

挺赛,护士长也坐诊看病了

济南中心医院率先设“护理专科门诊”

本报11月9日讯(记者 郭静) 护士不再仅仅打针、送药,她们也开始走出病房“坐堂开诊”。9日,记者从济南市中心医院获悉,该院在省内率先设置了“护理专科门诊”,由具备专科知识的护士长坐诊,提供健康咨询和“售后服务”,但不能开处方。

“3元钱挂了一个普通号,却跟护士长谈了四十多分钟,这服务超值了。”从糖尿病专科护理门诊走出

来的张女士感叹。张女士身患糖尿病病几年了,久病成医,她已经能够自己注射胰岛素以控制病情。但是由于每次注射时略有紧张,把皮肤捏得太紧,养成了习惯,被捏起的皮肤内的体液,就会挤到旁边去。并且每次退出针时,胰岛素都会带出一些来。

“以前不知道是什么原因,这次经过咨询才知道。”张女士说,经过这次门诊咨询,知道了胰岛素注射不能重复使用针头,也不能在同一部位注射。“并且我知道了其他一些控制糖尿病的常识,收获很大。”

其实像张女士这样的糖尿病患者还有不少。为了满足这种需求,该院在内分泌科专门设置了糖尿病专科护理门诊,另外还开设了伤口

护理专科门诊、失禁护理专科门诊、哮喘护理专科门诊、静脉治疗护理专科门诊。

护理专科门诊明显标示“护理专科门诊”的指示牌,有护士长坐诊为病人服务,出门诊的护士长具备相应的专业资质,具有副高以上职称的护师出诊的挂号费跟专家号一样。

“病人在医院就诊,一般看的是医生,门诊医生很忙,只是给予诊断和治疗,而后续的一些疾病知识和健康教育则是空白。”该科护士长、副主任护师牟利宁说,专科护师是经过某一领域内专业认证的临床护理专家,能跟病人很好的沟通,并且给予更加专业的知识,也能根据病人的个性化需求给予更人性化的服务。

提醒

冬季老年人锻炼要适当 爬山会加剧膝关节磨损

本报11月9日讯(记者 王光普 实习生 潘清凤) 随着冬季的到来,不少中老年人开始热衷于爬山、跑步等户外运动。专家认为,冬季健身虽能增强体质,但中老年人运动前应加强热身,而登山等剧烈运动会加剧膝关节磨损,应适可而止。

“热身?走走就行呗!”9日一大早,记者在槐荫广场看到,广场上已经有四五十位中老年人在此健身锻炼。家住省立医院附近的张女士今年已经64岁了,每天都会和同伴一起来这里锻炼身体。她说,随着天气变冷,来这里锻炼身体的人明显增多了。

张女士告诉记者,他们平时基本不做热身运动,即使知道热身的也只是简单拍几下腿、胳膊。谈到怎样科学使用健身器材,张女士则表示,“见别人怎么用就怎么用,至于科不科学我也不知道。”

“随着天气变冷,患有关节炎、骨骼运动损伤的病人明显增加了。”济南骨科医院

咨询部工作人员表示,由于冬季寒冷干燥,不少市民因为运动不当而造成了骨病、肌肉拉伤等,部分关节炎患者病症也开始加重了。

“我不做剧烈运动,爬山总没问题吧?”为了避免运动损伤,不少市民选择爬山健身。专家表示,这种运动方式会加剧膝关节磨损。人在爬山时,膝关节所要承受的重量是人体重量的3-5倍,在关节软骨已经退化、病变的情况下,爬山会加剧关节软骨的磨损。尤其是中老年人,由于骨质比较疏松,一旦磨损就无法修复。下山时膝关节还要额外承受下冲的力量,这种冲击力会加大膝关节的损伤。

专家建议,冬天运动前热身非常必要,可以做些伸展运动、下蹲、慢跑、拍打全身肌肉,轻器械的少量练习,让身体从相对平静的惰性状态逐渐活跃起来,等到身体微微出汗后再进行健身。另外,晨练不要过早,最好是出太阳以后。

协和学院杯
短消息大赛
齐鲁晚报·山东协和学院联合主办
电话:0531-88795666 88795777
读者评报专线96706

被子 “被概念”了

蚕丝被、羊毛被、珍珠被、驼毛被……随着天气变冷,济南各大超市的棉被市场被各种“概念被”充斥,令人眼花缭乱,被子下盖着的各种“概念”令消费者发蒙。想买套普通被褥还真不容易。

实习生 管庆霞 本报记者 赵伟 摄



山东省家电行业联盟

关于举办“暖家电”专场活动的通知

济南市广大居民、消费者:

冬季来临之际,制热型空调、电暖器、电热水壶、燃气热水壶、太阳能热水器等“暖家电”产品成为家庭取暖、采用热水的首选。为给千家万户消费者送去冬日温暖,山东省家电行业联盟联合省内知名厂家在他们济南部分销售专柜举办“暖家电”专场特惠活动,给济南市民提供一次优惠购机的机会。

活动时间:2011年11月10日至18日

咨询电话:

济南海尔工贸有限公司(制热空调、电热水器、燃气热水器)

0531-86518782 86518686

皇明太阳能股份有限公司济南分公司(太阳能热水器)

0531-88116597

三联商社股份有限公司(空调、热水器、电暖器等生活电器)

0531-88586246

济南国美电器有限公司(空调、电暖器、加湿器)

0531-81775227

济南格兰仕空调销售有限公司(制热空调)

0531-80985286

艾默史密斯(中国)热水器有限公司(壁挂炉)

0531-55507967

中山华泰山东营销机构济南汇佳厨卫(电/燃气热水器、壁挂炉、浴霸)

0531-88915898

山东省家电行业联盟

2011年11月10日

第13届八省市裘皮皮草 羊绒羊毛羽绒家纺 大型展销会

一年一届 传统品牌 时尚品牌 时尚品牌 时尚品牌

同期举办南北方土特农副产品大型展销会

今日开幕



全场 折起 10% 起

裘皮皮草1折
羊绒羊毛1折
品牌服装1折
外贸休闲1折
家纺鞋帽1折

济南省体育中心体育馆 经十路124号

11月10日至21日

上午9:00至下午17:00

凭本广告免费领取小礼品,一人一份,送完为止