

小小感谢信尽显深深医患情

青岛市中心医院血液科护士给患者写感谢信 彰显医患情深



患者给医生、护士写感谢信，我们司空见惯；但是医护人员给患者写感谢信是为那般？在青岛市中心医院血液科病房的墙上，就张贴了这样一封来自医护人员写给患者的感谢信。感谢信语言朴实、情感真挚，将患者在医院的几件日常小事娓娓道来，让人读后不禁感动不已。患者以院为家，医患和谐的画面，在这封简短的感谢信里描述得淋漓尽致！

刘阿姨的爱人王叔叔，看到有人不爱惜公用微波炉会大声斥责；有层流床的病房手消毒液没有合适的位置固定，他自己找了材料帮我们安置好；分享自己用PICC的小发明，更是热心地买来工具提供给大家，教大家怎样缝制。谭阿姨的女儿，每次住院都把病房收拾得干净整洁，并且说家里就要利利索索的。还有张大姐，胡大爷，褚阿姨，王大爷……感谢信中出现的每个人都立体而丰满。因为疾病的折磨和经济的压力，血液病患者的内心敏感而脆弱，初到医院住院的时候，会有很多不良情绪，为此，医护人员总是

给予他们更多的关心和照顾。

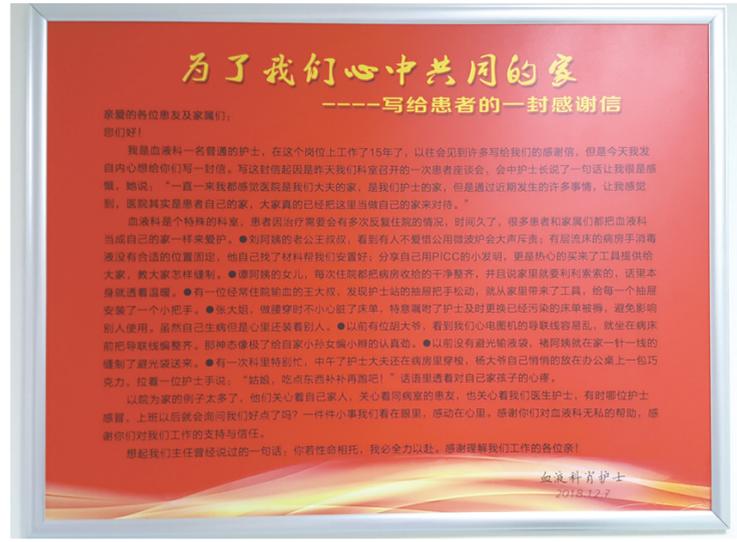
写信的是血液科护士肖静静，是一位在血液科工作了15年的“老人”了，她从基层临床护士干起，15年来积累了丰富的临床护理经验，她详细了解血液病患者的生活需求，经常将一些护理经验传授给患者家属。如今，成为科里的主班护士的她，看到患者家属也加入护理的行列，将方便患者的“临床护理经验”转化成可以推广的小发明，她感觉非常激动，同时有一种莫名的认同感，这是她提笔书写这封表扬信的初衷。“一件小事我们看在眼里，感动在心里。感谢你们对我们工作的支持和信任。”肖静静信中写道。这声感谢是肖静静说的，也是血液科全体医护人员共同的心声。

血液科的患者因为治疗需要反复住院，时间久了，他们和医护人员渐渐熟络起来，医护人员的敬业、辛苦，他们看在眼里，医护人员对他们的关心、关怀，他们也记在心里。从疏远到亲近，从陌生到熟悉，血液科的医护人员和患者之间形成了特有的默契。慢慢地，患者把这里当成了自己的家，把医护人员当成了自己的亲人，用自己的行动爱护这个“家”，关心着这些“亲人”。作为医护人员，他们尽可能地满足患者的要求，有时候面对患者们的一些异常举动，护

理人员们会尽可能的对患者进行安抚，让患者们感受到由心而出的护理关怀，从而帮助患者脱离痛苦和恐惧。

曾经有一个新诊断的白血病患者第一次来住院的时候带着一岁多的孩子，为了让患者安心检查，血液科的护士们特意安排专人帮她带孩子，听说孩子没吃饭，就跑去给孩子买饼干；还有一位年轻的女患者经过抢救后转到了ICU治疗，护士长就每天去ICU看她，陪她聊聊天，给她拍微笑的照片，告诉她的家属目前患者的治疗情况和恢复的进展，让大家放心；有一位大爷刚来住院的时候有抵触情绪，但看到医护人员每天都去病房看望患者，还为邻床的病人买饭的场景后，心态有了明显的转变；血液科每个月定期组织召开一次患教会，会上专门邀请已经康复的血液病友跟住院的患者和家属分享个人的抗病历程，从而增强患者战胜疾病的信心……

“爱在左，情在右，在生命的两旁，随时撒种，随时开花，将这一径长途点缀得花香弥漫，使得穿花拂叶的行人，踏着荆棘，不觉痛苦，有泪可挥，不觉悲凉。”得病不是一件很悲哀的事，躺在病床倒计时生命更是一件很绝望的事情，也许患者们不能治愈，可护理人员能做的是用自己的实际行动去



温暖那些躺在病床上的患者，让他们从容面对病痛的折磨，重塑对生命的信心。

医患，是特殊的缘，因为对生命的敬畏和对健康的渴求，有了深深的联结。正如这

封护士写给患者的感谢信，既包含了患者的包容感恩之情，也折射了医护人员的仁爱尽责之心。

记者 陈东

浓浓热血情 暖暖腊八意

2019年1月13日，是我国传统节日中的腊八节，也是青岛市中心血站质量管理科主任李蓓的生日，她早早来到机采大厅，顺利通过体检，血液快速检测，成功捐献单采血小板一个治疗量。这是她2019年的开年第一献，自此她本人的无偿献血量超过一万毫升。

李蓓是血站一名优秀的中层干部，也是一位美丽的固定献血者。身为血站人她深知红色血液的重要意义，也在不断传承血站人无私奉献的优秀品质。1993年，她光荣地成为一名血站职工，1994年4月7日，她做出了一个勇敢的决定，献血200毫升。从此，只要临床病人急需，自己身体条件允许，就会献血。至今累计献血14次，献血量达10010毫升。她常说的一句话是：“血站人就应该带头献血，我要做一个健康快乐的献血者！”

当天正值腊八节，很多爱心市民都选择在这天献出自己的爱心，用自己的热血去拯救那些被病魔困扰的人，用自己的真情去奉献社会，温暖他人。青岛市日善堂也在当天给献血者送来暖心粥。献血者喝着这暖心粥，身暖心更暖。腊八节当天，全市累计献全血74300毫升，单采血小板82个治疗量。



2018年，青岛市中心血站全血采集量突破36吨，单采血小板采集量达1.9万个治疗量，献血人次近11万人次，青岛市连续第十一次荣获全国无偿献血先进城市。回首过去，我们感恩广大无偿献血者

的无私奉献，展望2019年，我们信心满满，有献血者的鼎力支持，有社会各界爱心人士的关注和参与，我们一定会奋勇向前，再创佳绩！

记者 陈东

海慈完成我省首例“前列腺支架植入术”

青岛市海慈医疗集团泌尿外科团队成功用“前列腺放支架”的创新尝试，为86岁的丁先生解除了前列腺增生致尿道梗阻引起的尿潴留，这是山东省首例膀胱镜下前列腺支架植入手术。

丁先生被前列腺增生困扰已经4年多，因为病情加重，发生多次急性尿潴留，残余尿500毫升，约等于一瓶矿泉水，先后多次留置尿管治疗。丁先生尿频、尿急、排尿困难和夜尿症状显著，同时患有老年痴呆和脑萎缩，曾经自行拔除尿管，让丁先生痛苦不堪。

2018年12月17日，丁先生求助青岛市海慈医疗集团泌尿外科主任医师韩韬，希望能得到彻底的治疗。青岛市海慈医疗集团泌尿外科主任王友宝和主任医师韩韬带领泌尿外科团队经过认真的术前讨论，分析病情认为进行性排尿困难为前列腺增生的显著特点，如不给予有效治疗，随着病情进展，可能会出现急性尿潴留等情况，从而令膀胱功能受损，长远甚至影响肾功能。明确患者符合2次以上发生尿潴留即需手术治疗的指征，患者高龄、心脏射血分数低，心脏功能差，不能耐受经尿道前列腺电切手术治疗，不同意长期导尿治疗，因此决定先行前列腺支架植入手术治疗。

手术由主任医师韩韬和副主任医师徐向前共同完成。术中通过膀胱镜检查，医生发现丁先生前列腺明显增生，前列腺部尿道狭窄梗阻。在反复精确测量前列腺部尿道长度后，一枚量身定做的支架被植入前列腺部尿道内，整个手术过程仅为约15分钟。丁先生术后2小时就已第一次顺畅排尿。

据王友宝介绍，以往对于此类患者的手术治疗，需要切除部分或全部前列腺组织，

存在一定的手术风险，特别是高龄、心肺较差的患者。而对于脑梗病史、曾经放置过血管支架或进行过心脏手术治疗等情况的患者，术前必须停用长期服用的抗凝药物，从而客观上增加了相关疾病发生加重的风险。而对于年轻患者，术后可能出现的尿失禁、血尿、逆行射精等也会对生活造成影响。前列腺支架手术创伤小、操作简便，可作为前列腺电切术的替代方案之一。

据韩韬介绍，此次手术运用的膀胱镜下Allium前列腺三角支架由以色列研发，是螺旋状、超弹性、高度灵活的镍钛诺支架，用共聚物完全覆盖，可以预防组织内生长。这种支架也可以减少结壳、结石形成和钙化。支架设计为三角形，与圆形支架比较，可以将较少组织推向一侧，引起较少的刺激性症状。另有固定锚，可以降低发生支架移行的机会。支架可以轻松插入，如果需要的話也可以轻易移除。膀胱镜下前列腺支架置入手术微创、无出血，不仅有效避免了上述并发症的发生，而且患者恢复快，效果立竿见影。

据了解，前列腺增生是老年男性常见疾病之一，进行性排尿困难、夜尿增多为该病的显著特点。虽然是前列腺的一种良性病变，但是如不治疗，严重影响生活质量，慢性下尿路梗阻可导致功能衰竭而威胁生命。随着人口老龄化趋势，前列腺增生的发病人群不断增多，手术治疗是彻底解决问题的有效途径。前列腺支架置入手术的开展和推广，在大大降低了手术风险和并发症发生几率的基础上，拓宽了手术适应人群的范围，特别适用于高龄、身体状况不耐受普通手术以及年轻患者的治疗。

记者 陈东

健康资讯

市口腔医院举办“寒假志愿服务在医院”培训会

为弘扬志愿精神，深入开展青年志愿服务活动，发挥学生团队特色，市口腔医院团总支与青岛卫校团委积极联系，招募到微笑天使40余名，开展以“共同携手，微笑同行”为主题的寒假志愿服务在院活动。昨日上午，“寒假志愿服务在医院”培训会在院举办，院团总支书记王耀坤主持。

志愿服务开展前，医院工作人员先对志愿者们进行指导与培训，培训内容包括志愿者导诊知识、如何与患者沟通、医院基本

情况(如医院布局、就诊流程、科室分布)等方面。培训结束后，志愿者们将被安排在医院各个科室，做好咨询引导服务、疏导病人、就诊、指导协助服务等。

微笑志愿者的到来，成为口腔医院的一道靓丽的风景线。志愿者们表示，通过志愿服务活动，不仅能提高服务意识，奉献自己的力量，也借此机会实地学习反思，自查自己的专业技能，以更好的姿态迎接未来的工作岗位！

记者 陈东

市胸科医院技能竞赛表彰先进

1月11日，青岛市胸科医院第四届“肺腑之情杯”技能竞赛表彰大会暨九大职工社团授旗仪式举行。青岛市胸科医院领导班子成员出席会议，并为获奖选手和代表队颁奖。

2018年，青岛市胸科医院在全院范围内开展了第四届“肺腑之情杯”技能竞赛。历经9个月，各项赛事圆满完成，共有420人次参加了临床阅片技能竞赛、临床输血管理竞赛、院感技能竞赛、应急保障技能竞赛、护士长及护理骨干技能大赛、药学专业

技能大赛、护理创新成果展示、护理品管圈应用管理大赛等8个项目的角逐，共有35名个人、30个团体获得表彰，6个集体获得优秀组织奖，4名个人被授予“岗位技术标兵”荣誉称号。

会上，同时对2018年下半年成立的九大社团进行了授旗仪式。各社团自成立以来，通过开展各具特色的社团活动，丰富了广大职工的文化生活，营造了健康和谐、积极向上的文化氛围。

记者 陈东

210名大学生献血69800毫升

近日，开发区献血服务部在青岛滨海学院启德楼门口举办一场主题为“血的交融，爱的传递”的无偿献血活动，向各位同学更好地介绍无偿献血活动，向同学们传达无偿献血的精神。

献血当天又迎来了岛城降温，在这冷

风习习的寒冬，并不能阻挡大学生们献血的热情！据志愿者同学介绍，采血车刚停稳，已有40多名同学在此等待了！在这次献血中有许多大三、大四的“老面孔”，本次无偿献血活动成功献血者共计210人，献血量达到69800毫升。

记者 陈东

市胸科医院专家为退伍老兵送健康

为弘扬爱国拥军的良好风尚，密切军民关系，关爱退伍军人的身体健康，1月11日，市胸科医院组织内科、外科和肛肠科的专家们，冒雪来到翠湖小区，开展了“春暖冬日 关爱退伍老兵”爱心义诊活动，为老兵们送上了贴心关怀。

义诊过程中，医务人员们耐心地前来义诊的退伍军人进行了血压、血糖、心电

图等健康查体。结合检查中发现问题，医务人员给予了有针对性的合理用药以及健康生活方式的指导；针对大家的咨询及问诊，医务人员给予了初步诊断和治疗建议。义诊活动受到了老兵们的一致好评，提升了老兵们的健康意识，营造了“军民鱼水一家亲”的良好氛围。

记者 陈东

隆冬时节谨防呼吸系统等疾病发生

青岛市疾病预防控制中心发布1月份健康提示

1月份已是隆冬时节，由于气温低、气候干燥，室内活动多，易造成呼吸道传染病流行，煤炉、燃气灶等设施使用不当，易出现一氧化碳中毒；冬季雾霾多发，对人体可产生急性和慢性健康危害；冬季是心梗、脑卒中等心脑血管意外的高发期，高危人群尤其要注意保健。另外寒假临近，学生安全意识薄弱，自我保护能力差，容易出现伤害事故。青岛市疾控中心温馨提醒市民要注意防寒保暖，做好呼吸道传染病、一氧化碳中毒、雾霾、心脑血管病及学生安全等防范措施。

保持个人卫生谨防呼吸道传染病发生

一月仍是流感高发季节，其潜伏期约为1-3天，急性起病，通常表现为高热、头痛、肌痛、乏力等中毒症状，可伴有咽痛、流涕、干咳、胃肠不适等症状。

水痘主要发生在儿童，以发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征。冬春季多发，其传染力强，接触或飞沫均可传染，学龄前儿童多见。临床以皮肤黏膜分批出现斑丘疹、水疱和结痂，而且各期皮疹同时存在为特点。

猩红热是溶血性链球菌所引起的急性呼吸道传染病。临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹、继而脱皮。如治疗不当或不彻底可能出现关节、肾脏等变态反应性并发症。

流感、水痘、猩红热等呼吸道传染病在人群聚集的地方尤易发生，且没有特效治疗手段，因此预防措施非常重要，主要包括：

- 1.保持良好的个人卫生，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用不洁的毛巾擦手，保持好环境卫生。
- 2.双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手；打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人；患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。
- 3.均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
- 4.幼托机构、学校和家庭应注意定时开窗通风，但要避免穿堂风，保持室内空气新鲜。
- 5.在疾病高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
- 6.学校和托幼机构要加强晨检和健康观察，如发现出现不适症状者应及时送医院诊治。

7.市民可以通过接种疫苗有效预防流感、水痘。

注意通风防止一氧化碳中毒

一氧化碳中毒(俗称煤气中毒)是指人吸入过量一氧化碳后产生的中毒现象。我市冬季发生一氧化碳中毒主要原因为采暖不当，主要发生在农村及城乡结合部。其早期表现为：剧烈头痛、头晕、心慌、面部潮红、口唇呈现樱桃红色、全身乏力、恶心、呕吐、嗜睡、意识模糊、视物不清、感觉迟钝、幻觉等症状，严重者可出现昏迷甚至危及生命。主要防范措施有：

- 1.燃气热水器或煤气、燃煤、燃油设备等不应放置于家人居住的房间或通风不良处，宜经常通风，门窗要留一定的缝隙，保持室内空气流通。
- 2.使用煤炉取暖时睡觉前要将煤炭烧尽，不要闷盖，煤炉要安装烟筒并经常检查防止堵塞或漏烟。
- 3.不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉，车在停驶时开空调切不可将车窗全部关闭。
- 4.火锅店等就餐场所和加工场所都应做好通风换气工作。
- 5.一旦发现类似一氧化碳中毒患者，应及时关闭煤气阀、打开门窗，将患者移离中毒现场至通风处，松开衣领后及时送医院抢救治疗。

减少户外活动防止雾霾侵袭

雾霾天气对健康的影响以急性效应为主，主要表现为上呼吸道感染、眼和喉部刺激，出现鼻塞流鼻涕、咳嗽、呼吸困难、皮疹等症状，引发支气管炎、哮喘、结膜炎等或使原有心血管疾病加重。主要防范措施有：

- 1.雾霾天气时老人、儿童、孕妇及患有心脏病、肺疾病的人群要尽量减少户外活动，如果必须出门要采取戴口罩等防护措施；外出回来后应及时清洗面部及裸露的皮肤。
- 2.雾霾天气时尽量关闭门窗，减少外环境颗粒物进入室内。有条件的家庭可以使用空气净化器。
- 3.本身患有呼吸系统疾病的人配戴口罩后呼吸阻力增大，会造成不适感觉。口罩也不适宜长时间佩戴，一方面口罩外部吸附了颗粒物等大量污染物，会造成呼吸阻力的

增加；另一方面口罩内部也会吸附呼出气中的细菌、病毒等。N95型口罩比普通口罩对PM2.5阻挡效果更好。

心脑血管病人需注意保暖

冬季气候寒冷，是各种心脑血管意外的高发期，特别是有高血压、糖尿病、高血脂等基础病的病人，更是心脑血管意外的高危人群。专家提醒，心脑血管病人比平时更要注意防范。

- 1.注意防寒保暖，穿戴勿紧、宽松舒适。尤其注意双脚保暖，避免在低温环境下工作，取暖适度，室内温度保持在18-25度，注意预防和积极治疗流感、气管炎等冬季易发疾病，防止并发症。
- 2.注意饮食调理。冬季天冷，人们饮食习惯大补，食用牛羊狗肉等热性食物，但许多心脑血管病患者是由于饮食、运动不合理才生病，所以要少食，鱼类可以“首选”，坚持低盐的饮食原则，多食粗粮及新鲜蔬菜、水果以补充多种维生素。冬天也要多喝水，降低血液黏度，另外还要戒烟限酒。
- 3.勤测血压，早期控制。高血压治疗原则是“降压要达标”，患者不能随意停减药物，要多与医生沟通，在医生指导下调整药物。
- 4.动作缓慢，预防万一。“三个半分钟”：夜间起床时，醒来睁开眼睛后，继续平卧半分钟再在床上坐半分钟然后双腿下垂床沿半分钟，最后再下地活动。
- 5.适当进行体育锻炼。避免严寒刺激，以室内锻炼为主，锻炼时间不宜过早，以早晨八九点钟太阳出来后再运动为好。
- 6.控制情绪。谨防过度疲劳，调整情绪，平和乐观，睡前娱乐活动要有节制。
- 7.不宜洗浴过勤。冬季老人以5-6天洗浴一次最佳，水不宜太热，水温高会产生大量的水蒸气，造成空气中氧含量不足。洗后最好喝一杯热开水。洗浴时间10-20分钟为宜，起立要慢，防止因体位性低血压而发生跌倒等意外事件。
- 8.不要和排便较劲。中老年人肠动力不足，容易便秘，但用力排便可能瞬间增高血压，诱发心脑血管疾病。有心脑血管疾病的老年人尤其要注意上厕所不要着急，多喝水、摄入膳食纤维，增强肠道动力。

记者 陈东