

通山县民政局护理重度残疾人模式在全省推广——

真心投入 细心服务 贴心护理

通讯员 王能朗 范放 叶秀云

“奶奶,您的血压有点高,给您开点降压药,平时少吃油腻高盐食品,多加锻炼啊!”

近日,面对通山县低收入重度残疾人医养中心工作人员的贴心服务,74岁的重度残疾人朱华刚说:“如今,我们由县民政局提供的医养照料团队上门服务,手脚不便有专人照料,患有疑难重症病能得到及时治理,只有共产党才能为特殊人群想得这么周到。”

通山县民政局在全省首创低收入重度残疾人医养结合照护项目试点,创办的医养中心以“三心”服务模式,上门服务,上门照料护理低收入重度残疾人,及时解除他们生活所需所困,深受百姓赞扬。

真心投入,服务体系完备

该县1820名无子女老人按政策规定,已做好兜底保障。360名孤寡老人实行集中供养,54名失能老人入住县城市福利院集中供养后,如何做残疾人医养工作?

县民政局在办好城市福利院公办民政、医养结合的基础上,抢抓国家民政部在湖北省开展低收入重度残疾人照护服

务试点机遇,争取上级试点资金30万元,创办全省首家低收入重度残疾人医养中心。

中心设有健康体检医务室、心理疏导室、康复治疗及训练室、宿舍、厨房、餐厅、卫生间等。服务模式实行“1+1+6+6”,即1个核心项目:强化个性服务工作;1个重点项目:突出服务对象最迫切、最需要、最直接的社会工作服务;6个项目小组:根据服务对象个人需求,设立专项小组;6项服务内容:根据服务对象具体需求进行6项服务。

该县医养中心面向社会公开招聘有爱心、有专业护理技术、有责任心的18名医养护理人员,实行一名医护人员带两名护理人员,三人一组,一组负责10名重疾残疾人,对全县60名重度残疾人进行每月上门服务3次服务,人均免除医药护理费用达2880元。

细心服务,及时帮扶解困

47岁的宋女士因在青春期患肾病综合症,2012年在广东打工,与工友黄某相识结为夫妻,一直没怀孕。

为了生育小孩,宋某到医院做手术,

术后出现肢体痉挛疼痛,病情加重后四肢活动受限并出现认知功能减退,导致她生活不能自理。丈夫只好专门在家护理她,不能外出打工,家中生活全靠宋某低保和临时救助来扶持。

县医养中心护理员舒心玲知道后,迅速联系通山县经济开发区,为其丈夫找到一份居家给加工厂加工零件工作,从此宋某再也不愁她患病无人照顾,家庭生活也有了保障。

7月15日上午,在燕厦乡成坳村10组分散特困供养对象户李洪美家中,县民政局局长阮志刚与他膝长谈,拉家常。

李洪美下肢残疾,居家住居极不方便。阮志刚当场安排将李洪美列入适老化改造重点对象,并安排局驻村干部请来师傅,为其家中安装马桶、坐浴等适老化设备,指定县医养中心护理人员每周到他家护理一次,让李洪美再也不为在家中生活不便而发愁了。

“每天在家享受服务,县医养中心帮了我的大忙,解了我生活之困。”谈起新创办的县医养中心的护理人员,通羊镇双社区居民朱华刚竖起大拇指。

朱华刚于2016年10月患有高血压、

中风,下肢瘫痪卧床不起。县医养中心护士长夏林英对他实行一对一护理后,每月定期三次上门为朱华刚测血压、量体温、剪指甲、洗衣、做饭、清理厨房、代购每周生活用品,为他提供“保姆式”服务。

贴心护理,不厌其烦解心结

32岁的陈某,2019年患急性髓系白血病,化疗后真菌感染导致脑积液。重病使他性格变得内向,对未来失去希望。

县医养中心心理咨询师熊雅芳主动与他建立专业的心理关系。第一次上门、陈某闭门不见,第二次上门、陈某还是置之不理,在连续七天的时间里,熊雅芳坚持不厌其烦地来到陈某家中,终于打动他。在熊雅芳的调理说教下,陈某由最初的不愿起床、不愿做个人卫生,到在主动接纳社会上的人,重树生活的自信心。

47岁的宋桂霞是重度残疾人,对生活丧失信心。县医养中心医务部主任黄玉桃在上门服务时,耐心开导,终于在多次的心理疏导和生活服务的调理下,宋桂霞乐观地面对生活,夫妻关系也更加甜蜜。

把健康“武装”到牙齿

——走近湖北科技学院附属口腔医院

咸宁日报全媒体记者 江世栋

牙好,吃什么都香!一句口头禅道出了一口好牙与幸福生活的关系。然而,现实中很多人饱受牙痛的折磨,甚至40岁牙齿就掉光了。

9月20日是第34个“全国爱牙日”,主题是“口腔健康,全身健康”。湖北科技学院附属口腔医院医生应邀参加了咸安区永安街道车站路社区、双龙社区举办的“爱牙日”活动,为居民详细讲解牙齿结构、作用,介绍爱护牙齿的重要性以及保护牙齿的方法,用模型示范正确刷牙方法,并开展了现场诊疗。

4年来,湖北科技学院附属口腔医院利用免费涂氟、爱牙日宣传、现场义诊、专业治疗等方式,呵护市民的牙齿健康。

老年护牙:80岁还有20颗健康牙齿

“别怕,别怕。”10月19日上午,湖北科技学院附属口腔医院主治医师赵堂开为67岁的市民张女士取下口中两排义齿,又为她做根管治疗。

此前,张女士口腔护理意识不强,口腔维护不当,造成多颗牙齿缺失,有的牙齿龋坏,影响了日常咀嚼功能,赵医师通过仔细检查为其设计方案,龋坏的牙做了根管治疗,并且做了全瓷冠的修复,缺失牙也为其做了上下可摘局部义齿。因此,张女士咀嚼困难等一系列口腔问题得到了解决。但是活动义齿存在一系列弊端和缺点,平日护理较其他牙齿修复方式更为繁琐。比如饭后需要取下来清洁,睡觉前要取下来放在冷盐水中浸泡,并用专门清洁义齿的药片进行清洁。每次摘取需要轻柔拿放,避免义齿的断裂等。而且初戴义齿一般有一段时期的不适应,有的甚至会引发口腔炎症,所以需定期来院复查,让医生多次调整。

“过去认为老掉牙是自然规律,所以像张女士这种情况在咸宁还是比较常见的,但是现在对‘老掉牙’人们有了全新的认识。年龄不是掉牙的最大原因,牙周病才是导致牙缺失的罪魁祸首。”赵医师说,现在世卫组织提出了“8020”计划,就是人到了80岁的时候,口腔里还有20颗健康的牙齿。这是一个新的认识,怎么能实现?要通过日常护理,增强口腔护理意识,定期到口腔医院检查,对牙周病做到早发现早治疗。

日常生活中,很多70多岁的老人缺了颗牙齿,觉得并不影响吃饭,就不当



回事。其实,缺一颗牙不影响吃饭的感觉是短暂的,长期缺牙会在不知不觉中造成健康的邻牙移位,向缺失牙位置倾斜,导致食物嵌塞,引起其他牙齿的炎症甚至脱落。

如果错过了最佳修复期,一方面造成牙齿连接关系的改变,另一方面缺牙处牙槽骨因为缺乏生理性刺激而萎缩。等到想做种植牙时,会因为牙槽骨厚度不够,要填充人工骨粉,既贵又麻烦。

所以,老人缺牙后要及早修复。小问题不解决,就会造成大问题。

青年护牙:避免不良生活习惯

中青年护牙,刷牙是最重要的。

刷牙要强调刷牙习惯,比如一天要早中晚三次刷牙,很多人习惯早晚刷牙,中午这一次刷牙很难做到。另要强调刷牙质量,不能少于三分钟。可买一个计时沙漏,看看自己刷牙达没达到三分钟。

要避免不良生活习惯。有的青年喜欢吃槟榔,殊不知槟榔是致癌物,长期食用会导致口腔黏膜纤维化,引起口腔不良病变,甚至引发口腔癌。抽烟喝酒也是不良生活习惯,需要戒除,因为烟斑和食物软垢容易附着在牙面上,形成牙结石,造

成牙齿龋坏。

很多青年人对牙结石不重视,赵堂开建议大家一年洗两次牙,重在预防,重在维护。

为什么要刷牙?为了清新口气防止口臭?为了清除食物残渣?这些都对,但都不是最主要的。其实,刷牙主要作用在于去除和干扰牙菌斑的形成。牙菌斑是由口腔内剩余食物残渣与细菌反应形成的。而这个牙菌斑就是引起蛀牙、牙龈炎、牙周炎等牙周病的罪魁祸首。严重的会造成牙龈萎缩,最终引起牙齿松动,甚至脱落等现象,这些是不可逆的!刷牙有什么好处?去除牙结石,减少牙龈出血,清新口气;预防牙周病,防止牙齿松动;有助于保持良好的口腔卫生;可以预防口腔癌。另外,很多年轻人都有长智齿的情况,疼得厉害恨不得马上拔掉,不疼了便完全忘了这回事儿,就算想起来也没勇气拔牙。赵堂开医师说,有正常咬合功能的智齿可以保留,萌出位置不对、经常发炎、龋坏的智齿应尽早拔除。智齿因萌出位置不良,牙齿可能部分或全部被牙龈覆盖,加上位于口腔的最内侧,刷牙的时候难以清理到,食物极易嵌塞在牙齿里,细菌滋生引起发炎,咀嚼、吞咽,开口活动疼

痛加重,甚至会牵连到其他的牙齿感染。到了冠周炎的中后期,表现为口臭、舌苔变厚、智齿周围流脓等症状,甚至半边脸都会肿起,口张不开,不能进食。严重者可以伴随发烧、头痛、便秘、淋巴结发炎肿大等。也不是所有的智齿都必须拔掉,要因人而异,最好先拍个片再下定论。如果智齿已经正常萌出,且位置、方向都正常,与对颌牙有很好的咬合关系,没有发炎疼痛史,也没有龋坏的,那么就可以将其保留。如果是反复疼痛的,出现阻生情况比如前倾、后倾、水平、倒置等现象,这样的智齿最好还是拔掉,不好拔也得拔,因为它是没法长正的。

儿童护牙:免费涂氟防龋齿

牙齿健康是全身健康的基础,龋齿是危害儿童健康的常见病。

为了保护幼儿牙齿,做好幼儿龋齿的预防工作,今年6月份,湖北科技学院附属口腔医院走进华师附属咸宁幼儿园、希望桥幼儿园,开展免费局部用氟活动。

该院医疗分队对500多名同意局部用氟的适龄儿童进行口腔健康检查和免费涂氟,医生们对每位小朋友的牙齿情况进行了细致的检查和记录,边细心操作边耐心提醒孩子涂氟后的注意事项。

参与免费涂氟的郑妮医师告诉孩子们预防龋齿的方法和注意事项:

早中晚刷牙,饭后漱口。刷牙能去除牙菌斑、软垢和食物残渣,饭后漱口也可去除口腔内的食物残渣,保持口腔清洁。每天坚持早中晚三次刷牙,每次刷牙不少于三分钟。

局部用氟预防龋齿。氟是人体健康所必需的一种微量元素,摄入适量氟可以减少牙齿被酸溶解和促进牙齿再矿化、抑制口腔微生物生长、预防龋齿的发生。

窝沟封闭预防窝沟龋。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。窝沟封闭技术无痛、无创伤、安全简便。窝沟封闭的最佳时机是儿童牙冠完全萌出,龋齿尚未发生的时候。

另外,小朋友们要少吃糖,多吃蔬菜水果,从小就要养成保护牙齿的习惯。

湖北科技学院附属口腔医院作为咸宁市儿童口腔疾病综合干预项目指定实施单位,4年来一直投身于儿童口腔预防保健的公益项目,目的就是实现人人享有健康口腔,人人都有灿烂笑容的目标。

生活顾问

小心新衣里的甲醛

本报讯 记者江世栋报道:人们通常在购买了新衣服之后,往往不经过处理就直接穿上了身,其实这种做法是不科学的,因为新衣服上可能残留有防皱处理时的致癌性化学成分甲醛。没错,甲醛不仅存在于刚装修的新房内,买来的新衣服也照样含有此类成份。

我们时常发现新衣服上,有一股异味,这就是甲醛,它是用来处理棉布的易皱缺点的。市场出售的免烫服装往往要在高压、高温环境下,让甲醛分子与棉纤维分子交链结合,可产生防皱效果。但是处理过程不够严谨,或处理后清洗不净,经常造成甲醛单体由布料中释放出来。

往往一些休闲服、茄克衫、亮装、印花T恤衫、睡裤、睡衣、内裤等都可能使用甲醛,一些免烫服装甲醛含量就更高了,如果新衣服不经处理就拿来穿,容易引起甲醛中毒。若新衣服不经处理拿来穿后出现头晕、恶心、胸闷、咳嗽、流泪、发疹、喉咙肿痛等症状,往往就是甲醛害的。

众所周知,甲醛可以致癌,所以它的危害不容小觑。那如何去除新衣服中的甲醛呢?首先,选衣服时,尽量不选颜色鲜艳的服装,颜色鲜艳的服装甲醛含量往往很高;买回的新衣服应放置通风处一两个星期再穿,这样可以部分甲醛挥发掉;也可先洗后穿,由于甲醛易溶于盐水,而盐又能消毒、杀菌、防棉布褪色,所以先用盐水浸泡10分钟左右,再用清水充分漂洗,最后置于通风处晾晒即可。

沐浴液冲洗要及时

本报讯 记者江世栋报道:洗澡时适当用一些洗浴用品,可以去除皮肤上的油脂与皮屑,令人感觉清爽舒适。

皮肤自身有中和酸碱的作用,少量偏碱性的洗浴用品不会对人体产生损害,沐浴后出现的短暂不适感过一会儿就能消失。

但如果洗澡较频繁,或者长期使用碱性过强的洗浴用品,则会伤害皮肤角质层,加速细胞内水分的蒸发,除了使皮肤干燥、瘙痒外,严重的还会使毛囊过度角质化。

所以,如果皮肤不是太油的话,最好选择中性的浴液和皂皂。另外,使用过程中,应尽量减少浴液和皂类在身体上停留的时间,洗完时应尽快将泡沫冲洗干净。

桔子皮的妙用

本报讯 记者江世栋报道:桔子是人们最常吃的水果,殊不知作为果壳扔掉的桔子皮,还有很大的利用价值。

桔子皮中含有大量的维生素C和香精油,将其洗净晒干与茶叶一样存放,可同茶叶一起冲饮,也可以单独冲饮,其味清香,而且提神、通气。

桔子皮具有理气化痰、健胃除湿、降低血压等功能,是一种很好的中药材,可将其洗净晒干后,浸于白酒中,2~3周后即可饮用,能清肺化痰,浸泡时间越长,酒味越佳。

煮粥时,放入几片桔子皮,吃起来芳香爽口,还可起到开胃作用。

烧肉或烧排骨时,加入几片桔子皮,味道既鲜美又不会感到油腻。

桔子皮可以做成糖桔丝、糖桔丁、糖桔皮、桔皮酱、桔皮香等美味可口的食品。



通山县卫健局

参观警示教育基地

本报讯 通讯员熊丹报道:为大力弘扬清廉守正、担当实干之风,抓好党员干部的警示教育,10月18日,通山县卫健局以党风廉政教育宣教月为契机,组织局机关及二级单位党员干部40余人参观圣庙家庭家教家风教育基地,开展党风廉政建设活动,助力清廉卫健机关建设,维护风清气正的政治生态。

在讲解员的引导下,参观人员排队进入教育基地,一边细细聆听,一边阅读展板,先后参观了廉政教育厅、警示教育体验馆、网络视频报告厅等展示板块,观看了《圈套》警示片,听取了警示教育案例的讲解和落马官员的忏悔。真实鲜活的案例、图文并茂的图片和文字说明给予了参观人员强烈的视觉冲击和心灵震撼。重温建党百年自我革命的光辉历程,聆听了一堂丰富精彩的廉政党课,深入了解该县党风廉政建设和反腐败成效,从回观该县近年来查处的典型案例中接受深刻的警示教育,从先烈的红色传承、先贤的清风廉韵中滋养初心。

大家纷纷表示,此次参观在感官和心灵上深受触动,也倍受教育、倍受警醒、倍受鼓舞,在今后的工作生活中,将进一步筑牢信仰之基、绷紧思想之弦、落实应尽之责,洁身自好,自觉做一名清廉、合格的党员干部。



丁国胜
咸宁麻塘中医医院主治医师

一、何为“神阙”?

神阙——中医穴位名,俗称肚脐,肚脐眼,首见于《黄帝内经》,位于脐中,属任脉,别称脐中、气舍、气合。神阙是胎儿出生之前连接脐带,并为胎儿提供营养的地方,故名命门。神阙穴是人体生命最隐秘最关键的要害穴窍,是人体的长寿大穴。

二、神阙与人体经脉、脏腑之间的关系

神阙穴通过奇经八脉与十二经脉相通,故神阙穴可以通过奇经八脉来调节全身经脉气血。《难经》称

神阙,五脏六腑之本

神阙穴为“五脏六腑之本,十二经脉之根”,《医学原始》中描述“脐者,肾间之动气也,气通百脉,布五脏六腑,内走脏腑经络,使百脉和畅,毛窍通达,上至泥丸,下至涌泉。”故而神阙穴与十二经脉、五脏六腑、表里内外、五官九窍以及四肢百骸密切相关。

三、神阙穴治疗时如何操作

神阙穴宜灸,一般不针刺,因神阙穴易藏污纳垢,容易滋生细菌,且此处不便消毒,针刺后容易引起感染,且皮下有脐静脉网,感染后细

菌容易通过血液到达全身,故一般不针刺神阙穴。

四、神阙的功效及主治

神阙穴为元神之门户,有回阳救逆、开窍苏厥、利水固脱的功效,故艾灸神阙可以治疗中风脱证、痰厥、角弓反张,风病。又因神阙位于腹中部,又临近胃、大肠及小肠,故神阙穴有健脾和胃、理肠止泻之效,可以治疗腹泻、腹胀痛、脱肛等病症。《针灸甲乙经》中有“绝子灸脐中,令有子”,故艾灸神阙可治疗妇人宫寒不孕。神阙为下焦之枢纽,

可以治疗尿潴留。

五、艾灸神阙的注意事项

1、因神阙位置的特殊性,烫伤后容易引起感染,所以艾灸神阙时尽量温和灸,不能烫伤局部皮肤。
2、艾灸神阙对宫寒不孕有一定治疗作用,但是孕妇是绝对不能艾灸神阙的,因为艾灸有活血化瘀之效,孕妇艾灸神阙容易导致流产。
3、对于有出血性疾病患者不建议艾灸神阙穴。
4、艾灸时周围环境要注意通风,以防止烟雾刺激、引起不适感;

同时要注意腹部保暖,艾灸时要盖好衣物,仅暴露神阙穴及周围施灸部位皮肤。

5、不要在剧烈运动后、过饱、过饥时或大醉后艾灸,最后在上午饭后1小时后艾灸神阙。

6、艾灸结束后要确认艾火完全熄灭,以防复燃,引起火灾。

艾灸能防病治病,是强身健体的好选择,但经络理论博大精深,艾灸更是易学难精,若艾灸后症状未能改善,请及时到医院就诊。

