痹咽痛、肠燥便秘、虫毒疮疡等症。杏仁含有丰富的黄酮类和多酚类成分以及人体所需的微量元素,具有食疗保健功效。

4. 多酸首选是葡萄

葡萄具有益气补血、生津止渴、去痰止咳等功效。有关研究表明,葡萄皮中的白藜芦醇能够帮助人体降低血脂,增强免疫力;鞣酸能够抗过敏、延缓衰老,还具有增强免疫和预防心脑血管疾病的功效。

据《健康养生周刊》

爱牙课堂

牙病的治疗方法

牙病治疗是牙医学的一个专业领域,旨在预防、诊断和治疗影响牙周组织的疾病。牙病是包括牙龈、骨骼和牙周膜在内的组织体,负责将牙齿稳固在上颌。

口腔中的细菌积聚会引起牙周疾病。覆盖在牙齿与牙龈缝隙的菌斑和牙垢会引发慢性炎症,从而伤害支撑牙齿的组织。

牙龈炎由牙龈沟间的细菌积聚造成,会引起炎症并进一步导致牙龈红肿和出血。尽管不良的口腔卫生易引发牙周炎,像怀孕、青春期、牙齿错位或义齿使用等因素也会诱发牙病。

如果牙龈炎得不到正确的诊断和治疗,细菌感染会加重并形成更加复杂的问题,从而影响到牙龈之外的组织。牙周炎会引起

骨质永久性缺失并导致牙齿松动,它是成年人牙齿脱落的主要原因。精神压力、吸烟或系统性疾病(如糖尿病)可能成为牙周炎出现的诱因。

对牙病的诊断和治疗能够改善患者的口腔健康和牙齿美观。在牙龈炎的病例中,治疗包括清除全部菌斑和累积的牙垢,从而消除口臭异味。

在牙周炎的病例中,已缺失的骨质无法还原。治疗只是通过消除感染阻止疾病的进一步加重。在更加复杂的病例中,则是通过牙周手术暴露牙根,从而进行适当的清理。在治疗完成后,患者必须按照护理计划进行护理,包括专门的卫生措施和定期复诊。

啄木鸟口腔门诊部提供

电话: 2690120 (区) 漯河 [2019] 第04-23-009号

漯河啄木鸟口腔门诊部

地址: 漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)

漯河市康复医院·健康沙灘畔

如何帮助中风患者康复

随着人们生活方式的改变,脑血管病的发病率也越来越高。虽然人们对中风相关问题已非常关注,如控制三高(高血压、高血脂、高血糖),合理安排饮食结构、限制烟酒摄入量、适量运动、保持身心健康等,但是中风的发病率仍居高不下。

中风发病后通常会有各种各样的功能障碍,如果在发病早期能进行正确的、积极的功能训练等康复治疗,可以使80%以上功能障碍的患者恢复生活自理能力,90%以上的患者重新获得较好的行走能力。多数人认为中风后所有活动的恢复或改善都发生在康复训练前3~6个月内。但实践证明,一些功能障碍的患者坚持康复锻炼一两年后才恢复站立、行走的能力,并且功能还在持续改善。

康复的方法主要包括:运动疗法(以徒手以及应用器械改善躯干、四肢的运动、感觉、平衡等功能的训练)、作业疗法(针对性地进行日常活动、生产劳动训练)、言语治疗、物理因子治疗(中频、低频、蜡疗等)、传统康复治疗(针灸、推拿等),增加患者肢体的血液循环和活动能力。

中风患者的家属应做好如下事情:
1. 对患者多理解、多鼓励,积极配合康复治疗。避免急躁,中风后康复是一个运动再学习的过程,通过训练,重新学会坐、站、走等,需要一个较长的过程。
2. 在康复训练外不要盲目加大患者的练习

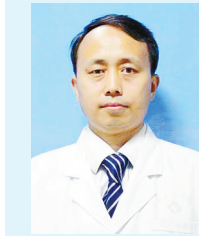
强度,要在医师或治疗师的指导下进行,否则可能适得其反,对患者造成伤害,影响正常的康复训练。

3. 督促患者进行日常活动,如自己穿衣、进食、洗脸、如厕,可适当帮助,但要避免过度照顾,不要替代患者做他力所能及的事情。

4. 按时服药,定期复查。随时关注患者的异常表现,避免再次中风。

漯河医专三附院提供

专家简介



郝卫平,漯河医专三附院康复中心神经内科副主任医师,主要从事脑卒中、脊髓损伤等神经系统疾病的康复治疗。

漯河市康复医院
(漯河医专三附院)

地址: 漯河市大学路148号
电话: 2924120 2112177

公共场所开展药物预防控制时 群众应注意哪些事项

公共场所开展灭蚊蝇活动时,不少单位通过社区宣传栏、电子显示屏等方式告知大家消杀工作开展日期以及注意事项。那么,群众应该注意哪些事项呢?

1. 药物喷洒时,不要围观和随意触摸滞留药物及设施。
2. 药物喷洒间,户外的果蔬等食品务必搬离,同时关好家中门窗。
3. 药物喷洒后,不要在草坪蹲坐、躺卧,防止药剂引发身体不适。
4. 及时清除周边垃圾、积水,特别是楼前屋后花盆托盘、水生植物、废弃容器等,清除积水,减少蚊虫滋生,可以有效预防蚊蝇传染病的发生与流行。

齐淑贤

病媒生物预防控制知识

2019漯河日报金秋车展

时间: 9月20日~9月22日 地点: 漯河市会展中心广场 主办: 漯河日报社

不用精打细算
买车就到报社车展

百款新车云集
3天解决买车难题



咨询热线: 18239513777 13461554777

支持媒体: 《漯河日报》 《漯河晚报》 漯河手机报 漯河名城网 漯河发布APP 漯河日报微信 漯河小城生活微信 爱看传媒