周口晚报

健康生活

周刊

2016年5月13

丙申年四月初七

B5版

星期五 本版编辑 方珍

总第256期

广告热线:8269401

周口报业传媒集团主办

网址:www.zhld.com

护理门诊:提供更专业的专科护理咨询

怀孕期间有什么忌口?间隔多久给孩子喂一次奶……这些零碎又重要的问题,困扰着每一个孕产妇家庭。随着全面二孩政策的放开,未来将出现更多高龄、高危产妇,护理需求将更大。

5月12日是国际护士节,我们与你一起分享有关护理方面的相关资讯。除了二孩时代来临,人口老龄化加剧、慢病严峻等形势,都给"天使"们提出更为繁重的任务,需要护理人员具备更为熟练的专业技能和丰富的临床经验。

产科护理门诊更具针对性

据国家卫计委测算,实施全面两孩政策后,可生育二孩的目标人群约9000多万人,60%在35岁以上,50%在40岁以上。据了解,超过35岁的产妇都属于高龄产妇,发生孕产期合并症、并发症以及出生缺陷的风险增大,这给妇产科工作带来了严峻的挑战。

"我们现在不但面临着分娩量大的问题,随着二孩政策的放开,会出现越来越多的高龄、高危、合并症的产妇,工作挑战和压力很大。"北京妇产医院护理部主任、主任护师姜梅在接受采访时表示,健康宣教与指导主要由护理人员承担。

2010年,北京妇产医院开设了母乳喂养咨询门诊,为孕产妇提供免费咨询,目前有11名取得国家资质的母乳喂养咨询师。随着医院分娩压力的增大,医生没有充足时间回答产妇咨询,2013年开设了助产士咨询门诊,由高年资助产士进行有针对性的指导和宣教,解答孕产妇在各个阶段遇到的问题和疑问。

开设护理门诊是国际趋势

目前,孕产护理专业人才面临短缺。姜梅以助产士为例,助产士在保障孕产妇和新生儿健康方面的作用十分重要。但过去一段时间,助产士队伍实际上呈现萎缩状态,从数量和质量上都无法满足当前孕产妇的需求。

"目前,助产士的专业培养有了很大的改观,现在全国有9家助产士培训基地;从2014年起,全国已有8家院校开始招收助产士本科生。"姜梅同时呼吁,要想稳定护理人才队伍,除了完善人才培养机制,还要在护士的待遇、晋升方式上有所提高。

据了解,在澳大利亚、新西兰、瑞典等国家,助产士设有独立的门诊,产科以助产士为主导,助产士给产妇提供连续性照顾的专业医疗服务,能够提高自然分娩率,同时也能增加产妇对分娩过程的满意度。除助产士门诊外,护理门诊在国外开展得已经很普遍。

专科护理门诊范围不断扩大

除了在孕产方面开展护理门诊,慢病、老年病等对护理门诊的需求也很大,一些有条件的医院开设了相关护理专科门诊。

据了解,目前,北京市属22家医院当中已有13家开设了护理门诊,由专科护士或高资护士为患者提供专业服务,护理范围包括糖尿病、高血压、肿瘤、哮喘等疾病的护理咨询。

护理人才数量和质量的提升也为护理专科门诊的设立提供了条件。据国家卫计委公布的数据显示,截至2015年底,中国注册护士总数达到324.1万人,人数增幅和年度增速均创历史新高。护士队伍的学历也在逐步提高,具有大专以上学历的护士占总数的62.5%,专科护理水平不断提升,这些都为专科护理门诊的展开提供了发展空间。

(据新华网)

为庆祝第105个国际护士节的到来,5月11日上午,周口市卫生计生委在周口师范学院举办了文明医护人员礼仪大赛活动。此次大赛有来自各县市19家单位的300名医护人员参加,市中心医院荣获一等奖。

宋全力 摄

早期糖尿病不妨试试医学减肥

得了早期糖尿病,绝大部分人最开始是拒绝吃药,"怕吃一辈子的药",以为通过饮食锻炼就可以控制。等到经过一段时间折腾后,身体开始出现不适,然后又是"恐慌性"地吃药治疗。"这一幕在我这里见得太多了。"广东省第二人民医院内分泌科主任徐谷根说,其实,早期糖尿病患者,符合一定条件,可以尝试医学减肥的方法,有效延缓糖尿病进程。

早期糖尿病人吃药易摇摆

48岁的杨女士,身高158厘米,体重却达72公斤,两年前被查出II型糖尿病。血糖刚刚超过7时,杨女士选择不吃药,想通过锻炼来调整。结果大半年后检查发现,其空腹血糖9.5,餐后血糖14.5,BMI达28.8,血脂及尿酸指数偏高,伴有重度脂肪肝。在家人劝说下,在当地就诊后,她被告知需长期吃药。害怕从此"要吃一辈子药"的杨女士,辗转来到广东省第二人民医院内分泌科求医。

广东省第二人民医院内分泌科主任徐谷根表示,除了I型糖友外,占总量90%的Ⅱ型糖友,在病程早期的1~2年,靠科学的减肥治疗能够有效延缓糖尿病的进程,控制有效,甚至可以暂时摆脱药物干预。

徐谷根主任介绍,所谓早期糖尿病,就是血糖比正常血糖高,但又没有达到糖尿病标准,也就是空腹血糖在6.1~7.0之间,餐后2小时血糖在7.8~11.1之间。早期糖尿病可以看作是正常人到糖尿病的一个过渡阶段。如果不对早期糖尿病进行干预,80%的人经3年左右就会跨进糖尿病患者的队伍。

医学减肥给胰腺功能"减压"

"当然,医学减肥治疗糖尿病,前提是病人本身的胰腺功能未受损坏。"徐谷根主任解释,这是由于医学减肥是从解决营养过剩的源头着手的。

徐谷根介绍,人体所需要的营养主要是糖、蛋白质和脂肪,前两者可直接吸收,而脂肪则需要贮存于肝脏,然后由胰腺这个"搬运工"从肝脏"仓库"搬至人体各部位。如果营养过剩,脂肪最先在肝脏堆积,然后是人体活动不足的肚皮、臀部、后背等,最后堵在血管里。而"搬运工"也越来越吃力,因为"路远量大",表现出来就是胰岛素功能下降。

打胰岛素、促泌剂等都是从增加"搬运工"这一治标原理出发的。而医学减肥,则是先减体脂,再减血脂、肝脂,通过医学体检、科学治疗、长期跟踪指导的"组合拳"方案,从根本上解决脂肪体内体周堆积,等于为"搬运工"减工作量,胰腺功能自然得以减轻甚至恢复。

(据《南方日报》)

■一周120报告

数据来源:市卫计委120急救指挥中心
采集时间:2016年5月6~12日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	68
交通事故外伤	59
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	29
脑血管系统疾病	11
酒精中毒	9
其他	5
药物中毒	6
妇、产科	2
儿科	1
食物中毒	1
呼吸系统疾病	1
电击伤、溺水	1
CO中毒	1

一周提示:本周120急救共接诊239人次。苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂、跳蚤等都是可以将病原体传播给人和动物的生物。病媒生物可以通过叮咬传播疾病。目前正处于春夏之交时节,蚊虫开始蠢蠢欲动,要是被它们叮上一口,轻则奇痒难忍,重则感染疾病。市民如何才能避免蚊虫叮咬呢?

医生提醒,首先,要从身边的卫生做起,经常打扫家中卫生,勤晒家中衣被,只要保持家中卫生干净整洁,蚊虫就会大大减少。其次,在所有的灭蚊方法中,蚊帐是最简单、最环保的驱蚊用品。蚊帐既可以把蚊子隔离在外,又可以阻挡灰尘掉落在床上,可谓一举两得。再次,要注意个人卫生,常洗澡,保持皮肤清爽,流汗时要及时擦去汗液。最后,家中要备一些花露水等常用物品,被蚊虫叮咬后,要及时涂抹。

(晚报记者 张志新 信息提供 耿清华)

■一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2016年5月6~12日

科别	门诊接诊总量(人次)
妇、产科	725
皮肤科	601
脑病科	456
儿科	425
肺病科	156
肝病科	105

温馨提示:初夏,很多人容易出现各种各样的胃肠道问题,一方面是由于入夏后,人的胃口自然变差;另一方面,由于人们贪凉,嗜好冰冷食物,冰冷食物容易刺激肠胃,肠胃受到强烈的低温刺激后,血管骤然收缩,血流量减少,从而影响胃肠道消化液的分泌,导致生理功能失调。

医生提醒,首先,初夏要养护脾、胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,这样既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。其次,要多吃新鲜蔬菜水果,既能够补充人体需要的维生素、水和无机盐,还能起到一定的消暑作用。最后,从冰箱里取出来的食物,最好不要急着吃,应在常温下放一会儿再吃,且一次不要吃得太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人,更应少吃或不吃冰冷食物。

(晚报记者 张志新 信息提供 罗慧文)