

护士写剧本拍视频 起床弯腰穿鞋也要分步走

市中心医院上线“防跌倒”有趣短片

通讯员 朱佳超

弯腰找鞋跌倒、独自起床跌倒、床头柜拿东西跌倒 跌倒的发生远比想象中容易。

有统计显示,我国65岁以上老年人跌倒的发生率约为33%,其中20%-30%的老年人曾经遭受中度到重度跌倒所致的损伤。跌倒,已成为老年人非致死性损伤和伤害死亡的主要原因之一。

尤其对于老年病人来说,他们常常患有高血压、糖尿病、心脏病等多种疾病,而且多数老年病人在服用一些药物后可能导致头晕、乏力的症状,相较于普通人,出现跌倒的风险更高。

预防跌倒,也是护理工作的一块重要内容。尤其对于老年病人来说,跌倒之后,不仅会造成不同程度的损害,还会伤害老年人自信,即使没有发生损伤,对于跌倒的恐惧也会影响他们对正常活动的信心。

此前,对于患者的宣教,我们会采用口头宣教,发放一些宣教资料,但是宣教的效果并不好。口头的宣教可能偏于抽象,文字的资料对于老年病人来说,阅读起来也有难度。市中心医院(浙江省人民医院海宁医院)护理部主任葛明玉这样分析,经过对近几年患者跌倒事件的统计与分析,我们发现跌倒的病人虽有不同,但跌倒的场景却有不是相异的。

葛明玉总结了6种容易引发跌倒的情景,包括弯腰找鞋导致跌倒、晚上独自起床引发跌倒、床头柜取物导致跌倒、轮椅转换方法不当导致跌倒、体位性低血压



短片拍摄现场。

导致跌倒和家属解除约束后烦躁病人坠床等。

针对这6种情况,护理质量与安全委员会的护士们一起设计场景,护士积极报名参与拍摄。在剧本设计过程中,特别重视预防跌倒的个人技能展示,同时加入一些预防行为中经常出现的困难和障碍,用错误做法和正确示范进行对比,来纠正病人和家属的错误观念。

比如起床后弯腰穿鞋这个事情,通过视频,对预防性动作进行拆解,从睡觉时应当拉起床栏,到鞋子的正确摆放,让病人和家属知道应该怎么做,促使他们重视

细节,改变观念,形成良好的习惯。

视频的展现,更加生动形象,尤其对于老年病人来说,更加容易接受,加深记忆,也更能遵从一些预防性的动作。目前,这个自编自导自演的“防跌倒”短片,已经正式登陆市中心医院的各个护理单元。病人们可以通过电视、平板等工具,方便直观地学习预防跌倒的技能。

在观看视频的基础上,护理人员再结合图文手册讲解,并以提问形式增强记忆,使病人和家属充分了解跌倒发生的原因,明白自己是高危人群,进一步提升对跌倒的防范意识。

谁说只有老人才掉牙 牙齿松动的四大原因 年轻人也有

通讯员 戚海潮

牙齿松动的问题现在已经不仅仅只存在在老年人的身上,现在越来越多的年轻人也出现了牙齿松动,那么造成牙齿松动的原因有哪些呢?

1.外力撞击

牙齿遭到撞伤、跌伤或过度咬伤,都能使牙齿发生摇动。这是因为外来过大的力量使牙周膜受了伤,牙齿与牙周膜之间的弹性纤维受到损害,使牙齿发生松动。

2.牙周病引起

牙周病所引起的牙齿松动。牙周膜长期受到慢性的炎性刺激,使牙周膜纤维逐渐变性破坏,当这些支持牙齿的牙周组织逐渐破坏后,牙齿就会产生松动现象。

3.牙周变性

牙周变性可以引起多数牙齿松动。牙周变性多发生在年轻人身上,是由于牙周组织发生退行性改变,牙周纤维破坏、牙槽骨吸收,造成牙齿松动并且移位。

牙周变性所引起的牙齿松动一般最先发生在上下前牙和第一磨牙,由于牙齿移位,原来排列整齐的牙齿变稀,上前牙向外突出、牙齿之间产生缝隙。牙周变性在临床上虽然比较少见,但危害很大,往往可使年轻人早期丧失全口牙齿,应引起注意。

4.急性根尖周炎

急性根尖周炎、颌骨骨髓炎、颌骨内肿瘤均可引起病牙的牙齿松动。一些能影响牙龈和牙周支持组织的疾病,如坏死性牙龈炎、维生素缺乏症、糖尿病等,也可出现牙齿的松动。

牙齿松动的治疗,应针对病因进行及时处理,多数病人可获得治愈。所以出现牙齿松动问题,一定要及时到诊所找医生检查治疗。

口腔健康 从爱牙开始 周六下午杭口在银泰 为您免费口腔体检

通讯员 天天

9月20日是全国爱牙日,在爱牙日到来之际,杭州口腔医院海宁分院为广大市民的口腔健康送上义诊服务,9月14日(周六)下午1点到晚上8点半,在银泰1号门位置免费为大家进行口腔体检。

杭州口腔医院海宁分院是杭州口腔医院重点打造的口腔专科医院,也是嘉兴市海宁市医保定点单位。

据了解,义诊当天共10位医护人员,其中有海宁分院院长、杭州口腔医院城西院区副院长汪涌,海宁分院党支部书记、常务副院长裴勤锋,杭州口腔医院城西院区党总支书记、副院长程华谊,均到场为市民义诊,解答口腔问题。

临产有哪些征兆 遇到这几点就是快生了

通讯员 徐林晓

预产期前后,宝爸宝妈总是如临大敌,既怕孩子早产,又怕孩子晚产。走不敢走,动不敢动,生怕宝宝会突然降生,一连折腾好几天,宝宝还是一点动静都没有,孕妇和家属倒是筋疲力尽。

很多新手爸妈们都不知道,其实宝宝出生之前是会向我们发出信号的。那么究竟孕妇身体出现哪些症状才说明宝宝快要出生了呢?今天,市妇保院的医生就来聊一聊。

见红

孕妇在分娩前24~48小时内,子宫颈口开始活动,使毛细血管破裂而排出少量血,这种血性粘液便是见红。

如果只是淡淡的血丝,量也不多,孕妇可以留在家中观察,平时注意不要太过操劳,避免剧烈运动就可以了。

如果流出鲜血,量大,或者伴有腹痛的感觉,那就要马上去医院待产了。

腹痛

这里的腹痛是指有规律的子宫收缩,宫缩是临产的主要标志。

宫缩先由弱变强,维持一定时间后又逐渐减弱直至消失。最初是每隔20~30

分钟出现一次,之后两次宫缩之间的间隔时间逐渐缩短到每次间隔15分钟、10分钟甚至5分钟。宫缩持续时间最初持续大约20秒,之后宫缩持续时间逐渐延长,增加到40秒甚至1分钟。

从不规律宫缩到宫缩有规律,大约5分钟疼一次,每次疼痛持续30秒以上,则应到医院联系住院了。

破水

因子宫收缩,子宫内压上升造成胎膜破裂,羊水流出,称为破水。出现破水时,不论肚子痛或者不痛,要马上来医院,因为羊膜破裂后会有感染的风险。

别把体检结果不当回事 经常熬夜大鱼大肉 他突然头晕记性差了

通讯员 祖蔚琦

我最近头晕得厉害,你跟我说的事情我转身都忘记了!近日,赵先生(化名)觉得时而头晕、头痛,活动颈部时感觉更加严重,并且记忆力也没以前好了,便在老伴的陪同下来到市人民医院检查。

原来,今年65岁的赵先生爱好写作,熬夜已是家常便饭。因为觉得赵先生压力大,老伴就经常给他做大鱼大肉,很少吃蔬菜和水果,也很少活动。

每年体检,赵先生除了有高胆固醇血症,其余没什么问题,他以为是年龄大了导致的,也就没重视。然而,现在检查报告出来后显示其左侧颈总动脉粥样硬化,双侧颈内动脉低弱回声粥样斑块形成。

于是,赵先生严格按照医嘱,定期到门诊复查,并且对自己每天的饮食、饭后运动、药物治疗都进行着严格管理。慢慢地,赵先生的病症有所好转。

据市人民医院医生表示,胆固醇也有好与坏之分,坏胆固醇指低密度脂蛋白胆固醇,把肝脏中合成的胆固醇运送到血管中;好胆固醇指高密度脂蛋白胆固醇,又称血脂清道夫,摄取血管中多余的胆固醇,然后运送到肝脏。

正是赵先生长期忽略的高胆固醇血症导致了目前的结果,高胆固醇血症其实是生命的隐形杀手。颈动脉的软斑块皮薄馅大,容易破裂,且破裂前没有任何征兆,而且斑块破裂后很快形成血栓,阻塞血管,大脑缺血、缺氧,引发脑卒中。

据统计显示,我国人群中,40~49岁颈动脉斑块发生率为6%,70岁以上颈动脉斑块的发生率高达63%。研究认为,中年以上男性、绝经后女性、罹患高血压或高血脂、糖尿病人群以及吸烟、肥胖、压力过大、脾气暴躁、有家族病史这九种人是颈动脉斑块的高危人群。

为了避免颈动脉斑块,我们在生活中该注意什么呢?

1.避免久坐不动,要戒烟、控制体重,保持良好的心态。

2.每年给身体做一次体检,预防高血压、高血脂、高血糖。

3.多吃低脂、低盐、低胆固醇的食物。不妨适当增加黑木耳、深海鱼类、洋葱、大蒜这类清血管的好食物。