

县人民医院“护士到家”服务温暖万家

“你好，家人长期意识昏迷，需要更换胃管，听说县医院有‘护士到家’服务，想请‘护士到家’服务重新留置一根胃管，可以吗？”“可以，马上派人过去。”截至3月15日，县人民医院“护士到家”服务已经运行5个多月了。特别是在长期留置尿管、胃管等行动不便的中老年人群中，“护士到家”上门服务，把高质量的医护和温暖送到了群众身边。

近日，家住杨庄镇范庄村的刘奶奶（化名），脑出血术后在家休养，意识昏迷，不能经口进食，出院时留置胃管，家中只有小儿子一人，出行不便，于是下单了“护士到家”服务，神经外科护士牛玲玲、王凯歌接到派单后，为其留置胃管。并向家属交待了健康教育知识及注意事项，确保管道顺畅后，才离开。临走时家属一致挽留，表示感谢。

10个月大的明明宝宝（化名），需要复查血常规和生化，家长不忍心早早地把孩子叫醒，去医院来回奔波，就在“护士到家”下单。儿科一区护士长周轶伦及护士陈沛妍接到派单后，立即前往明明宝宝家，顺利采血后，护

士长周轶伦又为患者家属讲解日常喂养中的注意事项。家属万分感谢。

这样的订单有很多，每一单都承载着一份信任。面对患者的需求，县人民医院的护士们放弃了休息时间，放弃了陪伴孩子的时间，放弃了与家人团聚的时间。每一次的上门服务看似简单，然而，她们却把这些简单演绎成无数的精彩。

据悉，该院开展的“护士到家”服务项目有：PICC及中心静脉导管维护、造口护理、输液港维护、静脉采血、血糖监测、雾化吸入、小儿推拿、乳房积乳疏通术、胸/腹腔引流管维护、膀胱冲洗、胃管更换、灌肠、导尿/更换尿管、会阴护理等30多项检验及服务项目。

县人民医院党委书记、院长郭首学表示，“护士到家”是拓展护理服务领域的一部分，县人民医院开展“互联网+护理服务”是医院践行文明城市创建工作的具体行动，让优质护理服务从医院走出来，变被动服务为主动服务，将人文关怀送到最需要的地方，第一时间解决患者所需。

（吴菲）

3月18日是一年一度的“全国爱肝日”。人体的新陈代谢、消化、免疫、解毒、凝血都离不开肝脏，肝脏一旦“罢工”，后果非常严重，所以保护肝脏十分重要。

对肝脏有益的食物有哪些

1、咖啡、茶

咖啡对肝脏的保护在于它能赶走肝脏内沉积的有害物质，富含的抗氧化剂绿原酸还能抗炎、抗氧化，降低肝脏生病的风险；黑茶和绿茶也同样富含抗氧化剂，可以改善肝内酶和脂肪的水平，每日饮茶可降低患上肝癌的风险。

2、水果

水果富含丰富营养物质，比如蓝莓含有花青素，是一种抗氧化剂，能保护肝脏；紫色和红色的葡萄及葡萄汁，均含白藜芦醇，可以减轻炎症、增强抗氧化能力，减少肝脏损伤；香蕉属于高营养、低热量的食品，富含蛋白质、钾及各种维生素，可以修复受损的肝细胞，促进代谢。

3、西红柿、绿色蔬菜

西红柿低糖、低热量且富含维生素C，可以防止毒素对肝细胞的损害；空心菜、芥菜等绿色蔬菜，可以增强肝脏的解毒功能。

4、坚果、干果及其他

坚果富含脂肪和营养素，还有抗氧化剂维生素E，可以改善肝内酶的水平；百合含秋水仙碱，具有抗肝纤维化和肝硬化的作用；大枣含有丰富的蛋白质、脂肪、糖分、胡萝卜素、B族维生素、维生素C、维生素P及磷、钙、铁等，对预防慢性肝炎、肝硬化有一定作用。

另外，每天食用适量的橄榄油有助于改善肝内酶和脂肪水平。

当然，以上食物的营养成分对肝脏有好处，但不能只吃这些东西。我们可以在营养均衡的基础上适当添加“护肝”食物。

要护肝，还得这么做

1、戒酒、戒烟

酒需要肝脏的代谢才能变成无害的水和二氧化碳，在这个过程中产生的乙醛会伤害肝脏。长期过量饮酒，轻者会出现转氨酶升高，严重的会破坏肝细胞，造成酒精性肝炎、肝硬化，最后还有可能发展成肝癌。

而烟草里的尼古丁跟各种癌症的发生都有关系，当然也有诱发肝癌的可能。

2、不要熬夜

熬夜会使人体的昼夜节律紊乱，肝脏代谢的功能也会受到影响。

3、别乱吃药

药物大都需要肝脏来代谢，没问过医生就乱吃药，肝脏会“很难受”。

4、清淡饮食

少进食油炸食品或者脂肪含量很高的食品，肝脏消化不了那么多脂肪，长此以往会形成脂肪肝。

5、多运动

运动能够加快人体新陈代谢，帮助肝脏减轻负担。

6、保持心情愉悦

总是生气的人，容易内分泌紊乱，肝脏也会跟着“上火”。

7、打疫苗

除了不健康的生活习惯和饮食，感染甲肝、乙肝等肝炎病毒也会造成严重的肝脏损伤。保护肝脏还应该适时接种肝炎疫苗。来源：新华网

要护肝
还得这么做

化解小儿积食 中医儿科有妙招

随着社会生活水平的提高，家长单纯地给孩子喂食高营养的食物，却忽视了儿童的消化系统还没有成熟，无法对这些食物进行消化吸收。

这些无法被消化吸收的食物就成了我们常说的积食，积食滞胃困脾，导致脾胃受纳运化功能失常，故小儿厌食、食欲不振，严重者甚至可能会变成疳症。那么小儿积食该怎么做呢？近日，记者采访了河南省驻马店市上蔡县中医儿童康复科医师刘雪玲。

刘雪玲介绍，积食是指中医的一个病症，主要是指小儿乳食过量，损伤脾胃，使乳食停滞于中焦所形成的胃肠疾患，讲的通俗点就是吃多了。如果孩子近日突然食欲下降，睡眠不安、手心、脚心、腹部灼热伴腹胀，舌苔黄厚腻，严重的会出现便秘、发热、咳嗽等症状，以上症状出现3个以上就是积食。

如何治疗宝宝积食，我们有两种方法：

一、控制饮食 特别是伴有呕吐、腹泻的患儿，可以暂时禁食8~12小时，待呕吐停止后，给予清淡的流质口服，如藕粉、蔬菜汤等。

二、小儿推拿 小儿推拿可以治疗0~16岁的小儿病症，效果比较理想的主要有感冒、发热、哮喘、咳嗽、疳积、腹泻、便秘、夜啼、肌性斜颈等。

有三个可以自己在家给孩子推拿的穴位：

1、足三里 足三里位于小腿前外侧，外膝眼下3寸，胫骨外侧缘一横中指。作用是健脾和胃、调中理气、止泻通便，多用于防治腹胀、便秘、吐泻等病症。次数：30~50次。

2、摩腹 在肚脐周围，顺时针慢慢按摩。作用是消食，理气，通肠道。次数：100~200次。

3、捏脊 由尾骨到大椎，从下向上捏脊。作用是强身健体，健脾益气。次数：5次。

刚开始推拿手法要以轻柔为主，太重的手法会让孩子疼痛或害怕，要让孩子慢慢地适应推拿。

预防积食可以看孩子的舌苔，正常情况下宝宝的舌质是淡红色，舌苔像薄薄的一层霜，如果孩子舌苔出现白厚，这表示孩子已经有点积食了，这个时候让孩子少吃点。

轻度积食可以喝“四仙汤”，即焦麦芽，焦山楂，焦神曲，炒鸡内金各10克煮水，一周两次。

来源：学习强国

如何提升和改善 睡眠质量专家支招



“高质量睡眠相当于青少年向自我身心健康‘存钱’的过程，规律的睡眠、充足的睡眠时间意味着‘存钱’越多，才能有足够的精力应对繁重的学习任务、压力及生活问题。”3月20日，陆军军医大学新桥医院医学心理科主任贺英副教授介绍，因为心理问题前往该院心理门诊就诊的青少年中，近半是因为长期欠了睡眠的“债”。

高质量睡眠，最关键的就是睡觉初期的90分钟，称之为“黄金90分钟”。每晚十点至凌晨一点是生长激素分泌最高峰，错过这个时间入睡会影响孩子生长激素的分泌，严重的会导致长不高……专家介绍，长期晚睡还会造成小孩乏力、嗜睡、免疫力下降，注意力不集中、记忆力下降、心情烦躁、情绪控制能力差等。因此，贺英副教授建议，孩子入睡时间不宜超过每晚十点。

此外，针对如何提升和改善睡眠质量，她为家长及孩子支招：家长应引导孩子养成有规律按时入睡的好习惯；让孩子在入睡前用热水泡脚；调整合适的房间室温；研究表明，人体最舒服的温度为20至25摄氏度；为孩子入睡前少量补充有助睡眠的食物，如牛奶、核桃、葵花籽、小米粥、大枣、蜂蜜、全麦面包等；让孩子在白天进行适当的锻炼；家长带头改掉深夜看手机的习惯等。

来源：光明网