

良好的沟通从使用文明用语开始

□医患办 毛双菊

精诚至善

传承创新

携手打造文明大理 同心构建和谐家园

——大理州中医医院开展全国文明城市创建活动

中医养生之道

气候特点：五月是夏天即将开始的时候，包含有立夏和小满两个节气。“立夏”在天文学上表示即将告别春天，夏天马上开始。这个节气是一个万物增长增高的时候。在人们日常生活中，“立夏”代表天气转暖温度明显升高，炎热的夏季即将到来，雨水比“谷雨”更多。而对农作物来说，“立夏”又是一个旺盛生长的重要节气。“小满”是一个表示物候变化的季节，此时，我国大部分地区已经

进入夏季，各种植物农作物到了旺盛生长期。高温多雨，空气闷热潮湿，是“小满”时的气象特征。

养生原则：关注心脏。中医理论认为，“立夏”前后利于心脏的生理活动。人们在春夏之交要顺应天气的变化，重点关注心脏。人和自然界是一个统一的整体，自然界的四季消长变化，和人体的五脏功能活动相互关联对应。心对应“夏”，也就是说在夏季，心阳最为旺盛。因此，夏季需要更多的保养心脏。“立夏”之际，从精神上应保持良好的心态，避免暴喜暴怒伤及心血。老年人更应注意预防风气瘀滞引起心脏病的发作。在饮食上应以低脂、低盐的清淡食

物为主，多食用维生素含量高的蔬菜水果。清晨可吃洋葱少许，晚饭后饮少量红酒，以保持气血通畅。

饮食禁忌：宜多食：具有清热利湿的食物如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、水芹、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、西瓜、山药等。忌食：肥甘厚味，辛辣助热之品，如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊狗肉等。

推荐食疗：冬瓜炖鸡肉

用料：新鲜连皮冬瓜 250 克，鸡肉 100 克。

制法：冬瓜切小块，与鸡肉同加适量水炖熟放温服用。

功用说明：连皮冬瓜清热利水渗湿，鸡肉补脾强身。合为健脾益气，渗利水湿。

学无止境 人生需要不断挑战自我

□手术室 王玄玖

人最容易懒惰和满足现状，一件事情做顺手了，就不想再去挑战和拼搏。工作中，在一个岗位上做顺了，也就不愿意去其它的岗位尝试。细思量下，其实近日来自己不也处于这样一种状态吗？

人的大脑就好比一只桶，知识就好比石子，如果你往桶里装大石头，三两个就装满了。但你可以再往里面加些小石子，小石子仍然可以装进去。还可以往桶里放些许细沙，沙子会顺着石头缝隙滚下去，铺满桶底。这时，如果再往这个桶里舀几瓢水，那是否会溢出来呢？不，沙可以将水完全吸收，不让我水溢出桶外，这时你是否会发现相比三两个石头就装满的桶，其实桶里还可以装更多东西。

《礼记·学纪》曰：“学然后知不足，教然后知困。知不足，然后能自反也；知困，然后能自强也。”其实千年文化早就为我们指明了前进的道路，点亮了前行的明灯。人这一辈子，真的是活到老、学到老，面临的机遇与挑战伴随着一生。“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，历史的车轮滚滚向前，新的知识层出不穷，一个人如果不想被时代抛弃，就必须不断学习新知识，不断丰富自己的内涵，不断挑战自我！

医院的每个学科，每个科室都有自己的专科特点，有特有的专业知识和技能，经历的岗位越多，你所学习到的知识、掌握的技能就越多，综合素质提高得也就越快。每到一个新的科室你会发现自己欠缺的知识很多，需要学习和掌握的东西也很多，对自己来说其实是一轮新的挑战！

回顾自己工作这20多年来，从卫校中专毕业时十七岁的黄毛丫头蜕

打造医院服务标杆窗口 提升医疗服务品质

细节决定成败，形象创造价值。为提升我院医疗服务品质特别是窗口服务，打造医院服务标杆窗口，特聘请专业讲师团队，以医护人员为主角，通过“手把手”、“寓教于乐”等多种授课方式对医院财务、药剂、导诊导医、医学影像、检验等窗口和内二科共100多名医务人员于进行了5天4晚的《打造医院服务标杆窗口》培训。

培训以职业形象、手势、仪态、晨会、各岗位服务流程和窗口6s管理四个方面展开，通过导入系统专业的理论讲解和现场岗位及窗口辅导相结合的方式进

行。在晚上的集中培训课堂上，讲师与医护人员频繁互动，大家踊跃发言，气氛高涨，笑声连连。白天培训老师在现场岗位和窗口进行现场辅导，及时纠偏。对参与培训人员从衣着首饰、站姿、坐姿、微笑、文明用语、肢体语言等方面进行规范化的指导，同时还系统学习优质服务理念和技巧，以及6s现场管理，并及时运用到岗位实践中去。目的是让医护人员掌握沟通技巧，学会微笑服务，增强服务意识、团队意识、形象意识和标杆意识，提升工作者的综合素质，和谐医患关系。

（下转第二版）

保护洱海 爱我家园 “七大行动” 我在行动

——大理州中医医院“五四”活动

为推进我院挂钩点的“三清洁”工作持续深入开展，结合州委、州政府关于洱海保护治理“七大行动”的号召，我院在“五四”青年节当天，组织全院30多名团员青年到喜洲庆洞村开展主题为“保护洱海 爱我家园 ‘七大行动’ 我在行动”的环境卫生集中整治活动。此次活动由杨瑜院长亲自带队，邱逊副院长以及部分党员也积极参与。

活动开始前，院领导与村委会的干部进行了简单的座谈，详细了解了村委会生产生活环境、“三清洁”工作开展情况，并对生产过程中遇到的问题和困难也一一作了了解。杨瑜院长表示，会全力支持村委会的“三清洁”工作，并代表医院承诺给予村委会资金支持，用于垃圾回收站的建设和清扫用具的购置。

座谈结束，杨院长亲自带领大家，拿起扫把、扛起锄头，一起顶着炎炎烈日，对村委会周围的道路、房前屋后的各种垃圾进行清理，并对田间水沟进行疏通。大家不怕脏、不怕累，经过近2个小时齐心协力的劳动，村委会周围乱丢弃的垃圾被清除干净。此次共清运垃圾约3.5吨。

干完劳动，杨院长一行马不停蹄赶往喜洲镇，看望慰问我院派驻洱海保护治理“七大行动”指挥部的工作人员。杨院长说，保护洱海，保护我们的家园，是每一个公民应尽的义务，我们的工作队员要全力地配合政府开展洱海保护治理工作，并能适时发挥我们的专业特长，在工作中遇到的困难医院会想办法帮助解决。工作队员也表态：有了院领导的支持与肯定，一定保证尽心尽力地开展好工作，不辜负院领导的殷切希望。

洱海保护治理不仅仅是政府的责任，更应该是每一个生活在大理这片土地上，被洱海哺育的公民应尽的义务，只要人人参与洱海保护治理、全面开展洱海抢救模式，相信不久的将来，大理的天会更蓝，水会更清，人民会更幸福！

（朱晓燕）

手术室积极开展迎接等级评审工作

根据医院“创等”工作部署安排,手术室积极落实大型医院巡查整改意见,对照三级甲等中医医院手术室建设评审标准,从健全管理制度、优化工作流程、改善服务细节、提升质量管理的各方面开展工作,以迎接我院今年创等工作。

由邱副院长带领手术室主任、副主任、护士长深入外科、妇产科、骨一科、骨二科、肛肠科、疼痛科等外科系列科室,与各科主任、护士长、手术医生进行座谈,听取六个科室对手术室工作的意见和建议。各科室就工作中的各个方面提出了很多中肯的意见和建议。座谈结束后邱副院长组织医务科、护理部、控感办、设备科、总务科、信息科等各职能部门召开联席会议,对各项问题逐一分析解决,现场落实,要求手术室尽快梳理各项规章制度,对必须立即整改落实的尽快安排落实,对不能立即落实的要有相应的计划和安排,并要求手术室与临床手术科室建立常态化的沟通机制,以便及时发现问题,解决问题。

手术室此次整改本着“保障手术安全、提高工作质量、强化人员素质、全力满足手术科室的需要”的目的,在下一步的工作中,将首先解决制度、流程、手术供应保障方面的问题,同时加强医护人员的学习培训,更好地完成手术配合,确保手术安全,提高手术科室满意度。(王玄玫)

燃烧的椎间盘

——一例布鲁菌性椎间盘感染

这夜值班,新入的患者又开始发高热。夜班护士在测得体温38.5℃时就开始给他做物理降温,却没有效果,现在患者体温已经高达40℃,抽了血液培养后给予药物降温。而此时患者的腰部疼痛也伴随着体温的升高而加重。这样的情况从患者入院至今已持续3天,是什么让患者如此饱受病痛折磨?

这是一位四十出头的农村患者,他在来医院就诊前已经在家反复发热伴腰部疼痛10余天。此前,他来医院就诊做CT扫描发现有腰椎间盘突出,并就腰椎间盘突出进行治疗,但却没收到成效,依然发热、腰痛反复发作,于是住院进一步深入检查治疗。

对于临床医生来说,腰痛伴发热的症状最容易联想到的就是脊柱结核病,即结核杆菌感染脊椎引起椎体骨质破坏,同时有结核病发热症状的疾病。但是脊柱结核的发热常常不是高热,甚至很多脊柱结核的病人在疾病初期是不会出现发热症状的,腰痛症状也不是很剧烈。同样的,这个患者的症状与脊柱结核有明显区别:高热间断出现,腰部烧灼疼痛异常剧烈,震动患者的病床都能让他疼得叫出声来;化验结果提示有感染性疾病存在,其他检查却无法判定确切的感染病灶在哪;抗生素使用后发热没有消退。在复查腰椎

磁共振扫描时,结果仍然是腰椎间盘突出,这让入一头雾水,椎间盘突出会让患者这样发热吗,是突出的椎间盘在燃烧吗?所寄希望的磁共振检查没有找到我们希望的答案,仿佛一切的检查都是徒劳,病因还是不能确诊。那么,就从起点再次开始吧。再次对患者进行发热性疾病的接触情况询问,再次做体格检查。他虽然来自农村,但在林业站工作,同时亲属里有兽医主要医治的牲畜是羊,而这位兽医曾发生过发热性的疾病,历时超过一个月后自愈。近日高热后患者肝脏、脾脏开始增大,一侧的睾丸也出现了轻度的肿胀和隐痛。这样的结果开始让我们想到了一个在大理州内非常少见的疾病:布鲁菌病。

布鲁菌病是由布鲁杆菌引发的一种人兽共患的疾病,可以由感染病菌的动物直接感染人,使人患病。布鲁菌病在国内,以羊为主要传染源,牧民或兽医接触羔为主要传播途径。临床上主要表现为病情轻重不一的发热、多汗、疼痛等。约有半数病例淋巴结及脾脏肿大;25%病例肝肿大;该病的急性期易与伤寒、副伤寒、风湿病、类风湿关节炎、流行性感冒、其他病毒性呼吸道感染、病毒性肝炎、疟疾、淋病菌、系统性红斑狼疮等相混淆。

有了这个方向,并得到入院时对患者进行的血液培养的结果和将患者的血清标本送地方病防治所检验的回复都证实了布鲁杆菌的存在。经过我院会诊讨论,明确患者就是布鲁菌感染椎间盘导致的发热、腰痛。经过针对性的选用抗生素和镇痛治疗,患者发热症状迅速得到控制,疼痛症状渐渐缓解。燃烧的椎间盘终于平息了。(疼痛科)



打造医院服务标杆窗口 提升医疗服务品质



(上接第一版)忙碌而充实的培训过后,4月21日,我院组织召开《打造医院服务标杆窗口》汇报会。汇报会上,财务科、药剂科、医患办、医学影像科、检验科和内二科等部门科室的负责人在未准备的情况下,对此次培训的感受作发言。同时,培训老师还将培训过程剪辑为视频,将培训中的情景细节和培训后的效果对比,以画面的形式展出。大家深刻感受到,通过共同努力和辛苦付出,医院服务质量有了明显提升。

最后,医院领导奎继中副院长为本次培训会评选出的优秀个人和优秀团队颁发获奖证书及奖金。同时奎副院长对此次培训取得的成功表示衷心的祝贺,对培训中辛勤付出的老师和学员表示衷心感谢,并对医护人员认真学习的态度和取得的成效给予高度评价,希望各医护人员能把培训所获认真落实到工作中,学以致用,并在工作中不断改进,不断完善,达成医院总体服务水平提高的目标,把美好的服务形象呈现给患者、自己及家人。与此同时,医院也将继续深化研究,针对此次培训发现的问题,及时整改,加强督促、考核,以更好的迎接今年等级评审工作。(杨倩)

近日,一部反腐大剧《人民的名义》火爆荧屏,获得了收视和口碑双丰收,引起了网民的强烈反响,收获了广大人民群众的点赞。

《人民的名义》之所以大受欢迎,原因之一是它在反腐的主题下,培养和凝聚着一种重塑未来社会政治生态的基本共识。党的十八大以来,以习近平同志为核心的党中央将党风廉政建设和反腐败斗争提到新高度,正风反腐永远在路上,坚持有腐必反、有贪必肃,“老虎”、“苍蝇”一起打,对于触犯国家法律和党的纪律者,一查到底、绝不手软,从打老虎到拍苍蝇成效显著,反腐败斗争压倒性态势已经在全党上下形成。

医疗卫生行业是一个光荣而又神圣的职业,关乎到人民群众的身心健康。但是,随着反腐力度不断加大,各个领域反腐运动轰轰烈烈,医疗腐败也渐渐浮出水面,在如今市场经济的冲击下,一部分从医者开始为经济利益服务,有的索要红包,有的推销产品,有的变相提成等等,这些现象,虽在少数,却极大的损害了白衣天使在人民群众中的一层阴影,给医疗卫生行业蒙上了一层阴影。

面对今日道德日益缺失的医风,难道我们就孰视无睹听之任之吗?不!当“两学一做”的道德春风吹遍神州大地时,医疗卫生行业也开始大刀阔斧地进行行业作风建设,对每一个医护人员的思想进行大洗礼,重塑和谐的医患关系,构建风清气正,积极向上的良好生态。

大贪必从小贪起,勿以恶小而为之,有些底线我们不能触碰,一旦过界贪欲就会一发不可收拾。我们每一个人要把廉洁作为一面镜子,时刻提醒着自己,照耀着自己,守住自己的本心,抵制诱惑、耐住寂寞,两袖清风、一身正气。愿我们每一位医务工作者都坚定不移地选择“以病人为中心”作为主旋律,廉洁自律,争做公正廉明,赞誉满载的白衣天使。勇挑护卫群众生命健康的担子,在医疗道路上不断前行,以人民的名义廉洁行医!

(党办)



中药传说

从前有户人家,老太太当家,眼前有三个儿子。老大老二都娶了媳妇,只有老三年幼,但也给他买了个童养媳。童养媳只有十四岁,整天穿破的,吃剩的,什么苦活、累活都归她一个人干。就这样婆婆还十分讨厌她,动不动就打骂一通。大哥大嫂也不善,常常拨弄是非,挑唆婆婆打童养媳,在一旁看热闹。二嫂子心眼儿不错,遇见童养媳挨打,就想法子劝解。这一年流行痢疾,村里的人病死很多。后来,童养媳也闹开了肚子。大嫂生怕传痢疾,就对婆婆说:“这死丫头不能干活了,还留她在家干嘛?”婆婆一听,又舍不得把花钱买来的童养媳赶出门,万一不死,还得使她呢,就把她赶到菜园中的茅棚里。童养媳万分难过:婆婆不拿自己当人,未婚的丈夫又不懂事,哪还有活路啊?菜园里有一眼井,童养媳走到井边,真想一头跳进去。这时,二嫂跑来把她拉住,说:“你年纪轻轻的,日子还长呢,可不能寻短见啊!我给你端来半锅稀饭,你先吃点儿。明天让你二哥请个医生来。”童养媳这才打消了投井的念头,住在茅棚里。可是第二天,二嫂并没来;第三天还没人影。稀饭早吃光了,童养媳饿得两眼发光。菜园里倒有可吃的东西,她怕婆婆,不敢偷吃。后来实在饿得受不了了,就从地边上掐了许多野菜,用盛稀饭的锅煮了。这样,一直吃了两天野菜,没想到,她的病竟好了。童养媳身上有了些力气,就慢慢往家走。远远看见家门上挂着麻布;接着,又看见未婚的丈夫带着孝走出来说:“你二嫂也病死了。”童养媳问:“家里怎么啦?”未婚的丈夫问:“怎么?你还活着?”“你这是给谁穿孝?”“咱妈和大哥、大嫂全闹痢疾死了!”二嫂子也躺在床上爬不起来……童养媳赶紧跑进屋看二嫂。二嫂问:“你是怎么好的?”“我也不知道。”“唔,我也顾不上你了,这些天饿坏了吧?”“没有。我吃野菜来的。”“说到这里,童养媳的心猛地一动,莫非那种野菜治肚子?她急忙跑回菜园,弄了半筐野菜,煮好了端给二嫂说:“你吃点儿,我就是吃这个好的。”二嫂吃了野菜,病果然也好了。这种野菜,煮着马齿苋的叶子,所以人们叫它“马齿苋”。以后,人们都知道马齿苋可以治痢疾了。

白州杏林

本版责任编辑:李红艳 杨倩

2017年5月8日 星期一

BAIZHOU XINGLIN

外科优势病种(石淋)中药排石方案探讨

石淋,较早便为我国医学所认识,并且有了比较统一的名称,以“小便涩痛,尿出沙石”为主症,又称砂淋、沙石淋。石淋的临床主要症状与泌尿系结石的临床表现相似。膀胱结石则排尿时疼痛,有时放射至睾丸或外阴部,运动时加剧;输尿管结石可见患侧上腹部及肾区突发性绞痛;肾结石为肾区呈钝性隐痛和肋脊角压痛。尿液异常主要表现为血尿、脓尿、尿频、尿急、尿痛、排尿困难,尿中有砂石排出,甚则尿路梗阻引起尿闭或肾盂积液等。中医临床症见小便涩痛,窘迫难忍,澀而不畅,时或滴沥,时或中断,尿黄浊或夹血,多有腰及小腹剧烈绞痛,向下放射至会阴,甚则冷汗淋漓,恶心呕吐,舌苔黄腻,脉多弦数。素体虚重者,病势多缓,小便涩及疼痛均不明显,小溲滴沥失约,病情时轻时重,稍劳即发,腰酸神疲,舌淡,脉细。

现在对于石淋的治疗可分为现代医学治疗和中医治疗。根据结石的大小、数目、位置、肾功能和全身情况,有无确定病因,有无代谢异常,有无梗阻和感染及其程度来确认治疗方案。现代医学治疗可分为开放手术和非开放手术治疗,而中医治疗则要结合患者整体情况,辨证施治。

中医在治疗石淋时的优势在于对于结石体积较小的时候,运用药物在不伤害肝肾的基础

上将结石溶解,进而将其排出体外,同时提高机体整体的免疫。因此在临床上我们若遇到结石直径小于1.0厘米,形状规则,表面光滑,并且与肾盂肾盏无黏连而游离于腔内;泌尿道无明显畸形、狭窄和感染;无严重肾积水,肾功能尚好的患者可采用中药治疗。此外我们亦可以中西结合,西医手术治疗后结石残余的患者可配合中药治疗。

中医治疗疾病时需辩证论治,故治疗石淋时 also 需辩证,历代医家认为石淋病因主要与肾虚、膀胱湿热有关,根据主证,多采用清热利湿,通淋排石。但我们遇到的疾病可能不仅仅是这一个病因,因此我们应以辩证施治为基础,灵活变化,随证施治,同病异治,这才是中医独特的治疗经验。对于石淋的证型,大体分为湿热蕴结、气血瘀滞及肾气不足。在制定治疗方案时我们可以借鉴下列治疗方案。对于

湿热蕴结,这类患者常表现为腰痛或小腹痛,或尿流突然中断,尿频、尿急、尿痛,小便混赤,或血尿,口干欲饮,舌红,苔黄腻,脉弦数。治疗上运用清热利湿,通淋排石的治法,方药推荐三金排石汤加减。气血瘀滞则常表现为发病急骤,腰腹胀痛或绞痛,疼痛向外阴部放射,尿频,尿急,尿黄或赤,舌暗红或有瘀斑,脉弦或弦数。治疗此类患者常用理气活血,通淋排石,方药推荐金铃子散合石韦散加减。肾气不足的患者表现为结石日久,留滞不去,腰部胀痛,时发时止,遇劳加重,疲乏无力,尿少或频数不爽,或面部轻度浮肿,舌淡苔薄黄,脉细无力。运用补肾益气,通淋排石的治法,方药采用济生肾气丸加减。也许石淋还有其他证型,因此我们一定要运用好辩证论治,必要时结合手术来进行治疗。

(林裕)



正确认识关节置换

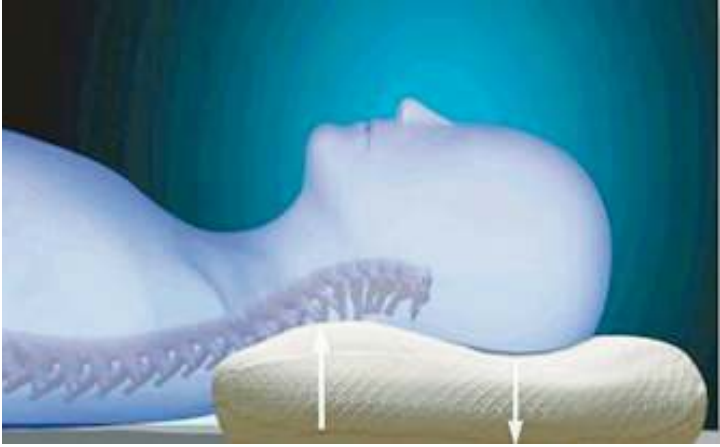
人的一举一动都离不开关节,人的关节一旦因疾病、外伤等因素受损,会带来疼痛、活动障碍等一系列后果,严重影响患者生活质量。但临床发现,目前很多有关节相关疾病的患者因疏忽大意或出于对手术的恐惧,宁愿拖着或自行服药止痛也不愿做关节置换术,但你可能不知道,由于您日夜的关节疼痛,长期超量的口服止痛剂、皮质激素等反而会加重病情,增加治疗与恢复难度,它们会以极慢极慢的速度、在您不知不觉中啃噬着您的机体,缩短您的寿命。因此,患者应该正确科学的看待关节置换。

人工关节置换,是用人工制造的关节构件替代人体已病损或者完全废用的关节,等于是一个机械修复过程。人工关节材料属高惰性材料制成,不参与人体的化学反应,所以无需恐惧关节置换。

不是所有的骨关节病都适宜吃药,特别是需行关节置换的患者,不宜长期服用抗炎止痛药物。患者应该明白人体的关节一旦发生不可逆的损伤,就象坏掉了的阑尾和胆囊,试想,您会留着吗?坏掉了的阑尾、胆囊会产生毒素,很快出现腹痛、发热及其它不适。废用了的关节也如此,废用的关节在运动过程中不断产生磨削,这些磨削通过人

体的免疫系统,进一步对关节本身产生续发性的破坏。一方面会形成关节肿胀疼痛,甚至诱发化脓性关节炎感染;另一方面,由于疼痛肢体的活动量不断下降,肌肉骨骼缺少运动的激励,产生废用性萎缩和骨质疏松,增加了骨折的风险,特别是髋部骨折的发生率。需行关节置换的患者,长期需服用抗炎止痛药甚至毒麻药品,这些药物易诱发消化性溃疡,破坏肝肾功能。抗炎最有效的药物则是皮质激素类,但长期服用会导致激素的相关并发症,促进骨单位的丢失,加速骨质疏松的发展,加重骨关节疾病。

故如果您是关节置换的适应症者,千万不能过多的犹豫,您的犹豫将会给您带来无穷无尽的痛苦,长期服药堪称慢性自杀,“是药三分毒”的道理不可不懂。(汪金荣)



人一生中有一分之一的时光是在睡眠中度过的,睡眠时间是人体机能恢复的最佳途径。对于颈椎病患者来说,如何选择正确的睡觉姿势,如何科学的通过睡眠调节身体机能,让颈椎在睡眠中得以休息,减轻颈椎病发病症状,骨科专家建议对于颈椎病人来讲,要强调顺应颈椎的生理弯曲,所以睡眠时要仰卧,而且颈部要有枕头的支撑,这样才对颈椎的健康有利。

那么怎样的睡眠姿势最科学呢?这要看从哪个角度讲。我们经常会从电视上或一些科普读物中看到一些“侧卧睡眠有利于心脏健康”的内容,并说应该“睡如弓”,似乎只有侧卧睡眠才是科学的。的确,右侧卧位有利于减轻心脏负担及肝脏血液流入,有利于食物在胃及肠道中消化,但对于患有颈椎病的人来讲,侧卧并不是最好的睡眠姿势。

仰睡是很多医生推荐的睡姿,因为它能够更好的维持脊椎的自然弧度,适合有颈椎或脊椎病痛的人。仰卧位一般将头颈部置于枕头中间凹陷处,使枕头的

支点位于颈后正中处,并与颈背部的弧度相适应以保持颈椎的正常的生理曲度。但仰卧并非适合所有人,一些患有睡眠呼吸暂停综合征、心血管疾病以及妊娠月份较大的孕妇是不适合的。一个理想的枕头应是符合颈椎生理曲度要求的,质地柔软,透气性好,以中间低,两端高的元宝形为佳。枕头不宜过高或过低,切忌“高枕无忧”。从医学角度讲,枕头高度以8-10厘米为佳,最高不要超过15厘米,与肩同宽即可,不能呈斜坡形,侧卧时头不发生侧屈,粗略的标准是,仰卧枕高约一拳,侧卧枕高应为一拳加二指。

在日常生活当中相信很少会有颈椎患者去注意睡姿,其实一个正确的睡姿对颈椎病患者是至关重要的,颈椎病患者想要更好的康复,一定要正确选择睡姿,这样才能睡越睡越好。(陈亚玲)

动脉血气分析前阶段注意事项

血样的采集、处理和运输是临床实验室分析结果正确与否的关键因素,也是病人最终获得正确治疗的关键因素。动脉血样是临床实验室中分析最为敏感的标本之一。仔细收集和处理血样是获得正确的血气、PH、血氧、电解质和代谢物结果的基础。对动脉血气分析包括三个阶段:分析前阶段、分析中阶段、分析后阶段。分析前阶段是造成全血检测结果发生偏差的最大原因,也是最薄弱环节。下面就浅谈一下分析前阶段应注意些什么:1、血氧标本中的气泡会造成血气值PO₂偏高,因此将血样保存无氧状态并且没有气泡存留在标本中及其重要。血采集好以后要立刻排除气泡,针管口用针帽封住,

(杨志雯)

·医学检验科普专栏·