

县医疗健康集团人民医院——

“护士到家”实现足不出户畅享优质护理服务

“辛苦你们了，太感谢了……真是帮我们解决了大难题，要不是你们，不知道今天什么时候才能吃上饭。”近日，平顶山市石龙区在家卧床病人王叔叔家属向我县人民医院“护士到家”上门服务人员感谢道。

据了解，王叔叔是县人民医院呼吸与危重医学科二病区的“老病人”了，年初因“社区获得性肺炎”住院治疗，一月前病情加重开始长期卧床，无法自主进食，只能靠胃管喂食，当天早上六点左右患者烦躁不安，不慎将胃管拔出，由于王叔叔年龄较大、卧床不起，去医院更换胃管极其不便且有一定的风险，家属紧急拨打县人民医院“护士到家”服务电话求助。

“护士到家”服务完美解决了王叔叔家属的燃眉之急，家属在线上预约上门护理服务后，护理部“护士到家”服务专业组成员迅速联系家属，通过交流对病人的病情进行了评估，随后安排两位经验丰富、技术过硬的护士长及护理人员携带所需物资来到王叔叔家中上门服务。

据介绍，该院自2022年9月份开展“护士到家”服务以来，为长期卧床、行动不便的老年人以及有需要的人群提供更换胃管、尿管、PICC维护以及母婴护理、专科护理等，共让150余名行动

不便的患者足不出户享受到了专业、便捷的护理服务。该项服务既顺应了患者的健康需求，又减轻了患者家属的陪护压力，节省了排队挂号等待的时间，避免了来回交通的舟车劳顿，受到了患者家属的一致好评。（李文雅 文/图）



县医疗健康集团中医院

微创介入科成功开展脑动脉介入取栓术

“真的很感谢魏主任！感谢中医院的医生护士们！是你们给了我爱人第二次生命！”近日，县中医院微创介入科为一例急性脑梗塞患者成功实施脑血管内介入取栓术，患者堵塞的大血管得以及时开通，成功挽救了其生命。目前，在医护团队精心诊疗护理下，患者已具备日常活动能力，现已康复出院。

今年50岁出头的王先生，身体一直强壮，是家里的顶梁柱。可谁也没想到正值壮年的他在一次聚餐后，突发意识障碍、言语不清、左侧肢体无力，不能活动，这可把家人吓坏了！赶忙将其送到中医院救治。在该院卒中中心，救治团队根据其病状判断应是脑部大血管出现问题后静脉溶栓未通，当即联系该院微创介入科魏洪滔主任进行会诊，魏主任考虑到患者病情重，怀疑大血管病变。结合头颈部脑血管成像+脑血流灌注成像检查，不出所料，患者血管成像显示左侧颈内C6段及以远闭塞，可见血栓影。

时间就是生命！在与家属进行充分沟通后，加之患者病情的持续发展促使他们下定决心立即接受该手术。魏洪滔主任立即带领介入团队在麻醉医师的协助下为患者行取栓治疗，取栓过程顺利，术中可见患者颅内血流清晰通过，大脑皮层重新恢复供血，手术成功！术后，王先生左侧肌力明显改善，左上肢肌力由入院的0级恢复至4级，左下肢恢复至5级，达到行走能力，原先偏瘫的肢体

能活动了，无法动弹的左上肢可以完全抬举，言语功能和精神状态均明显好转，取栓效果显著。而此时，距其发病不到4小时。面对术前术后巨大的反差，王先生及家属感到非常欣喜与感激。

“看到患者能够重获新生，作为医生，我们心里也十分欣慰。之所以有这么好的治疗效果，除了得益于成熟的介入取栓技术外，家属的及时送医及信任，医院各科室密切配合、流程管理等都是分不开的。”微创介入科主任魏洪滔说道。（马培丽）

手劲越大 人越长寿吗？

网上有一种说法称，手劲越大人越长寿，心肺功能也越好，这是真的吗？记者就此采访了河南省洛阳市老年医学科专家，得到的答复是：“有一定道理。”

“这个说法有一定道理，握力是重要的健康指标，尤其是对老年人而言。”洛阳市中心医院老年医学科主任元民说，平时在门诊和病房，为了快速了解老人的健康状况，他们会给老人做一系列的测试，其中就包括通过握力计就能完成的握力评估。外科医生在为老人做手术前，会做很多基础评估，有的医生会跟老人握握手，老人的手劲儿越大，手术成功的把握越大。

手劲的大小，为何如此重要？元民说，《黄帝内经》中记载：“目受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握。”握力与上肢肌力水平密切相关，肌肉要想发力，需要调动血液来参与，所以握力好的老人，不仅行动更灵活，心肺功能一般也不会差。当握力不足时，往往是血管功能下降了，要警惕心肺功能异常，比如，心衰的患者，握力一般都不太好。

在日常生活中，老年人可以通过一些简单的动作来锻炼握力，比如拧毛巾，双手握住毛巾两端，反复做拧的动作。也可以通过握力器或哑铃来锻炼，但都需要注意量力而行。来源：学习强国

萎缩性胃炎患者的饮食建议

俗话说，三分病七分养。河南省周口市中医院张雷永介绍，正确合理的饮食对于萎缩性胃炎的治疗及胃功能的恢复十分重要。

萎缩性胃炎患者适合吃什么

面食可对胃黏膜修复起到辅助作用，且不会使患者出现烧心症状。因此，萎缩性胃炎患者可以多吃面食，但需注意每顿饭要适量食用。

萎缩性胃炎患者可多吃一些纤维素含量低的蔬菜，如番茄等。如果患者还有贫血症状，则要多食用豆制品、动物肝脏等。胃酸分泌相对较少的萎缩性胃炎患者，可以喝一些浓肉汤或肉汁，以帮助刺激胃酸分泌，促进食欲。对于胃酸分泌相对较多的患者，则要忌食酸性食品、少食浓缩肉汤。

需要注意的是，萎缩性胃炎患者应保持清淡饮食，不要食用辛辣刺激的食物，这些食物容易灼伤脾胃；不要食用肥甘厚腻的食物，这些食物容易导致滑肠，造成腹泻不止，加重患者胃肠负担；不要食用粗糙坚硬的食物，

这些食物容易使患者的胃黏膜变薄，极易破损出血；不要食用易胀气的食物，这些食物会引起胃胀、嗝气，从而加重患者病情。

萎缩性胃炎患者吃饭时要注意什么

萎缩性胃炎患者消化功能差，胃黏膜脆弱，因此，患者在吃饭时需要多加注意。首先，患者要养成细嚼慢咽的好习惯，不要狼吞虎咽。食物咀嚼得越细，越利于消化吸收，减轻胃肠负担。其次，吃饭时要“一心一意”。有的患者喜欢一边进食一边做其他事情，妨碍胃肠对食物的消化吸收，从而加重病情。其次，患者要保持轻松愉悦的心情进食。研究表明，良好的情绪对食物的消化吸收也有帮助。另外，在饭前饭后，患者可以适当饮用一些温开水，既可濡润食道，又可帮助消化，但切忌饮水过多，否则会影响进食量，甚至加重腹胀不适。来源：《周口晚报》

健康教育宣传栏

失眠多梦~

这些食物让你一觉睡到天亮

一觉睡到天亮是多数人想要的睡眠状态，但现实生活中很多人长期受到失眠的困扰。想拥有优质睡眠离不开食物的帮忙。日前，英国《每日邮报》刊出多位营养专家推荐的助眠好食物。

全麦食品 英国营养专家卡桑德拉·巴恩斯博士表示，全麦食品等富含膳食纤维的主食可持续均衡地为身体提供能量，进而保持血糖稳定。晚餐吃一碗糙米饭或几块黑麦面包有益睡眠，但高糖食物会扰乱睡眠。

南瓜籽 英国著名营养专家玛丽莲·格伦维尔博士表示，镁有助肌肉放松，促使大脑产生可调节睡眠的褪黑素，进而改善睡眠。南瓜籽富含镁元素，因此每天吃一把南瓜籽可提高睡眠质量。除此之外，绿叶菜和豆类食物也富含镁。

椰子汁 巴恩斯博士表示，纯椰子汁是电解质钾、钙、镁、磷的良好来源。这些矿物质都有益保持人体体液平衡，保证肌肉和神经系统的正常工作。人体内电解质失衡容易导致夜间腿抽筋，进而破坏正常的睡眠节律。

樱桃 巴恩斯博士表示，研究发现，仅一杯樱桃汁中所含的褪黑素，就足以“诱发”健康睡眠反应，提高睡眠质量。

牡蛎 格伦维尔博士表示，经常吃富含微量元素锌的食物有益改善睡眠，因为锌在色氨酸转化为血清素和褪黑素的过程中发挥着关键作用。这类食物包括牡蛎等海鲜、全谷类食物和坚果等。

鸡肉 鸡肉中含有色氨酸，有益改善睡眠。此外，鸡肉也是锌和维生素B6的良好来源，而这两种营养素也有助于人体产生褪黑素。需要提醒的是，晚餐吃太多鸡肉会摄入太多蛋白质，反会导致入睡困难。（陈希）