

她们用爱托起“心”希望

记武汉大学中南医院咸宁医院心血管内科医护团队

●记者 夏咸芳 通讯员 刘志

她们是一群平凡的年轻人,秉承“厚德、精业、严谨、创新”院训,践行着南丁格尔“燃烧自己,照亮别人,无私奉献”的精神,用自己的微光温暖身边每一位患者。

以专业负“重”前行,她们在奋发;以专业服务于患者,她们在不断精进;攻坚慢病管理“痛点”,她们长程守护;随学科进步谋发展,她们在探路;以沉淀筑专科根基,她们在坚守。她们手持明灯,一路播撒生命温暖,尽心守护着患者的健康。

她们所组成的护理团队是一支团结、和谐、创新、与时俱进的团队,是一支专业性强、战斗力强的护理铁军,用贴心、周到、专业的护理服务,为“心”病患者带去了温暖和希望,赢得了患者和家属的面锦旗和声声感谢。

提起心血管内科,大家的第一反应就是“急、危、重”症病人多。心内科患者起病急,病情重,有时候患者就上了个厕所,或洗了个澡就诱发急性心衰;有的患者前一秒还在聊天,下一秒就出现心跳呼吸骤停症状,需要立即抢救……然而,种种突发情况都难不住心内科的护士们,日常中,她们掌握扎实的理论基础,练就过硬的技术水平,在医院组织的理论操作考核中,她们不止一次地取得第一名的好成绩。不仅如此,她们还能活学活用,在患者发病时能及时准确地识别判断,医护协同合作,用精湛的技术一次又一次地将患者从鬼门关拉



了回来。

她们虽然年轻,但有爱心、耐心和责任心,不怕苦也不怕累。一年365天,一天24小时,随时待命,只要有需要,时刻准备着。不知道有多少次,护士被急诊手术电话从被窝,从餐桌,从商店,从游乐场叫回了医院。前不久,一名78岁爹爹急性心梗,在手术过程中要解小便,护士周璐便亲手持着尿壶去接,爹爹不好意思死活不肯,非要自己的儿子进来接尿。周璐耐心地宽慰爹爹:“医护面前无男女,您就当我是您的孙女,在给您尽孝心吧!”爹爹这才放下包

袱。术后爹爹及家属送来一面锦旗及感谢信,特意感谢周璐及护理团队。这种情形在心内科及介入手术室时常上演。

在心内科住院部病房,心内科护理团队深化落实优质护理服务理念,全方位满足患者就医需求,除对病人嘘寒问暖外,对病区采取规范化管理,从晨、晚间护理工作做起,真正做到实处,每天早上七点半就到病房,询问病人睡眠情况,协助病人洗脸、漱口、梳头、进餐,整理、更换床单,制定了规范的晨、晚间护理流程。了解患者的心理动态、治疗效果

及各种需求,耐心解答患者和家属的疑问,用贴心的语言和真诚的关爱取得了患者的信任。为患者创造清新、整洁、舒适的康复环境。在今年5·12国际护士节时被医院评为“星级护士站”第一名。

“保障护理安全和护理质量是我们护理工作的一条生命线。”该科护士长毛小玲表示,未来,心内科护理团队仍将秉承白衣初心,在专业上不断紧跟医学发展的步伐,在为提升患者服务满意度上持续发力,持续书写属于心内科护理团队发展的新篇章。



咸宁爱尔眼科医院提醒

冲刺高考莫忘爱眼护眼

●记者 夏咸芳

高考即将来临,紧要关头有不少考生因考前长时间、高强度复习,导致眼部出现各种不适,对此,咸宁爱尔眼科医院视光部综合眼病科刘五洲医师提醒广大考生,紧张复习之余,莫忘爱眼护眼,避免因眼痛、眼干、流泪、眼痒、眼异物感或眼眶疼痛等不适症状影响了备考状态。

■保持正确的用眼习惯

“在光线阴暗的光线下学习,会损害眼睛,还会造成视力疲劳,所以室内学习时光线要适宜,明亮而柔和的光线使眼睛不容易疲劳。”刘五洲医师介绍,考生在读书写字时应保持“一尺、一拳、一寸”,即眼睛与书本距离应约为一尺、胸前与课桌距离应约为一拳、握笔的手指与笔尖距离应约为一寸,每次学习时间达到45分钟后,眼部要适当的休息和放松,此时,考生可采取做眼保健操或在窗前远眺。

“高考临近,考生们抓紧一切时间进行复习,很多考生就连走路、吃饭、乘车都在看书或使用电子产品查资料,导致用眼的距离不断改变,很容易引起视力疲劳。”刘五洲医师指出,长此以往,会引起大脑过度疲劳、视力下降、眼睛发炎等,严重时,还可能引



起青光眼、白内障等疾病。

■眼部不适需积极处理

“很多人认为视疲劳就是眼睛累了,休息一下就好了,往往没有过去多在意,事实上这种观念是错误的。”刘五洲医师认为,虽然视疲劳早期只是影响阅读质量、视觉质量,但如果处理不当,长时间的视疲劳也会导致功能性的变化,造成器质性的损害,造成近视加深、干眼症等不良后果。因此,一

旦发现了视疲劳就需要积极地处理。

他提醒广大考生,如果短时间内视力明显变化,比如持续性视力下降、眼睛有重影、不能聚焦、时而看得清楚时而模糊等变化;或者在持续用眼时,眼睛酸胀、干涩、产生疲劳感等症状时,需及时停止用眼,必要情况下还需寻求医生的专业治疗。

■注意饮食和规律作息

刘五洲医师表示,营养物质的缺

乏,会成为近视的诱因。其中,眼球的发育需要充分的营养,眼睛所需的营养素就是叶黄素,日常生活中,一些深绿色、黄色和橙色的蔬菜水果中都含有丰富的叶黄素的,因此,平时要多吃富含维生素的蔬菜、水果,动物肝脏以及富含高蛋白的鱼、肉、奶等。

他建议,虽然高考临近,但考生仍应积极参加户外活动,锻炼身体,增强体质。养成良好的生活习惯,保证充足睡眠。只有体质增强了,近视的发生和发展才会减慢。