

在康复护理服务中传递快乐、播撒希望

——记上海市第五康复医院康复科护士陆金雯



对患者而言,康复之路无疑是艰辛且枯燥的,而作为患者康复路上的“教练”,上海市第五康复医院康复科护士陆金雯却认为:“康复不应是单调、乏味的,而应是快乐、丰富多彩的。”坚守护理岗位34年,她和护理团队的成员不断创新康复方法,坚持娱乐康复法,备受患者欢迎。

用快乐方法点亮漫漫康复路

康复科收治的患者除了身体上留下的残疾,往往也伴有不同程度的情感、认知障碍及心理问题。在康复过程中,有人对康复没有信心,有人担心拖累家人,还有人悲观失望甚至自暴自弃。如何帮助患者摆脱不良情绪、找回自信,积极配合康复治疗? 陆金雯有自己的想法:“将心比心、以心换心,用快乐驱散他们心中的阴霾。”

如今,在上海市第五康复医院康复科,每年都会定期开展快乐康复沙龙、纳凉晚会、手工制作、心理辅导、生日聚会等系列娱乐康复活动。“保持好的心态能够起到事半功倍的效果。”陆金雯说,快乐是因人而异的,每一项活动的设计与安排都

要找准患者的兴趣点。

大多数情况下,患者之所以情绪低落、心理压力巨大,根源在于对康复缺乏信心。“找回信心不是几句简单鼓励的话就可以的,我们要让患者看见希望,拿出他可以做到的证据来。”陆金雯介绍,除了在日常康复治疗中给患者输入积极的信号,医院每年还会邀请康复成功患者分享经验。

娱乐康复法不仅帮助患者重拾信心,也得到了权威机构的认可。她主创的《娱乐康复护理对脑卒中患者日常生活活动及社会交往能力的影响》等7篇相关论文在《中华现代护理杂志》核心期刊上发表。此外,在医院获得的3次CARF认证过程中,她和团队成员积极开展多项人性化服务起到了关键作用,如病房医患沟通栏、床头病情卡、提高医疗安全的四色发药盒、显示关爱的气象站、提高患者康复意识的康复视频等,得到了CARF认证官的充分肯定。

播撒爱心阳光温暖失意的心

“得到荣誉固然值得高兴,但最大的收获还是患者的认可。”陆金雯说,对她而言,最开心的事莫过于了解到自己曾护理的患者能够回归社会,正常生活。

几年前,康复科收治了一名62岁的脑出血恢复期患者,入院时,患者左侧肢体有功能障碍,情绪也不稳定。康复初期,患者不配合康复治疗,家人也拿他没办法,但这样一个顽固的老头却被陆金雯的细心打动。每天早上一到病区,陆金雯总会先到患者床边问候,若发现他情绪不佳或身体不适,及时给予宽慰和指导;下班前,她还会再次到病房询问患者的感受、观察康复效果等。

“刚开始几天,他基本保持沉默,问什么说什么,后来就逐渐敞开了心扉。”陆金雯说,患者曾经是一名舞蹈老师,因病致残后难以接受现状。了解到患者内心的纠结之后,陆金雯一边给予疏导,一边请同病区的康复病人鼓励他。了解到舞蹈就是患者的第二生命,康复科特地在一年一度的快乐康复沙龙上为他安排了表演机会,一段轮椅上的舞蹈赢得了病友的阵阵掌声,也坚定了他努力康复的信心。

出院后,患者在给康复医院的书信中写道:“每周我都会坐着轮椅去社区活动室,为舞蹈队的队员们指导,受到了大家的好评,还得了不少奖。重新回到我熟悉的生活,看到人生的价值,真切地感受到了生活的美好与幸福,感谢康复医院给了我第二次生命。”

“慢速度”老年人跟上看病就医“快时代”

新桥镇社区卫生服务中心设置助老服务点

本报讯 在医疗服务数字化转型热浪之下,“慢速度”老年人如何跟上看病就医“快时代”,像年轻人一样毫无压力地享有智慧医疗的便捷? 新桥镇社区卫生服务中心近期刚刚设置的助老服务点为我们提供了借鉴。

走进社区卫生服务中心的大门,专为没有健康码的老年人设置的绿色通道映入眼帘。“一条专用通道破解了老年人的无‘码’出行难题。”新桥镇社区卫生服务中心护理部主任陆燕介绍,对于没有智能手机或不能熟练使用智

能手机的老年人而言,仅凭一张身份证或医保卡就能轻松完成流调、登记。住新南路附近的房女士是一名老年患者,过去,每逢去社区看病配药,她都会习惯性地紧张:“不太会使用智能手机,家里小孩教了好几次,总是记不住,这次来之前还担心没有健康码进不了门诊,没想到现在可以走无‘码’绿色通道了。”拿出医保卡,在智能识别设备上一刷,只几秒钟时间,房女士顺利通关。

进入门诊大厅后,挂号、检验、药房窗口也

都开设了老年人专用窗口,导医台还专门辟出空间摆放着轮椅、老花镜等物件,接力式服务为老年患者就诊提供闭环式连续服务。今年72岁的刘阿婆是新桥镇社区卫生服务中心的常客,不会操作自助挂号设备的她最近学会了这一项新技能,她的师傅正是医院助老服务点的工作人员。“有老年人专用挂号窗口,方便是蛮方便的,但人多的时候也少不得要排队,学会在机器上挂号,等待的时间又大大缩短了。”刘阿婆说,要活到老学到老,因为“师傅”一步步反复演示、耐心指导,她现在也能从容地操作自助挂号设备了。

在位于中心二楼的家庭医生驿站,记者了解到,人工门诊预约、检查预约、优先诊疗、自助血压监测等助老服务一应俱全。“倾听多一点、讲话慢一点、耐心好一点,这些看似不起眼的细节,在提升老年患者就医获得感与幸福感方面发挥着重要作用。”陆燕介绍,家庭医生驿站日均接待老年患者的人数在50人左右。

暖心的服务还延伸到了住院病区。在疫情防控常态化的背景下,手机微信、专用“云探视”设备的运用,让不少老年住院患者一解相思之愁。“在医院住了好几年了,过去女儿每周都来看我,现在因为疫情,不方便频繁进来,好在医院有网上视频设备,隔三差五就能跟女儿视频一次。”老年病区的沈先生笑称,没想到人老了卧病在床还有机会跟上了“时髦”。

“随着老龄化人口的增加,尊老、爱老、助老在社区卫生服务中心大有可为。”新桥镇社区卫生服务中心党支部书记罗连玲介绍,目前,加上3个卫生站,新桥镇社区卫生服务中心共设置了10个为老服务点,接下来还将继续拓展助老服务项目,不断满足老年人的健康及医疗需求。



助老服务点工作人员在为老年患者服务。
记者 王梅 摄

3分钟手法复位“制服”耳朵里的“小石头”

“恶心难受,心慌胸闷,不敢睁眼,一睁眼所有的东西都在转,整个人站都站不住……”前几天,25岁的孙女士被家人用轮椅推至泗泾镇社区卫生服务中心后,医生只花了3分钟,她的眩晕感明显缓解。据了解,让孙女士吃尽了苦头的罪魁祸首竟是位于其耳内的“小石头”,也就是耳石症。

“当天凌晨5时左右就感觉不对劲了,一直断断续续地持续到早上八九点钟。”孙女士说,一开始以为是最近没有休息好,到了社区卫生服务中心后才知道是耳石症所致。事实上,这次耳石脱落引起的眩晕确实与没休息好有关。“患者过来的时候,双目紧闭,血压、血糖、心律等生命体征都在正常范围内,也没有外伤史、心血管病史、疾病遗传史。”接诊全科医生石磊初步判断为耳石症,进一步检查后发现,病变部位确实位于患者右侧内耳的后半规管。经过手法复位治疗,3分钟后,患者的眩晕症状便好了大半。

什么是耳石症? 石磊先介绍了耳朵的结构,耳朵分为外耳、中耳、内耳,内耳又由耳蜗和前庭组成,耳蜗管听力,前庭管平衡。如果耳蜗出了问题,听力就会下降,甚至可能出现

耳聩;倘若前庭出了问题,就会发生眩晕。正常情况下,碳酸钙结晶状的耳石附着于耳石膜上,当耳石碎片从耳石膜脱落,在内耳内淋巴液体里“居无定所”,随着人体头部扭动,耳石碎片就会随着内淋巴液的流动而运动,刺激半规管毛细胞,这就导致了眩晕,同时还可能出现恶心、呕吐等症状。

“耳石症又叫良性阵发性位置眩晕。”石磊介绍,这种阵发性疾病是良性的,只要在三维轴向耳石复位系统辅助下进行耳石复位治疗,眩晕就能很快缓解。需要留意的是,一旦头晕目眩,很多人第一时间想到的是神经性疾病,但有些眩晕其实是耳部毛病引发的,耳石症导致的头晕目眩就很典型。头部外伤、长时间保持固定姿势、颈部来回转动、过度劳累等都是诱发耳石症的重要原因。

过去,耳石症发病多以中老年人患者为主,如今也出现了年轻化趋势。对此,石磊分析,现代社会,年轻人工作压力大、作息不规律加上经常低头玩手机等都容易引发耳石症。起床、躺下、床上翻身、弯腰、低头或抬头等动作作过急过猛,也

可能诱发耳石症。

据石磊介绍,耳石症在临床上约占所有眩晕疾病的20%至50%,尽管治疗并不困难,但临床误诊率相对较高。这不仅是因为眩晕病非常常见,更由于引起眩晕的原因也极其复杂,包括高血压和低血糖等全身情况异常,内耳因素如梅尼埃综合征等,以及颅内因素如脑供血不足、脑梗塞、脑肿瘤等,甚至还包括一些颈椎退行性改变等都会引发眩晕。比如,颈椎病患者、神经内科患者的眩晕表现与耳石症引起的眩晕往往极其相似,看病治疗是一个医患互动、相互配合的过程,如果患者对自己的症状描述不清,很有可能导致医生兜兜转转很久才能找到真正的症结所在。

如何预防耳石症? 石磊建议,平时喜欢长期低头工作或娱乐的人,要适时站起来活动,避免过度疲劳,忌饮浓茶、咖啡或酒类等刺激性饮料和食物,做好预防。如果是心血管疾病、糖尿病或者骨质疏松等全身性疾病导致的耳石症,就要从根本上控制或治疗慢性病。如果是体质问题,可以考虑中医调理。



便民医讯

区中心医院出版《腹膜透析护理手册》

本报讯 腹膜透析的护理质量直接影响腹膜透析的成败,对于社区家庭医生和腹膜透析患者及其家属而言,规范的护理指导无疑非常重要。近日,区中心医院护理部主编的《腹膜透析护理手册》由上海科学普及出版社出版(见右图),为提升腹膜透析护理水平提供了可操作性“范本”。

据了解,书籍编写整合了医护人员、临床营养师、肾内科药剂师等多方资源,从腹膜透析的概况、基础知识、标准化操作、腹膜透析中心的架构、营养管理、用药指导、并发症管理、并发症应急预案、腹膜透析患者的教育和随访等9个方面进行了详细阐述。

据介绍,与血液透析相比,腹膜透析医疗成本低,患者不出家门便可进行操作,能大大减少治疗对患者工作和生活的影响,降低治疗时间成本,减轻经济压力。不足之处是居家腹膜透析存在操作不规范、患者依从性低、并发症发生率高的问题。



通讯员供图

从2014年起,区中心医院便着手开展“三元联动延续护理服务模式”,整合辖区内的优质护理资源,并通过“松江健康云”“健康智慧平台”开展智能化系统化管理,提高患者依从性和操作规范性,降低腹膜透析患者并发症的发生率。而今,《腹膜透析护理手册》的出版为社区医护人员和腹膜透析患者及其家属提供了可供参考的实用性教材。后续,首批书籍将陆续下发到社区医护人员和患者手中。



健康生活

湿热模式已开启 谨防季节性疾病

本报讯 5月21日是二十四节气中的“小满”,标志着湿热模式的开启。人们需要面对的不单是湿热难耐的体感,还需谨防季节性疾病。

“小满至,科学养生要做好‘三防’,即防湿邪、防心火、防暑气。”区中心医院急诊危重病科护士长戴珍娟说,小满时节由于雨量的增加,空气潮湿,人体体内也容易生湿,特别是小满前后,湿邪更容易侵入人体,驻扎潜伏起来。等到入暑节气,体内的湿气与外部的暑气内呼外应,就会引发风湿病、痤疮、水肿、湿疹等疾病。此外,夏季炎热,人体心火旺盛,容易出现心情烦躁、口干舌燥、失眠等症状。外出时还容易中暑,出现头晕头昏、胸闷气短、疲惫乏力等全身不适症状。

戴珍娟建议,太阳暴晒的时候,要尽量减少户外活动,做好防暑降温。另外,还要尽量避开潮湿的环境,衣着宽松,选择透气性好、纯棉面料的浅色衣服。这样既能防止吸热过多,又能避

免湿气侵袭。

需要特别注意的是,天热减少户外运动并不意味着不运动。“有一部分人到了夏天因为怕出汗不爱锻炼,这是不科学的。”戴珍娟说,适当地锻炼有利于体内汗液的排出,有利于祛除体内的湿气,大家可以选择在早起或太阳下山后进行一些强度较小的运动。

饮食方面,小满之后,随着天气逐渐变热,不少人喜食冷饮。戴珍娟提醒,不要急着吃刚从冰箱里拿出的水果、饮料等,放一会儿再吃,且一次不要吃太多,肠胃功能较弱的人群尤其需要注意,以免引起腹痛。

相较于成人,儿童抵抗力弱,夏季更容易引发腹泻。“病从口入,对儿童来说,要养成良好的卫生习惯,少吃生冷食物。”戴珍娟介绍,小儿腹泻通常起病急,频繁腹泻导致体内水分和营养迅速流失,造成急性脱水。此时,家长要注意给孩子补充盐分和糖分,最简单直接的方式就是喝盐糖水。

天热猫狗暴躁伤人 犬伤门诊接诊量增加

本报讯 最近气温明显上升,猫狗等宠物也变得容易烦躁,犬伤门诊接诊量明显增长。记者从区中心医院了解到,5月1日至5月11日,犬伤门诊日均接诊量近200人次,最多的一天达到218人次。

5月11日上午,记者在医院犬伤门诊看到,尽管当日气温较前几天有所下降,但注射狂犬病疫苗的患者一个接着一个。一名建筑工人当天一早不幸被狗咬伤,腿部渗血现象明显,匆匆赶到医院后,被判定为三级狂犬病暴露,护士先用肥皂水对准伤口进行冲洗,然后为他注射了狂犬疫苗。

有人被陌生动物袭击,也有人被熟悉的爱犬伤害。市民高女士前几天带着女儿走亲戚,没想到,玩耍之间女儿竟被亲戚家的宠物狗咬伤。“当时她在逗狗狗玩,端走了一下食物,

没想到狗扭头就咬到了她的腿。”高女士回忆。

据介绍,每年到这个时候,犬伤门诊接诊量都会增加,但较之去年同期,今年的数量又有所增加。“天气渐渐变热,被猫狗咬伤、抓伤的情况就会增加,尤其是节假日期间。”区中心医院犬伤门诊主治医师谢东辉分析,天气热了,猫狗等宠物情绪不稳定,脾气也容易变得暴躁,加之人们穿着变得单薄,身体暴露部位较多,而休息日人们有更多的时间与猫狗等宠物互动,被咬伤的几率也就随之增加。

如何避免被宠物咬伤? 医生建议,与宠物互动的过程中要尽量避免过度亲热,不要做出拍、打、拽等刺激宠物的行为。万一被宠物咬伤或抓伤,应立即用肥皂水等碱性液体反复冲洗伤口,冲洗以后及时到医院注射狂犬疫苗。

本版文字由记者王梅提供