

夏季养生重在“静养”

立夏过后,天气变热,人们会觉得烦躁上火,食欲也会有所下降。因此,立夏的饮食原则是“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”。具体说来,饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。可将绿豆、莲子、荷叶、芦根、扁豆等加入粳米一并煮粥,搁凉后食用,能起到健胃、驱暑的功效。中医认为,“夏气与心气相通”,立夏养生要注意早睡早起,重视“静养”,避免运动过后大汗淋漓。起床前可以在床上活动一下,有利于增强体质。

柔情铁汉 用行动践行南丁格尔誓言

记山东省立医院天使男团

护士,是天使的化身,是爱的使者。历经118载春秋积淀,省医护理人早已将南丁格尔精神融入血脉,铸就了以“精品护理”品牌为特色的护理文化。而今,由2000余名白衣天使组成的精诚护理团队,肩负爱与责任,用他们坚毅的身躯,无私的信念,将优质护理之花播撒齐鲁大地,不仅收获了社会的荣誉和赞美,更收获了公众的理解与尊重。

王省 黄莎莎 高倩 王伟

天使男团撑起

省医护理“半边天”

2003年7月21日,山东省立医院用它海纳百川的胸怀迎来了第一位男护士,用无限的包容与关怀呵护着这个新兴职业的成长。12年的时间,山东省立医院见证了男护士队伍从无到有、从小到大、从大到强的发展历程。时至今日,103名“护士先生们”,齐心协力、携手并肩,急难险重抢在前,脏活累活抢在先,仪器使用、维修保养无不精通,他们用男人的独特魅力,完美的职业操守,践行着南丁格尔誓言,撑起了省医护理别样的“半边天”。

医院院长、党委书记秦成勇指出:“从事护理工作,没有什么轰轰烈烈的光荣壮举;作为护士也并不是都要拥有舍己为人的光荣品格。可是当他们穿上那身圣洁的白衣,就扛起了爱与责任,担负起了救死扶伤的重任,正如他们所说:这是他们的工作,更是他们的至高使命。谈到男护士,这是中国的一个‘新兴职业’,还是一个新事物,但他符合现代医疗护理的发展趋势,医院特殊的岗位需要男护士,这种社会需求改变了护理队伍的单一性别构成。但是星星之火是否可以燎原,就要看他们能否披荆斩棘、勇往直前,自强不息地开辟一条男护士就业的阳光大道。”说到省医的这群精力充沛的男护士,秦院长动情



山东省立医院“天使男团”。

地说:“这些小伙子干得不错!”

在危难面前,广大男护士更是展现出了男人的情怀与担当。2008年汶川大地震,山东省立医院手术室护士刘磊、山东省立医院东院重症医学科护士段飞主动请缨,奔赴医疗救援最前线参加医疗救护,以出色表现被中国共产主义青年团授予“支援四川抗震救灾优秀共青团员”荣誉称号。2012年,山东省立医院外科监护室护士张伟被山东省卫生计生委选派赴青海省海北州进行对口医疗支援工作,并圆满完成任务,获得了上级好评。每一次灾难来临时,面对同胞受苦受难的画面,省医的男护士总是恨不能冲锋一线,每每主动请缨,可是救援必须有序,不然只会添乱。他们有体力、有精力、临危不乱,他们说有名额一定要给他们,这就是省医男护士,捧着一颗心来,不带半棵草去。他们用实际行动践行着南丁格尔精神,用大爱与无私展现了省医护理的力量与风貌。

12年无私奉献

成就团队辉煌

团队的辉煌是由一个个优秀的个人组成的,12年风雨

历程,志同道合携手前行,奉献与给予交织融合,打造了一支团结而又充满力量的团队,他们放下委屈,撇开烦恼,劈波斩浪,勇敢前行,为医院、为患者谱写了一曲动人的护士之歌。近5年,省医男护士团队中,先后有3人次获“山东省优秀共青团员”称号,3人被患者评为院级“优秀爱心天使”,2人被评为院级“护理岗位技术能手”,1人被评为院级“优秀教学老师”,1人在医院“首届职工急救大赛”活动中被评为“活动标兵”。2015年,10名男护士荣获山东省立医院首届“优秀男护士”荣誉称号,胸外微创肺移植科病房男护士李浩被评选为第二届省医“十佳护士”。也许他们在人数上只占据这个群体的百分之一,可是他们用行动,用能力、用魅力为自己赢得了十分之一。山东省立医院护理部主任李振香接受采访时第一句话就是:“我们医院这些小伙子非常优秀,精神饱满、阳光帅气,工作争先,能力突出,可以这么说,迈出一步能顶天立地,退后一步就默默奉献,我愿意给他们展示的舞台。”谈到当前国内男护士的职业优势,李振香指出:“女护士有温柔体贴、善解

人意等性别特点,而男护士则有强健的体魄、顽强的意志及极强的应急能力。男护士和女护士的特长是很难互相替代的。另外,男护士胆大心细、心理沟通能力和对新鲜事物的接受能力也比较强,使得他们比女护士更能胜任现场抢救、仪器操作和重症护理等方面的工作。护理的理念是关怀和照顾,他们仍要不断提高自己的专业技能和文化素养,以适应越来越多的岗位需求。”

“咬定青山不放松,立根原在破岩中;千磨万击还坚劲,任尔东西南北风。”他们的努力,得到了患者的认可,得到了同事的赞誉,更得到了领导的肯定。在他们的努力下,在领导的帮助下,他们有了自己的组织,2014年成立了“山东省男护士专业委员会”,山东省立医院外科监护室护士张伟当选首届主任委员,神经内科护士李长安当选委员并兼任秘书,东院重症医学科护士段飞当选委员。作为首届主委,张伟表示:“山东省有6000余名男护士,数量上占据国内主导地位,委员会今后将引领男护士工作更快、更强烈地向专业化和国际化发展,带领山东省男护士队伍成为推动护理事业发展必不可少的生力军”。

知晓你的血压,预防心脑血管疾病

5月17日是“世界高血压日”,今年的主题是“知晓你的血压”。在5月8日由诺华制药(中国)主办的世界高血压日专题会上,与会专家指出,高血压患者只有尽快血压达标,消除近忧,同时关注心血管危险因素,多些远虑,才能最大限度地减少未来心脑血管事件的发生率。

据2010年我国疾病控制预防中心进行的成年人高血压流行病学调查显示:我国高血压患病率高达33.5%,据此估计我国高血压患病人数达3.3亿。高血压的危害主要是对心、脑、肾等重要器官的损害。2010年全球约770万人死亡可归因于高血压,在中国

约50%的心脑血管、慢性肾病及糖尿病死亡可归因于高血压。

北京医院心内科高血压研究室主任刘蔚教授认为,血压达标是目前高血压治疗的重中之重,它直接与高血压患者的生活质量甚至生死息息相关,基于此,这也是目前临床医生关注的热点、难点。

研究显示,高血压患者合并心血管危险因素数目增多,发生心血管事件的风险倍增:若高血压同时合并多种危险因素,患者的心血管风险与没有危险因素患者相比最高可增加达40倍之多。

北京大学人民医院心脏中心副主任孙宁玲教授

强调,心血管危险因素的存在将是对高血压患者心、脑、肾等靶器官最大的威胁,因此高血压患者在选择降压药之初应选择有靶器官保护功能的降压药物。此外,在血压达标的同时,尽可能全面控制、管理心血管危险因素才能最大限度地降低高血压患者未来心脑血管事件的发生率。

孙宁玲教授建议高血压患者,除血压达标外,还应注意控制血脂和血糖;同时,在生活方面应尽量戒烟、限酒、减肥、减少盐的摄入量,多吃水果蔬菜、适量运动和减轻精神压力,保持心理平衡。

(本刊记者)

弗莱堡大学口腔联盟医院挂牌

5月8日,有着“德国第一牙科学府”之称的德国弗莱堡大学将联盟之手伸向济南,将其在亚洲地区唯一的国际联盟医院落户济南圣贝口腔医院。8日上午,德国弗莱堡大学口腔国际联盟医院挂牌仪式在圣贝口腔医院举行。

据悉,弗莱堡大学口腔学院将在“医、教、研、培”等方面与圣贝深度合作,帮助建立中国口腔国际标准,推进中国牙科产业进程。人们将享受德国弗莱堡大学更加丰富的口腔专家资源及技术设备资源,以及与德国接轨更为密切的口腔医疗技术。

济南圣贝口腔医院院长王辉东表示,联盟医院还设立了专项基金,本月到圣贝口腔医院就诊的牙缺失患者,可进行免费拍片检查,种牙还可申请千元援助金。

省中医举行世界哮喘日义诊

5月5日是第17个“世界哮喘日”,主题为“哮喘是可以控制的”。目前全球哮喘病人总数达到3亿,我国也逾3000万人,而且有逐年上升的趋势,严重危害患者的身心健康。为帮助患者规范控制和管理哮喘,山东省中医院在哮喘日当天举行了哮喘病义诊及宣教活动。

活动中,专家们讲解了哮喘病的相关知识,介绍了中西医结合治疗的优势和特色。医院副院长、“泰山学者”张伟教授还做了专题健康讲座,进一步坚定了患者战胜哮喘的信心,受到广泛好评。

医院肺病科是“泰山学者”设岗科室,具有“泰山学者”1名,设有专门的哮喘研究室,在治疗哮喘病方面具有独特的学术特色和临证风格,通过中西医结合用药,配合多种医院自制剂、膏方、穴位贴敷等具有中医特色的疗法,临床疗效显著提高,绝大多数患者能够完全控制病情,而且还可以减少激素用量,防止或减轻长期使用激素带来的副作用。

济南军大医院开展助残公益活动

在第25个世界助残日来临之际,济南军大医院开展了主题为“守护天使公益基金,圆伤残人士康复之梦”的助残公益活动。

本次活动主要针对低保家庭、残障人士、劳动模范、先进个人、退伍军人等特殊群体进行爱心援助,符合条件者可在5月31日之前持相关证件到济南军大医院“守护天使”项目管理办公室进行申报,审核通过后便可享受相应的医疗援助,并获得一定的医疗援助基金。

据中国儿童少年基金会“守护天使”项目管理办公室负责人介绍,活动自5月1日开展以来,已经接到25名患者咨询,目前已有6名符合援助条件的朋友接受援助,累积享受援助基金近3万元。

哮喘老人关爱行动启动

近日,我省首个针对哮喘病老年患者的专项救治行动——“大爱同呼吸”哮喘老人关爱行动在济南哮喘病医院拉开帷幕。该活动由济南哮喘病医院“重症哮喘关爱平台”联合多个公益慈善组织共同发起,旨在帮助那些经济困难而无法接受规范医疗救治的哮喘、气管炎等老年呼吸疾病患者。通过慈善救助、呼吸病普查、科普宣教等多种形式,针对性地救治患有呼吸疾病的孤寡、残障、特困等老年群体。

据专家介绍,近十年来,哮喘病在国内的发病率由0.9%增长到了近2%,其中,60岁以上老年人的患病人数,占据了总发病人群的60%到75%。不少老年患者因缺乏对疾病的正确认识,盲目就医,不仅延误病情还承受了经济负担。

活动现场,承办此次关爱行动的济南哮喘病医院“重症呼吸病关爱平台”也迎来了三周年的生日。据悉,在这三年里,“重症呼吸病关爱平台”的网络平台接收到了1356个确切有效的求助信息,电话救助平台接收到了863个求助电话,最终接受救助的患者多达500人次。