

普及群众脑病健康知识  
增强市民自救互救能力

# 『健康中国 科普助力』 咸宁市中医医院在行动

为响应中华护理学会“健康中国,科普助力”科普宣传活动周的号召,同时纪念5·12国际护士节,充分发挥咸宁市中医医院的特色和专长,传播科普知识,5月9日至5月11日,咸宁市中医医院分别举办了以“健康中国,科普助力”为主题的大型讲座及心肺复苏急救演练等健康知识普及活动,让该院医护人员过一个生动而有意义的护士节。



## 健康讲座 普及群众脑病健康知识



5月9日晚上7点,咸宁市中医医院脑病科《患者及家属慢病教育康复专题讲座》在该院脑病科康复室举办,此次讲座采取视频观看和专家指导的方式,传授了中医穴位按揉方法,指导患者家属开展家庭护理,促进患者恢复。

记者在活动现场看到,无论是患者还是家属都听得十分认真,不少家属还掏出笔记本认真做好笔记。72岁周爹爹告诉记者,目前他在医院陪护脑中风的老伴,前来听讲座的目的除了能更好掌握脑中风患者防护知识外,同时也进一步增强了自己对脑病知识的了解,便于在日常生活中做到防患于未然。

“在日常生活中,患者家属应该给患者安排一个舒适,安静,方便的休养环境,这样可有效减轻久病者身心疲惫感,减少行动不便者的烦恼和沮丧。”该院脑病科主治医师徐声波表示,如果患者在医院,

护士和家人对患者多多进行开导是很好的心理支持。耐心细致地照料患者如洗漱,擦身,进食,饮水,使用便器,调整体位等,可减少患者挫折感,增加恢复生活能力的责任感。

“当患者逐渐出现肌肉萎缩时,颓废和营养不良等而自卑感油然而生。所以当患者病情稳定后应抓紧早期功能锻炼,以防止关节失用性挛缩。”徐声波强调,中风后遗症的护理在患者的治疗过程中是非常重要的,大家要注意做好对疾病的护理,帮助患者尽快的康复。

在宣讲过程中,不少患者家属对康复护理的推拿按揉调理方法表现出极大的兴趣,讲座结束后,仍有不少患者家属咨询脑中风患者康复注意事项等问题,并在视频讲解及专家的现场指导下进行了指法按摩练习,专家们耐心细心的指导赢得了在座脑病患者及其亲属的阵阵掌声。

## 心肺复苏 增强市民自救互救能力

5月11日,市中医医院护理部组织医护人员到咸宁市社会福利院,开展“心肺复苏技能培训进福利院”活动,活动旨在提高福利院护理人员急救水平,增强他们的自救互救能力。

活动现场,该院医护人员结合自己多年来工作实践,首先从正确的操作步骤及注意事项重点进行讲解。然后从胸外心脏按压、开放气道、人工呼吸的等一边讲解,一边现场示范。示范时,医护人员从手势的正确与否,到力度的大小,按压部位的准确性,都一一进行了详细说明,确保每一位听课者都能听懂学会。

“近年来,老年人心血管疾病的发生率持续上升,已成为严重威胁人类生命的‘头号杀手’。据相关资料显示,大约80%以上的猝死发生在院前。”咸宁市中医医院内科护士张巧表示,由于脑组织在缺氧4分钟后即可发生无法逆转的损伤,因此,心脏呼吸骤停的4分钟内为黄金抢救时间。

“如果能在4-6分钟内得到有效的急救,大约有50%的人能得救,每耽搁一分钟,心肺复苏的成功率就会下降7%-10%,如果时间超过10分钟,得救的几率几乎为零。”在张巧看来,作为院外心脏骤

停者,要想最大程度生存下来,只能依赖于身边的人急救。而高质量的心肺复苏是挽救生命最快且十分有效的办法。因此,到福利院等老年人居多的地方普及医疗急救知识,让更多的人掌握“心肺复苏”急救技术已迫在眉睫。

在心肺复苏实操演练现场,急救人员判断准确,急救动作麻利,技术熟练。除了福利院福利全体人员学习以外,还有不少福利院老人及家属积极参与其中,在人形模型上进行了操作练习,精彩的演练赢得了大家的一致好评。大家纷纷表示,市中医医院到市社会福利院开展心肺复苏急救演练意义重大,因为只有掌握了心肺复苏这项急救技术,才能在关键时刻救治自己的亲人或者他人的生命,免除一些不必要的遗憾。

“本次‘健康中国,科普助力’系列活动是咸宁市中医医院纪念5·12国际护士节重要内容,也是我院护理工作的业务拓展和社会实践,不仅体现了护理工作尊重生命、关爱健康、心系群众、勇于奉献的职业精神,同时展示了护理人员在维护人民健康中占有的地位和作用。”咸宁市中医医院副院长蒋大春表示,此次活动虽然结束了,但是他们的脚步没有停止。以

后,该院广大医护人员将继续以“明德精医 博施济众”为训导,积极宣传中医药保健常识,并将继续不定期开展健康知识科普进社区、进学校、进乡镇等活动,为满足人民群众的健康保健需求,提高全民身体素质贡献力量。

