

尽职尽责 扎根养老事业

——记漯河万安康复医院、万安老年公寓业务院长张莉

■文/图 本报记者 刘彩霞

“每天早上第一辆开进医院的车，不用看，一定是张莉院长的。”漯河万安康复医院保安王勇告诉记者，每天早上天不亮，张莉院长就会来到医院，开始一天忙碌的工作。

视老人如亲人

作为漯河万安康复医院业务院长，张莉主要负责各项业务的安排与处理。

每天早上5点，张莉准时起床，洗漱、吃饭后开车来到医院。梳理好待办的工作，她便到老年公寓内各个楼层与老人们见面。早上6点半是老人们的早饭时间，张莉每天提前到食堂察看饭菜，并帮忙为各楼层的餐车打饭送餐。为了满足老人日常营养和口感需求，张莉定期与营养师交流，不断调整食谱。

“张叔和家属通电话后又发脾气不吃饭了。院长您来一趟吧。”接到护理员的电话后，张莉加快脚步前往老人的房间。老人看到张莉进屋后，面色有些缓和，但还是不愿意吃饭。张莉蹲在老人的轮椅跟前，轻声细语地安抚老人的情绪，直到老人的脸上露出笑容，愿意吃饭。

早饭后，各科室开始每日例会。张莉走进科室进行业务交流，通过教学查房“现场教”和每周至少一次的业务讲座“集中学”，讲解照顾老人的正确方式、强调服务理念。例会结束后，张莉随各部门负责人前往住院病房查房，与

老人聊家常，了解老人的身体状况。只要有一点空闲时间，她就在办公室翻看最新的养老政策与相关知识。对于每天早出晚归、忙碌充实的工作，张莉笑着说非常享受现在的工作状态，因为创办一所养老院是她多年的梦想。张莉曾是我市一家民营医疗机构的负责人，当时她看到很多需要照顾的老人，因子女不在身边，生病后生活非常不方便，就萌生了创办养老院的想法。

2016年，张莉应王卫峰院长的邀请，来到漯河万安康复医院、万安老年公寓担任业务院长。在详细了解医院和老年公寓的运行状况、科室构成及业务发展情况后，张莉充满了信心。她从最基本的护理做起，认真研究老人心理学，经常了解老人的需求，并根据不同的老人制订不同的护理方案，以达到最好的护理效果。她常到老人房间，与老人们拉家常，询问他们对医院日常护理的感受，根据老人们的建议及时改进服务。面对一些脾气倔、依赖性较强的老人，张莉每到吃饭时间就到老人房间，哄老人吃饭，变着法逗老人开心。

“视老人如亲人，做老人的好儿女。”这是张莉一直秉持的工作态度，她用爱心和耐心对待每位老人，让他们在公寓里生活得开心快乐，赢得了入住老人及其家属的认可。

打造专业服务团队

想要做好医养结合服务，需要组建

医疗、养老两支专业人才队伍。张莉根据实际情况制订不同的人才队伍管理、培训方案。在招聘护理人员时，她总是亲自面试。与技术服务相比，她更关心员工的品德培养。“只有真正重视员工，才能让他们在医院获得存在感，才能更好地为老人服务。”这是张莉常说的一句话。她把职工的大小事儿都放在心上。得知职工生活遇到困难，她第一时间伸出援助之手，帮助职工排忧解难；职工家属生病住院，张莉与院领导一同去探望；职工父母过生日，张莉代表领导班子送去生日蛋糕和免费体检卡。

此外，张莉依托医院的“孝慈仁善”文化，不断提升员工的社会责任感。在她的带领下，医院职工定期开展义诊、健康宣传、义务献血、看望“五保老人”等活动；院内设立爱心门诊，设置老年人、残疾人绿色通道，满足特殊人群的就诊需求。形式多样



张莉在工作中

的献爱心、送温暖活动，使职工深受感动，把医院当成自己的家，把自己当作医院的主人翁，逐渐建成了一支有爱心、有凝聚力的团队。在新冠肺炎疫情防控期间，全院职工团结一心，主动参与值班，守护公寓内老人的健康安全。

“让老年人老有所依、老有所乐是全社会的共同期望。我们想要为老人提供更专业的养老护理服务，需要努力改进的方面还有更多。”张莉说，相信在不久的将来，养老护理工作能够被更多人接受和尊重，整个行业将发展得更加成熟。在全社会的共同关爱和努力下，老人们的晚年生活一定会过得更开心、更快乐。

怎样预防心血管疾病

秋冬季是心脑血管疾病高发的季节。特别是冬季，由于室内外温差较大，血管的剧烈收缩易使血管壁上附着的斑块脱落，斑块随血液流到狭窄的地方就容易形成血栓。心脑血管病的发作常常防不胜防，致人昏厥，严重的甚至危及生命。



市六院（漯河市心血管病医院）副院长、心血管内科副主任医师王瑾表示，由于天气寒暖反复，很容易造成血管骤缩、供血不足，因此心血管疾病患者要注意防寒。此外，心血管疾病患者还要牢记以下四条原则：

控制血压。冬天高血压病人的血压较春夏时高，因此一定要定期监测血压的变化、定期复诊，如果血压有波动要及时就诊。此外，有高血压、冠心病的患者存在脑中风、心肌梗死的危险，可在医生指导下使用药物来预防发作。

饮食清淡。冬天常吃的火锅、老汤都属于高脂、高盐饮

食，而心血管疾病患者应避免高脂、高盐、高胆固醇食物，少吃火锅等，应选择清淡、少盐的食物，多吃水果，多喝绿茶，避免吃饭过饱。

不宜晨练。心血管疾病患者在冬季运动要选择温度较高的时间段进行，如中午或下午，避免晨练。患者要合理安排运动时间，控制好运动量，不要进行强烈的体育运动，如登山、快跑等。

坚持体检。年龄过大，身体的抵抗力下降，或者平时作息不规律、休息不足的人，都需要做好日常保健工作，坚持半年体检一次；条件允许的人家中可备测压机、吸氧机等，平时还应多量血压、查血脂血糖，做到早预防、早用药。

市六院提供



■专家链接

王瑾，市六院（漯河市心血管病医院）副院长、心血管内科副主任医师，毕业于武汉科技大学。曾先后在北京安贞医院、郑大一附院心内科进修，专修心内科冠脉介入、射频导管消融，临床经验丰富，擅长冠心病、急性心力衰竭、心肌炎、心肌病、心律失常及高血压病的诊治。尤其擅长各种危急重症的抢救治疗、冠心病介入治疗、各种穿刺操作技术及各种抢救设备的应用，独立完成冠脉支架手术2000余例。

你了解反式脂肪吗

而诱发各种心血管疾病。

部分研究还表明，过多的反式脂肪酸可能会增加患糖尿病的可能。医学研究发现，反式脂肪不仅危害人们身体健康，对精神健康也有影响。摄入反式脂肪较多的人会出现“情绪意识困难”，也就是情绪的“清晰度”水平较低。相反，反式脂肪摄入量较少的人能够更好地控制自己的情绪。

那么如何避免过多摄入反式脂肪酸呢？

仔细阅读食品营养标签，避免食用含有反式脂肪或部分氢化油脂的食品。氢化油脂在标签配料表中常见的表述包括以下几种：氢化植物油、部分氢化植物油、氢化棕榈油、氢化大豆油、植物起酥油、人造奶油等。消费者购买包装食品时，若配料表中包括上述成分，要

多留意标签上的营养成分表，可以选择不含反式脂肪酸或反式脂肪酸含量较低的食品。

《预包装食品营养标签通则》规定，如食品配料含有或生产过程中使用了氢化和（或）部分氢化油脂，必须在食品标签的营养成分表中标示反式脂肪酸含量。同样，标准中还规定，如果100克食品中的反式脂肪含量低于0.3克就可以标示为“0”。

鉴于（精炼）植物油是中国人摄入反式脂肪酸的最主要来源，每日植物油摄入量应控制在25克~30克，并避免使用反复加热的油来烹饪或油炸食物。

烹饪时如需使用油脂，选择单不饱和脂肪（如橄榄油）和多不饱和脂肪（如大豆、玉米和葵花籽油）；膳食均衡，多吃水果、蔬菜，以及全谷类、低

吃好睡好 保护眼睛健康

提到保护眼睛，我们首先想到的是多户外运动、保持读写距离这些健康的用眼习惯。没错，这些习惯非常重要，但对于处于成长发育中的青少年来说，营养和睡眠对于视力健康也非常关键。

儿童青少年首先注意不要挑食，要营养均衡，不同的营养元素有不同的作用。

多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、白菜、豆芽、豆腐、红枣以及牛奶、鸡蛋、动物肝脏、瘦肉等。维生素A可以缓解干眼和视疲劳症状。

多吃富含维生素B2的食物，如动物心脏和肝脏、瘦肉、蛋、乳、多种绿叶蔬菜和水果等。缺乏维生素B2时，眼睛容易出现畏光、流泪、痒、烧灼感等症状，还易视觉疲劳，容易发展为近视。

多吃含钙的食物。最好的钙源是乳制品，包括牛奶、酸奶、奶酪等。钙的缺失会使眼球壁的弹性和巩膜中胶原物质的含量降低，眼轴变长，导致近视。

多吃含锌的食物，如动物内脏、瘦肉、鱼肉以及牡蛎、紫菜等。少吃甜食。甜食会造成钙质下降。少吃油炸食品，尽量减少零食摄入。

充足的睡眠对孩子的视力发育也非常重要。小学生应保证每天10个小时睡眠时间，初中生为9个小时，高中生为8个小时。

家长平时要注意观察，一旦发现孩子视力异常，要及时干预，否则等孩子视力下降得非常厉害了再采取措施就晚了。

如何初步判断孩子是否近视呢？如果发现孩子看远处物体时眯眼、频繁揉眼，孩子觉得看远处的物体较之前模糊，家长就要警惕了。

家中要常备一张标准对数视力表，贴在光线明亮的地方。家长可以在家先通过视力表初步检查孩子的视力。进行视力检查时注意看一看视力表标明的检查距离，如视力表标识2.5米，孩子就站在距离视力表2.5米处检查；标明5米，要站到离视力表5米处。检查时视力表放置高度应以1.0（或对数视力表5.0）行视标与受检者双眼平行的位置。

需要特别注意的是，有时候近视可能先出现在一只眼睛上，即单眼近视，因此自测时应交替遮盖一只眼睛进行。



市第11次微创外科学术会议召开

12月22日至23日，我市第11次微创外科学术会议暨市医学会微创外科学专业分会年会在市第六人民医院召开。

会议特邀嘉宾、河南省医学会微创外科学分会主任委员张超代表省微创外科学会作开幕式致辞。在学术交流环节，来自解放军总医院、中国医学科学院肿瘤医院、武汉大学中南医院、河南省腹腔镜治疗研究中心、河

南省人民医院、郑州大学第一附属医院、河南省肿瘤医院的8位微创外科专家和漯河本地医院的4位微创外科专家分别进行线上专题讲，以微创外科高科技前沿的热点和难点为主题，涉及普外、胸外、妇科、泌尿四大专业，内容丰富，精彩纷呈。我市各医院相关专业人员近200人参加了此次学术交流。

刘 辉

市中医院针灸科 “三九灸”“三九贴”来了

“三九灸”作为中国传统中医疗法之一，在缓解疾病、预防保健方面起着重要作用。

何为“三九灸”？三九是一年中寒冷的时候，此时大自然处于阴阳交替阶段，也是人体阳气最弱的时候。人体阳气弱将抵挡不住外寒湿邪，极易引起旧病复发或加重。古语云：三九补一冬，来年无病痛。三九时节接受艾灸可温阳祛寒、提高免疫力，特别是患支气管哮喘、慢性咽喉炎和体虚感冒等人群，能增强其体质和抗病能力。在三九时节选用具有辛散温通的药物在特定穴位进行敷贴，以扶正祛邪、调整阴阳，不仅能够帮助人体抵御外邪，预防冬病的发生，而且可以扶助阳气的开发，使来年阳气充足，减少生病。

根据中医的阳气春生、夏长、秋收、冬藏理论，冬天最需要呵护人体阳气。市中医院针灸科针对各种阳虚患者，开展“冬病冬治”活动。三伏与三九，酷暑对严寒，阴阳同调，互为补充，特别是今年夏天贴了三伏贴的患者，冬天不要忘了贴敷三九贴，以加强和巩固三伏贴的疗效。

急性患者可随时进行贴敷治疗，不必拘泥于“三九天”。常规每季视病情贴敷5~10次，原则上成人每次贴敷4~6个小时，儿童酌减1~2个小时，但必须因人而异。以局部温热感、颜色微红为度。因个体差异，局部出现灼热、疼痛感为正常现象。

贴敷期间需注意避风、寒、湿，少用空调、电扇；禁食海鲜、羊

■科室介绍

市中医院针灸科是市级中医特色专科，有主任医师1名、副主任医师2名、主治医师6名。诊疗范围包括腰椎间盘突出、颈椎间盘突出、腰肌劳损、肩周炎、面瘫、面肌痉挛、三叉神经痛、腱鞘炎、网球肘、带状疱疹后神经痛、风湿类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、膝关节炎、慢性胃炎、结肠炎、耳聋耳鸣、头痛、眩晕、肥胖症、青春痘、黄褐斑、痛经、月经不调、气管炎、过敏性鼻炎、体虚体寒等。同时以“冬病夏治、穴位贴敷”治疗气管、支气管炎，以自血疗法治疗黄褐斑、青春痘，督灸灸治疗痛经、手脚冰凉等。



前列腺增生有哪些症状

前列腺增生又被称作前列腺肥大，是中老年男性常见疾病之一。夜尿次数增多是前列腺增生的早期信号之一。如果男性以前不起夜排尿，现在夜间排尿一至两次，可能是前列腺增生引起的；如果起夜排尿次数从两次增加到四五次，甚至更多，说明病情加重了。

男性平时要留意以下症状：
1.出现尿急症状，并且不能憋尿。

2.即使上厕所很久，还是感觉未尿净。

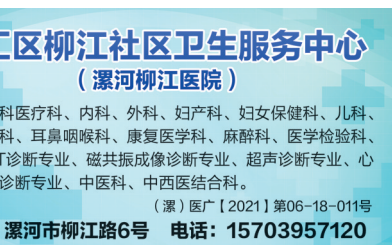
3.排尿时需要等很久才能尿出来，而且尿液呈点滴状。

如果这几种症状频繁出现，要重视并及时就诊。不过，良性的前列腺增生不是癌症，也不会转化为癌症，但是和前列腺癌的早期临床症状相似。所以，患者一旦出现排尿困难的症状，要尽早去医院接受检查，不能大意。

赵 勇

■专家链接
赵勇，漯河柳江医院副院长、外科主任，主治医师，擅长肾结石、输尿管结石等泌尿系统疾病的微创治疗。他是我市第一届、第二届微

创外科专业委员会委员，市首届血管外科专业委员会委员，市第二届、第三届显微外科专业委员会委员，曾先后在南开科技大学第一附属医院、省人民医院、郑州大学第二附属医院进修。



高血压患者吃感冒药有禁忌

冬季是感冒的高发季。有些高血压病人发现在服用感冒药期间，平时控制挺好的血压突然就不受控制，甚至居高不下，按时服用降压药都不见改善。

高血压患者感冒时服药需谨慎。可以在医师的指导下选用中成药，如双黄连口服液、板蓝根颗粒、清开灵口服液、小柴胡颗粒、藿香正气丸等，这些中成药大多不含麻黄碱。

虽说中药相对安全，但中药中有

止咳作用的药物甘草，含有甘草酸，水解后会产生甘草次酸，其作用类似于肾上腺皮质激素，会引起血压升高。

轻型高血压或平时血压控制比较好的患者，可短期服用盐酸伪麻黄碱含量较低的感冒药，但不可常用；中、重度高血压和血压控制不理想的患者，应尽量避免服用这些药物。

据《家庭医生报》