

# 乍暖乍寒 外出旅行须做防范

秋老虎发威 专家提醒注意防范三大类疾病或伤害

虽然度过了暑热难挨的盛夏,但由于青岛的海洋性气候,“秋老虎”还要肆虐一阵子,这让青岛的昼夜温差比较大。这段时间是“驴友”们外出的好时节,也比较适合老年人外出锻炼,但如何在活动中做好健康防护,是一门不小的学问,尤其是原本有慢性病的市民,更不能掉以轻心。

## 外出旅游防花粉过敏

秋高气爽,正是外出旅游的大好时光,然而,不少游客在旅游时出现打喷嚏等类似感冒的症状。秋季早晚温差较大,容易着凉感冒,所以很多人就把这种病当感冒来治。但是市南区人民医院专家提醒说,这不一定是感冒,很可能是秋季的花粉过敏。

专家表示,花粉过敏的发病有两个基本因素:首先是具有过敏体质的人,另一个是不止一次地接触和吸入了外界的过敏源。由于各种植物开花具有明显的季节性,因此,花粉过敏病人的

发病也有明显的季节性。我国的大部分地区一年之中有两个花粉期,其一是春季3月份到5月份,其二是夏秋6月份到9月份。春季花粉主要以树木类为主,夏秋季的花粉主要以草木类为主,例如菊花、百合、桂花、月季、秋海棠等,一般夏秋季的花粉过敏患者比春季要多,症状也较重。具有过敏体质的人可到医院做过敏源测定,了解自己对这些物质过敏,秋季外出旅游时尽量少去花草树木茂盛的地方,出游时随身带好脱敏药物。

## 两个月50多人被蛇咬伤

近日,即墨一名57岁的居民宋先生被紧急送到市第八人民医院,“他的伤口肿得很厉害,全身发抖,更严重的是出现了憋气的情况。”急诊科医生一边为她清理伤口,一边从药剂科调抗蛇毒血清。经过几小时的抢救,宋先生的情况日渐稳定,为了保

险,住院十几天后,终于放心出院。第八人民医院急诊科主任王淑玲说:“这段时间被蛇咬伤的患者,起码有50多例了,没几天就能接到一个。这些患者绝大多数都是郊区或者周边地方送来的,潍坊、烟台,即墨的都有,本地尤其是市区的患者非常少。”

此外,从年龄看,还是以成年人为主。不过,采访中两位专家也表示,虽然每年都会有人被蛇咬伤,但大家并没有掌握准确的处理办法,往往用东西把伤口上端一系就四处找医院,其实应该再做一些紧急处理才行。

专家提醒说,虽然已经是秋季,但青岛还处于气温较高的阶段,所以蛇类活动还比较活跃。如果被毒蛇咬伤,立即将伤口

处上方10厘米左右的手腕或脚腕扎住,用利器将伤口处的表皮划开,挤出含有毒素的血液。最好不要用嘴去吸毒液,尽快赶往医院处理。每隔半小时要将扎绳松开一次。另外,毒蛇和别的蛇的明显区别在于,毒蛇的蛇头一般呈三角形,尾部会骤然变细,毒蛇有两颗毒牙,被其咬伤后会看到两个或



者两个以上的大而深的齿痕,被其他蛇咬伤会看到四行细小而均匀的牙印。

## 老年人需防心脑血管病

心脑血管疾病是心血管病和脑血管疾病的统称,泛指由于高血脂症、血液黏稠、动脉粥样硬化、高血压等所导致的心脏、大脑及全身组织发生缺血性或出血性疾病的统称。秋季的寒暖又常反复,寒而复暖,暖后又寒,使人防不胜防,因此在秋季感冒受寒一般较为普遍。

青岛阜外心血管病医院专家路长鸿介绍,对健康人来说,这也并不意味着什么,但如果有心脑血管疾病的患者在这方面也粗心的话,就很容易引发原有的心血管系统疾病,如冠心病、高血压、心功能不全、心

律失常、肺心病等。因此,心血管疾病患者在秋季首先要注意季节气候的变化,这可以从两方面着手,一要对自己所患疾病有充分认识,避免思想上的轻“敌”,二要重视和了解天气情况,及时收听气象预报,以便能随时增减衣物,应付自如,千万不要在这方面有任何的偷懒、侥幸,否则会因小失大。

路长鸿提醒说,除在秋天要更加注意治疗原发疾病(即引起心功能不全的疾病如冠心病、高血压、心脏病、风湿性心脏病、肺心病等),针对心功能不全的治疗(如强心、利尿、扩血管)外,还要注意以下

事项:不能滥用心血管系统的药物,应遵医嘱。因为某些药物会抑制心肌收缩力,常见的有心得安、倍它乐克、利血平、奎尼丁、异搏定等,应加以注意。出现心律失常如房颤、房扑时要及早医治。情绪不能过分激动。情绪激动会引起交感神经兴奋,导致心跳加快,心脏负担增加。严格控制食盐的摄入。饮食中过多的摄盐是心脏疾患的“敌人”,但食盐摄入太少又不能满足身体的需要,会导致另外一些疾病(如低钠血症)。静脉输液不要过快过多。避免中强度体力活动,以减轻心脏负担。

# 高龄患者就医 先看病后交费

青岛市第九人民医院在创建“人民满意的公立医院”活动中取得累累硕果

本刊记者 刘玉彩 通讯员 沙家梅

九医口腔科、五官科对年老体弱者实行“先看病后交费”,为特殊人群就诊提供便利。记者昨日采访了解到,青岛市卫生局开展创建“人民满意的公立医院”活动以来,青岛市第九人民医院高度重视,在提升医疗服务水平,改变群众看病就医感受上取得了一定的成效。今年是创建满意医院活动开展的第二年,该医院召开了全院动员大会,孙顺昌院长对创建活动进行了再动员、再部署,将继续完善便民措施,持续提高医疗技术水平,为人民群众提供更加优质满意的医疗服务。



九医志愿服务融入各科室日常工作。

## 护理服务融入爱心元素

在开展优质护理服务示范工程工作中,青岛市第九人民医院的优质护理服务病房覆盖率达到100%,护士们从细节出发,从小事做起,把对病人的关爱融入到每一次治疗与护理之中。各科室推出了一系列便民措施,如普外科的“手术盒”,骨外科的“周三清凉日”,“便民服务袋”,消化内科的“温馨提示牌”,急

诊科的“贴心暖水瓶”等。专门购置了洗头车,方便卧床病人、重症患者使用;购买了手写板,语言障碍的患者可以随时写下自己需求;配置患者标识手腕带,让医护人员快速准确地识别患者的身份信息,有效杜绝了差错事故的发生。

同时,在扎实推进“志愿服务在医院”活动中,九医继续开展眼科

“护眼天使”,体检中心“健康卫士”志愿服务,使志愿服务常态化、常态化。在“爱耳日”,五四青年节、六一儿童节期间,组织志愿者小分队,深入社区、敬老院和学校,进行健康讲座、义诊咨询、捐助新市民子女等活动,受益人数达到千余人。积极开展慈善一日捐,捐助春蕾女童,捐助希望工程等活动,为社会奉献“天使爱心”。

## 门诊看病帮扶老年患者

九医在门诊的各科室开展微笑服务,医务人员使用文明用语,注重服务细节。成立了“病人服务中心”,进一步完善职能,开展业务咨询,发放检验报告单,提供轮椅、爱心坐垫、爱心雨伞,为年老体弱者全程陪诊,小件寄存,失物招领等

等。B超、放射等检查病人可随到随做。口腔科、五官科对年老体弱者实行“先看病后交费”。眼科针对“雾视治疗”孩子人数不断增多的情况,开展分时段预约诊疗,合理安排患者的就诊时间,为孩子和家长节省了宝贵的时间。

## 临床路径为患者减负担

青岛市第九人民医院今年继续加强临床路径管理工作,修订完善管理评估和考核制度,有效激发各科室的主观能动性,上半年,医院开展临床路径的数量较去年同期增长128.7%,减少了患者的住院天数,降低了医疗费用。

此外,加大药品比例控制和抗菌药物合理使用考核力度,进行量化考核,做到奖

惩分明,药品比例较去年同期下降了2个百分点,抗菌药物各项指标均控制在规定范围之内,杜绝了大处方和滥用抗生素的情况。严格落实医疗核心制度,尤其是医患沟通和知情告知制度,手术前、贵重药品及耗材使用前、大型医疗设备检查前,医护人员均与患者做好有效沟通,确保患者知情同意,避免了医患纠纷的发生。

## 重点抓医德医风建设

青岛市第九人民医院孙顺昌院长介绍,医院还重点加强医务人员医德医风建设,建立医务人员医德医风电子档案,加强人员日常考核。进一步开展反腐倡廉教育、党纪法规教育,建立廉政文化活

室,开辟廉政教育宣传栏,在医院网站开设廉政教育专栏,集中全院党员定期观看廉政教育宣传片,在全院党员干部、重点岗位工作人员范围内开展党纪法规教育,并组织撰写读书笔记。建立健全医院满

意度测评工作制度,对出院病人实行一周内电话回访,收集出院患者对医疗技术、服务态度、治疗效果、康复指导、医德医风等方面的评价意见和建议,病人总满意率达99.77%。

## 严格监控抗生素使用

在各类药品的使用上,九医严格执行《处方管理办法》,药师在调剂处方时做到“四查十对”,每月抽查门诊处方30张,进行点评、考核奖罚,强

化“一品二规”结构,形成抗菌药物采购目录,已上报市卫生厅局备案;对麻醉药品、第一类精神药品实行“五专”管理;制定执行药品指标控制规章,每

月的抗菌药物使用情况进行动态预警监测和考核;严格执行药品入库验收登记制度,有专簿记录,每月药品采购挂网率达80%以上。