

县人民医院

护士上门暖人心 服务贴心有温度

“真是太方便了,感谢咱县医院建设这么好的平台!”刚接受完县人民医院“护士到家”服务的患者家属满意地说道。

近日,“护士到家”平台接到脑梗患者李奶奶家属预约的更换尿管服务。李奶奶因脑梗曾在县人民医院神经内三科住院治疗,经过医护人员的精心治疗和护理,患者病情稳定后出院,但因年龄较大且生活不能自理出院后仍需留置尿管。出院时护士向患者家属做了详细的出院指导,并告知家属需要更换尿管时可以预约“护士到家”服务。

接到该订单后,神经内三科护士长连欢欢、主管护士侯玉婷准备好所需物品,携带出诊箱前往患者家中。

侯玉婷对患者进行了专业的判断,做完基础检查后,严格按照无菌操作流程,进行清洁消毒处理,顺利为患者更换了尿管。患者家属连声道谢:“您工作那么忙,还抽出时间专程跑一趟,真的减轻了俺的负担,真心感谢您,县医院的服务,现在是越来越细致、越来越周到了……”

操作完后,连欢欢详细为患者及家属进行了卧病在床患者的健康宣教,包括生活护理、定时翻身叩背、预防压疮的发生、预防静脉栓塞的发生等。

随着社会老龄化的加剧,失能、高龄、空巢老年人的护理需求日益增长,母婴、慢性病等人群的护理需求也不断扩大,县人民医院“护士到家”专项服务,为患者提供专业的护理操作,解决居家护理难题,同时该院也将继续推进优质护理服务,把“护士到家”延伸到每一个需要护理的家庭! (李文雅)

横向刷牙危害大

牙齿楔状缺损在中青年群体中很常见!

近日,有媒体报道广东佛山27岁的丁女士因长期横向刷牙导致牙齿出现缺口。据丁女士介绍,自己一直以来都是横向刷牙,前几天刷牙时觉得牙齿很“刮”口腔,才发现有颗牙齿在靠近牙龈处有一



个小缺口。医生说是因为长期横向刷牙导致的楔状缺损,补牙后医生也叮嘱其要改变刷牙方式。

“楔状缺损通常位于牙齿的颈部或牙龈线以下。而横向刷牙导致的楔状缺损,其实在临床上很常见,特别是在中青年群体中。”南京同仁医院口腔医学中心主治医师王安琪告诉记者,这个阶段的人群刷牙会用力较多,加剧了横向刷牙对牙颈部的磨损。

王安琪建议,青少年及成年人使用“水平颤动拂刷牙”来进行刷牙,即将牙刷刷毛与牙面呈45°角。刷毛朝向牙根方向轻微加压,每次以2-3颗牙为一组,以短距离上下来回颤动的方式刷5-6次(上牙自上而下拂刷,下牙自下而上拂刷),从口腔最内侧的牙齿往门牙方向刷为宜,每次刷牙时间控制在2-3分钟。 来源:中国新闻网

男性如何应对更年期?

睡眠障碍、心烦意乱、夜尿增多……如今,不少男性备受“更年期”相关症状困扰。10月28日世界男性健康日,中新网记者走进银川市第一人民医院,就男性更年期相关问题邀请专家作答。

“说起更年期综合征,在大家的印象中只有女性才会出现,但实际上,男性也会发生更年期综合征。”银川市第一人民医院内分泌科主任李仁达介绍,随着年龄的增加,内分泌腺体功能的减退、激素水平的下降,会引起一系列的更年期症状表现,比如睡眠障碍、神经状态异常、糖耐量异常、夜

尿增多、骨质疏松等问题。

“由于生理结构的不同,男性更年期的年龄相较女性要更晚一些。”李仁达介绍,男性发生更年期综合征的年龄一般在50岁—60岁左右。

男性应该如何改善更年期的状态?李仁达表示,更年期是一个生理性的问题,应该以积极阳光的心态去面对。他建议,患者应提高对于更年期的认识,积极参加社会活动,养成良好的生活习惯,“如果相关症状比较严重,也可以借助药物进行辅助治疗。”李仁达说。 来源:中国新闻网

秋冬交替气温变化快 老年人要警惕“换季卒中”

10月29日是世界卒中日。专家提醒,当前正值秋冬季节转换,随着气温变化,老年人患脑卒中风险也随之增加,需要特别警惕。

四川省康复医院神经内科副主任医师龚玉来介绍,脑卒中俗称“中风”,是一种急性脑血管疾病。由于脑血管突然破裂引起出血(脑出血),或因血管阻塞导致血液不能流入大脑引起缺血(脑梗死),造成脑组织损伤,可能导致残疾甚至危及生命。

四川省康复医院神经外科医师曾诗意告诉记者,脑卒中具有发病率高、复发率高、致残率高、死亡率高及经济负担高的“五高”特点,是威胁我国国民健康的主要疾病之一。研究显示,温差的变化是导致脑卒中发生的重要因素之一,极端气温会显著增加脑卒中的死亡风险。寒冷的天气会促使体内交感神经兴奋,血管收缩导致血

压升高,高血压正是脑卒中的重要危险因素之一。

龚玉来提醒,脑卒中一旦发生,会对脑部造成损害,可能会导致严重后果,甚至死亡。早期识别脑卒中相关症状,快速进行救治至关重要。在秋冬季节,心脑血管疾病患者、老年人等重点人群应格外留意天气变化,要警惕“换季卒中”,要通过加强保暖、合理饮食、适量运动、控制情绪等来预防脑卒中的发生,如果发生口角歪斜、言语不清等症状时应及时就医。

四川省康复医院作业治疗中心治疗师陈鑫星提醒,脑卒中发病急、病情进展迅速,可能会导致肢体瘫痪、语言障碍、吞咽困难、认知障碍、精神抑郁等。“在手术治疗后,尽早开展康复治疗对减少各种并发症及后遗症的发生,提高患者生活质量也十分重要。”陈鑫星说。

来源:新华网

健康教育宣传栏

80%的成年人在一生中会出现腰腿痛,85%以上的腰腿痛为非特异性下腰痛。非特异性下腰痛是指腰、骶部的疼痛或不适感,可伴有或不伴有下肢放射痛,被认为是发生率仅次于感冒的世界性流行病。

躯干各肌群的被动牵拉和主动练习,可增加腰背肌肌力、缓解肌肉痉挛、松解肌肉粘连、恢复肌肉弹性、防止肌肉萎缩,还能改善血液循环,保证腰部肌肉和骨骼获得更多的养料和氧气,使腰背部积累的炎性物质较快清除。日常生活中,不妨采用“三桥运动疗法”训练脊柱核心肌群,用增强脊柱的稳定性来预防和缓解腰痛。

臀桥 仰卧在软垫上,双肩放松,双手伸直平放,背部紧贴软垫,双腿屈曲至约90度,吸气,将臀部向上挺,肩、背、大腿呈一直线,保持10秒,均匀呼吸。

侧桥 左侧卧,前臂支在地板上,放于肩部下方,双脚自然并拢;背部挺直,保持踝骨到肩膀呈一直线,头自然挺直,保持10秒,然后身体放下,换右侧卧,保持均匀呼吸。

腹桥 俯卧,双肘弯曲支撑在地面上,肩膀和肘关节垂直于地面,双脚踩地;身体离开地面,躯干伸直,头、肩、胯和踝部保持在同一平面,腹肌收紧,盆底肌收紧,脊椎延长,眼睛看向地面,保持均匀呼吸。

以上每种动作保持10秒,10个为1组,每种动作训练3组,组与组之间间歇不超过1秒。每天进行1-2次锻炼,每周5-7天。运动1-3个月即可达到良好效果。

来源:《中国家庭报》

腰疼试试「三桥运动疗法」

公告

尊敬的宝丰建业紫园一期(9#、10#、11#)业主:

您好!由我公司开发的宝丰建业紫园项目一期(9#、10#、11#)住宅现定于2023年11月1日-3日在宝丰建业紫园项目售楼部集中进行交房。请宝丰建业紫园项目一期(9#、10#、11#)业主即日起按照交付通知书上指定日期携带好相关资料及费用办理交房手续。

若您未在上述期限前来办理交付手续,则视为我

公司已按约定向您履行交付义务,自交房期限届满之日起,您应承担商品房交付后应履行的全部责任和义务。

详情请致电:0375——7300999

特此公告!

宝丰县恒建置业有限公司

2023年10月31日