

► 青岛好护士

王一清:以热血传递真情,用爱心续写生命

■ 青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

王一清,1984年出生,主管护师,现任青岛市中心血站中心献血服务部永旺献血屋组长。从事护理行业16年,始终奋斗在采供血一线,践行白衣天使的诺言,用满满的真情感动着每一位献血者。曾获得山东省采供血岗位技术能手、青岛市采供血岗位技术能手等多项荣誉称号。



改,协助制定青岛市中心血站技能竞赛采血岗竞赛标准。

2022年新冠疫情期间,血站派出医务人员支援社区核酸采样工作。王一清主动请缨,先后5次参与支援工作。早上4:30天不亮就要到达,为了不浪费防护服,早上尽量少吃饭,少喝水,有时一连七八个小时不上厕所,一鼓作气完成任务,充分展现出血站人的敬业奉献精神。

无私奉献 乐于助人

身在血站先献血是青岛血站人的优良传统,但这个习惯早在王一清加入血站前就已经开始了。2002年18岁那年,王一清看到了停在东方贸易大厦门口的献血车,为了给自己一个特殊的成人礼,她义无反顾地走上了献血车,第一次献血400毫升。

► 相关链接

青岛市口腔医院开展“执爱同行,护梦启航”护士节系列活动

■ 青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

为庆祝第113个“5·12”国际护士节,弘扬南丁格尔救死扶伤、关爱生命、无私奉献的职业精神,展示医院护理人员的良好风采,积极推动医院护理服务质量的持续改进,不断满足人民群众多样化、多层次护理服务需求,近日,青岛市口腔医院组织开展了“执爱同行,护梦启航”护士节系列活动。

5月11日上午,青岛市口腔医院组织召开“我们的护士,我们的未来,实现护士的经济效益”主题院长见面会。通过零距离接触的方式了解医院在优质护理服务、人文关怀、科室团队建设等方面的举措及护理专科发展中存在的瓶颈。

青岛市口腔医院党委书记、院长王万春,副院长李志荣,工会主席、护理部主任韩佳南出席此次见面会,与14名护士代表面对面座谈。

见面会上,护士们畅所欲言,各抒己见,分享了科室优质护理服务的新举措,对护理文化建设、优秀人才培养、医护合作等方面进

王一清说:“当时不知道自己将来会成为血站的一员,无偿献血成就了我,也是这份热爱始终让我在工作中保持高度的热情。”

这份热爱,王一清一直坚持了21年,累计献血量5000毫升,荣获全国无偿献血奉献奖铜奖。每次有人质疑献血有害健康、医生不献血时,她总是自豪地告诉大家:“我就是血站人,我就是一名固定献血者!”而多次的献血经历,也让她更能够体会献血者的心情和想法,与献血者共情,更好地提升献血服务。

王一清认为,对于血站人来说“为他人着想,捐献热血,分享生命。”不是一句口号,而是一份沉甸甸的责任和使命。她很荣幸在青岛市无偿献血事业前进的道路上留下了属于自己的脚印,而她会一如既往地坚持着自己的热爱,以热血传递真情,用爱心续写生命。

爱岗敬业 优质服务

采血工作在平凡中蕴藏着伟大,虽然每天几乎重复同样的工作,但是所要面对的献血者却又是形形色色。作为一名采血护士,首先要掌握过硬的本领,其次则需要多一点耐心、真心和细心。王一清所在的献血屋位于市南区繁华区域,每年接待献血者超过7000人次,周末和节假日尤为繁忙。作为组长,王一清不仅要负责完成采血任务,更要承担起献血屋的宣传招募、服务提升、8S管理、质量管理、院感管理、安全生产等日常工作,面对琐碎的日常,她依旧乐观而坚定地前行。

王一清说,采血护士还有一项很重要的技能是要学会“察言观色”,才能让爱心市民享受到更好的献血体验。遇到献血者紧张,她会像朋友一样主动关怀,亲切地问候,缓解献血者情绪。献血过程中,她会不厌其烦地一遍遍询问献血者感受如何,科普献血知识和政策,防止出现献血反应。专业亲切的服务让很多献血者和她成了朋友。而王一清也早已成为大家公认的“多面手”,采血护士、献血招募员、心理疏导员……每一个

标签的背后都是一份沉甸甸的责任,是一份生命的重托。

不断创新 勇挑重担

2016年,王一清凭借出色的业务能力,代表青岛市中心血站参加山东省采供血技能竞赛采血组比赛。繁忙的日常工作让她没有时间脱产学习,她便在日常工作中苦练自己的采血技术,利用休息时间苦学理论知识,在时间短、任务重的情况下,她和同事们斩获团体三等奖、个人三等奖,其中个人采血岗操作比赛单项第一名的好成绩。

多年的工作经验让王一清对采血服务研究也颇有心得,总结出很多经验和方法。为了让献血流程更加“丝滑”,她对献血屋内的陈设布局进行了微调,不知不觉中改善了市民献血体验。为了提高服务水平,她还对献血屋医务人员接待献血者的手势、站姿、坐姿进行了优化,让采血服务更加专业和亲切。对刚入职的年轻后辈,王一清是最值得信任的“前辈”,手把手带教部门内新人,传授经验。她还多次参与部门内部SOP的制定和修

保证睡眠质量 提高复习效率

■ 青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋



战高考的前提。遗憾的是,许多毕业班学子因考前过度紧张常常失眠,有的同学即使能及时入睡,睡眠质量也不高。”专家表示,大考将近,考生及家长应及时调整心态,调理身体健康,保证睡眠质量。而失眠、焦虑情况严重的考生,应尽早就医,听取专业医师意见进行调适,必要的时候在医生的指导下可服用非安定类镇静药物进行辅助治疗,但是,考生和家长切勿私自服用安眠药之类的药物。

据了解,其实失眠主要是心理原因造成的。保持乐观良好心态,对社会竞争、个人得失等有充分的认识,避免因挫折导致心理失衡,这才是最重要的。如果考生条件允许的话每天下午可以适度地进行一些户外有氧锻炼,适当的户外锻炼也是治疗失眠的好办法。研究发现,适当的有氧运动可以缓解精神压力,促进身体代谢,使头脑运作更灵活。户外锻炼不仅可使人体各组织器官功能增强,提高人对环境的适应能力和耐受力,增强对疾病的抵抗力、提高工作效率起到保健作用,还能调节神经、精神状态和改善情绪,从而改善人们的睡眠。

有的人睡眠时间短,但白天仍感到困乏,这

是睡眠质量不高的结果。晚上复习不要太晚,人的精力是有限的,晚上睡得太晚,白天就需要找时间补补,这样长此以往就会导致睡眠规律紊乱,不利于考生的复习和考试。同时,考生千万不要看完书后直接上床,或放下书倒头便睡,这样不利于进入深度睡眠。因为人的大脑从兴奋状态到睡眠状态,应该有一个过渡、缓冲的过程。因此,应该在睡觉前让大脑放松5分钟,可以洗一个热水澡或是泡泡脚起到全身按摩的作用,还可以喝一杯热牛奶,这样就能睡得香、睡得踏实。同时,睡前不要喝太多的水,以免增加半夜起床小便的次数,从而影响睡眠质量。

此外,临近高考,无论饮食还是睡眠时间,考生考前都应该遵循平常的习惯,不应该因为高考的临近而特意做改变。睡眠时间长短因人而异,不要过于追求睡眠的时间,而应该注重睡眠的质量。家长无须执着于“一天睡多长时间最佳”这样的观念,而对考生的睡眠时间长短横加干预,最重要的是要养成一个良好习惯,只要考生第二天睡醒后头脑清醒、精神愉快,没有睡眠不足的感觉,那就说明睡眠质量好,已经养成良好睡眠习惯。

患者发烧后视力急降 中心医院成功手术保眼球

■ 青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

内源性感染性眼内炎作为眼科急症之一,具有发病迅速、治疗难度大、预后极差等临床特点,如果诊断和治疗不及时,会对患者造成不可挽回的视力丧失,甚至存在摘除眼球的风险,其后果的严重性,堪称患者和医生的“噩梦”。

近日,55岁的许先生发烧后出现右眼视力下降,开始许先生并没有意识到事情的严重性,在外院一直以“葡萄膜炎”给予抗感染治疗,但治疗效果不理想,最后,许先生来到了青岛市中心医院眼科就诊。青岛市中心医院眼科副主任医师徐则林接诊后详细询问了患者的病情及治疗经过,结合患者的眼部检查情况,高度怀疑许先生患上的是眼科最凶险的疾病“感染性眼内炎”,并请科室副主任张振华共同问诊。此时距离许先生出现视力下降已有半月余,其右眼的视力已经降到0.06,前房有大量颗粒状房水细胞,玻璃体大量渗出物,隐约可见视网膜黄白色脓肿样病灶。

意识到病情的严重及凶险,张振华不敢有一刻耽误,与许先生和家属商量同意后决定马上收入院进行手术治疗。术中取眼内液送宏基因组病原学检测,并顺利完成了“右眼玻璃体切除+视网膜脱离修补+玻璃体腔药物注射+视网膜激光光凝术”。

术后宏基因组检测结果显示:右眼感染源为眼内炎中最为凶险的病菌——肺炎克雷伯杆菌。手术的成功使许先生右眼病情得到了有效控制,经过积极治疗,许先生不仅保住了眼球,最佳矫正视力也恢复至0.8。

眼内炎是一种严重的眼部感染,需要快速诊断和治疗以挽救视力。内源性眼内炎,也被称为转移性眼内炎,是由病原体通过血-视网膜屏障从原发病灶传播到眼睛引起的。

由于内源性眼内炎发病率低,并且患者初诊往往不是眼科,所以极易出现漏诊。而因眼部症状初诊眼科的患者,又往往被接诊的医生忽略全身症状,造成误诊。因此大部分患者存在延迟治疗,导致预后极差。内源性眼内炎尤其是细菌性眼内炎发展迅速,眼内病菌的繁殖呈指数级增长,要密切观察病情,及时进行手术干预。据有关文献显示,与非肺炎克雷伯菌感染患者相比,肺炎克雷伯菌感染致内源性眼内炎的患者视力预后更差,55%—69%的病例随访结果为失明、眼内容摘除或眼球摘除,这可能与肺炎克雷伯菌的高毒力有关,因此早诊断、早治疗、保留残余视力尤其重要。

与我国瓣膜修复技术引领者孟旭建立长期深层次合作

市立医院高层次引才注入“心”动能

■ 青岛财经日报/首页新闻记者 陈栋

瓣膜如同心房的“门”,心脏每天跳动十几万次,四扇“心门”每天就要开关十几万次。“心门”开关正常,血液循环才能顺畅地进行。

心脏瓣膜病是我国一种常见的心脏病,瓣膜病患病率约为3.8%,中国约有2500万人遭受瓣膜病影响。通过手术修复心脏瓣膜,在不损害心脏瓣膜自身结构完整性的前提下,可以有效改善和恢复瓣膜以及心脏功能。

为提高青岛市市立医院心脏中心瓣膜疾病的综合治疗服务质量,提升心脏瓣膜外科修复技术的专业水平和影响力,近日,青岛市市立医院举行高层次人才引进签约仪式,与我国著名心外科专家、国内瓣膜修复技术引领者孟旭签订协议,建立长期深层次合作关系。

孟旭是国内二尖瓣修复技术应用和推广的第一人,曾任北京安贞医院心脏瓣膜和心脏移植中心主任、中国研究型医院学会心脏瓣膜病专委会名誉主委、亚洲心脏瓣膜协会中国分部主任,从事心脏瓣膜外科30余年,主刀完成一万余例心脏瓣

膜手术,擅长心脏二尖瓣瓣膜成形修复手术,尤其是风湿性瓣膜成形修复技术、重症瓣膜疾病治疗、外科房颤治疗、心脏移植、ECMO辅助以及终末期心力衰竭治疗等。

孟旭来青岛市市立医院工作后,将参与指导心脏中心心脏瓣膜专业团队的临床、教学、科研和管理工作,建立健全心脏中心瓣膜诊疗新规范,领衔打造一支国内一流的新型瓣膜修复专业团队,进一步提升心脏中心心脏瓣膜疾病前沿诊断和外科技术,形成瓣膜修复的技术优势和特色,建立心脏瓣膜数据库并开展高水平临床科研工作,为青岛医疗事业高质量发展注入“心”动能。

在孟旭的带领和指导下,青岛市市立医院将集结心内科、心外科、麻醉手术科、心脏超声科等专业人员组建新型瓣膜修复团队,围绕有广泛发病率的二尖瓣疾病进行综合性治疗,筹建心脏瓣膜修复中心、介入瓣膜中心,组建山东省心脏瓣膜修复治疗联盟,持续提高心脏瓣膜修复专业的临床技术能力和学术创新水平,推动青岛地区心脏

瓣膜修复技术的开展。

据了解,青岛市市立医院心脏中心是青岛市首个融心内科、心外科、血管外科和影像学等相关学科协同治疗于一体,采用先进技术和管理模式运行的国际化医疗中心,也是全市目前规模最大、设备最全的心脏康复中心。实现了心血管疾病预防、治疗、康复、健康促进的全流程管理。

青岛市市立医院心脏中心坚持以瓣膜修复技术创新为引领,不断提升瓣膜诊疗技术及服务能力,在省率先开展主动脉瓣膜介入手术、二尖瓣钳夹术、小切口冠脉搭桥术等并达到国内先进水平。

此次与孟旭建立深层次合作,是青岛市市立医院深入实施人才强院发展战略的生动实践,是人才引进工作的又一重大成果。青岛市市立医院将以此作为新的起点,加速推进心脏中心建设的深度与广度,大力提振科研创新能力,开创医疗科研事业高质量发展新局面,更精准、全面地回应人民群众对于高品质医疗服务的殷切期盼。