



市一院“十三五”成就巡礼

# 护理事业 量质齐飞

记者 朱丹君 通讯员 王凌云

过去的一年，是不平凡的一年。突如其来的疫情，给护理工作带来了前所未有的考验。作为我市抗击新冠肺炎疫情主战场，温岭市第一人民医院护理人员不惧困难，义无反顾地投入到战疫一线。凭借在抗击疫情中的出色表现，该院获得2020年浙江省抗击新冠肺炎疫情优秀护理团队等众多荣誉称号。

这是一支娘子军，却是一支不可小觑的队伍。她们锐意进取、积极向上，为医院发展做出了巨大的贡献。这支队伍在不断壮大，护理人员从2016年的800多人增加至如今的1000多人，其中本科及以上学历741人；高级职称112人。在临床工作中，她们专业技术过硬，钻研创新，深入开展优质服务，不断满足患者健康服务需求，病人满意度不断上升。

## 发展专科护理，让护理职业更加多样精彩

随着医疗技术的发展，亚专科细分，患者有了更高更精确的护理需求，精细化的专科护理发展势在必行，多样化的专科护士培养也应运而生。

这几年，市一院先后培养了重症监护、伤口造口、康复护理、静脉治疗、母婴护理、急诊护理、中医护理、血液透析等22名专科护士，共开设5个专科门诊，涉及伤口造口、PICC/植入式输液港维护、糖尿病、母婴护理、中医护理等领域，让护士的专业选择更加精准，也大大提升了护理的专业价值。

莫浚浚是PICC/植入式输液港维护专科门诊的专科护士。每天上午她都会到门诊坐诊，主要为患者提供PICC（经外周穿刺中心静脉导管置入术）置管后的维护及咨询服务。

一个上午限号20个，不过加号是常有的事。2017年，经过层层选拔，莫浚浚到浙江省静脉治疗护理专科护士培训基地学习，后获得PICC专科护士的证书。随着患者的增多，该门诊开放时间由最初一周一个上午，增加至每周一至周五全天候开放。

对于长期输液化疗的肿瘤患者，静脉输注化疗药往往会造成静脉炎、静脉硬化，并发症风险很高。选择PICC置管术，无疑为患者们打开了一条新的生命通道。这份职业很有成就感。在门诊坐诊，莫浚浚早上不敢喝粥、不敢喝水，尽量减少上厕所的频率。下午，她还要到病房为患者做穿刺，并做一些培训、科研等工作，带动了医院PICC护理的整体水平。

专科护士，是护理专业的发



展趋势之一，可以让我们的护理职业生涯走得更加长久、精彩。该院副院长黄小飞告诉记者，去年上半年，医院还举办了专科护士展示会，将专科护士成果进行展示、推广，并多次举办座谈会，了解专科护士的需求，促进专科护士良性发展。

发展专科护士队伍，提高专科护理管理水平是医院十三五期间的一项重要工作。市一院紧跟《全国护理事业发展规划（2016-2020年）》步伐，规范专科护士选拔程序，建立专科护士管理制度，不断提高专科护理水平。

## 探索 互联网+ 护理服务模式，为病人带去更多便利

随着大数据、互联网、信息化技术等与护理领域的深度融合，智慧护理、互联网+护理服务等新型服务模式在县域医院也别样红。

近几年，市一院不仅推出针对居家专科疑难护理的网上咨询项目，涵盖伤口造口失禁、糖尿病、儿童重症监护、成人重症监护、静脉治疗护理、母婴等专科领域，为广大百姓提供个性化的指导服务。同时也推出为康复病患、失能患者带来便捷的居家护理服务。

护士上门服务，既可以省去患者排队候诊的时间，也避免了行动不便的人群在家和医院间来回折腾。康复科护士长、副主任护师颜丽娜还是居家护理小组组长，从事临床护理工作20余年。颜丽娜表示，开展居家护理的护士要经过资质认证，还需要经过规范化的培训考核，这样才能上岗。

疫情期间，居家护理服务也没有停止，反而更受到群众的欢迎。2020年已广泛开展居家护理110例。黄小飞说，居家护理现已形成常态化、制度化管理模式。有

需要的市民可以通过健康台州平台预约下单。

## 推进优质护理，助推护理水平大幅提升

您好！术后感觉怎么样？挺好的。这是预防静脉血栓的视频，上面还有一些康复动作，术后第二天就可以跟着做。在妇科一病区，患者张女士刚做完子宫肌瘤手术，很快就有护士到病房查房，还利用移动护理车带来了健康宣教。

术后，患者可以通过穿弹力袜、分阶段开展康复运动等方式，来预防静脉血栓。护士长颜海燕告诉记者，病区正在积极创建静脉血栓栓塞症（VTE）防治、加速康复病房，积极推进早期预防，达到VTE早防早治、缩短患者住院时间、节省医疗费用的目的。

在护士长办公室，记者发现桌上摆放着众多培训表格。平时，我们科室还经常开展理论学习、实践操作、设备仪器培训、疑难病例讨论等业务培训。颜海燕说，长期以来，科室还严格推进护理服务品质精细化管理、全面开展5S现场管理，落实精品早会、Round查房等制度，精益求精提高科室护理水平。

以往功能制护理，给药、打针、输液是护士的主要工作。这些年，全面推进优质护理，落实责任制整体护理，为患者提供全面、全程、连续的护理服务。黄小飞说，医院倡导把时间还给护士，把护士还给病人，的服务理念，各职能部门为优质护理提供有力的保障支持，让护士从繁杂的事务中解放出来。

理念转变的同时，医院护理专业的技术水平也在持续提升。医院将所有护理单元纳入优质护理病房，各护理单元结合专科特点，借

助一科一特色 推出优质护理服务新举措。同时，不断优化护理流程，制定标准化护理服务流程剧本，推进护理服务品质精细化管理；大力推进护理信息化建设，全面建成护理管理系统、电子白板信息功能、床头呼叫系统及二级护士站等，为护士临床工作带来了安全与便捷。

## 搭建多层次平台，形成人才培养梯队

这几年，护理部在科研领域的努力也是初具成效，台州市课题、温岭市课题立项近10项。医院还积极举办各类护理竞赛，并选派优秀人才外出参加省市级技能竞赛，多次获得佳绩。

人才是医院发展的动力。针对各层次护士的需求，护理部开展了多层次护士座谈会、新入职菜鸟护士对话会等工作，大大提升了护理团队的凝聚力。同时，积极开展人文护理演讲比赛，推进叙事护理试点科室工作，举办人文互动瞬间图片展、视频展，将普通护士的日常工作闪光点放大，辐射到整个团队。

黄小飞介绍，医院还积极搭建各层次人才培养平台，激励优秀青年护士，历练护理骨干，形成人才培养梯队。2014、2018年，医院分别选拔了两批共60名潜力护士，选取近30名潜力护士赴台湾进修学习，并外派5名护理人员出国进修。目前，医院有20多名国内护理研究生在读，1名美国罗马琳达医学院护理研究生在读。

服务没有止境。下一步，我们将继续深入贯彻实施健康中国战略，强弱项、提服务、保质量、促安全，加快发展护理服务。黄小飞表示，护理部将进一步深化人文关怀内涵建设，进一步提升患者和护士的满意度。

## 过年吃药不吉利？医生：药不能停！

本报讯（记者朱丹君）许多上了年纪的老人，都有过年不吃药、吃药不吉利的想法，甚至身体出现不适也拖着，怕给儿孙们添麻烦，总想过了年再说，其实这种做法非常危险。

去年大年初五，一位八旬老太太因突然昏迷，被家人送进医院。检查后，医生发现老人血糖数值高得吓人，怀疑她是酮症酸中毒，马上组织人员进行抢救。第二天，老太太醒了，家属这才了解到事情的原委：原来老太太有糖尿病，但她认为过年吃药不是个好兆头，从除夕开始，就悄悄地停服了降糖药。再加上过年家里的饮食又比平时丰盛些，所以血糖一直在噌噌地往上涨，最后才导致了酮症酸中毒。

对此，市一院内分泌科副主任林海洋副主任医师提醒，糖尿病患者若是随意中断治疗，轻则延误病情，重则加重病情，甚至会导致生命危险。这时，子女们一定要起到监督作用，提醒父母要按时服药。而老年人在过年期间也应谨遵医嘱，每天监测血糖，如果发现血糖升高，一定要严格控制饮食摄入，并按时服药。必要时可电话或微信咨询医生，在医生指导下增加用药剂量。

林海洋还指出，老年人千万不能受到过年不看病的观点影响。如果出现发烧、心悸、心慌、急性腹泻等症状，就要立刻就医，及时治疗。因为老年人的身体器官比年轻人要差一些，一旦延误病情，小感冒也能拖成大毛病。另外，大家也无需担心过年医院放假找不到好医生。如今，各大医院在节假日期间都有医生、专家轮流坐诊。

## 市一院 家庭小药箱 首站出发



近日，市一院公益项目 家庭小药箱 首站出发了，由社工部、门诊部青年文明号、心内科青年文明号组成的工作人员，走进抗美援朝老兵叶正西家中，送上家庭小药箱，为老人整理过期药品，讲解相关用药知识。同时，工作人员还赠送 高血压居家读本，并当场教授心脏保健操。随后，叶正西为大家讲述抗美援朝经历，上了一堂 不忘初心、牢记使命 的精彩党课。通讯员 林彬然 王凌云摄

### 大咖来会诊

## 这些 大咖 可以约起来

想获得省城医生的治疗意见甚至亲自操刀手术，却无奈挂不上号，怎么办？别急，每月都会有一大拨医学大咖来温岭。有需要的市民，可提前一个星期预约。

●台州骨伤医院  
2月20日，上海华山医院运动医学科华英江主任医师，将来院坐诊、手术。  
台州恩泽医疗中心（集团）温岭东方医院

台州恩泽医疗中心（集团）牵手温岭东方医院，通过派驻医疗团队、远程会诊等方式，让大溪及周边的老百姓在家门口就能享受同质化、一体化的专业诊疗服务。

每周二全天，温岭市第一人民医院感染科蔡丽敏主任医师，来院坐诊。  
每周四全天，恩泽医院妇产科潘一红主任医师，来院坐诊。

每周二全天，恩泽医院神经内科伍嫦珠主治医师，来院坐诊。  
每周日下午，台州医院小儿外科专家组，来院坐诊。

每周六上午，恩泽医院骨科主任朱让腾主任医师，来院坐诊。  
2月18日开始每周四，台州医院泌尿外科副主任医师张显军，来院坐诊。

温岭仁德医院（原温岭三心美德医院）  
2月4日，温岭市第一人民医院感染科蔡丽敏主任医师，将来院坐诊。

2月5日，北京同仁堂特聘中医专家李天成资深主治中医师，将来院坐诊。  
2月6日，温岭市第一人民医院康复医学中心副主任、疼痛科主任，林宪法主任医师，将来院坐诊。

2月7日，温岭市第一人民医院内分泌科陈恩福主任医师，将来院坐诊。  
温岭爱尔眼科医院  
每周四，原台州市立眼科医院院长、温岭爱尔眼科名誉院长麻张伟主任医师，将来院会诊、手术。

记者 朱丹君 整理

## 过年期间 这些常见 春节病 要当心

记者 朱丹君

春节临近，在一家团圆的日子里，免不了家长里短、吃吃喝喝。不过，如果超出了度，小心春节病找上门。医生提醒，春节期间消化道疾病、颈腰椎病、心血管病等都属于高发病，要注意饮食有度，避免乐极生悲。

### 消化系统疾病最常见 宁可少吃一口 不让肠胃难受

春节期间，亲朋相聚，自然少不了美食、美酒，频繁地聚餐，无疑会给人消化系统带来很大的负担。每年春节期间，市一院急诊中心接治的酒精过量、消化道出血、急性胆囊炎、急性肠胃炎等患者占了很大比例。

市一院急诊中心副主任金晓红主任医师提醒，春节期间和家人、朋友欢聚时，一定要保持理性，不要过量饮酒。饮酒过度轻则引起酒后呕吐、反酸，重则出现急性胃黏膜损伤、上消化道出血，严重时甚至危及生命。

金晓红建议，要均衡饮食，三餐定时定量，早上要吃早餐，晚上不吃过饱，也不熬夜；不空腹饮

酒，不喝 混搭酒；多吃蔬菜、水果，多喝水；饮酒过后注意保暖，并充分休息；有肝病、食管炎或胃病的人，尽量不要喝酒。

### 低头久坐颈腰椎最受伤 左三圈右三圈 经常锻炼身体好

看电视、搓麻将、抢红包、发微信是春节必备娱乐节目，长时间低头或久坐，容易造成颈腰椎周围的肌肉群疲劳，加重椎间盘负荷，对颈腰椎造成损伤。

前段时间，有同事参加家庭大扫除，结果没干两天颈椎病就犯了。台州骨伤医院筋伤科副主任任何生副主任医师表示，本来就有颈腰椎病的患者更容易复发，出现颈、肩、腰部疼痛，或头晕、头痛、耳鸣、上肢麻木、臀部及下肢放射痛等症状。

对此，何生建议，本来就有腰椎病的患者，春节亲友相聚娱乐时一定要记得戴腰托保护。不宜长时间低头、久坐，坐半小时左右应起来活动一下，做做伸展运动。坐姿要正确，坐直，尽量保持腰部后伸，避免前弯；不要长时间弯腰，尽量少弯腰搬重物。过年期间，可以多锻炼身体，比如吊单杠、放风筝、游泳等。

### 严防心血管病重症发生 药物不断顿 服药不喝酒

寒冷、暴饮暴食、进食油腻、情绪激动、睡眠不足都会诱发心血管病重症。从往年的情况来看，春节期间，心血管疾病患者要么不来医院，一来就是重病。因此，做好春节期间心血管疾病的预防十分重要。

市一院心内科主任林文辉主任医师表示，今年春节期间可能不会太冷，但仍然需要重视心血管病的预防，以免发生危急重症。适度饮食，适量饮酒，少吃辛辣刺激性食物、油腻食物，避免暴饮暴食；作息规律，不熬夜，尤其是老人，不过度劳累，最好能保证每天8小时睡眠。有心血管病的患者要按时服药，做到药物不断顿、服药不喝酒。

### 异物卡喉频发 别让 土办法 造成二次伤害

佳节聚餐，一定是边吃边喝边聊。但是，谈笑风生间，容易发生误吞误咽。上周，本报就报道了一

位七旬老人因吃年糕堵住了气管，幸好就医及时脱离了生命危险。（详见本报1月28日7版《小小一块年糕，差点酿成大祸》）

据金晓红介绍，春节期间是气道梗阻的高发期。常见的异物有鱼刺、锐利的鸡骨等，这些异物嵌顿在咽喉部，不上不下，若滞留时间过长，便会引起感染，轻者局部疼痛，重则感染扩散，若嵌滞过深，时间过久，还有可能穿透食管壁，伤及邻近脏器甚至大血管。

所以，边吃边聊时需要提防异物卡喉。不过，如果万一遇到这样的情况，也不要慌张，切记不要使用强吞馒头、米饭等土办法，以免将异物带入更深处，还可能损伤邻近组织，增加处理难度。盲目喝醋也不可取，应及时将患者送往医院。

另外，过年时家家都会备有很多零食，特别是果冻、坚果等，于老年人及小孩而言，都属异物卡喉引起窒息的高危食品，尤其需要注意。金晓红提醒，老年人、卒中后遗症等有吞咽功能障碍的人群，应尽量避免进食难以嚼碎的块状食物，如年糕、麻糍、汤圆、肉块、芋头等，以防异物卡喉或误入气道发生窒息危险。