

沧州市解放西路传媒大厦有一楼门市、部分写字间,现对外招租,地处西部高端商务街区,环境整洁,设施齐全,车位充足,适合商务办公及经营。整体承租者优先,价格面议。
联系电话:3155609 15612772866

只需打个电话

“全程陪伴就诊服务”来到身边

只需要打个电话,就能够到医院享受线下全程陪伴就诊的服务。今年年初,上海市奉贤区奉城医院推出了一项暖心的“医路陪伴”公益陪诊服务,为独自就医的老年患者、特殊患者提供专业人员的陪伴和引导,由“患者跑”变为“陪诊跑”。如今,这项陪诊服务已开设近一年,患者们有些什么就诊感受?

记者遇到的第一位接受陪诊的患者是88岁的张才宝。这天上午8点半左右,她像往常一样,坐车到奉城医院配治疗冠心病的药。她不用像过去一样提心吊胆,也不用再麻烦工作忙碌的晚辈,只因为医院门口已有导医志愿者海燕在等她。

笑脸相迎的海燕是“医路陪伴”公益陪诊服务的核心志愿者,每天,她都会接手至少两位老年患者的全程陪诊。张才宝是她的老“朋友”,海燕娴熟地搀扶上张才宝,嘴上依旧会寒暄几句:“阿婆,来啦,慢点哦,我先帮您去挂个号。”

张才宝告诉记者,因不识字,自己基本无法单独就医。过去,子女工作忙碌,且都不在身边,都是由老伴儿陪着来看

病;后来,老伴儿过世,她便不太愿意到医院去。直到有一次,她



资料片

享受到了奉城医院的陪诊服务,“只要我来之前打个电话,他们就到门口来接我了,配药、验血,一步步都很周到的。弄完之后还送我到门口,对老人真的很热心。”自此,像找到了方向一般,只要去医院,张才宝都会拨通那个熟悉的电话。

通常上午9点过后,预检台的护士也会加入陪诊的志愿服

务行列。顾志强是当天的第二位预约病人。重度残疾30多年的

他患有糖尿病,过去,他去医院看病时经常“碰壁”,即使不排队,挂号、看病、配药也需要花费小半天,“我自己走路非常不方便,有时候还要请别人帮忙”。让顾志强没想到的是,自从来到奉城医院,看病、配药竟变成了一件容易事。

一到门诊,就有预检台的护士推着轮椅迎了上来。挂号、缴

费,一路陪同就诊,再到拿药、叮嘱服药事项,只需花费约莫一刻钟的时间,全程还不用他操心,顾志强满意极了。他告诉记者,这也是他一直选择到这里就医的原因。“每次都是他们帮忙,就算我没预约,一到门诊,护士就会来帮我了。就好像家人一样,很温暖。”

实际上,这一年间,由8位门诊护士及导医志愿者组成的爱心陪诊团队已服务超过400位患者,基本能满足所有有需求的特殊人群。这不仅解决了患者在独自就诊时遇到的困境和烦恼,让患者感到亲切、方便、快捷,还让他们更愿意来这里看病。

与此同时,这一年间,“医路陪伴”的服务内容也在不断“成长”。负责人张华吉告诉记者:“为了让有陪诊需求的患者有更好的就诊体验,我们优化了成员结构,周一到周五,上午7点半,导医服务就开始了,由导医组作为主力。9点开始,预检台可以抽调一名护士出来。一上午,我们可以完成3名有需求的老年或特殊患者的全程导医服务,若有患者没有预约到,我们也会调整到下午陪他就诊,或是由机动的陪诊志

愿者提供服务。”

此外,张华吉坦言,作为奉贤区东部唯一一家综合性医院,奉城医院承接了东部地区的大量患者,其中包括了大批农村老人。然而,数字化智慧医疗的快速发展让不少患者难以适应。正是因陪诊服务,她们得以更贴近老年患者,在近距离沟通时,也发现了患者在就医过程中遇到的不方便与小麻烦。“我们大厅有很多自助机器,很多患者跟我们讲,他们都不知道这些机器是干什么的。”于是,服务团队从小处着手,给所有的自助机器贴上醒目的标识,增添门诊轮椅,在配药单上标注更通俗易懂的用药描述……在不断改进和优化中,提高老年患者的就医体验。

“还有很多老年人跟我们志愿者说,一到医院大厅就觉得晕头转向,对就医流程、检验检查等等都会充满疑虑……”张华吉说,2025年,“医路陪伴”公益陪诊服务内容将重点聚焦老年患者在就医流程中遇到的“堵点”和“痛点”,真正解决老年人看病就医的实际困难,让老年人看得上病,看得好病。

据澎湃新闻

奶奶的养生秘诀

黄雨红

寒冬里,每一寸空气都透着刺骨的冷,每一丝风都如冰冷的鞭子,抽打着我年轻却畏寒的身躯。我向来是惧怕冬天的,今年,虚弱的身体在寒冬的侵袭下愈发不堪,喷嚏声多日不绝,吃的药换了一种又一种,却不见丝毫效果。我蜷缩在家中,挨着温暖的炉火依旧瑟瑟发抖,内心充满了对寒冷的畏惧。然而,奶奶就像冬日里的暖阳,用她的智慧和关爱为我驱散了寒冷的阴霾。

出门散步时,我和奶奶在社区的公告板上看到了一则社区组织的太极拳课程的通知。奶奶笑眯眯地对我说,太极拳不仅能锻炼身体,还

能平和心境,对我们来说再适合不过了。于是,我决定跟奶奶一起报名。

每天早晨,我跟随奶奶的脚步,准时来到社区的活动中心参加太极拳课程。刚开始,我总是跟不上其他同学的节奏,身体僵硬得像块木头。老师和其他同学都非常耐心地帮助我,鼓励我坚持下去。一段时间的学习后,我掌握了一些基本的拳法和动作,身体也变得更加灵活了。每次练习完太极拳后,我都感到心潮澎湃,仿佛有一股能量在涌动。这种暖意不仅让我感到舒适,还让我对生活充满了希望和活力。

在这个冬季,我还用泡

脚来驱寒。每当我感觉有些不适时,就用家里用泡脚桶泡脚。奶奶细心地将艾叶和姜片放进去。那加了药材的水仿佛有神奇的魔力,让我的全身都感到舒适。更重要的是,泡脚不仅驱寒,还能增强免疫力。每次泡脚后,我都会感到身体舒畅无比,仿佛所有的疲劳都被冲刷掉了一样。

这个冬天,有了奶奶教我的这些养生秘诀,我不再害怕寒冷。我学会了用积极的方式去面对它,不再是那个只会躲在角落瑟瑟发抖的孩子。奶奶保护了我,让我的父母少了一份担忧。

唱戏养生

姚恒俊

外公是个戏迷,没事就会唱上几段。退休后,他闲来无事,就每天早晚各一次,在家门口拉起胡琴,唱上一会儿,自娱自乐。每一次亮嗓吊嗓、抑扬顿挫,都让外公得益匪浅,并领悟到了生命和艺术融合的妙处。

外公总是笑呵呵的,是个乐天派的戏迷。开心的时候,他会唱上几段,活跃活跃家里的气氛;就算遇到一些不如意的事,他也不生闷气,也不发牢骚,更不动怒,而是疾步走到附近公园一角,唱上一段《打龙袍》或《智取威虎山》等剧目中的选段,消除心胸中的烦闷,驱散脑海里的愁郁之云,尽快使自己的精神状态从萎靡不振中解脱出来,恢复豁达开朗的面貌。

外公唱戏也是一种养生方法。他用的是一套传统的发音方法,在演唱时,肺部得蓄足气,小腹用力,气从丹田喷发而出,通过喉腔共鸣

发出声来。就在发声的过程中,外公的注意力还要高度集中,手、眼、眉、身都要协调运动,一板一眼地吐字行腔。与此同时,再辅以檀板丝弦,金锣铜鼓,待一段戏文唱下来,外公就等于运动了一番,感到非常舒展。

外公带动了小区里的很多戏曲爱好者,慕名来访者更是应接不暇。应大家的要求,外公在社区的“老年之家”组织了戏曲表演队,每个周六、周日都要组织戏曲表演队唱上几段。去年三月份,在社区组织的春节文艺汇演中,外公带领老年戏曲表演队表演的京剧、昆剧等戏曲节目让居民们如醉如痴,还受到了现场戏曲专家的好评。社区居民亲切地称赞老年戏曲表演队是“夕阳红戏曲表演队”。

外公唱戏,体现了他的好心态,更是一种“老有所乐”的精神境界,唱戏养生,其乐无穷。我衷心祝愿外公能活得更精彩!



老人尿血勿自行服药

因病长期卧床的八旬老人突发血尿,就医后才知,是因尿路感染引起的。

85岁的黄先生长期卧床,生活起居由女儿照料。最近几天,他的胃口不好,小便量不多,于是来到武汉市汉口医院就诊。肾内科副主任医师童运涛询问病史并仔细查体后,立即让护士予以导尿并留置尿管,随即分次导出1000毫升的肉眼可见有血的尿液。黄先生的女儿急坏了,询问:“童主任,我爸为什么尿血了?”童运涛轻声安慰:“你别着急,产生血尿的原因很多,常见的原因包括泌尿系统感染、结核、肿瘤、外伤等。黄先生长期卧床,穿戴纸尿裤,从目前的情况来看,尿路感染可能性最大,我

们先进行抗感染治疗。”经过3天的抗感染治疗,黄先生的尿液颜色基本正常了。

童运涛解释说,血尿是很常见的泌尿系统疾病,包括镜下血尿及肉眼血尿。镜下血尿是指显微镜下每高倍镜视野见到大于或等于3个红细胞;肉眼血尿表现为洗肉水样或含有血凝块,通常每升尿液只要有1毫升血液,就可以见到肉眼血尿。

童运涛提醒,当大家发现血尿或尿常规提示镜下血尿时,不要惊慌。首先要区分真假性血尿,假性血尿包括食物、药物、染料引起的尿色异常等,比如红心火龙果、蚕豆、胡萝卜等食物,利福平、华法林等药物,女性月经等因素,

一般此类血尿患者,来院做尿镜检显示无红细胞或尿液被污染。真性血尿患者需来院进一步检查,以明确血尿来源。肾小球源性血尿见于各型肾炎、肾病,此类血尿一般在显微镜下可见破碎的红细胞,常伴蛋白尿、水肿、高血压。若镜下血尿明确为肾小球源性但不合并具有临床意义的蛋白尿及肾功能异常,建议每半年复查尿常规;非肾小球源性血尿,需进一步明确有无感染、结石、肿瘤、多囊肾、肾结核、动静脉畸形等。若发现肉眼血尿或体检发现镜下血尿,切勿自行服药,应及时就医,在医师指导下进一步明确病因及治疗。

据极目新闻



图话夕阳

家住沧州市运河区天成明月洲小区的李昆仑老人,是沧州市空竹协会的副会长。他今年74岁,抖空竹已有14年了。

韦殿禄 摄