



细微之处显医德 平凡小事暖人心

——记市中医院糖尿病科的一则暖心故事

本报记者 朱亚芳

10月30日,走进繁忙而有序的市中医院糖尿病科,记者被墙上一面写有“医德高尚医术精 关爱病患暖人心”字样的锦旗吸引。这面锦旗记录着怎样不平凡的暖心故事呢?让我们一起了解这份荣誉背后的温情与奉献。

时间回溯到10月7日,一个看似寻常却又不平凡的日子。下班时间临近,市中医院糖尿病科的节奏并未因此放缓,反而因为一位糖尿病酮症、高血糖患者的紧急入院而变得更加紧张。不久前,刚被诊断为糖尿病的黄女士因为出现口干、多饮、多尿和乏力等症状到市中医院就诊,到院后检测晚餐前的血糖高达25.01mmol/L,尿酮体阳性。面对突如其来的疾病,黄女士显得格外焦虑不安,尤其是对于胰岛素注射的建议,表现出了强烈的抵触情绪。

面对患者的疑虑与恐惧,李爽医生没有丝毫的不耐烦。她深知,在这样一个关键时刻,医生的每一句话、每一个态度都可能影响患者的情绪。她耐心地坐下来,用通俗易懂的话,一点一滴地向患者及家属解释糖尿病的病理机制、胰岛素治疗的重要性,以及长远的安全考虑。在李爽不厌其烦的沟通与安抚下,患者终于放下了心中的顾虑,勉强同意接受胰岛素



治疗,并表达了出院后希望转为口服药物的意愿。

“因患者入院时口干、多饮、多尿和乏力症状明显,立即给予静脉补液纠酮,维持电解质平衡,同时给予胰岛素泵强化降糖治疗,并监测血糖变化。经过积极有效治疗,第二天,患者尿酮体转为阴性,空腹血糖降至8mmol/L,各种症状有了明显好转。”李爽说,血糖下降、尿酮体转为阴性让患者和家属看到了希望。接下来

药就能维持血糖水平的稳定,患者自己特别高兴,没想到能这么快稳定血糖。我们也特别欣慰。”李爽说。

“治疗期间,李爽医生每天查房时,都会额外花费时间,细致入微地向我传授糖尿病的日常管理知识,包括饮食调整、适量运动的重要性,以及忽视管理的可能危害。”黄女士感激地说,医生的每一次叮咛都如春风化雨般渐渐消除了患者的恐惧与迷茫。同时,科室的护士团队也积极参与其中,通过定期的糖尿病教育课程,帮助患者及家属建立起对抗疾病的信心与知识体系,让他们明白,虽然糖尿病是一种慢性病,但通过科学管理,完全可以有效控制,享受正常生活。

正是这些看似平凡却充满温情的努力,让患者感受到了前所未有的关怀与希望。在即将出院时,黄女士特意定制了一面锦旗,亲自送到了市中医院行业作风建设办公室,以表达对李爽及糖尿病科全体医护人员深深的感激之情。

对于这份荣誉,李爽谦逊地说:“我们做的,只是尽到了作为医生的本分。在我看来,把平凡的小事做好,就是不平凡。每一位患者都承载着背后家庭无限的希望与期待,我们怎能不倾尽全力?对得起病人,不辜负病人的托付,这是我作为一名医生的初心,也是我永远不变的承诺。”

●专家话健康

公众应如何预防流感?

本报记者 赵彦超

随着气温逐渐下降,流感又开始“蠢蠢欲动”了。想起往年流感季医院人山人海的场面,不免让人谈“流”色变。应对流感有妙招,下面为大家一道来。

什么是流感?

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。其病原体流感病毒属于正粘病毒科,是单股、负链、分节段的RNA病毒,具有高度传染性和变异性,分为甲型(A)、乙型(B)、丙型(C)、丁型(D)。在人类中流行的主要是甲型H1N1和甲型H3N2亚型,有时乙型BV也会引起小的流行高峰。流感流行病学特点为突然暴发,迅速扩散,造成不同程度的流行,具有季节性,发病率高且病死率较普通感冒高(人禽流感除外)。流感病毒主要通过空气飞沫或接触传播。据相关数据统计,我市每年11月至次年3月属于流感高发季节。相较于普通感冒,流感临床症状多高热(39℃至40℃),可伴寒

战、发热持续3天至5天。全身症状重,主要表现为头痛、全身肌肉疼痛乏力,可并发肺炎、中耳炎、心肌炎、脑膜炎及脑炎等。儿童患病后,家长可根据病程表现及时就医。

公众应如何预防流感?

1. 接种流感疫苗

接种流感疫苗是预防流感最经济、最有效的措施。近年来,我市广大群众接种流感疫苗积极性越来越高,流感疫苗接种数量越来越多。根据中国疾病预防控制中心印发的《中国流感疫苗预防接种技术指南》,接种流感疫苗2周至4周后,可产生具有保护水平的抗体。我国各地流感活动高峰出现的时间和持续时间不同,为保证受种者在流感高发季节前获得免疫保护,最好在流感流行季节前完成免疫接种。为了应对不断变异的流感病毒,世界卫生组织(WHO)每年会根据病毒的变异情况更新疫苗组分(个别年份也可能不更新)。疫苗生产企业也会采用WHO提供的最新毒株制备流感疫苗。公众需每年接种流感疫苗。具体到我

市,从9月底、10月初就可以开始接种流感疫苗。目前,我市乡镇卫生院、社区卫生服务中心预防接种门诊都已经开始接种流感疫苗,公众可以到就近的预防接种门诊进行接种。

2. 保持良好卫生习惯

保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口;均衡饮食、适量运动、充足休息等。

3. 避免到人员聚集场所

避免近距离接触流感样症状患者;流感流行季节,尽量减少去人群聚集场所;一旦出现流感样症状,应居家休息,进行健康观察,不带病上班、上课,接触家庭成员时佩戴口罩,减少疾病传播;如发现病情进行性加重,则应尽快去医院就诊,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

建议优先接种疫苗人群

根据《中国流感疫苗预防接种技术指南》,优先推荐以下8类重点和高风险人群及时接种。

1. 医务人员;

2.60岁及以上老年人;

3. 罹患一种或多种慢性病者;

4. 养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;

5. 孕妇;

6. 6月龄至59月龄儿童;

7. 6月龄以下婴幼儿的家庭成员和看护人员;

8. 重点场所人群托幼机构、中小学校、监管场所等是容易发生流感等呼吸道传染病的重点场所,此类场所人群接种流感疫苗,可降低人群罹患流感风险和减少流感聚集性暴发情况的发生。

流感虽然凶猛,但只要我们掌握科学的预防和治疗知识,就能够有效应对这一挑战。从自我做起,保持良好的卫生习惯,共同守护自己和家人的健康。

(作者系安阳市疾病预防控制中心疾病控制主管医师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办



为进一步增强社区居民交通安全意识,减少和预防道路交通事故的发生,10月29日上午,北关区豆腐营街道向阳社区联合市委老干部局银龄志愿服务队,邀请交警进社区开展“一盔一带”主题宣传志愿服务活动。通过此次活动,有效提高了广大群众的交通安全意识,切实营造了全社会共同关注交通安全的浓厚氛围,为确保辖区道路交通安全畅通奠定了坚实基础,助力社区“五星”支部创建。

(本报记者 张武杰 摄)

重点疾病 防控专栏

科学就医(四)

紧急情况拨打120急救电话,咨询医疗卫生信息可拨打12320卫生热线。

120是全国统一的急救电话号码,服务对象是灾害事故和危重重症患者,24小时有专人接听。一旦在医院外发生急危重症和意外伤害需要紧急医疗救助时,应立刻拨打120急救电话。拨打电话时,切勿惊慌,应保持镇静、听清问话、明确回答,说话清晰简练,要在接听人员挂断电话以后再放下话筒,以确保急救人员获得急救所需的全部信息。

12320卫生热线是24小时免费咨询热线,目前已在全国绝大多数省份开通,可为患者提供就医指导、咨询、预约诊疗、投诉、举报、建议、表

扬、戒烟干预和心理援助等服务。

文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。

医院是公共场所,患者在享受权利的同时也应履行相应的义务,共同维护文明有序的就医环境。患者及其陪护人员应自觉遵守门诊、住院、探视等有关规定,充分尊重医务人员,支持配合其诊疗工作,遵从医嘱。在挂号、就诊、收费、取药、检查、乘坐电梯时要有序排队、文明礼让。不要大声喧哗、随地吐痰,不要吸烟,不要擅闯医疗场所(诊室、检查室等),不要随意丢弃垃圾。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

舞出精彩 舞出健康

河南省第五届老年人广场舞大赛安阳市选拔赛举行



比赛现场(王珂 摄)

本报讯(记者 张武杰 通讯员 郑婕妤)10月31日上午,由安阳市老年人体育协会主办、安阳市体育发展服务中心承办的河南省第五届老年人广场舞大赛安阳市选拔赛在市老人人文体苑体育馆进行。来自各县(市、区)的广场舞代表队同台竞技,各展风采。

市老体协副主席徐瑞平在致辞中表示,希望全体运动员遵循重在参与、安全第一、科学文明、友谊为重的比赛原则,发挥最佳水平,展示风采;希望全体裁判员客观、公正地履行裁判职责;希望全体工作人员恪尽职守,认真工作,热情服务,努力把本届赛事办成互相学习、和谐向上、快乐幸福的老年体育盛会,为推动我市老年体育事业发展作出新贡献。

据了解,本次大赛以“逐梦老人健美 共享康乐寿”为主题,旨在带动全市老年广场舞爱好者舞出精彩、舞出自我、舞出健康、舞出快乐,展现出安阳市老年人积极向上的精神风貌。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

为何戒烟会失败?

戒烟是一件难事儿。很多烟民不是不知道戒烟的好处,但对戒烟后即刻出现的不适感会有强烈的恐惧,无论是身体还是精神上都会无所适从。

烟草会带来精神上的愉悦,其主要原因是尼古丁导致的多巴胺的分泌。此外,不少烟民吸烟是有仪式感的,比如,起床后一支烟代表新一天的开始;上班前一支烟代表即将投入战斗的工作状态;下班后一支烟是对自己一天辛苦工作的奖赏;伤心时一支烟似乎缓解了心中的苦闷。精神愉悦加上习惯养成,让吸烟成为一些人生活中不可或缺的事儿。

还有很多人尝试吸烟,并不是直接从吸烟中获得了快乐,而是被影视形象吸引,或者是作为长大成人的标志动作,甚至是单纯被好奇心驱使。很多人就这样在无意识的情况下,有了吸烟的习惯,以至于吸烟成瘾,等到意识到吸烟对健康危害时,想要戒烟却很难了。

虽然戒烟比较难,但并不是不可能,且目前用以戒烟的药物被越来越多的数据证明其有效性。在医护人员的帮助下,戒烟成功的概率也会进一步升高。在尝试戒烟期间没有接受帮助的人中,只有3%至6%戒烟持续1年以上。而通过行为干预联合药物治疗在6个月及以上时,25%至35%的尝试戒烟者可以成功戒烟至少6个月。

一线戒烟药物有3种。目前,经过循证医学验证的一线戒烟药物有以下几种:伐尼克兰、尼古丁替代的不同制剂、安非他酮。具体药物选择可以联系专业的医生进行咨询。

现在有许多电子烟产品,其尼古丁释放速度和释放量各不相同。由于有效性和长期安全性方面的证据有限,电子烟对健康的远期影响尚不清楚。

为了自身健康,不论何种香烟都应尽快戒断。

(本报记者 朱亚芳 整理)

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办