

保健康体

立冬后谨防疾病“乘虚而入”

本刊记者 朱夏雅南

❖ 手脚冰凉并非全是“体虚”

8日是二十四节气中的立冬,我国古时民间习惯以立冬为冬季的开始。立冬后气温会明显下降,各种细菌病毒也随之而来,人们在此时极易患各种疾病,甚至导致旧病的复发。手脚冰凉在很多女性身上都有出现,盲目吃些补品可能适得其反。立冬后呼吸道疾病也进入高发期,老年人容易患心脑血管疾病。专家建议人们只要身体稍感不适就应及时就医,老年人更要多留心身体状况,不能忽视定期体检。

立冬后不少女性都出现手足发凉的现象,特别是中年以上的女性最为常见,脑力劳动者要比体力劳动者更易出现手脚冰凉。手脚冰凉怎么捂都捂不暖,很多人认为这是“体虚”的表现,于是就盲目进补。其实这并不符合中医冬季养生的原则。据青岛

市第五人民医院神经内科尹爱兵主任介绍,导致手脚冰凉的原因有两种,一种是由于阳气虚,而另一种是因肝气郁结导致的阳气闭塞,这时盲目进补会引起上火,应以调理肝郁为主。

立冬后温度降低,人体自身的阳气会不足,身体出现阳虚的表

现。由于天气寒冷,人体血管收缩,血液回流能力就会减弱,循环不畅,不能到达身体最末梢的地方,从而感到手脚冰凉。尹爱兵主任建议,手脚冰凉的人可多吃些芝麻、花生等富含维生素E的食物,可以帮助维生素B的吸收,加强抗寒冷的能力。维生素E还有扩张血管的

作用,可以加强肢体末梢儿的血液循环。平时多用热水泡脚,既能使身体暖和,又能舒缓疲劳神经。电热毯虽然能将全身都暖和起来,但却会使身体产生依赖,导致身体自身产生热量的能力降低。所以晚上睡觉时放弃使用电热毯,可用热水袋保暖。

❖ 老年人要留心心脑血管疾病

进入冬季后,老年人要注意预防心脑血管方面的疾病。据青岛阜外心血管病医院心脏中心副主任路长鸿介绍,最近心脑血管病房收治的患者增加了一倍。随着气候的变冷,血管就会收

缩,强烈的收缩会造成血压的增高,而温度下降也会造成血液粘稠度的增高。老年人的血管不像年轻人那样收缩自如,会有血管狭窄和堵塞的情况。加上冬天需要储存能量过冬,在饮食上偏

向于油腻,所以立冬后老年人心脑血管疾病的发病率也随之升高。

路长鸿副主任建议,老年人一定要保持开朗、乐观的心情,在日常生活中尽量不生气,不发火,保持情绪

稳定。另外,老年人一定要注意规律性生活,妥善安排好充足的睡眠与休息。在天气条件寒冷的情况下,坚持晨练并不一定是健康方式。要根据身心情况适当运动,运动量不宜太大。在饮食方

面,要低脂低盐,合理控制。少食高热量食物,尽量不吃海鲜、动物内脏及肥肉。平时一定不要饮烈性白酒,不吸烟。根据气候变化要及时增减衣服,防止感冒、高血压等疾病发生。

❖ 入冬后更易引发呼吸道疾病

随着冬季的临近,在岛城各大医院呼吸道病人有所增加,专家提

醒冬季是呼吸道疾病的高发时期。据青岛市市立医院呼吸科副主任

医师韩伟介绍,每年立冬后医院呼吸科门诊和住院人数都会增加30%—40%左右。秋季岛城气温并没有出现骤冷骤热的情况,但入冬后气温会明显下降,流感病毒会更加活跃。进入冬季,人们在家常会关门堵窗,室内空气流通差,细菌和病毒就更容易侵入。天气转冷人们自然会减少户外运动,抵抗力也随之下降。老年人的身体机能减退更加明显,糖尿病、高血压等基础疾病容易波动或加重。如果不注意保暖,很容易感染流行性感冒,使哮喘、气管炎等旧病复发。

韩伟建议,老年人预防呼吸道疾病要从保暖做起,随着气温变化随时增添衣服。同时为了防止流感,老人也可以去接种流感疫苗。平时要根据自身的身体状况选择适宜的户外运动,多锻炼身体,增强免疫力。但运动量不能太大,一般老人步行1000米到2000米就应休息一下。在饮食上多吃富含胡萝卜素的食物,如胡萝卜、甘蓝、柿子及一些绿叶蔬菜。少去人多的地方,避免感染流感病毒。一旦有身体不适的情况应及时去医院就诊,同时不能忽视日常生活中的体检,发现疾病早期处理。



策划: 经济专刊部 组版: 李飞

从挂号到出院为患者全程服务

青岛市第九人民医院扎实开展志愿服务活动

本刊记者 朱夏雅南 本刊通讯员 沙家梅



将社会志愿者招募到院,同时让医院志愿者走进社区、学校。记者从青岛市第九人民医院了解到,为深入开展“三好一满意”活动,该院开展各类志愿服务活动,不仅让患者享受到放心满意的医疗服务,提高了医护人员的工作效率,同时也给在校大学生提供了一个锻炼的平台。

从挂号到出院 为患者全程服务

“您好,请问有什么我可以帮您?”走进医院门诊楼大厅,记者就看到两名佩戴志愿者绶带的女孩微笑着迎接每一位患者。他们耐心地解答着患者的各种疑问,挂号在哪儿?病房怎么走?这样的问题她们一天要回答十多次。遇到行动不方便的患者她们会主动搀扶,或者用专门为患者准备的轮椅推送他们到第一就诊地点。据了解,从2010年开始,青岛市第九人民医院就开展了“志愿服务在医

院”活动,目前不仅有“门诊温馨首程导航”志愿服务项目,还有“护眼天使”、“健康卫士”、“青年文明号出院直通车”等不同的志愿服务项目。

志愿者精神的核心是服务。在眼科记者看到,志愿者不仅在维持就诊秩序,还耐心地纠正患者的不良坐姿,向家长介绍护眼常识等。据眼科仇伟涛主任介绍,由于眼科的门诊量大,来就诊的多为儿童,所以医院志愿者服务活动首先在眼科门诊开展。“护眼天使”志愿服务项目得到了患者和家长的一致好评,也提高了医护人员的工作效率。今年卫生局团委评选出20位优秀社会志愿者中,青岛市第九人民医院“护眼天使”志愿者就占据了3位。

为在校学生 提供锻炼平台

据了解,青岛市第九人民医院志愿者主要在卫生学校招募。卫生学校的学生有一定的专业知识,在为患者服务时可以发挥自身专业的优势。同时,医院招募志愿者也为在校学生提供了锻炼的平台。青岛市卫生学校2009级学生何茜说,她明年毕业,在学校学习的就是护理专业。在做志愿者的



志愿者到老年公寓服务

过程中,她学会了很多在课堂上学不到的知识,体会到一名医护人员工作的辛苦,也为她今后找工作积累了经验。据了解,为了保证志愿者服务活动能扎实有序地开展,医院制定了完善的工作实施方案,严格的志愿者准入制度、规范的志愿者培训、后勤保障、志愿者管理等制度。目前为止,共招募社会学生志愿者和院内志愿者55名,完成志愿服务

6000余人次,服务时间达到1500小时。

志愿服务工作不仅缓解了医院门诊工作压力,也为患者带来了温馨便捷的就医感受。2011年医院在开展眼科志愿服务项目的基础上,又在查体中心开展了“健康卫士”志愿服务项目,为健康查体人员告知查体流程、维持查体秩序等。为协助“青年文明号”科室中的老年病人或行动不便

的患者办理出院手续,开展了“青年文明号出院直通车”志愿服务项目。今年70多岁的张大爷说:“从我来医院挂号开始,就一直有志愿者在帮助。直到帮我办理完出院手续他们才放心,为我们减少了很多不必要的麻烦。”

公益讲堂进社区 成为常态

秉承“奉献爱心、服务

社会”的志愿服务理念,青岛市第九人民医院经常开展“健康公益讲堂进社区”活动,为社区居民送医、送药、送健康。发挥专业优势,开展诊疗服务和健康教育,真正体现了志愿服务的意义。“健康公益讲堂进社区”活动受到了市民的认可和好评,起初很多市民都认为这项活动不会长期开展,没想到一直持续到现在,将健康公益活动在社区举行成为了常态。据了解,到目前为止,医院已开展讲课义诊14次,参与志愿者50余人,志愿服务5000余人次,覆盖了整个西部城区。

为丰富志愿者活动内容,扩展志愿者活动内涵,医院还结合各种节日、疾病宣传日开展多项志愿服务活动,如三八妇女节到青岛铁路客运段、海洋研究所为女职工进行妇科保健;五四青年节到市南区颐和老年公寓为老年人免费义诊;“六一”儿童节到青岛市社会福利院看望孤残儿童等等。在志愿者的不懈努力下,健康教育已经走进社区、走进工厂、走进学校。在为市民提供实实在在的医疗保健服务的过程中,增加了市民的健康知识,加强了医生和患者之间的沟通,促进了医院的健康可持续发展。