# 提高技术和服务赢得患者称赞

## 专访青岛市第九人民医院孙顺昌院长

本刊记者 朱夏雅南

孙顺昌,主任医师,现任青岛市第九人民医院院长。毕业于潍坊医学院,长期从事神经内科临床、教学、科研工作,熟练掌握神经内科常见病、多发病的诊断治疗,尤其擅长脑血管病及各种疑难杂症的诊治,成功抢救多例危重病人。主持开展的科研项目曾荣获省中医药科学技术三等奖。有两项科研成果通过专家鉴定,达到国内领先水平。曾先后获得“青岛市工人先锋”、“青岛市卫生系统支持工会工作领导干部”、“青岛市医疗保险工作先进个人”、“医院管理年活动先进个人”、“青岛市疾病控制先进个人”等荣誉称号。

### 明确诊断让患者恢复健康

43岁的刘女士最近总是感觉头痛,家人带她到一家综合医院检查后,医生诊断为血管性头痛,住院治疗半个多月后,刘女士头痛的症状仍没有明显好转。在朋友的介绍下,家人带刘女士来到青岛市第九人民医院神经内科就诊,医生怀疑刘女士的头痛并非是血管性头痛,于是请孙顺昌院长一起会诊。经过仔细询问患者病史,孙顺昌院长得知,每次刘女士头痛发作时,都会伴有脸红、出汗、血压升高的症状,结合相关辅助检查,确诊刘女士得的是嗜铬细胞瘤,建议她做微创手术治疗。手术后,刘女士不再受头痛的困扰,恢复了正常生活。

孙顺昌院长说,医院的发展离不开医疗技术的不断提高。去年,医院妇产科腹腔镜、宫腔镜技术有了创新和进步,完成腹腔镜手术多例,利用腹腔镜手术进行自然妊娠率达25%以上,为不孕不育症患者解除了痛苦,受到患者及家属的一致好评。医院眼科近年来开展“雾视疗法”治疗近视、弱视,此种方法以其简单、廉价、效果佳而广受学生和家长的欢迎。去年眼科还开展了白内障手术,为多名患者带来了光明。

孙顺昌院长

### 强化管理优质服务不打折

去年,青岛市第九人民医院门诊人均费用、人均住院费用、住院日在全市二级以上公立医院中处于最低水平。据孙顺昌院长介绍,为积极开展创建“人民满意的医疗卫生机构”活动,近年来医院紧抓质量安全管理,加快推进基本药物制度实施,对基本药物使用比例不达标,以及目录外药品费用超过药品总费用15%的医生进行处罚,有效缓解了群众看病贵的问题。

医院在为病人节省医疗费用的同时,增加服务量。例如,要求医护人员对出院病人一周电话回访率达到100%,窗口评价系统患者满意度达到98%等。孙顺昌院长说,控制基本药物比重肯定会影响医院的收入,但在为患者节省费用、提高优质服务的同时,也让医院接诊的患者越来越多。以前医院接收的患者多为铁路职工,现在医院新患者可达三分之二以上。医院神经内科、呼吸内科、心血管内科等科室病房住院率达到100%以上。

# 春天喝豆浆塑造完美身材

春天到了,很多爱美的女士开始担心自己的身材,用厚衣服裹了一冬之后,难免会感到自己胖了,到了春天要展露好身材的时候,却要开始减肥了。豆浆是春天减肥的最佳饮品,首先它是一种低热量的食物,一杯300ml的豆浆只有42千卡的热量,而一杯300ml的牛奶热量是150千卡,一杯300ml可乐热量是130千卡,所以,用豆浆来代替每天饮品可以大大减少多余热量的摄入。

其次,豆浆中有膳食纤维。很多减肥失败的人最大的问题就是管不住自己的嘴,而膳食纤维就可以让你自动吃不下,同时膳食纤维有排毒作用,它能带出人体内多余的脂肪,清洁大肠,既养颜又减肥。豆浆中也是有脂肪的。豆浆中所含的不饱和脂肪酸是减肥者的福音,不仅能满足身体对脂类营养素的需求,还能消耗身体里多余的饱和脂肪,预防高血脂、心血管疾病。

其实豆浆做法并不单一,除了黄豆以外,绿豆、红豆、黑豆、花生、芝麻等都可以丰富豆浆的味道。介绍的一种非常适合女性朋友食用芝麻黑豆浆。原料有黑豆80克、花生米10克、黑芝麻10克。黑豆洗净后浸泡4个小时,花生米洗净后浸泡1—2个小时,黑芝麻洗净待用。将泡好的材料放入豆浆机中,倒入清水,启动豆浆程序煮好后即可。黑芝麻能预防贫血,活化脑细胞,可治疗肝肾虚弱所致的眩晕、四肢乏力等病症。黑豆性味甘,有活血、清热解毒、滋养健血等功效。芝麻黑豆浆具有乌发养发、润肤美颜、滋补肝肾等的作用,非常适合女性朋友饮用。

# 单鞋迷你裙穿太早危害大

**春暖花开不少爱美的女生迫不及待地穿上了单鞋、迷你裙。养生专家提醒,虽然春天天气转暖,但是还处在乍暖还寒的时节,气候变化剧烈,单鞋、迷你裙穿太早很容易引发各类疾病的发生。**

### 裸露膝盖,易患类风湿性关节炎

专家指出,初春冷暖变化大,湿冷气候持续,时尚MM穿短裙却忽略对膝关节的保护。中医认为:“其风气胜者为行痹,寒气胜者为痛痹,湿气胜者为着痹。”痹,即闭塞不通的意思。穿短裙的MM下肢“卫外不固”,遭受风寒湿邪的直接侵袭。此时下肢气血无法通畅,寒湿留注经络、关节、肌肉等部位,从而引起肢体、关节等处的疼痛,极易诱发急性风湿性关节炎。长时间积累,更演变为慢性风湿性关节炎。

### 脚部受冷,易患感冒

俗话说,“脚冷冷全身”,脚部若受冻,身体抵抗力易下降,病邪便“有机可乘”。另外,人的五脏六腑在足部有相应的敏感区或反应点,若受冻,可反射性地引起相关部位的毛细血管收缩。因此,春天不宜过早穿单鞋。

### 气血不畅,脸部易长斑

专家称,长时间穿短裙,衣着单薄违背了春季养生的原则,冷女人血行不畅,面部容易长斑。同时,体内的能量无法润泽皮肤,皮肤就缺乏生气。

### 下肢着凉,易惹上妇科病

中医认为:“暖宫孕子”,当子宫、盆腔气血畅通,炎症消除后自然能育儿。由此可见女性生殖器系统最怕受冷。天冷时比较耗损阳气,最需要注意养护生命精力。下肢着凉直接导致女性宫寒。宫寒造成的淤血,导致白带增多,阴道内卫生环境下降,从而引发盆腔炎、子宫内膜异位症等。

## 静脉曲张困扰很多准妈妈

静脉曲张虽不是什么大问题,但准妈妈却绝不能忽视。随着怀孕月份的增加,准妈妈会出现常见的下肢水肿不适。准妈妈不可持续性站立超过半个小时以上,或长久坐立不动;每隔4-6小时,尽可能休息,且将下肢抬高45度;在睡觉时,可把枕头垫在腿下等;体重与水肿的控制,也能预防病情的恶化。

治疗方法有外科手术,主要是将患部不正常的静脉切开剥除,并做上端的高位结扎。不过,大隐静脉结扎或切除术应在妊娠前或产后进行。妊娠期间手术,易于复发。还可以采用局部注射疗法。在曲张的静脉内注入硬化溶液,现在更发展至可经由显微内视镜,对病灶处的血管做修补与再造治疗,而并发症如溃疡、血栓静脉炎等,则须用抗生素甚或抗凝剂做适当的处理。相信只要有正确认识,在症状发生时,准妈妈能够给予适当的处理和预防,就不会困扰到准妈妈的生活。

## 春天孕妇要警惕感冒

春季,是各种流行病和感冒等疾病的高发季节。准妈妈预防流行感冒更为重要,其实孕妇预防感冒的方法,同一般人一样,只是因为腹中孕育着另一个生命,在预防上要更加彻底严密执行。

在感冒盛行的春季有效控制气喘与预防感冒。首先,要避免前往人群聚集处,避免交叉感染。外出时,可以带个口罩。有过敏体质的人鼻子和眼睛容易过敏,戴口罩可以避免接触。为了确保孕妇健康,只要家中有人感冒,准妈妈在家也要戴口罩。钱、把手、水龙头等是人们最容易接触的东西,一旦碰触后,准妈妈们要赶紧净手,或者使用卫生纸,避免直接接触。

另外,注意调适身心状态也尤为重要。孕妇身心负担大,平日要多休息,才能有健康的身体,但也不能睡过头,反而造成身体不适。压力过大,工作太累,熬夜,情绪悲伤等都是导致孕妇降低抵抗力的因素,感冒病毒也因此更加容易侵入。准妈妈身心要保持好状态,就可以预防感冒。

室内环境对准妈妈的身体健康也有一定的影响。住在潮湿环境的准妈妈要利用除湿机去除空气中的湿气。对于住在早晚温差大的准妈妈则应利用电热器以维持室内温暖。