

# 让专业的人做专业的事

——菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)康复医学科工作侧记

## 专人专业诊疗赢得患者信任

走进菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)内科综合楼,乘电梯一路上行至九层,门窗上方挂有康复医学科匾牌。叩门而立,与医务人员一番沟通后,在其引导下进入康复医学科病房,只见大厅中心位置设有护士站、配药室、医生值班室、主任办公室等,沿北侧走廊东行,由北向南有康复评定室、言语治疗室、针灸理疗室、作业治疗室、康复训练厅“四室一厅”,在白色墙壁和柔和的光线衬托下,病房安静温馨。

走进康复训练厅,已挤满前来治疗的患者,五六名患者在康复治疗师指导下,正在接受肢体康复训练。患者赵先生告诉记者,他今年26岁,前段时间到镇江打工时出现肢体抽搐、梗阻,最初以为是肌肉拉伤,在当地医院检查后发现患上轻度脑梗。于是,在家人的催促下,连夜乘列车返回菏泽。到康复医学科时,说话出现口吃症状,右半边身体感觉麻木,经康复治疗师治疗,手、肩膀、脚肢体功能已逐步恢复。他说:“家人看到我的情况,说要是瘫痪可咋办?后来,根据我的情况,康复治疗师为我量身打造了诊疗方案,由专人进行治疗,总的来说治疗效果很好,身体慢慢好转了,心情也舒畅了。”

康复医学科主任刘广才表示,康复医学科的前身是康复科,它成立于2013年。2019年1月,在原康复科基础上重建,现科室有9名本科生,全部到齐鲁医院等三甲以上医院接受专业培训。过去,患者到康复医学科病房后,患者诊疗、康复训练未能实现统一的专人、专业诊疗,患者病情不能实时掌握,让入住患者感到治疗效果差,恢复

慢,一度造成患者不愿来、不敢来。现在,康复医学科每天入住的患者有20人上下,床位几乎被占满,这说明康复医学科已逐步为广大患者认可和信任。

## 专业得益于专攻

“许多患者入院时手耷拉着,腿拖拉着,多数人肢体功能出现障碍。但是,经过康复治疗师诊疗后,症状都逐步得到了缓解、恢复,直至病愈出院。”康复治疗师成玉娇告诉记者,高考填报志愿时,感到康复专业社会需求量大,于是就报考了这个专业。临幊上她结合患者实际,分别采取了机械治疗、康复治疗、运动治疗等诊疗方式,专人专业的治疗逐步赢得了患者的信任。“如今,每天加班加点成了常有的事,下班到家虽然累得腰酸背痛,可看着患者一个个重拾健康走向社会,想到这些,自己感觉还是蛮有成就感的。”

“到济南学习时,最初听说一个康复医学科就有百余张病床,还以为是夸大其辞。实际一看,一些患者由于床位紧张,只能暂居走廊等待病床,询问后得知他们担心得不到专业治疗而延误病情,不得不舍近求远。”刘广才表示,真是一床难求,这也增强了我们做好康复治疗的信心。这个信心,一则希望能为患者提供及时便捷的诊疗,从而减缓、避免病情恶化。再者,看到患者遭受的病痛折磨,也让他们感同身受,更增强了帮助患者恢复健康的责任感,这也是医院成立康复医学科的初衷!

与此同时,为切实保障患者得到及时诊疗,医院还专门制定了考核方案,要求相关科室加强与康复医学科沟通,第一时间

展开专家会诊,核算出患者诊断方法、数据,待患者第一时间病情稳定后,康复医学科的康复治疗师迅速介入,方便患者得到及时精准的治疗,从而提高了患者的康复率。

## 信赖源自专攻

“说实话,到济南参加培训时,真的感到眼前一亮,这里有专业化的人员、队伍。同时,在接受首届专科康复护理知识培训后,逐步从康复手法、康复理念等方面有了更深刻的理解。”康复治疗师徐丹丹表示,她毕业于成都中医药大学康复治疗学专业,不仅对各种功能性障碍疾病的诊疗比较了解,后来还对中国传统针灸疗法产生了浓厚的兴趣。工作之余,通过阅读医学古籍、文献,努力提升自身康复诊疗水平。

“当然,社会中有人对康复治疗有误解,认为康复就是中医推拿,这也无形中影响了康复医学科的发展。”有关专家表示,学术上康复医学科、神经科、外科等都有关



联,康复医学科更是治疗的进一步延伸,其中患者的术后康复诊疗,在学术上有3个月恢复期,如患者在术后得到及时康复治疗,就能避免后遗症的发生,反之,轻则偏瘫失智,重则造成终身残疾,严重影响患者的生活质量和身心健康。

刘广才表示,康复医学科现有业务用房1000平方米左右,拥有红外线、紫外线、低频脉冲、中频脉冲、短波、超短波诊疗设备等百套左右,通过运动治疗、物理治疗、作业治疗、言语吞咽治疗、药物治疗等现代康复疗法和针灸、推拿、拔罐、督灸、穴位注射等传统诊疗法,开展了脑血管意外、颅脑外伤后的偏瘫、失语、吞咽障碍、颈肩腰腿痛、骨关节病变和儿童脑瘫、孤独症、肢残等疾病的的专业性康复诊疗,初步形成了以专科为方向、专病为核心的特色康复治疗体系,为让患者早日回归家庭、社会,减轻家庭、社会负担进行着有益的尝试。文/图 通讯员 陈国栋 记者 孟冰



# 看看吃西瓜的正确姿势

吃隔夜西瓜会要命?

炎炎夏日,家家户户消暑解渴的必备水果之一——西瓜上桌了。与此同时,“一块西瓜引起肠坏死”“吃隔夜西瓜险些丧命”等这样的骇人新闻也屡屡被报道。那么,西瓜应该怎么吃呢?

## 西瓜冰一下,为啥更甜了?

夏天,人们为什么总喜欢把西瓜冰一下再吃呢?除了保存的需要,主要和“甜蜜定律”有关。

因为西瓜中的糖分主要是果糖,果糖的甜度会随着温度的变化改变。40℃以下时,温度越低,果糖的甜度越高,最高能达到蔗糖的1.7倍多,而当温度在40℃以上时,果糖的甜度就会下降,低于蔗糖。

其实不仅是西瓜,只要是富含果糖的水果如苹果、梨、葡萄、荔枝等都受这个“甜蜜定律”的影响。

## 如何正确保存西瓜?

西瓜放冰箱保存也有讲究。首先我们需要了解,虽然冰箱的低温可以让食物中的部分细菌处于休眠状态,但也有一些细菌喜欢在这种低温环境下生存。冰箱中最常见的细菌有沙门氏菌、耶尔森菌、志贺菌以及李斯特菌。比如感染了李斯特菌,免疫力正常的人会出现腹泻的症状。

## 冰箱里放的西瓜能不能隔夜吃?

一般来说,一个健康完整的西瓜,内部是基本上无菌的。但是,一旦切开,它就会接触外界的细菌,从而随着时间延长,开始腐败变质的进程。西瓜内部只要进了细菌,室温下放着,一两天就腐败了。

关键问题在于,要知道是什么时候切开的。如果切开之后在夏季的高温下放了两三个小时甚至更久,细菌已经大量增殖了,即便拿回家之后再放入冰箱冷藏,因为细菌“基数”太大,一夜之后很可能已经细菌严重超标了。所以有几个提示给大家。

对于不知道什么时候切开的瓜,就不要存到第二天再吃了。买回去之后,削掉切口处的一层,然后及时吃掉为好。

一般来说,切小块的水果如果不放在冷柜里,最好不要买。即便放进冷柜,胃肠功能较弱的人也最好不要冒险。

切开一个西瓜之后,先把要马上吃的部分留出来,其余不吃的部分要立刻盖上保鲜膜,放在冰箱里。

放在冰箱里的意义,是用低温延缓微生物的繁殖速度,尽量缩短在室温下细菌快速增长的时间。如果切开的西瓜在家里室温下放了很久,细菌已经增殖严重,再放到冰箱里过夜,就很不安全了。

切西瓜的刀和板必须尽量保持干净,绝对不能和切生肉的菜板菜刀混用!切生蔬菜之后,也要先把刀和菜板洗净消毒再切西瓜。最好直接用专门切水果的刀和板。

鉴于西瓜外皮也是被污染的,所以要先把西瓜整体洗干净,包括皮的部分,再用干净的刀和菜板切开吃。

冰箱储藏一定要生熟分开,切开的西瓜用保鲜膜覆盖,放在上层,或专用来储藏水果的保鲜抽屉中。冰箱不是保险箱。特别是冰箱管理不当的时候,交叉污染各种微生物的风险很大。决不能让西瓜直接和生蔬菜、生豆腐挤在一起,更不能让它接触到生肉、生鱼、生海鲜等。

盖上干净的保鲜膜,并不能防止病菌增殖,但也不会大幅度增加微生物的繁殖速度。它主要的意义是,避免和冰箱里的其他食物发生交叉污染。

总之,西瓜本身是无罪的!吃剩西瓜之所以会让人生病,完全是因为切开之后污染了微生物。所以,要尽量减少污染的可能性。

如何避免西瓜被污染呢?我们建议:

1.西瓜切开后,要包上保鲜膜(建议使用正规保鲜膜),及时放进冰箱。

2.将冷藏室进行分区,生熟食物分开存放,最好1个月清洗1次冰箱。

3.西瓜在冰箱里的冷藏时间,最好别超过12小时,最长不超过24小时。

另外注意:切西瓜时,一定要先把案板、刀具和瓜皮洗干净。买小一点的瓜,尽量一次吃完。西瓜坏了一点,就全部吃完,别拿自己的身体当赌注。

人民

# 趁三伏天 治“老寒腿”



内加热后,热敷于膝关节部位,每次20分钟,左右,每天热敷1—2次。

五子散敷有散寒止痛、温经通络,益气活血的功效。三伏天坚持治疗,可缓解关节疼痛发作次数。

## “老寒腿”日常养护要点

### 1. 注意保暖,祛除寒湿。

虽然时值盛夏,气候炎热,但是现代人室内常用空调、风扇,往往寒气逼人。同时,夏天人们均穿着短裤短裙,膝盖更是容易寒气入内,易引发关节肌肉僵硬疼痛,诱发疾病。所以三伏天更应该注意顾护阳气,保护膝盖不要受寒。建议必要时使用护膝。

### 2. 减轻膝盖负担。

老寒腿患者中不乏体型肥胖者,而过度的肥胖会加重膝关节负担。当我们平躺时,关节的负重几乎是0;而站起来和走路

的时候,关节的负重是体重的1—2倍;上下楼梯或者爬山是3—4倍;跑步、打球时是4—6倍;蹲和跪时可达7—8倍。

不适当的运动和运动姿势也会加重膝关节负担。长跑、徒步、网球、羽毛球等运动对膝关节压力最为明显;一些女性患者穿着不合适的鞋或穿高跟鞋远距离行走,都可能让膝关节超负荷。这些都应该注意避免。

### 3. 合理锻炼。

李湘力鼓励患者适当有规律地锻炼,一方面可以使膝关节周围的肌肉有力,使其膝关节得到更加强有力的支撑;另一方面,也可以促进局部血液循环,改善老寒腿局部僵硬感,缓解疼痛。

三伏天最适合的锻炼是游泳,能有效活动肌肉、关节,对膝关节还是零负荷,唯一需要注意的是水温。

张青梅

## 夏季食用水产品

## 您得注意这几点

夏天是水产品大量上市的季节。不过北京市疾控中心专家提醒,在享受美味的同时,一定别忘记食品安全。

首先,要到正规超市或市场选购生鲜产品,购买时观察其色泽是否正常、组织状态和肌肉是否紧密有弹性等。选购时可使用塑料袋反套住手来挑选生鲜产品,避免用手直接接触。

其次,家庭应该准备专门清洗生鲜产品的容器,并用流动的清洁水进行清洗。处理生的食物要有专用的刀具和砧板等工具,且切完生食后要及时清洗,消毒砧板等工具,并使用肥皂和流动水洗手至少20秒。

加工烹调生鲜水产时,应做到烧熟煮透,一般原则是开锅后再保持10—15分钟。在食用螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品时,尽量避免生吃、半生吃、生泡、泡酒或盐腌后直接食用的方法。

储存未加工的水产品,最好先分割成小块、单独包装,包装袋要完整无破损,在包装上注明日期,放置于冰箱冷冻室保存,保持-18℃以下,不要存放过长时间。因为冷冻食品虽然可以在-18℃的环境中保存半年以上,但其风味口感都会变差,营养价值也会下降。另外,生、熟食物在冰箱中要分层存放。

未食用完(已经烹调熟)的水产品,请放置于冰箱冷藏室保存,保持0℃-4℃,并尽早食用。再次食用前,一定要充分加热,中心温度要达到70℃以上。

蒋若静



## “讲文明讲卫生 改陋习树新风”公益广告

# 请用公筷分餐

文 / 明 / 用 / 餐 / 健 / 康 / 生 / 活



菏泽创建全国文明城市公益广告