

无痛治疗开启“舒适医疗”新方向

——金乡县人民医院全力打造“无痛医院”



■本报记者 张慧敏
本报通讯员 孟丽

说起去医院检查、手术，很多人第一反应就是“痛”，再就是“忍”，不少患者因害怕检查而延误治疗。随着医疗技术的发展，如今倡导患者舒适就诊的“无痛舒适诊疗”正在兴起，对于检查、手术、术后的疼痛，患者现在已无需再“忍”了！

近日，金乡县人民医院举行创建“无痛医院”启动仪式，将在全院推行疼痛患者管理，为患者提供新型个体化多学科治疗模式，及无痛诊疗服务技术，让患者享受就医

济医附院团委组织开展轻松备考系列活动

本报济宁讯(通讯员 马澍旸 张翠红)正值中考前期，为有效缓解考生的心理压力，积极备战考试，充分发挥12355青少年服务台的心理专业优势，根据团市委工作要求，济医附院团委组织志愿者开展以“彩虹伞·轻松备考 12355与你同行”为主题的中考减压心理辅导活动。

据悉，活动邀请了国家二级心理咨询师、心理治疗师、社会工作者、附院心理门诊专家郝献忠先后于5月25日、5月28日走进济宁市第七中学、济宁市第十三中学开展中考减压心理辅导。其中，在济宁市第十三中学，还设立了主会场和分会场，通过视频方式进行直播，全校18个毕业班级1300余名学生参加了讲座。

讲座中，心理专家认真梳理了学生考前各种心理现象，剖析产生原因，为学生们详细讲解了如何克服焦虑心理、调适情绪、缓解压力的方法和策略，引导学生以乐观、健康、轻松的心态应对中考。2018年附院开展心理辅导活动，累计惠及2200余名中学生，得到了广大考生和老师的一致欢迎和赞誉。

我市开展“5·29会员活动月”宣传服务

本报济宁讯(通讯员 马海林 付忠豪)今年5月29日是中国计生协成立38周年纪念日，也是计生协第20个“会员活动日”。为迎接会员活动日的到来，更好地服务群众、发挥计生协作用，市计生协发文，把5·29按照活动月开展宣传服务活动，督促各县市区将准备工作做好，办成一个群众满意、重点突出的宣传服务活动月。在各级计生协的精心策划、周密部署下，济宁市结合本地实际，按照国家和省里的要求，切切实实将5·29会员活动日扩展成为5·29会员活动月。

此次活动着重突出协会六项职能，做到五讲六宣传。讲党的十九精神，讲价值理念，讲政策法规，讲健康知识，讲计生协工作；强化集中宣传，强化媒体宣传，强化业务宣传，强化基层宣传，强化典型宣传，强化社会宣传。活动形式丰富多彩：有十九大精神知识学习或竞赛、义诊检查、发放宣传品、知识讲座、青春健康教育、“优生优育”知识进社区、特殊家庭走访、留守儿童谈心、人口关爱基金募捐、文艺演出等。

为保持活动的经常性、有效性，掌握活动开展情况，市计生协要求各县市区每周五对活动情况进行统计上报，并对表现突出的县市区、镇街进行通报表扬。

整个五月，济宁市都沉浸在浓郁的计划生育协会“5·29”宣传服务氛围之中，极大地提高了协会的影响力、凝聚力和吸引力。

■本报通讯员 王碧辉 张利敏

“配合+信心+坚持=康复”；“康复一个人，幸福一个家”。在山东省济宁市中医院的康复科康复训练大厅，摆着各种康复器材，墙壁上贴着一个偌大的牌子，时刻提醒、鼓励着康复患者。夏日的午后，缕缕阳光洒进宽敞明亮的康复训练大厅，一些偏瘫、截瘫等肢体功能活动障碍的患者在康复师的指导下做着各种康复训练。“很棒，坚持！”“你太厉害了！加油哦。”大厅内不时传来康复师们对患者的鼓励声，那场景俨然像一个大家庭，虽然也掺杂着患者的呻吟，却不乏温馨与和谐。

在双杠训练处，一位30多岁的女子穿着矫形鞋，戴着腰带，在康复师的帮助下，她双手撑着双杠，努力往上一一点一点直起身子，“我站起来了！”终于，她双脚着地，第一

“全程”无痛服务。这一举动，引起了广泛关注。“无痛医院”究竟会给患者带来哪些好处？“舒适医疗”到底怎样舒适？激发了记者一探究竟的好奇心。

5月21日上午十点，李大爷在金乡县人民医院进行了无痛内镜的检查，麻醉医生注射麻醉药物后，他很快就进入了梦乡。十多分钟后，检查结束，过了一会儿，李大爷从睡梦中醒来。

“无痛技术太神奇了，睡了一觉儿就检查完了。”李大爷惊叹：“我患胃病多年，每年都要进行一次胃镜检查，那种插入喉咙的恐惧和严重不适，让我每次检查都一拖再拖，如今终于不再恐惧！”

据悉，无痛胃肠镜就是在进行胃肠镜检查前，由专业麻醉医生将安全高效的静脉麻醉药注入静脉中，患者在不知不觉中快速进入睡眠状态，随后医生就可以顺利进行全面检查。在整个过程中，患者都处于良好的睡眠状态，不会有疼痛不适的感

觉。患者只需要检查后稍微休息一下，就能够完全清醒。对于内镜检查医生来说，因为有了麻醉医生的保驾护航，可以更仔细、彻底地进行诊疗操作，对病灶的观察也更加从容、清楚。

无痛胃镜仅仅是建设“无痛医院”的项目之一。记者在创建“无痛医院”的核心科室麻醉科了解到：无痛医院是让病人在没有痛苦、没有恐惧的环境下就诊、检查及治疗，使就医成为舒适的过程，是医院提供给病人全新的管理理念和服务模式。目前，该院无痛胃肠镜、术后镇痛、分娩镇痛、无痛人流等无痛项目正在陆续开展。2018年12月，该院全面完善内镜中心建设，进一步整合内镜项目，打造无痛内镜中心。

为帮助更多癌症晚期患者缓解疼痛，早在2014年，医院血液肿瘤科率先通过了“山东省癌痛规范化治疗示范病房”评审，通过对患者健康宣教增强医从性，以及科学有效的镇痛管理等，旨在提高患者的生存质量。

据血液肿瘤科主任贾锋介绍，该科不仅针对肿瘤患者，其余患者术后的疼痛也会建立相关规范体系。同时，还会加强疼痛诊疗科、介入科等科室的协作，并把科室“无痛病房”建设的经验做法与其他科室相互交流学习，让更多患者受益。

为满足医院无痛项目开展需求，该院完善疼痛科人员队伍建设，开展多种形式的学习交流，采取走出去、请进来的策略，积极邀请上级专家来院学术交流、技术指导，不断提高诊疗水平。同时，积极联络区域内各级医院，扩大交流，开展多种形式的合作，提高区域影响力。

据悉：金乡县人民医院创建“无痛医院”，将与省立医院疼痛科强强联手，积极响应国家医疗改革政策，将优质的医疗理念、技术下沉基层，在疾病分级诊疗、疼痛专业人才培养、基础及临床研究等多方面有了更深、更广泛的合作基础，这对疼痛学科的建设和发展必定影响深远。



广联医药
咱老百姓身边的放心药店

5月31日，广联医药与济宁技师学院校企合作奖学金颁奖仪式在济宁技师学院举行。广联医药对该校“广联班”的优秀学生进行表彰，激励同学们更加奋发有为，学成为社会做出更大贡献。

■记者 刘传伏 摄



六一儿童节前夕，济宁市第二人民医院康复医学科医护人员来到市儿童福利院看望孩子们，给他们送去了蛋糕、水果和玩具，为孩子们表演了精彩的节目，并进行了康复锻炼，陪孩子们度过了一个欢乐的节日。据悉，从2015年至今，市二院康复医学科的医生和护士经常利用休息时间轮流来为孩子们治疗和护理，使孩子们的语言、肢体和与人沟通交流等功能得到了明显提高，同时，也让他们感受到社会的关爱。

■通讯员 朱国涛 摄

用爱心点燃康复希望

——记济宁市中医院康复科

次尝试着站了起来，多少汗水，多少次的咬牙坚持，在这一刻终于得到了回报。她流下了热泪，站在旁边的丈夫也哭了，周围的患者及家属也为之动容，纷纷为她鼓掌，康复科副主任医师程爱军不断给她竖大拇指，“你战胜了自己，继续努力哦！”

虽然是简单的一个站立动作，但对于这位患者来说却是渴盼了15个月。据悉，该患者姓王，2017年2月，她在做胰体尾、胆囊切除术恢复期间突发格林——巴利综合征。今年4月初，入住山东省济宁市中医院康复科。入院时，她四肢活动不灵，双下肢无力，双足严重下垂变形，视野模糊，体位转移全靠其丈夫抱上抱下，十分费力。患者一度对生活失去信心，经常哭泣，不愿意治疗。

程爱军迅速组织科室医生、康复治疗师讨论患者病情，为其“量身定制”康复训

练方案：针灸配合眼针治疗技术改善其视力状况；理疗、运动疗法相结合改善其肢体功能；定制矫形鞋纠正其足下垂。“治病的同时，治心更重要。”程爱军要求科室医生们在给病人治病的同时，要随时关注病人的心理变化，要让病人主动配合治疗，增强其抗病信心。“以术治病，以德治心。”这是程爱军常向科室每一位医护人员灌输的行医之道。

正是科室“身心”同治的理念，时刻感染着王女士及其家人。让她重拾治疗信心，树立了战胜病魔的勇气。在康复训练期间，王女士也曾因训练的辛苦而落泪，也曾因长时间住院而想家、想年幼的孩子。但是，无论是她本人，还是家属，都积极按照康复训练计划每天像完成作业一样努力去做，不曾说过一句放弃。

功夫不负有心人，在经过两个多月的康

复治疗后，王女士现在已经能看清一些东西，可以准确辨别出各种颜色，可以独立完成从仰卧位到坐位的转移，在康复师的辅助下可以完成站立动作，双手也可以完成简单的支撑。“是医护人员们不断鼓励给我活下去的勇气，没有他们的开导以及悉心治疗，我不可能恢复到现在这个状态。”重新站起来的王女士流下了热泪，泪水里包含了对医护人员及家人的感情之情，也有她对美好生活的渴望。

“有时去治愈，常常去帮助，总是去安慰”。程爱军说，我们每一个从医人员需要时时提醒自己作为医者的责任和义务，认真领悟行医的真谛。康复训练枯燥而单调，作为医生要角色互换，站在患者的角度去为考虑病人的感受，“身心”同治，就可以一步步让患者重拾生活信心，最终达到回归家庭回归社会的目标。



一根针改善了12年的偏头痛

本报济宁讯(通讯员 王碧辉)日前，69岁的赵女士偏头痛的老毛病又犯了，在外寻医多年仍得不到好转，经朋友介绍，来到了济宁市中医院就诊，针灸科主任于春军用一根针，就让折磨赵女士12年的病情明显改善。像赵女士这样来医院通过针灸使病情好转与痊愈的患者还有很多，大家都称呼于春军为“神针”。

“其实大家都知道‘通则不痛’，对于头痛来说更是这样，头为诸阳之会，气血不通畅容易导致不适或疼痛。针灸是通过一定的针刺手法，刺激穴位，以疏通经络、调节脏腑，从而达到扶正祛邪，治疗疾病的目的。”于春军介绍，人体是一个复杂的“网络系统”，针灸是绿色疗法，不仅治疗颈腰椎疾病、中风后遗症、面瘫、强直性脊柱炎等疾病，对于治疗胃肠功能紊乱、头痛、头晕、失眠、耳鸣、痛经等都有较好的效果。但并非哪里疼扎哪里，需要根据病情不同，找清病症所处的经络与穴位，辩证选取合适的穴位加以治疗，以最少的针治疗达到最佳的效果。

记者了解到，在针灸科慕名而来的患者不在少数，于春军一天要接诊四五十名患者，没有一点空闲时间。他告诉笔者，医生不是圣人，不可能什么病都能治疗，但能做的是要对得起每一位来看病的患者。许多病都是相通的，多问一句，多考虑一点，靠着认真仔细的查体有时就会发现许多问题。

从医近40年的于春军实践经验丰富，他在空闲时间仍然书本不离手，和科室年轻医生一样，人体360多个穴位与经络循行需要一个个的理解和记忆，力求取穴精准。“活到老，学到老，是对医生职业的最好的写照，实践与理论相辅相成才能更全面地为患者治病。”据了解，于春军擅长运用针灸、推拿、针刀治疗多种疾病，曾在《中国中医急症》、《四川中医》等国家级和省级杂志刊发文章10余篇及参编多篇论著。2012年被授予“全市十大神针圣手”称号，已连续多年获得省、市、局及医院先进个人称号。



为提高医院呼吸系统疾病规范化治疗水平，促进呼吸专科、危重症患者的救治水平的提升，近日，微山县人民医院呼吸内科正式加入济宁市第一人民医院呼吸专科联盟。医院加入联盟后，济宁市第一人民医院将通过建立帮扶机制，开展辐射项目，以及包括理论培训、技术指导、教学查房、远程会诊在内的“联盟人才培养计划”，向微山县人民医院输送“三甲”水平的诊断、治疗技术，对医院呼吸内科进行“手把手”式的帮扶，促进微山县人民医院呼吸内科全面提升。

■通讯员 田贺 摄

小贴士 高考期间怎么吃

高考即将来临，最后阶段饮食变得尤为重要！孩子吃什么可以抗疲劳？怎么吃可以缓解孩子考试压力？……家长作为孩子的后备军，一定要为孩子的饮食负好责任，千万不要让孩子因为“吃”而吃了大亏！

1.易疲劳吃什么好？

正常人的体内是一个弱碱性的环境，多吃碱性食物，维持体内酸碱平衡，就能有效缓解疲劳以及减轻心理压力。我们常吃的食物中属于碱性的有：蔬菜、水果、菌藻类、奶类和豆类。包括海带、木耳、菠菜、胡萝卜、芹菜、白菜、苹果、菠萝、梨等。而肉类、鱼、蛋和粮食属于酸性食物。因此，家长在为考生制订食谱时要考虑到这些食物的酸碱平衡。

2.压力大吃什么好？

心理压力小时，身体就会大量消耗维生素C，所以要适当增加富含维生素C的水果、蔬菜摄入量，比如柠檬、桔子、橙、辣椒、番茄、萝卜、青菜等。食物中缺碘也会造成心理紧张，因此补充海带、紫菜等海产品也有好处。如果晚上经常熬夜复习，除了维生素C以外，蛋白质和葡萄糖、维生素A、D等消耗也会增加，这时可在睡前1到2个小时增加一顿夜宵，吃些易于消化，含蛋白质、维C丰富的食物。

3.痛经吃什么好？

引起痛经的原因有很多。如果单纯是神经紧张引起，就得从心理方面找出比较好的缓解办法。此外，喝些生姜红糖水、玫瑰花茶为暂时缓解的方法。

4.没胃口吃什么好？

考试导致学生压力较大，睡眠比较少，会影响到胃口。家长可以做一些清淡可口的食物，比如用一些糖醋酸辣的菜肴，如韩国泡菜、水果泡菜就有开胃作用。可以做一些醋溜的菜肴，比如醋溜白菜、包菜、茄汁类菜肴等等，帮助增加食欲。此外，大麦茶可以帮助消食开胃，饭前喝一点罗宋汤、酸辣汤刺激消化液分泌，提高食欲。

5.眼睛累吃什么好？

为了保护视力，首先应补充优质的蛋白质，应多吃富含蛋白质的瘦肉、乳蛋和大豆制品等。钙是神经中的“信使”，参与形形色色的神经活动。含钙丰富的食品有海带、发菜、豆类及豆制品、核桃、瓜子等。钾能够增强神经敏感度。钾还参与肝脏、视网膜组织细胞内视黄醇还原酶的组成，直接影响维生素A的代谢及视黄醇的作用。因而补充维生素A的同时还应补充钾。