

# 护士进家门 服务零距离

## 淄博市第四人民医院“互联网+护理服务”正式上线

为进一步拓展护理服务模式，满足群众多元化服务需求，近日，淄博市第四人民医院“互联网+护理服务”正式上线。“互联网+护理服务”是通过“线上申请、线下服务”的便捷方式，将护理服务由医院延伸到家庭，

为出院患者、高龄、失能等行动不便的人群提供上门服务，让患者足不出户就能享受到专业优质的护理服务。

为保证“互联网+护理服务”工作质量，护理部结合患者需求及医院实际，筛选先期开展的服

务项目，包括尿管护理、胃管护理、PICC维护、膀胱冲洗、雾化吸入、静脉采血等，后续将逐步增加服务项目。护理部严格把握准入条件，通过护士自主报名、培训、考核、资质授权等，遴选38名5年以上工作经验护师及以上职称

的护理骨干成立“互联网+护理服务”工作团队，制定相关制度、流程、服务规范，并安排专人负责审核、派单等日常管理工作，切实保障服务质量。

具体预约可通过微信关注淄博市第四人民医院公众号，进行

相关操作。“互联网+护理服务”的正式上线，切实打通了为群众服务的“最后一公里”，精准对接群众个性化服务需求，把专业的护理服务延伸到社区及家庭，为更多的群众提供优质、高效、便捷的护理服务。 徐永红

## 家长如何与孩子有效沟通

### 淄博市精神卫生中心：有理有心有温度

沟通是人与人之间、人与群体之间思想与感情的传递和反馈的过程，以求思想达成一致和感情的通畅。在淄博市精神卫生中心心理科临床护理工作中，经常会遇到这样的现象，一个家庭里，父母与孩子之间往往会出现不能好好说话、无法有效沟通、怎么说都说不进孩子的心里去、没说几句话就

谈崩了，甚至会出现对立的情况，最终闹得不欢而散。那家长该如何做才能与孩子有效沟通呢？医院心理科医生给出了相关建议。

在与孩子沟通过程中，父母首先要觉察自己的情绪，当出现心情不好、生气等负面情绪时，要启动暂停键，同时要学会倾听、共情、澄清，这

几点至关重要。此外，要尊重孩子的选择，让孩子去承担自己选择之后的那份责任。需要注意的是，孩子是一个独立的个体，不是家长的附属物，良好的亲子关系是能分能合，这样才能起到保护与支持的能力，做一名有理有心有温度的家长，与孩子有效沟通，亲子关系会更加和睦融洽。 张丽丽

## “大咖”云集

### 共话“疼痛、针刀”学术

12月9日，淄博市中医药学会疼痛学、针刀医学专业委员会2023年度学术年会、山东省针刀微创配合局部给药治疗弹响指中医适宜技术推广培训班、淄博市继续医学教育项目针刀微创技术基层推广培训班在北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）召开。

淄博市卫生健康委四级调研员、中医药管理科科长冯绣云，山东第一医科大学附属颈肩腰腿痛医院院长顾问宋广德教授，山东中医药学会疼痛学专业委员会名誉主委、山东第一医科大学第一附属医院（山东省千佛山医院）疼痛科主任、泰山学者特聘专家刘方铭教授，山东中医药学会针刀医学专业委员会主任委员赵学军教授，淄博市中医药学会秘书长王韶华，北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）副院长张世杰，与来自全省从事疼痛工作、针

刀医学工作的业界人士齐聚一堂，学习交流，群策群力，共谋发展。

近年来，北大医疗淄博医院在医疗技术水平方面取得长足进步。颈肩腰腿痛诊疗中心/针刀微创诊疗中心先后获得了“淄博市临床精品特色专科针刀微创诊疗中心”“淄博市金牌医疗团队”；成立了淄博市中医药学会疼痛专业委员会、淄博市中医药学会针刀专业委员会，颈肩腰腿痛诊疗中心主任、副主任医师彭昕也被评为淄博市名中医、淄博好医生、淄博市优质医疗技术服务创新带头人。在中医疼痛方面，针刀微创技术在临床广泛应用，走在了淄博市前列。北大医疗淄博医院（淄博经开区医院）将以本次大会为契机，促进淄博市针刀医学学科的建设，为针刀人才的培养作出贡献。 赵志楠

## 分享经验资源 不断提升诊疗水平

### 淄博市第六人民医院加入山东省中医老年病专科联盟

12月9日，华东区中医老年病学科发展研讨会暨第二次山东省中医老年病专科联盟工作会议在济南召开。淄博市第六人民医院院长赵西敏出席会议并作学术主持，中医科主任郑艳艳接受山东中医药大学附属医院颁发的“山东省中医老年病专科联盟成员单位”牌匾。

山东省中医老年病专科联盟是由山东中医药大学附属医院（山东省中医院）牵头组建

的医疗联合体，旨在推进山东省中医老年病学科的发展和提升，为老年患者提供更加优质、高效的医疗服务。淄博市第六人民医院中医科作为医院近年来迅速发展壮大的优势学科，积极加盟山东省中医老年病专科联盟，将获得更多的学术和技术支持，同时也可以分享联盟内其他成员单位的经验和资源，不断提升自身的诊疗水平和技术能力。

加盟山东省中医老年病专科联盟，将为该院老年学科发展注入新的动力和活力，有助于提升医院在老年病领域的诊疗水平和专业能力。医院将借助山东省中医老年病专科联盟的平台优势和资源优势，加强与其他成员单位的交流与合作，不断优化诊疗流程、提高医疗质量、加强学科建设，发挥中医特色优势，为老年患者提供更加优质的医疗服务。 张其勇

## 一个经常早醒的人 要警惕四种病

小时候睡不醒，长大后睡不着，这是很多人的真实写照。随着年龄的增长，半夜醒来越来越频繁，更惨的是，醒来后就辗转反侧无法再次入睡。什么情况会导致“早醒”？经常早醒和疾病有关吗？怎么做才能缓解这种情况？首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师郭兮恒为你一一解答。

“早醒”是指上床睡着一段时间后，突然醒来，如同早晨起床一般清醒，再也难以入睡，是在中老年人群中常见的失眠症状。几点醒才算是早醒呢？郭兮恒告诉记

者，在临床医学上将凌晨2点至4点醒来，醒后再也睡不着的情况称为早醒。早醒的人大多睡眠时间不足，次日会感到疲惫，注意力不集中，做事效率低。长期早醒还可能出现一些躯体方面不适，如心悸、胸闷、腹泻等。

郭兮恒提醒大家，如果平时早醒次数过多或影响到睡眠质量，就要引起注意了，可能与以下几种疾病有关：

### 抑郁焦虑

典型抑郁症失眠有一个特点，就是早醒。至少比平时早醒一个小时，更多见的是早醒两个

小时或以上。在大脑某个区域，神经化学递质五羟色胺含量降低的话，人就会抑郁，同时，五羟色胺含量不足，睡眠时间就会变短，表现为早醒。

### 甲状腺病

甲状腺过度活跃导致心跳加速、肾上腺素分泌激增，造成失眠焦虑；甲状腺功能低下，会导致患睡眠呼吸暂停症的可能性增加35%。

### 胃酸逆流

烧心的不适让人睡不着，即使没有感觉烧心，食道中的酸也会触发反射，扰乱睡眠。

### 呼吸问题

季节性过敏、感冒都可能导致夜间辗转反侧或早醒，其他因素也会使气道狭窄，如鼻中隔偏曲、鼻息肉、扁桃体肥大。

生活中可从以下6个方面入手，调整习惯，避免早醒。

调整入睡时间，建议上床时间别晚于23点。

练习腹式呼吸，以此将呼吸频率降低，就会让人放松，焦虑也会减轻。

只定一个闹钟，并在闹钟响后就起床。可以给自己设置一个15分钟左右的身体“开机时间”，

使人体及大脑皮层逐步清醒。

白天增加阳光照射，会在脑内积累更多天然的褪黑素，有助于夜晚睡眠。午睡应控制在20~30分钟左右，超过下午3点就不要再午睡了。

保持良好情绪，客观事物和自我心态都可以对情绪产生影响，没有办法改变客观事物，就尽量改变自己看事情的角度，进而改变心态。

避免药物滥用，有些人不顾自身状况，滥用褪黑素、安眠药等，不仅对改善睡眠无益，还可能对其他副作用。据《生命时报》

## 雪天路滑，这份安全指南请收好！



雪后路面容易形成冰雪混合的状态，在这样的天气出行，无论是行人还是开车，都要倍加小心。行人如何防摔防滑？行车如何避免打滑？这些出行安全小知识请收好！

雪天出行请注意防滑防摔：避开路面浮冰和积水。外出穿好防滑保暖的鞋子，尽量不穿

平底无花纹的鞋子。遇到结冰路面，身体重心放低，缓慢慢行。高抬脚，缓慢踩，减少鞋底和地面向前的摩擦力。减少电动车和自行车出行，选择步行或者公共交通工具。上下楼梯或台阶时要小心，抓稳扶手或其他固定物。

防砸：远离积雪的树木、广告牌等。远离挂有冰棱的树枝、线缆、屋檐。公交站牌也会积压很多的雪，可能会发生玻璃碎裂掉落，可以在站牌外稍远处候车。

防磕碰：雨雪覆盖了道路上的许多“陷阱”，如坑洼、井盖、建筑材料等，所以最好选择有脚印或车辙的地方行走。行人要在人行道或靠路边行走，尽量离车行道远一些，与车辆保持距离。

雪天骑车出行请注意：出行之前检查一下车闸是否灵敏。骑车上路不要抢占机动车道，即使非机动车道有结冰现象，也应该在非机动车道上行驶。在遇到有积雪的地面和凹凸不平的冰面时，最好下车推行。

雨雪天骑车，电动车轮胎不要充气太足，这样可以增加与地面摩擦，不易滑倒。注意与前面的车辆、行人保持安全距离，以免地面过滑发生追尾现象。雪天骑车、要选择无冰冻、雪层浅的平坦路面，不要猛捏车闸，不着急拐弯，拐弯的角度也应尽量大些。如遇道路泥泞湿滑，骑车要精力更加集中，随时准备应付突发情况，减速慢行，平安到家。

滨州市科协供稿



扫描二维码关注滨州市科技馆微信公众号参与科普活动



扫描二维码关注滨州市科协微信公众号了解科普内容和生活资讯