“五心”护理，带来“五星”体验

供稿 / 十五病区 庄琼霞 胡根容

在泉州市正骨医院十五病区，有一群身穿天蓝衣的“小精灵”，她们一直以“燃烧自己，照亮别人，用爱心、热心、耐心、细心和责任心对待每一位患者”的精神鞭策自己。在日常护理中默默耕耘，暖心服务，在疫情期间，每个人都尽自己所能，扛起自己的责任。

“干净、温馨、舒适、亮眼”是大家对十五病区一致的评价，住院的患者们笑颜逐开地说：“新年新气象，马上就要过年了，虽然还在住院，却在这里感受到了过年的气氛，感受到‘家’的温暖。”近日，为了进一步深化优质护理服务内涵，提升护理服务质量，医院护理部对全院14个科室进行“星级护理单元”评选。“星级护理单元”评比是通过“当年科室的病人满意度、护士满意度、护理质控评分、护理执事评价”等四部分评价标准进行综合评定。十五病区优质护理服务工作在众科室中脱颖而出，荣获“星级护理单元”，这也是对该科室全体护理同仁工作的肯定。

为防疫站岗，为健康护航

2020年1月23日，除夕前夜，十五病区的医护微信群里发布了一条关于动员科室人员春节期间回院值班的“号召令”，一时群里“热闹”起来，纷纷“响应号召”。

“随时待命”“即刻回来”……科室所有轮休的医务人员都纷纷响应、积极“请战”。十五病区护理学科带头人带头取消休假和外出计划，其他轮休人员也纷纷取消了休假和外出计划……面对疫情，她们都纷纷奔向了一个共同的战场——疫情防控第一线，只因他们心中都有一个共同的目标：尽己所能，全力保障群众的身体健康，坚决打赢这场疫情防控阻击战。

截止目前，科室共外派110人次，动车站测量体温28人次，发热门诊14人次，境外转运8人次，协助导诊监测体温48人次，协助接种新冠疫苗12人次。

确认过眼神，你们是最美的天使

人们习惯把护士比喻成“白衣天使”，是因为她们纯洁、善良、富有爱心，她们救死扶伤、童叟无欺，她们被比喻为是奉上帝的差遣到人间来治病救人的天使。

夜深人静的时候，巡视病房的护士身影仍然闪动；患者病重，护士病床前的那双手紧张抢救；“面对传染病，你们不怕吗？”“怕！但是我们不做还有谁来做？”这是医护人员经常说的一句话。或许你觉得生老病死离你很远，但却离护士们很近。护士从事着最平凡琐碎而繁忙的工作，不怕脏、不怕苦、不怕累、不惧感染的风险。

十五病区吴克华护士连续两年被评为“星级护士”。“这些年来我并没有干出惊天动地的伟业，只是以自己的实际行动践行了一名护士的天职而已”，面对获奖感言，吴克华护士腼腆得说道。对于工作这么多年的护理，务实、奉献、传承就是她的工作风向标。在工作中，她和蔼亲切、认真负责、脚踏实地、设身处地为病人着想，多次受到患者及家属的表扬。十五病区主要收治颈肩腰腿痛患者，很多急性期患者没有家属陪护，常常因为疼痛，导致生活不能自理，这个时候克华护士就是他们的“亲人”，协助患者大小便、帮忙叫餐、打开水，常常在病房上演。“小吴护士真心不错，白衣天使称号她名副其实”。1510床白阿姨逢人就夸的小吴护士正是吴克华。原来白阿姨前几天胸闷，刚好那天是吴护士当班，吴护士立即给与心电监护，输液，吸氧。因为白阿姨没有陪护，吴护士几分钟就去巡视一次，不停安慰、鼓励她。“吴护士协助我在床上解小便，贴心地帮我把小便处理掉，还把便盆冲洗干净，照顾我就像照顾亲人一般，贴心、暖心”。

其实这只是十五病区护士工作的一个缩影。“将心比心，换位思考”，作为该科室护理团队的座右铭，她们时刻用爱心、热心、耐心、细心和责任心，把微笑和温暖带给每一位患者，身体力行的实践着南丁格尔“燃烧自己，照亮别人”的从医誓言！

贴心服务，换来星级体验

“真的由衷感激林主任，谢谢护士长，谢谢所有的医护人员……”近日，安溪一对姐妹分别捧着“医德高尚暖人心、医术精湛传四方”的牌匾来到护士站，将牌匾送到了林思雄主任手里，对该科室医护人员精湛的医疗技术和服务态度给予了高度赞誉，感激之情溢于言表。

谈起住院这段时光的感受，这对姐妹直接坚起了大拇指，激动地说：“十五病区真是暖心服务先锋啊，尤其是护理人员，她们服务态度真好，科室人文环境也好，好到让我们姐妹经常忘记在住院，感觉就像在家一样。特别是护士长庄琼霞，在我们入院第一天就留下深刻的印象。护士长热情周到、待人诚恳、关爱病人，胜似亲人。刚入院时，是她详细讲述住院须知事项，细心地告诉我们食堂位置、伙食情况，甚至连暖水瓶都帮我送到床头，让我们的心头暖暖的，让我们姐妹感受到贵院的人文关怀。”

“用‘心’服务，患者住的舒心，一件件微不足道的小事，却让患者感受到贴心的关怀，星级的体验，这只是我们科室开展暖心服务工作中的一个缩影。”该科室学科带头人庄琼霞说道。“人文精神、重视细节、做一名有温度的护士”，十五病区护理人员牢记这三点要求，以严谨的工作态度、精湛的技术护佑患者健康，她们们用爱心、热心、耐心、细心、责任心为患者带去温暖的优质护理水平，给予其星级体验，用“五心”点亮了“五星”。

拓宽内涵，提升护理温度

泉州市正骨医院中医药有着悠久的历史和广泛的群众基础，十五病区将中医的特色护理与优质护理服务有机结合，发挥中医药的独特优势与作用，更好地提升优质护理“温度”。

目前，十五病区科室现有床位65张，护理人员17名，其中主管护师6名，护师9名，护士3名，护理人才梯队相对合理。在护理部统一管理下，形成了一支朝气蓬勃、服务优良、技术精湛的优秀护理团队。

多年来，十五病区中医护理病房门诊充分发挥中医药优势，立足于打好医院的“传统牌”，并不断创新，目前开展的项目主要有扶阳火艾灸、腕踝针、李氏砭法（虎符铜砭刮痧）、经络刮痧、平衡火罐、艾灸疗法（督脉灸）、耳穴贴压、中药涂擦、穴位贴敷等。同时，该科室创新护理新模式，把中医特色护理延伸到门诊，让广大市民更好地体验“简、便、验、廉”的中医药传统疗法，让看似高大上的中医治疗更加精准服务，更加贴近百姓，更接地气，患者无需住院也可享受特色中医护理疗法。

随着电子产品的普及，电脑族、低头族，在日常生活中，越来越多的不良生活方式、职业病导致的颈肩腰腿疼在我们生活中屡见不鲜，且趋势越来越年轻化。从中医角度讲，万病皆有其因，应该以预防为主。该科室注重运用“以人为本”的中医养生治未病理念，开展了延伸护理，不仅开设了颈腰痛学校，还定期派医护人员到学校、单位、社区开展健康讲堂，传播健康理念，让群众们及早纠正错误的生活习惯，做到早发现、早预防、早诊断、早治疗。

开展“星级单元”的评选，旨在打造护理品牌，树立榜样标杆，调动全院护士的工作积极性。十五病区将以“星级单元”为契机，打造一支有温度的护理团队，为广大患者提供优质、高效、满意的护理服务。

3岁男童迟迟不说话 把妈妈急坏

泉州市正骨医院儿童康复科对其进行系统训练，半年后能说能唱还能主动发问

供稿 / 海峡都市报 刘薇

刚刚过去的2021年春节，泉州市正骨医院儿童康复科的医生们，欣喜地收到了泉州男童小帅（化名）的拜年视频。视频里，小帅用较为清晰的语音说道：“恭喜发财，新年快乐！”谁会相信，这样一个小孩，在1年多前并不会说话。

3岁娃只会发“a”音 康复训练半年出成效

1年多前，小帅的爸妈焦急地带着孩子，赶到泉州市正骨医院儿童康复科就诊。小帅已经3岁多，但仅能发“a”音，平时通过哭笑、眼神、手指物品及拉扯家长等非言语方式，与爸妈交流。爸爸妈妈也总是凭着对孩子的了解尽快满足小帅，而非要求他尽可能地去表达，在前期忽视了存在的语言问题。

通过语言发育迟缓评估量表（S-S法）评估，小帅被确诊为语言发育迟缓。儿童康复科主治康复医师林秀明指出，语言发育迟缓的预警症有几个方面：1岁不能有意识地说第一个词，如：妈妈；2岁不能把两个词放一起，如：妈妈抱；3岁不能说出三个词的简单句，如：宝宝开车车。

之后，儿童康复科为小帅进行了系统的言语语言康复训练及家庭康复指导。2个月后，小帅的言语主动性明显增高，能发“要、125789、大、妹妹、爸爸、抱、不要”等几十个词汇音；5个月后，可以唱多首儿歌，能用简单词汇说绘本；6个月后能主动发问：在哪里？这是什么？

儿童语言发育迟缓 尽早找专业机构干预

美国有学者统计得出，儿童语言发育迟缓的发病率：<3.5岁为18%-20%，>3.5岁为8%-10%。受传统观念束缚，很多家长认为孩子不说话，长大了就自然会说了，导致语言发育迟缓的孩子常常得不到足够重视，从而错过最佳的治疗时期。

林秀明医生指出，儿童语言发育迟缓要及时纠正，如果不及时消除问题，易形成较严重的语言障碍，产生阅读、书写方面的困难，遭同龄儿童排斥，可能导致儿童出现心理问题，甚至影响到孩子长大成人后的工作和生活。

家庭中有孩子迟迟不说话，家长应该怎么做？林医生建议，第一，应找专业医师进行系统性评估；第二，尽早干预，降低对孩子的影响；第三，进行系统性干预。

据了解，泉州市正骨医院儿童康复科言语语言治疗始于2014年，目前有3位经验丰富的治疗师。治疗过程开放供家长观看，医生不定期对家长进行培训，指导家庭康复训练。科室配备有早期言语语言训练系统、吞咽障碍治疗仪等高端设备。

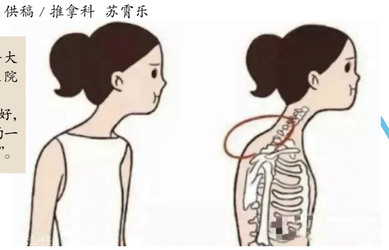
大专科 小综合 走中西医结合骨科微创之路

“富贵包”不富贵 当心是个“夺命包”

来源 / 海峡都市报 供稿 / 推拿科 苏霄乐

近日，市民小刘突然发现颈椎后面不知啥时候长出一个大包，加上最近出现头晕和眼花，担心是不是得癌了，赶紧到医院一检查，发现这竟然是个“富贵包”。

话说以前，“富贵包”象征着有钱，说是古代大户人家吃得好睡得好，脖子上长一个“大包”来凸显身份地位。但其实这是上交叉综合征中的一种病症，严重时还会诱发类冠心病的症状，不仅影响美观，还可能“夺命”。



“IT男”背后长大包 原来是个“富贵包”

今年30岁的小刘是个程序员，长时间面对电脑工作和加班已是家常便饭，而业余时间，他最爱的放松项目，就是躺在沙发上低头玩手机游戏。

他原来就有肩颈酸痛，近来又加剧了，而且还会头晕。小刘就在工作间隙自己按一按脖子想缓解一下，却摸到自己的脖子后面鼓起一个包，按压也不痛，身边人也说，这包挺明显的，还打趣小刘，形象也因此变得老态了。

小刘担心自己是不是因为常年加班熬夜长肿瘤了，便赶忙去医院检查，但指标正常。之后他又时不时感到胸闷，害怕自己得了啥不治之症。

兜转了一圈，小刘到泉州市正骨医院推拿二科检查，为他诊疗的苏霄乐医生告知他，他背后这包，是“富贵包”，也是颈椎病的一种。因为小刘的椎动脉和交感神经都受到压迫，才出现头晕、心慌的表现。

医生给小刘进行针对性的南少林理筋整脊手法治疗，两周后症状改善，而他想恢复颈椎正常的生理弯曲度，还要继续接受半年以上康复训练才能改善不良体态。

“富贵包”是病不是癌易伴有酸痛头晕

“富贵包”听着好听，咋还查出是病了呢？

苏医生介绍，“富贵包”其实是脖子后面长了一个大包，这个大包位于后背上部颈胸交界处，在第七颈椎和第一胸椎间。人颈椎正常的生理曲度是前凸，而胸椎是后凸，颈胸交界刚好是前凸后凸的交界。如果颈椎下段过度前凸，而胸椎上段过度后凸时，第七颈椎棘突就形成了富贵包。“而拍片看的话，富贵包里就是堆积的脂肪，不是癌。”

“富贵包”实际上是一种颈椎病，它的典型体态表现就是头前倾、圆肩、驼背，脖子看起来越来越粗，体态也就大打折扣。

而“富贵包”患者经常会出现上背部酸胀痛、肩颈酸痛或类似颈椎病症状，如椎动脉受压迫会导致头晕，交感神经受压会出现胸闷心慌、失眠、心跳加快、心律不齐、血压升高等，当损伤脊神经时还会有手臂放射性手麻。

一招自测有没有“富贵包”

可以靠墙站立，双脚与髋同宽，全身紧贴墙壁，确保脚后跟、臀部与肩胛骨碰到墙壁，看你的头能不能碰到墙。如果头部碰不到墙壁，就要注意排查。

苏医生提醒，为了不让“富贵包”找上门，要注意矫正不良坐姿，避免头颈部过度后仰或前屈。对于长时间伏案工作的人或手机低头族，建议可做肩颈部肌肉锻炼。

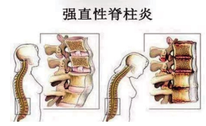
避免低头含胸弓背 坚持肩颈肌肉锻炼

“富贵包”也不是突然就长出来的，多因姿态不良导致。苏医生表示，在过去，“富贵包”的形成是由于长期劳动导致，比如长期挑重物。现在，人们常低头含胸地使用电脑、手机，长期固定姿势造成慢性劳损。头部越低，颈椎承受的重量越大，会导致保护性肌肉紧张，长期痉挛，就会形成“富贵包”。

而有人在面对电脑或学习时，含胸弓背，也会导致颈部肌肉僵硬，颈椎受力不均匀，从而加重病情。要是再伸脖子仰头，会进一步导致颈胸椎的变形。

小伙屁股疼了一年难入睡 竟是遗传父亲强直性脊柱炎！

来源 / 东南早报 供稿 / 强柱科 巫霞玭



日前，歌星周杰伦再次上了热搜，不是因为出了新歌，而是他出席妻子昆凌主演电影《叱咤风云》的线下活动时，已胖得令人认不出，原来是因强直性脊柱炎引发的水肿。该病也被称为“明星病”，有多位知名影星深受其扰。而生活中，很多市民误把它认为是腰椎间盘突出而延误治疗。强直性脊柱炎易“盯”上年轻人，医生建议及早发现规范治疗，病情可得到良好控制，并降低致残率。

年轻小伙老是屁股疼 再迟些就诊就要成驼背

近日，21岁的小陈被人搀扶着到医院，为难地告诉医生：“我左边屁股疼得难受，站也不是，坐也不是，晚上痛得难以入睡，是不是腰椎间盘突出犯了？”门诊医生经过检查，发现是双侧骶髂关节炎，抽血检查后考虑“AS”可能，后将小陈转诊到“强直性脊柱炎专病科”。

医生详询病史后得知，小陈交替性臀部疼痛已一年有余，一直以为自己是腰椎间盘突出，每次病发就用止痛药，止疼效果是立竿见影，但病情反复，这次是止痛药都没效果了。医生进一步了解到，小陈的父亲患有腰痛20多年，被确诊为“强直性脊柱炎”，因自认为得了“不治之症”，从未经过规范治疗，目前已严重驼背畸形，活动明显受限，生活都受影响。

小陈被告知没有腰椎间盘突出，而是得了和他父亲一样的病，还是因为遗传。医生及时给小陈制定了治疗计划，也鼓励小陈通过规范治疗，遵医嘱复查，病情可以控制，过上正常生活，避免走其父拖延不治成驼背的“老路”。

有家族遗传倾向 被称为“不死的癌症”

“很多患者把自己当成患上痛风、腰椎间盘突出，结果病情越治越加重。”泉州市正骨医院游玉权医生介绍，强直性脊柱炎（AS）是一种慢性自身免疫性疾病，主要累及骶髂关节、髋关节、脊柱关节，发病多在青少年男性，发病高峰期在20岁到30岁，男女患病率约2~3：1。游医生表示，有很多患者在少年时期发病，属于幼年型SPA，随着病情发展，陆续出现膝关节、足跟部等“游走性疼痛”，逐渐伴有下腰背疼痛、晨起僵硬。在疾病过程中，有的会出现合并“红眼”的葡萄膜炎、银屑病、炎症性肠病等。晚期严重者可导致脊柱关节的强直和畸形、功能丧失，甚至残疾，累及全身，所以该病也常被称为“不死的癌症”。

强直性脊柱炎具有家族遗传倾向，但并不是所有患者后代都会遗传，这种病是由多种因素共同作用发病，与环境、感染等因素也有关。

出现关节痛别大意 应尽早规范化治疗

游医生表示，该病是一种多发病，表现出的症状各不一样，早期诊断，尽早规范化治疗是患者避免病情加重，恢复正常生活的最好方法。“这个病不是一次就能治愈的，只有坚持复查治疗，坚持康复训练才有可能阻止复发或者恶化。”游医生表示。很多患者也担心得病了还能不能结婚生子。游医生说，患该病的很多明星通过规范治疗后，身体状态恢复不错，有的还育有二胎。治疗过程中某些药物对生育存在风险，一般建议要配合医生调整用药备孕。所以在规范治疗后病情稳定半年左右，炎症指标基本正常，可以考虑备孕。

同时要注意，幼年型强直性脊柱炎多在8岁后出现，10到14岁为高峰期。当AS患者的后代如果出现腰背疼痛、足跟痛或者关节肿痛时则须警惕。孩子出生后亦可提早到医院抽血检测HLA-B27基因。在孩子生长发育过程中，应该避免进食生冷不洁食物，注意卫生，尽量避免呼吸道、胃肠道、泌尿系等感染，加强体育锻炼，增强体质，减少患病机率。

崴脚了没有骨折也要打石膏？ 正骨医师来解答

供稿 / 整复科 林志强

“医生，我的脚只是扭伤没有骨折，为什么还要打石膏呢？”

“崴脚很常见，也没几个人打过石膏，为什么我遇到了就得打石膏？”

在许多人的印象里，扭到脚踝只是小伤，热敷或用绷带包扎下就好了，只有疼痛难忍、脚腕肿起来、不能行走时才会就医。到医院就诊时拍片检查未发现明显骨折迹象，只是踝关节肿痛明显，但医生会交待：虽然没有骨折，但韧带肯定损伤了，还是打个石膏吧。

没骨折为什么还要打石膏？我院整复科林志强医生来为大家解答啦！

为什么没有骨折还要打石膏？

踝关节扭伤容易导致内外侧韧带、关节囊、关节软骨等损伤，这些组织的修复需要一定的时间和稳定的环境。早期如不能及时、合理的治疗，久而久之必然导致踝关节韧带松弛，关节不稳定。一旦踝关节不稳，在行走或运动时踝关节极易扭伤。长期关节不稳也容易形成创伤性关节炎、关节退变等导致踝关节慢性疼痛。严重者会出现不能负重行走的情况。虽然最新的紧急损伤处理方式“POLICE”原则要求可以“适当负重”，但是大部分患者不能够很好的把握这个“部分负重”程度，所以我们有必要借助石膏固定关节，这样有利于韧带的愈合。

打石膏有什么作用？

因石膏绷带价格便宜，使用方便，遇水后容易塑形，目前在骨科广泛应用。它不但应用于骨折的固定，在关节脱位、韧带损伤等疾病方面常常也应用广泛。石膏固定是一种强迫性的制动方法，目的是让患肢能够充分休息，避免活动过程中加重原有损伤，给韧带等组织恢复提供一个良好的条件，这样不仅有利于组织修复，还有利于消肿。同时在某些畸形矫正手术后也会使用石膏来进一步加强固定。

不打石膏有影响吗？

如果不打石膏，踝关节的反复活动会影响软组织的修复，不排除以后遗留慢性疼痛、创伤性关节炎、习惯性扭伤、创伤性滑膜炎、距骨坏死等后遗症，万一出现这些情况，医生可能也无能为力了。当然即便是打石膏也并不能保证不发生上述情况，只是最大限度地减少这些后遗症。

此外，还有少数情况，如某些裂缝骨折，即俗称的“骨裂”，可能受伤早期X线片无法明显显示，需要待1-2周血肿吸收后再次复查，才可能明确诊断。因而如果骨科医生高度怀疑你是“骨裂”，也会建议先石膏制动，若复查时无骨折，再拆除石膏，如果复查时有骨折，石膏固定也是一种理想的治疗方法。

打石膏后就一劳永逸了吗？

石膏固定结束，回到家以后一定要注意观察。因为伤处可能会出现持续性肿胀，造成石膏固定相对过紧，需要及时调整石膏松紧度，以免引发远端组织缺血、骨筋膜室综合征、神经损伤等。一般来说，在石膏固定后，应该根据医生要求定期到医院做检查，在医师指导下进行功能训练，如果出现石膏松紧不合适要及时更换，重新打石膏。

不打石膏，用支具固定行吗？

对于轻度扭伤用支具固定这种办法可以考虑，目前市场上有多种支具可供选择，例如小夹板外固定就是不错的选择。但是对于损伤较重者还是石膏固定更为稳妥。