老年人久坐久卧 专家提醒警惕皮肤压力性损伤

普及健康知识 传播健康理念 健康“大家”谈

本报5月13日讯（记者 李皓若）日前，泰安市立医院护理部主任、主任护师赵玉兰做客由市卫生健康委、市疾控中心主办的健康“大家”谈系列直播节目，讲解老年人压力性损伤相关知识。

“压力性损伤就是我们常说的褥疮或压疮，是发生在皮肤或潜在皮下软组织的局限性损伤。”赵玉兰介绍，2023年末中国60岁及以上人口超2.9亿人，其中失能或半失能老年人占老龄人口的18.3%，且这一数据还在不断扩大，卧床老年人比例显著增加，皮肤压力性损伤伴随而来，预防压疮十分重要。

据介绍，老年人发生压力性损伤的风险因素众多：没有移动或活动受限、强迫卧位或坐位则极易发生压疮；躺坐时间较长导致局部皮肤组织水肿，或汗液、尿液等导致皮肤潮湿，一旦压力增加，易破溃发生压疮；如果过去产生过压疮，那么再次发生的风险也将会增大。

■赵玉兰做客直播间。 记者 刘英迪 摄

提高老年人的生活质量，就要重视压疮预防。赵玉兰表示，照护人员及家属应经常观察老年人的身体压迫情况，及时发现皮肤受压迫产生的损伤迹象，早发现早治疗。经常翻身是卧床患者最简单有效解除压力的方法，照护人员及家属要鼓励和协助老年人每1至2小时改变一次体位，必要时可局部用棉垫、软枕、水囊、压疮垫等垫起，增加受压面积、减少局部组织受压。移动老年人时，注意避免拖、拉、推等动作，以免挫伤老年人皮肤，注意减少机械性刺激，如使用便盆时应将老年卧床患者臀部托起再放入便盆，以防便盆和皮肤之间的摩擦损伤皮肤；注意保持老年人皮肤干燥，对汗液、尿液等及时擦拭处理。

“压力性损伤分为6期，1期多表现为局部呈现的红斑，指压时红斑不会消失，或局部组织表皮完整，出现非苍白性发红；2期为部分真皮层缺失，可能会呈现完整或破裂的血清性水泡。”赵玉兰介绍，1期压力性损伤可通过充分减压，透明贴、溃疡贴或泡沫敷料外敷发红和容易受到摩擦的部位等方式阻止压力性损伤恶化。2期压力性损伤的清洁创面可使用水胶体敷料，有渗出的创面可使用泡沫敷料吸收渗液，同时促进表皮修复。对于小水疱需注意避免刺破，因为可自行吸收；大水疱则需要用无菌注射器抽出疱内液体，早期保留疱皮，创面暴露后选择敷料。如果发生2期以上的压疮，建议尽早到医院寻求专业人员的指导和帮助。

健康 快车

我市举办第77个“世界红十字日”主题宣传活动

■活动现场。 通讯员供图

本报5月13日讯（通讯员 马克）为凝聚更多社会力量参与和支持红十字事业，以实际工作成效庆祝中国红十字会成立120周年，连日来，市红十字会在全市范围内开展了“红十字博爱周”活动。在此期间，市红十字会联合市中心血站在万达广场爱心献血屋举办“人道精神生生不息”——2024年“世界红十字日”主题宣传活动。市红十字会相关负责人，市中心血站主要负责人、相关负责人，红十字志愿者代表、造血干细胞捐献者代表、市红十字蓝天救援队代表参加活动。

自成立以来，中国红十字会始终以“保护人的生命和健康、维护人的尊严、促进人类和平进步事业”为宗旨，在长期实践中培育并坚持了光荣传统和优良作风，成为党和政府在人道领域的助手及联系群众的桥梁和纽带，成为国际红十字运动的重要力量。

活动组织开展了应急救护技能互动体验和红十字文化宣传展示。市红十字蓝天救援队应急救护员向市民分别展示了创伤救护包扎、心肺复苏和AED使用等应急救护知识技能，前来观摩的市民可以现场参与互动体验。同时，活动现场通过设置宣传展板、发放宣传单和志愿者宣讲推介等形式，助力广大市民感受红十字文化，了解红十字工作，参与红十字活动。“作为一名大学生志愿者，我在学校里就参加了红十字志愿服务队，通过这次活动，我进一步了解并掌握了更多急救技能，收获很大。”在现场观摩体验的一位志愿者说。

此次活动标志着泰安市“红十字博爱周”活动正式启动，市、区红十字会将以“人道精神生生不息”为主题，组织开展多种形式的集中宣传活动。

市妇幼保健院举办庆祝国际护士节表彰大会暨文艺演出

发展护士队伍 优化护理服务

本报5月13日讯（记者 颜凯）近日，市妇幼保健院召开庆祝国际护士节表彰大会暨文艺演出。

表彰大会上，护理部主任详细汇报了2023年全院的护理工作，从护理质量、护理安全、专科建设、护士长及护士进修收获、工作展望等方面展开了汇报。

医院相关领导向全体护理人员送上祝福并表示，护理工作在过去一年取得了优异成绩，护理质量持续提升，护理服务不断改进，护理安全显著增强，得到了院领导的认可及患者的一致肯定。今后，全体护理人员要继续勇挑担当、不辱使命、奋发向前，以昂扬向上的工作作风，在平凡的工作岗位上创造出不平凡的业绩。

随后，文艺演出拉开帷幕。此次演出以护士节为主题，表演形式丰富多彩，包括舞蹈、健康科普案例分享、科普剧等，生动地呈现了护士们在工作中的热情与精神风貌。

■医院领导为获奖者颁奖。 记者 颜凯 摄

在表彰环节，一批批优秀的护士代表、团队走上领奖台，接受来自医院领导和同事的赞誉及祝福。这些荣誉背后，是护理人员无数个日夜的坚守和付出，是对患者无微不至的关怀和照顾。

最后，医院相关领导对护理工作给予了充分肯定，对护理工作者送上节日祝福，并由衷感谢护理部和全院护士为医院发展作出的努力和贡献。相关领导表示，全体护理人员要共同担负起新的使命与责任，加快融入医院改革和发展大局，进一步弘扬南丁格尔精神，不断精进业务知识，提高技术水平，加强在临床护理、人文护理、护理管理、护理科研教学等领域的创新突破，不断探索创新服务模式，形成医院独有的护理特色优势，努力实现护理工作再上新台阶、再创新高度，促进医院向更高水平发展。

市口腔医院召开表彰大会表扬先进集体和个人

弘扬南丁格尔精神 护佑群众生命健康

本报5月13日讯（通讯员 刘瑶）日前，市口腔医院召开庆祝国际护士节表彰大会，旨在弘扬南丁格尔精神，传承和发扬“无私奉献、燃烧自己照亮别人”的护理事业优良传统，关心关爱护士群体，激励新时代护理工作者积极进取。

市卫生健康委有关领导出席并致辞，向全体护理工作者表达了诚挚的慰问和节日祝福。市口腔医院主要领导及领导班子成员、科室负责人和医护代表共80余人参加会议。

医院领导向全体护理工作者致以节日的问候和诚挚的祝福，向长期以来默默支持医院护理事业发展的广大护士及其家属致以崇高的敬意。医院领导表示，新时代赋予护理工作新的内涵，广大护理工作者要继续传承南丁格尔精神，立足本职、初心不改、砥砺前行，以身边的先进集体和个人为榜样，发扬医院护理队伍无私奉献的优秀品格，争做新时代守护生命的白衣天使。

■获奖人员上台领奖。 通讯员供图

此次大会表彰了市口腔医院护理岗位上表现突出的优秀护理班组、护士长、护士及各项技能竞赛的获奖人员。随后，精彩的文艺演出拉开帷幕，各科室表演人员通过歌舞、情景剧等形式，展现了护理工作者的风采和专业素养。以此次大会为契机，全体护理工作者将团结一心、锚定目标、勇于担当，为医院高质量发展贡献更多力量。

市中医二院

表彰先进树典型 对标学习优服务

■市中医二院召开国际护士节表扬会。 通讯员供图

本报5月13日讯（记者 刘英迪 通讯员 王静）为庆祝国际护士节，树立典型、表扬先进，进一步弘扬南丁格尔精神，近日，市中医二院召开国际护士节表扬会。泰山区卫生健康局主要负责人及相关负责人、市中医二院领导班子、获奖人员及各科护士代表参加了表扬会。

会上宣读了医院《关于对2024年“5·12”国际护士节系列活动获奖集体和个人进行表扬的决定》，并向获奖科室及个人颁发了奖杯及荣誉证书。

泰山区卫生健康局主要负责人对护理人员维护群众生命健康所付出的辛勤劳动及对泰山区卫生健康事业发展作出的贡献表示感谢，向获得表扬的护理团队及个人表示祝贺，充分肯定了护理工作的重要作用，并对全区护理工作提出了期望和要求。全体护理人员要持续深化“以病人为中心”的理念，不断加强基础护理，提高护理质量，持续改善护理服务，丰富护理内涵，不断拓展延伸护理领域，为群众打造分级协同全链条护理服务模式，提供更加优质高效便捷的、覆盖全人群与全生命周期的护理服务，确保医疗服务更加贴近患者、贴近临床、贴近社会，进一步增强群众的获得感、幸福感、安全感。

市精神病医院举行第一届标准化沟通模式比赛

提高医护人员专业素养和业务能力

本报5月13日讯（记者 于冰冰）为进一步增加医护、护患之间的有效沟通，强化医护人员的主动服务意识，近日，市精神病医院举办第一届标准化沟通模式比赛。市精神病医院相关科室负责人、各病区护士长及护理骨干共100余人参加比赛。

比赛中，医护人员结合医院工作实际，将日常工作中遇到的医患沟通矛盾焦点案例提炼加工成形式多样、内容丰富的情景剧，以身边的事例阐述对医患沟通工作的深刻认识。每个情景剧均由医护人员自编、自导、自演，将发生在病房、诊室的一个个小故事真实再现，生动体现了医院医护人员始终秉承“换位思考、倾注亲情”的服务理念。最终经过角逐，精神三科作品获得一等奖，精神一科、精神四科作品获得二等奖，精神二科、精神五科、精神六科、精神康复科、自愿戒毒科作品获得三等奖。

■情景剧表演。 记者 于冰冰 摄

市精神病医院相关领导对此次比赛给予了充分肯定，并要求全体医护人员要以此次比赛为契机，加强学习，进一步提高业务水平和沟通能力，为患者提供更优质、更安全的医疗卫生服务。医院护理部主任表示，精神科护士需要高度的专业素质和业务能力，每天面对各种疾病症状的挑战，需要具备细心观察、冷静判断和果断应对的能力，此次比赛有助于全体医护人员不断提高自身专业素养和自我管理能力。

此次标准化沟通模式比赛是国际护士节系列活动之一，活动主题为“坚持一切‘以病人为中心’的服务宗旨，提高护理工作质量”。通过比赛，市精神病医院医护人员对医患沟通内涵有了进一步的深刻理解，对医院增强医护人员的责任意识和服务意识，改善医疗服务态度，构建和谐医患关系起到了积极促进作用。市精神病医院将以此为契机，进一步拓展护理服务内涵、延伸护理服务链条、创新护理服务模式，为患者提供更加优质、高效、便捷的护理服务。

正确认识尿毒症

□泰山区人民医院 张焕茹

尿毒症作为一种常见病，严重危害患者身体健康及生命安全。临床多通过血液透析治疗维持机体正常功能，达到延长患者寿命、提高患者生存质量的目的。

尿毒症病因比较复杂，包括长期高血压、高血糖未得到控制，慢性肾脏疾病患者没有及时进行治疗，药物性肾病、梗阻性肾病、多囊肾等。早期，该病症状不明显，部分患者会出现乏力、腰酸、夜尿增多、厌食、恶心、腹胀等轻度不适；中期，上述症状趋于明显；晚期，患者可产生尿量减少、下肢水肿、嘴巴有金属味、呼气时有尿素味等情况，重者会出现急性心衰、严重高钾血症、消化道出血等问题。

临床上，医生常通过“病史+查体+实验室检查（肾功、血常规、电解质、离子分析等）+肾脏彩超”来判定就诊人员是否患有尿毒症。需要注意的是，尿毒症期必须接受替代治疗，比如：血液透析治疗——患者在血透前应预先做好动静脉内瘘，血透治疗一般每周2至3次，每次4至6小时；腹膜透析——多采用持续非卧床腹膜透析，患者可在家中自行操作；肾移植——移植后需长期使用免疫抑制剂。

生活中，尿毒症患者应保持良好心态，注意休息，避免劳累、感染；低盐低脂低蛋白饮食，已透析患者需要优质高蛋白饮食；控制干果类食物进食量，避免钾元素、磷元素摄入过多；限水，喝水太多会加重心脏负担、危及生命，患者在每个透析期间都要严格控制进水量。