# 冬季勿贪暖谨防"暖气病

天气冷了,家里的暖气热了。在供暖期间人们大都选择关门闭窗,导致室内空气比较干燥,这样 容易降低人的呼吸系统抵抗力,从而引发呼吸系统疾病。医学专家提醒,冬季暖气在驱寒的同时也给 人们带来"暖气病",因此在保持冬季正常室温的前提下,预防由暖气造成的疾病同样重要

## 供暖后易发 呼吸系统疾病

在青岛做外贸工作的范 女士最近出现口唇干燥、咽 喉肿痛,还时常流鼻血,去医 院检查后,医生告诉她是因 为天天待在有暖气又不通风 的环境中,患上了俗话说的 "暖气病"。范女士说,自从家 里供暖后,除了上班以外,就 很少出门。在家穿衬衣衬裤 既暖和又舒服,没想到却 '宅"出了病。

据青岛市市立医院本部 呼吸科副主任医师葛云洁介 绍,冬天天气寒冷,人们都希 望暖气烧得热些,在供暖期 间人们大都选择关门闭窗,导 致室内空气比较干燥,细菌、 灰尘会漂浮在空气中不易落 地,从而引发呼吸系统疾病。 患者往往会表现出焦躁不 安、咽喉干燥、头晕眼花、血 粘度增高等症状,严重者甚至 可能引发肺炎,在医学上这 些症状就称为'暖气病'。另 外,气管炎、慢性支气管炎、



哮喘等疾病的患者,可能在 这个时候病情复发。

# 室内湿度应 保持在50%左右

每到冬季,加湿器就卖 得很火。但加湿器使用不当, 有可能会引发肺炎。葛云洁 说,在加湿器使用方面,不少 市民存在误区。比如室内相 对湿度过高、24小时不间断 地开着加湿器。一般加湿器 上都配有湿度计,室内的湿

度最好保持在50%左右,应根 据室内情况及时调节加湿器 湿度。另外,加湿器摆放的位 置不应离人太近,应及时清 洁加湿器,防止细菌滋生。

室内温度最好保持在 18℃-24℃之间,每天开窗 两到三次,每次不少于30分 钟,减少室内的病毒和细菌 的产生。儿童及老人要特别 小心,刚刚进屋不要马上将 衣服都脱掉,应该有个适应 的过程。此外,心脑血管疾病 患者也要注意防寒保暖,应 在穿戴整齐后再出门,以防 寒气侵袭而致病。在饮食方 面,应该多吃些含水分多的 蔬菜水果,同时也要少吃盐。

### 晚上卧室不易 放绿色植物

为了防止暖气病,很多市 民会在家里放一盆水,或在地 上撒些水,这种做法是可行 的。也有许多市民想到了购买 能增加湿度、大量释放氧气的 绿色植物。专家提醒,并不是 所有花卉都适合调节室温和 湿度。仙人掌、吊兰、富贵竹和 巴西木等是最佳选择,可以在 夜晚呼出氧气,使空气湿润温 和,增加室内湿度

另外,葛云洁建议,晚上 卧室内不要放绿色植物。因 为植物在白天进行光合作 用,释放氧气。而到了夜间植 物会和室内人体争抢氧气, 释放二氧化碳。同时,室内植 物也不宜太多,一般在房间 里放一两盆即可,并且要常 给植物浇水。

# 首例80后肝硬化 患者签自愿捐体协议

-河北省红十字基金会医院

关爱肝硬化患者

本报讯 近日,28岁的肝硬化晚期患者唐小浪 通过其所住的河北省红十字基金会医院联系了石 家庄市红十字会遗体捐献志愿者工作站,签署了遗 体捐献协议,并成为国内首例自愿签署捐体协议的 肝病患者。唐小浪说"愿意捐献我的遗体和所有器 官来感谢社会上这么多好心人对我的帮助",该院 也呼吁并希望更多爱心人士能关爱唐小浪。

唐小浪来自四川达州,经朋友介绍来到河北省 红十字基金会医院进行治疗。经医院检查,他属于 肝硬化晚期并且伴有反复大量出血等症状,病情十 分严重。目前医院已经对该患者进行了一级救护治 疗,但仍存在生命危险。

据了解,唐小浪出生于1983年,小时候一场大火 夺去了家里的一切,原本不富裕的家庭雪上加霜。 小浪六岁时父亲不堪劳苦撒手人寰,十岁时母亲也 患病去世,从此开始了孤儿的生活。唐小浪为了生 存奔波于各个行业之中,一个偶然的机会小浪进入 了一家电子玩具厂。小浪本是一个多才多艺的人, 在工厂里工作勤勤恳恳,终于成为了一名玩具设计 工程师,成为了工厂里的骨干力量。2008年唐小浪因 身体不适去医院检查,被确诊为肝硬化。经过几年 的治疗,病情没有好转反而越发严重。

河北省红十字基金会贫困重症肝病医疗救助 基金会得知了唐小浪的情况后,为他捐赠了三万元 救助基金。医院方面也表示,绝不会因为患者没钱 而放弃对患者的治疗,并且采用医学上最为前 沿的DNA基因肝脏再造术为他进行治疗,同时 呼吁更多的爱心人士对贫困患者进行关注,使 其得到更多爱心人士的救助。

11月25日下午,在河北省红十字基金会医 院,唐小浪接受了DNA基因肝脏再造手术,并且 手术成功。

# 微笑、细节、责任 用爱赢得认可

李沧区妇幼保健所积极创建"人民满意的妇幼保健机构"

本刊记者 董彦

微笑应诊、 细节服务、责任 牢记于心,李沧 区妇幼保健所 将妇儿健康时 刻放在首位,使 保健所和孕妇、 婴幼儿实现了 责任相许,心手 相连,得到了社 会和广大群众 的认可,先后获 得山东省文明 单位、青岛市文 明单位标兵、青 岛市妇女儿童 工作先进集体、 青岛市妇幼保 健工作先进集 体、青岛市基层

组版: 戴 乐

行风建设示范

窗口等称号。

# 微笑应诊 细节关爱儿童

喜羊羊、灰太狼、奥特曼、哆啦a梦.一 个个活泼可爱的卡通形象组成了一个鲜 活的卡通世界。不要以为自己来到了儿 童世界之类的游乐场所,这里只是李沧 区妇幼保健所的小小一角。为了增强亲 和力,减轻婴幼儿就诊的恐惧感,保健所 用心装扮诊疗室,营造一个温馨的检查 诊疗环境

在妇幼保健所我们还看到,这里医 护人员的工作服都是柔和、清新的浅粉 色,这也是为了能更好地和孩子们亲近。 同时,她们还准备了各种各样的小玩具, 让孩子们在欢愉的氛围中,完成检查诊

像这样的细节还有很多,冬天,她们 会把听诊器放在手里捂热后再给婴儿听 诊;夏天,怕孩子吹风着凉,她们宁可关掉 风扇进行检查……事情虽小但却体现了 妇幼保健所一切工作都从母婴角度考虑, 将关爱母婴健康作为自己的责任的工作

作为儿童保健科的医护人员,他们工 作的主要对象是从满月至7岁的儿童,面 对这样一个特殊的服务群体,又踢又骂、 又哭又闹的孩子每天都能遇到,甚至有的 孩子不小心把尿撒到工作人员身上了。这 样的事儿几乎每天都会发生,但是她们没 有一句怨言,自始至终面带微笑,带给婴 策划:经济专刊部 幼儿母亲般的关爱呵护。

一位正在给孩子看病的母亲说:"作

为母亲,孩子病了,或者哭个不停,心情 肯定很烦躁,有时候说话就比较冲,但是 这里的医生却总是面带笑容,不厌其烦 地为孩子检查诊疗,有时候看着她们的 微笑,我们的心情也就好得多了。"

# 业务娴熟 做准妈妈们的贴心人

"产前检查一出错就可能给一个家 庭,其至社会带来伤痛和负担,因此这块 工作我们配备了全所最好的医护人员。 这个是马虎不得的。"李沧区妇幼保健所 所长刘梅告诉记者。为了准妈妈们生个 健康的宝宝,李沧区妇幼保健所的医护 人员从孕妇的常规检查到日常保健,细 心做好每一个环节,为她们提供更加全 面、更加贴心的服务。

为提高孕妇的产前筛查质量,李沧 区妇幼保健所不断增添先进仪器设备, 筛查工作全部由资历高、业务熟的医生 负责。优生四项检测、乙肝五项检验等新 技术、新项目得到了百姓的认可,现在李 沧辖区孕妇产筛率提高至72%,位居市内 四区之首,很好地保证了准妈妈们的孕 育安全和新生儿的出生健康,有效降低 了出生缺陷儿的发生。

在做好孕妇常规检查的基础上,保 健所还不断创新服务手段。针对准妈妈 们由于工作很容易忘掉检查时间和注意 事项的现象,设计制作了"孕妇明白卡" "糖耐量检查须知"等宣传材料,及时发 放到孕妇手中,使她们可以有的放矢地 安排检查,时时关注孕期的注意事项。



保健所还在全市医疗保健机构中率 先专设了"爱婴"哺乳室,解决了年轻妈妈 公共场合哺乳的尴尬;在全国率先开展了 《出生医学证明》礼仪式颁证服务,满足了 家长记录宝宝成长重要时刻的需求。

# 心系母婴 责任时刻牢记

方云鹤大夫一大早就来到了保健 所,带好所需仪器之后,与同事迅速上 车,前往一名高龄孕妇家中,为她作一 些基本项目的检查,详细地了解孕妇的 身体情况。这一人户追访制度,主要是 针对辖区内高风险孕妇。高龄孕育孕妇 大多对风险的认识不足,采取这种追访 的形式,每月确保一次入户,为孕妇进 行基本检查,普及保健知识。检查情况 全部填写在《孕妇异常情况登记本》上, 实施专人专案管理,实时了解孕妇的身 体情况,有效促进了母婴健康。

保健所在平时的诊治中实施了首问 负责制,谁接诊,谁负责解答问题或指引 到相关科室就诊,若发现医师推诿病人或 延误病情的,必须追究首诊医师的责任。 这极大强化了医护人员的责任意识,让大 豕感受到「简洁、快速、有效的诊准

刘梅所长说:"没有责任心的医生 就不是一个好医生,所以我们在平时 就注重责任意识的培养、服务意识的 强化,让大家时刻记挂着孕妇和婴幼 儿的健康。

针对3岁以下婴幼儿家长对保健 知识非常渴求这一情况,保健所创办 了"育儿学堂",邀请儿童保健专家免 费向家长传授科学育儿知识,指导母 乳喂养和儿童保健,解答家长咨询。育 儿学堂一经开办,便受到年轻父母们 的热烈欢迎和好评。现已举办30余期, 受益群众达8000余人,使"父母好好学 习、宝宝健康成长"的理念逐步深入人 心,学堂成为了李沧区普及婴幼儿健 康教育的重要基地和平台。

妇幼保健所还大力实施"聚力惠 "工程,先后组织开展了"妇幼保健 优惠服务月"、"儿童肥胖干预公益服 务月"、"六一送健康"、为特殊家庭和 社区贫困妇女免费查体等惠民保健活 动,累计减免费用近6万元,较好地诠 释了"心系母婴"服务品牌的内涵。