

以实干成就美好未来

马景兰
记长宁县中医院康复科的白衣天使们

长宁县中医院康复科近年来,随着医疗条件的改善,医疗技术的提高,在原来单一针灸理疗的基础上,引进现代康复设备及理念,于2017年更名为针灸康复科。现代康复技术人才的加入,更是为康复科注入了活力,这一班年轻人,在王杏丽主任的带领下,特别是在康复训练这方面,不断探索,勇于实践,一次次地创造着惊喜,改写着患者的人生。

“县中医院康复科,把一个濒临死亡的患者,从死亡线上救了回来,开创了康复史上的奇迹。”听到这个消息,我为之一愣,康复科危重病?这事听起来好像有点不沾边。印象中的康复科应该是一个辅助科室,对一些中风、偏瘫、大脑损伤遗留下来的后遗症辅助矫正,以达到肢体的康复而过上正常人的生活,而今……我带着种种疑问和好奇,走进了中医院康复科,见到了准备出院的患者李和他的老伴儿。他正在“站床”上做最后的康复训练,明显瘦了很多,精神状态还可以。我上前打招呼:“你好啊!能不能认得我?”我们是老熟人,以前在一起打拳,唱歌,他言到“认得,老师”,可后一句话就岔调了,他扭头对老伴说“我的老师”,老伴儿笑着说“一会儿清醒,一会儿糊涂”。他的治疗师,李冰,一个帅气的小伙子接着说“现在可是好多了,恢复的真不错,准备出院呢,真是个奇迹。”他老伴也一再说“这是去鬼门关转了一圈回来,再想不到到上级医院躺着回来,在这里竟然能重新站起来,又活了回来,真是感谢这里的医生和护士”。

这得从今年的2月23日起,一个特殊的电话打给县中医院的章文娟一个同学打来的,“我父亲病危,已从上级医院转回家,家里几个月没人住,很冷且不说,也不能就这样眼睁睁的在啊!母亲也一再要求,其它科不去,请你和康复科的王主任吧!还住她那个科,能做啥就做点啥,就当是心里安慰吧!结果如何,我们决不会有半点怨言,更别说什么……”诚恳恳求,无助的求救,作为一个医者,无法拒绝。她急忙找王主任,她们深知,这是一件担风险的事,但医生的职责是挽救,既然相信康复科,那就来吧!只是对康复科的一次历练就这样当晚120车把患者接到了康复科。

眼前的情景确实让人震惊,病人插胃管,尿管,两眼紧闭,没意识,因为四肢僵硬,所以蜷缩在哪儿,生命进入倒计时。患者严重的糖尿病,高血压,重度的阿尔茨海默症,现在几种,认识功能障碍,肺部感染,电解质紊乱等等,和第一次住院仅仅隔了几个月,简直判若两人,李正徘徊在生死边缘。

还记得第一次住院是去年11月15日,因患糖尿病30多年并发症,重度阿尔茨海默症,又叫老年痴呆。主要症状是失忆,有时什么也记不起来。刚入院时,到晚上连老伴也不让她陪床,还振振有词:“我是一个共产党员,不能让你儿子的名声。”一会儿清醒,一会儿糊涂。在康复科治疗一段时间后,意识逐渐恢复,还能在病房唱歌。病前是县老年合唱团演员,歌唱的特棒!一个多月后基本康复出院。

到了腊月二十几又突然发病,住进了中医院脑病科,春节就医院过了。十几天后,病情加重,2月13日转院到了上级医院ICU,经过医生抢救,治疗,病情没什么好转,不能进食,胃管,靠输液维持;大小便失禁,插尿管,生命迹象在慢慢医院下了病危通知书,让他们回家准备后事。在这种情况下老伴和孩子们总觉得不能就这样在家等啊!所以就出现了那的一幕。

第二天一上班,康复科的科主任和赵旭斌主任带领她的团队到病房,针对他的病情,开启了另一套治疗方案——康复疗法来延缓他的生命。由于病情严重,王主任一再强调,咱啥学习,潜心研究,用百分之百的努力来挽救患者的生命,延续他去,把能采取的措施都用上,各负其责,把这一仗打好。就他们与死神展开了一场别样的争夺战。

棘手问题是褥疮,由于在和平医院做核磁时不小心把臀部的皮蹭去一大块,形成了褥疮,这是当务之急,不能再感染,否则后果不堪设想。阿丹开始了她的一系列工作,清洗、换药,稍有脓液渗漏,立即更换床单,并要求病人两小时翻一次身,鉴于患者的皮肤不耐碰,她耐心地给家属讲解翻身的方法,注意事项并示范和他们一起完成每一个动作,一再强调翻身时一定要把手伸到他的身下边,把他的衣服拽平整,不能有皱褶,以免在皮肤上留下褶皱痕而挤压破皮肤,再一次形成褥疮,看似微小的动作却充分体现了护士阿丹的细心。与此同时,口腔护理同步进行,清除口腔残留物,查看尿管,配合家属清洗大便残留,嘱咐他们一定要擦爽身粉,保持局部干爽,一系列的护理工作稳步进行,贴心的护理,暖心的话语,温暖着患者和家属,极大的激发他们战胜疾病的信心。

ST治疗同步进行,通俗讲,就是训练患者咀嚼,吞咽功能,加强舌头的灵活性等一系列动作以起到唤醒各个神经,逐步恢复原有的状况,也就是重新学习“吃饭”。治疗师张鸽有着5年的工作经验,运用她的特殊手法,分步骤,按时间,每个动作反复地,耐心地,一次次的示范着,引导着,“张口,咀嚼,吞咽”,边训练,边示范,边鼓励,给患者以充分的信心。就这样看似简单的动作,一遍一遍的重复着,训练着,再配合用冰棉棒,电疗刺激穴位等方法,刺激神经,功夫不负有心人,第三天,去掉胃管,试着喂流食,很顺利,由刚入院不能自主进食,喝水水都打呛,经过两天的“特殊”训练,居然能进食了,疗效显著,患者,家属非常高兴,同时也激发了医生们的信心。

后来医师们重新调整治疗方案,启动PT康复治疗,也就是肢体康复训练。PT治疗师李冰,毕业于长治医学院,一年前在山西大医院康复科进修。眼前的患者,四肢僵硬,不能自主活动,所以伸手,抬腿,一切从零开始,先训练手指,伸开,握住,抬胳膊,伸腿,曲回来,……我们认为再简单不过的动作,在这里很费劲,不知要重复多少次,一次次的握,开,抬,治疗师反复地示范,耐心地指导,一遍遍机械地重复着,尽可能的和他交流,来唤醒他的意识。就这样每天医生,护士,治疗师轮番上阵,变换着治疗方案,严格地履行着自己的职责,尽最大的努力,采用多种手法,配合多种仪器,慢慢的患者的意识在康复,身体机能也在恢复。

两周后,在医生,护士,治疗师们的精心治疗下,患者基本能正常进食了,也能坐起来了,这不得不说是个医学奇迹!康复训练,中医中药治疗的效果,竟有如此大的功效,真的有点不可思议。看来,对于重度的阿尔茨海默症这是最好的治疗途径。病房沸腾了,所有参与的每个人都兴奋不已,患者家属更是激动的不知该说什么,老伴拉着医生的手连声说到:“谢谢你们!谢谢你们!从死神手里把他救了回来!”

接下来的治疗就更有信心了,无论是医生,护士,治疗师,还是患者,家属每个人都信心满满。“能下地了”,“大小便有感觉了”。医生们随时调整治疗方案,步态训练正式开始,真的像婴儿一样,重新学习走路。开始两个人扶着,一步一步慢慢迈步,在步态机上学走路,再往后扶着轮椅自己走,治疗师们,护士寸步不离,守候在身旁,耐心地提醒着,纠正着走路的姿态,就这样一次次,一天,他终于自己会走了,可以推着轮椅走了。手指训练也在继续,自己吃饭,自己穿衣。

病人老伴身影相随,精心照料,她的倾心付出也同时感动着这些白衣天使们,见证着中华民族的那句老话“少年夫妻,老年伴儿”,她日夜陪伴,守候在身旁,全身心的配合着医生们的治疗,一步步地见证着奇迹的发生,老伴能唱歌了,她拿来葫芦丝伴奏,病房里上演着人间最美的“夫唱妇随”,美妙的歌声回荡在病房,走廊的上空,感染着每个人,以前只能在电视,小说里才能看到的场景,今天在这里倾情上演。

这一对伉俪风风雨雨走过了五十多年,年轻时的郎才女貌,共同的兴趣爱好点缀着他们丰富多彩的幸福生活。没曾想李的这一病,差一点阴阳两隔。所以,他们非常珍惜这生离死别的每一天,每一刻。李现在能忘却所有的一切,唯一没忘的只有老伴,一刻也不能让她离开,孩子们担心怕累着妈妈,想替换一下,由他们来照顾,他根本不答应,老伴更是小心翼翼,精心呵护,倍加珍惜眼前的一切,深恐再一次失去。他们一起训练,一起走路,一起看微信,一起讨论国家大事,一起唱歌,伴奏。

今天就要出院了,一个多月的治疗,效果显著,他们在做最后的训练,护士问他们,“叔叔,你出院后干什么呀?”他的话感人至深,禁不住让人潸然泪下,“我回去给老伴儿捶捶背,揉揉腿,这段时间,她太累了。”

这就是“老伴儿”一对相濡以沫的老夫妻的真情表白,即使忘掉了全世界,唯一没忘的只有老伴儿,他全然不知道他自己是一个重度的阿尔茨海默患者。此时的老伴儿更是有太多的感慨,她衷心地感谢这里的医生、护士、治疗师们一个多月的辛勤付出,精心治疗,感谢他们把命悬一线的丈夫从死亡边缘救了回来,感谢护士阿丹体贴入微的护理和关怀……发自肺腑的感激之情,溢于言表,感染着在场的每一个人。笔者也衷心的祝福他们,相依、相随、相伴到永远!

在场的每个人都被眼前的场景深深地感动着,这场生命的接力,这场爱的坚守终于圆满地落下了帷幕。王主任的话更让我感动,“这是一个特殊的病例,我们也是边治疗,边改进,边总结,在学中干,干中学。康复训练才刚刚起步,以后的路还很长,今后我们会更加努力地学习,运用这些现代医术和技能,为患者解除痛苦”。

多朴实的语言,这就是一个医者发自内心的承诺!默默地祝福他们!祝福康复科在今后的工作中取得更大的成绩!

紧紧围绕铸牢中华民族共同体意识这条主线

习近平总书记近日在内蒙古考察时强调,铸牢中华民族共同体意识是新时代党的民族工作的主线,也是民族地区各项建设、文化建设和生态文明建设等,都要紧紧围绕、毫不偏离这条主线。这一重要指示为我们进一步做好新时代党的民族工作、民族地区各项工作提供了遵循、指明了方向。

铸牢中华民族共同体意识,是习近平总书记以深远的历史眼光,宏阔的全球视野,审古今之变,察时代之势,创造性提出的重大原创性论断,是对马克思主义民族理论的继承和发展,是党的民族工作经验的概括和总结。中华民族共同体意识是国家统一之基、民族团结之本、精神力量之魂。继要把铸牢中华民族共同体意识作为新时代党的民族工作的主线之后,这次考察内蒙古,习近平总书记又强调铸牢中华民族共同体意识也是民族地区各项工作的主线。这是关系全局的重大战略考量,进一步彰显了铸牢中华民族共同体意识作为全党全国的一件大事的重要性,充分体现了以习近平同志为核心的党中央对民族工作和民族地区各项工作的高度重视。

当前,世界百年未有之大变局加速演进,中华民族伟大复兴进入关键时期。面对错综复杂的国内外形势,民族工作出现一些新的阶段性特征,民族地区改革、发展、稳定任务艰巨繁重,在新形势下新任务面前,要紧紧铸牢中华民族共同体意识这条主线,从经济、政治、文化、社会、生态文明、党的建设等各方面着力,有形有感有效推进中华民族共同体建设。要深刻认识到,铸牢中华民族共同体意识是维护各民族根本利益的必然要求、是实现中华民族伟大复兴的必然要求、是巩固和发展平等团结互助和谐社会主义民族关系的必然要求、是党的

民族工作开创新局面的必然要求。铸牢中华民族共同体意识,要正确认识共同性和差异性的关系、中华民族共同体意识和各民族意识的关系、中华民族共同体意识和物质和精神的关系。出台法律法规还是政策措施,都要于强化中华民族的共同性、增强中华民族共同体意识。要坚定不移全面推行国家统编教材,确保各民族青少年掌握用好国家通用语言文字。要统筹城乡布局规划和公共服务资源配置,创造完善的各族群众共居共学、共建共享、共乐的社会条件。

共同富裕是社会主义的本质要求,推动各民族共同走向社会主义现代化,铸牢中华民族共同体意识的重要途径。习近平总书记强调,从全国来看,推动全体共同富裕,最艰巨的任务在一些边疆地区。这些边疆民族地区在走向共同的道路上不能掉队。共同富裕要求“一民族也不能少”“一家人都要过上好日子”“不让一个兄弟民族掉队,决不让一个地区落伍。要坚持以人民为中心,在发更加注重视保障和改善民生,补齐民生短板,增进民生福祉,让各族人民实实在在得到推进共同富裕在行动、在身边。要围绕改革发展以彰显中华民族共同体意识意义,以维护统一、反对分裂的意义、善民生、凝聚人心的意义,让中华民族共同体牢不可破。

我们要深入学习贯彻落实习近平总书记的重要讲话精神,紧紧围绕、毫不偏离铸牢中华民族共同体意识这条主线,引导各族人民牢固树立休戚与共、荣辱生死与共、命运与共的共同体理念,推动中华民族共同体意识不断增强,实现各族共同团结奋斗、共同繁荣发展。

来源:中国民族报

三伏出门必修课

烈日炎炎外出行,尽管大多数人都知道要做好防晒,但并不了解如何科学、有效地防晒。今天,我们来了解一些有关防晒和晒伤的基础知识。

到达地面的太阳光中包含的紫外线主要分为长波紫外线(UVA)和中波紫外线(UVB),它们各自有不同的作用。UVB可导致皮肤晒伤,表现为皮肤红肿、起水泡等症状,严重者可能导致皮肤癌。UVA则会导致皮肤晒黑,引起光老化和黑色素沉积,虽然作用缓慢但会长期积累。

防晒产品包装上通常标有PA和SPF两个指标,它们是选择防晒产品的重要参考指标。

PA指的是防长波紫外线的等级,用于衡量防止UVA的效果,分为三个级别:PA+(有效)、PA++(较有效)、PA+++ (非常有效)。

SPF是防晒系数,用于衡量防止中波紫外线的效果。例如,SPF为15.50的防晒霜,分别能吸收93%、97%、98%的UVB辐射。

如何根据肤质做好防晒?日常生活中,我们经常用到防晒护肤品。防晒护肤品通过其中的活性成分吸收或散射到皮肤表面的紫外线,从而发挥防晒作用。

防晒霜主要有两大类:有机型防晒霜(又称化学防晒霜)和无机型防晒霜(又称物理防晒霜)。当我们正确使用防晒霜时,它可以在皮肤表面形成一层薄膜,就像给皮肤穿了一件外套,可以减轻紫外线带来的伤害。

油性皮肤的人,建议选择渗透力较强、无油配方的防晒霜。干性皮肤的人,可选择质地滋润、有抗氧化功效的产品。对于皮肤



敏感人群,建议选择专门针对敏感肌肤防晒产品。

哪些人群尤其要注意防晒?特殊人群需要特别注意防晒。孕妇和皮肤敏感人群首选遮盖防晒;如打遮阳伞或戴帽子,其次可选择面积较小的防晒霜。6个月以下的婴儿不宜用防晒产品,可以选择物理遮阳方式。6岁以上至2岁的婴幼儿以物理遮阳为适度使用婴幼儿防晒产品。

晒伤后的皮肤修复也是有技术的。对于局部晒伤,我们可以用湿毛巾或使用冰镇的生理盐水进行冷敷。如皮肤上出现小水泡,切勿挑破,建议在反应严重时就医。

注意避免“防晒焦虑”当防晒变成一种担扰,每次出门要使用各种手段来隔离紫外线,甚至影响到正常的生活和心理状态时,要“防晒焦虑”。其实,对于大部分肌肤的人来说,尽管紫外线确实会引起皮肤老化等问题,但过度防晒也会损害健康。

误区:全身黑袍防晒,不给紫外线点余地。来源:健康中心

刷单类诈骗
套路解析
第一步:骗子在网上发布兼职广告,以“足不出户,轻松赚钱”为诱饵,吸引受害人上钩。

虚假交易
演唱会门票诈骗
套路解析
第一步:骗子通过社交媒体发布演唱会门票信息,声称有内部渠道,门票稀缺,价格优惠。

机票、高铁
退改类诈骗
套路解析
第一步:骗子通过搜索引擎、社交媒体等平台发布机票、高铁退改签服务广告,声称手续费低,退款快。

“两卡”和“跑分”
套路解析
第一步:骗子通过招聘网站、社交平台发布高薪兼职广告,诱骗受害人提供银行卡、支付宝账号等信息。

网络游戏类诈骗
游戏币游戏点卡虚假充值
套路解析
第一步:骗子在游戏论坛、贴吧等平台发布游戏币、点卡充值广告,声称充值速度快,价格公道。