

我的选择，意义非凡

我不知道有没有人选择“当护士”的理想，我只知道很多人长大后都选择了与自己当初理想无甚相关的职业。像我，毕业后就选择了做一名护士。

工作8年了，我好像已经忘记了自己当初选择护理工作的初衷。去年冬初，90岁高龄的常住患者朱爷爷再次入住老年病科，老人是离休老干部，患有恶性肿瘤，身体也是每况日下，频频住院治疗。我们都明白，只有坚持，才能赢得这场“战疫”的最后胜利！

被称为“白衣战士”的我们，有骄傲有自豪，但同样作为孩子的母亲，也有长时间与孩子分离的心酸；作为子女，每天超负荷的工作强度，让这群没有规律作息的白衣天使，在生活中很难有仪式感的慰藉。

今年的疫情，让很多在一线奋战的医护人员不得不和亲爱的家人告别，铺天盖地的节日气氛却不能面对面地亲口送上一句“妈妈，您辛苦了！”，只能以视频的方式缓解对家人的思念。同样，满屏都是护士节的祝福，家人却也只能将牵挂倾注在满满的餐盒和换洗的衣物里，再托专人送达。

尽管天气越来越热，依旧奋战在感染科的同仁们却仍然包裹着厚重的防护服，每天穿梭在病区里，从预检分诊到照顾留观病号，每一个细节都“医”如既往，不敢有丝毫的懈怠，汗水湿透衣衫时，我们戏称那是在“蒸桑拿”，因为



朱大叔主动告诉我：“之前老父亲住院的时候一直在陪床，没觉得怎样，老人走了，感觉头有些不舒服来住院检查了”。淡淡的语气还是让我听出了哀痛与不舍，我如鲠在喉。

后面的交谈中，朱大叔告诉我，非常感谢我们护士，感谢我们的照顾，他没有华丽的辞藻，但那份真情却让我突然觉得自己是何其幸运选择了做一名护士，又是何其荣幸认识了这对父子。“常常，去帮助；总是，去安慰；有时，去治愈”，真的是对我们护理工作最好的诠释，也是我们工作的最大意义。

十几天后，朱爷爷去世了。我正好休班，听同事说走的很安详，脑海中立即浮现那位安静祥和的老人轻轻闭上眼睛的画面，让我心情不已。3天后再上班，居然遇到朱大叔来住院。我有些错愕，想说些安慰的话却不知如何开口。倒

（老年病科 石小玲）

关口前移，预检分诊每天2000余人次



新年伊始，新冠肺炎疫情爆发，全国上下人心惶惶，疫情防控形势严峻，作为抗击新冠肺炎的第一道屏障，守住疫情防控关口显得尤为重要。从接到疫情防控通知的那一刻起，我院门诊部全体工作人员忙碌的脚步就从未停止，我们在1号楼和2号楼的三个人口处分别设立预检分诊台，对每一位来院人员均进行详细的流行病学史询问及体温测量，并负责将发热症状的病人送到发热门诊。

这项工作密切接触病人，风险大、责任重，但为守住“关口”，让病人和我们的“战友”在诊疗过程中无后顾之忧，我们必须以规范的流程、最快的速度和优质的服务当好这场疫情防控战的“前哨兵”。

“您好，请这边测量一下体温，出示一下您的健康码或者

有效证件。”“请问您最近去过外地吗？家里有人是从外地回来的吗？”“请问您有没有接触过疫区和境外人员？”“您的身份证件是外地地址，请出示健康码后跟我来做一下信息登记。”这一幕每天都要在各大楼入口发生无数遍。身着防护服的工作人员不厌其烦的对每一位就诊患者进行排查，逐人询问，楼前长长的队伍，加上逐渐炎热的天气，透着一股焦躁和难耐。

“不配合的人肯定是有，每天都会有，经常有人因为厌恶排长队而和我们争吵。但是医院既然放心把这项工作交给我们来做，那我们一定要尽力把这项工作做好，守牢这道‘关口’。”门诊部主任王芬秀这样说道。

在这场没有硝烟的战争中，除了门诊部原有的工作人员外，其他科室的工作人员也纷纷请愿，加入到这个队伍中来，相信在所有人的共同努力下，定能战胜疫情，扫去阴霾。

（门诊部 张海静）

负重前行下的“罩”样微笑

阳光明媚的五月，我们迎来了代表爱与感恩的母亲节和第109届国际护士节。当母亲节邂逅护士节，让这个日子显得格外隆重和不凡。“医者仁心，救死扶伤”是医务人员的天职，然而每天超负荷的工作强度，让这群没有规律作息的白衣天使，在生活中很难有仪式感的慰藉。

今年的疫情，让很多在一线奋战的医护人员不得不和亲爱的家人告别，铺天盖地的节日气氛却不能面对面地亲口送上一句“妈妈，您辛苦了！”，只能以视频的方式缓解对家人的思念。同样，满屏都是护士节的祝福，家人却也只能将牵挂倾注在满满的餐盒和换洗的衣物里，再托专人送达。

尽管天气越来越热，依旧奋战在感染科的同仁们却仍然包裹着厚重的防护服，每天穿梭在病区里，从预检分诊到照顾留观病号，每一个细节都“医”如既往，不敢有丝毫的懈怠，汗水湿透衣衫时，我们戏称那是在“蒸桑拿”，因为

（肾内科 宋晓）

手术室的无影灯下有一群可爱的人，她们用信念和技术保卫着生命的健康，用言行和精神传递、传承着入行时的誓言。

当患者踏入这个神秘而肃穆的地方，独自躺在冰冷的手术台上时，内心的心惧被不断放大。而这时护士的一句问候、一次握手，都会给患者带去一丝安慰和鼓励，让他们体会到“冰冷”手术室中的温情与感动！

一名4岁的小男孩即将进行小儿腹腔镜疝气手术，被妈妈送进手术室。陌生的环境，没有父母的陪伴，异常的恐慌让这个小男孩一直哭闹着不肯躺下。护士滕肇颖看到哭的伤心的小男孩既心疼又着急，她深知在这种状态下麻醉和手术根本无法完成。于是她指着监护仪温柔地对孩子说：“你看我们有动画片，你想看光头强还是汪汪队啊？”

自5月份以来，随着天气渐渐回暖和疫情的逐渐好转，门诊各项工作逐步恢复正常，门诊量日均1600—1700人次，多的时候高达1900—2000人次，其中还不包括前来陪诊的病人家属及来院办理其他业务的人员。也就是说，预检分诊处每天要为至少2000人进行测量和询问，而出现上面提到的“辱骂不理解”事件也并非个例，很大一部分人开始不愿配合预检工作。

“不配合的人肯定是有，每天都会有，经常有人因为厌恶排长队而和我们争吵。但是医院既然放心把这项工作交给我们来做，那我们一定要尽力把这项工作做好，守牢这道‘关口’。”门诊部主任王芬秀这样说道。

“大夫：你以前是不是来过？我：对啊，一年前来看过。大夫：我说呢，看你脸没认出来，一看屁股就认出来了。我……”

（门诊部 张海静）

无影灯下的温情守护



她又拿出手术室专门为孩子准备的玩具，“我们来玩打仗的游戏吧！我当坏人你当解放军好不好？”就这样，小男孩的情绪渐渐地安静下来，不再哭闹。随后打针、麻醉直至手术都很顺利。

正如有人形容的一样，手术室的工作就像一个不停旋转的陀螺，只要一上班就不知道什么时候可以停下，忙起来一连工作好几个甚至十几个小时，腰腿酸了要站稳，肚子饿了要挺住，累了困了要坚持……

她们是默默奉献的幕后英雄，是精通十八般武艺的“勇士”，是躬亲践行南丁格尔誓言的“绿衣天使”。她们用责任心与情怀，用忙碌和艰辛守护着患者的生命之光，温暖着每一位患者的心。

（手术室 王佳梅）

◆表弟高考进考场做一题，需写“恩惠”两字，可“惠”字不会写，左思右想无果。忽惊喜！考试时带一瓶饮料进考场，瓶盖内有“谢谢惠顾”字样，此“惠”应和恩“惠”同一字。窃喜，假装喝水遂拧开瓶盖。只见盖内赫然印有：“再来一瓶。”

◆做痔疮手术。
大夫：你以前是不是来过？
我：对啊，一年前来看过。
大夫：我说呢，看你脸没认出来，一看屁股就认出来了。
我……



**蜂蜜水排毒养颜？
不如温开水**
生活中说起蜂蜜，很多人第一反应是养生，认为蜂蜜有排毒养颜的功效，尤其是每天早上起床后，空腹喝一杯蜂蜜水，润肠清便。事实真的是这样吗？

喝蜂蜜水润肠？并不会
专家介绍，蜂蜜主要成分是葡萄糖、果糖、少量蛋白和维生素等，绝大部分成分进入消化道系统后，在小肠处就被吸收完，所以也不会有润肠通便的效果。但是一些人喝完蜂蜜水确实比以前排便更为通畅，这又是为什么呢？对果糖不耐受的人喝了蜂蜜水后，果糖不能完全被小肠吸收，进入大肠后刺激肠道蠕动，从而使得大便通畅。也有可能是水分摄入，使得肠道水分增多，粪便湿润化，进而排便更顺畅。

盲目排宿便当心“伤肠道”

不少人认为，宿便就是毒素，排宿便就是在排毒。其实排毒和宿便都并非医学概念，并没有科学依据，不合理的排宿便不等于排毒。排毒是身体在代谢过程中产生一些不能被人体利用的代谢产物，这些产物会被人体作为废物排出体外。宿便按照字面意思理解就是积存在体内未被排出的粪便，很多人试图通过标榜排宿便的产品来促进排便，殊不知，很多排宿便的产品实际上具有刺激性的泻药，长期服用不仅不能排毒，还可能会对肠道功能造成很大的危害，甚至可能造成药物依赖。

排毒养颜这样做

蜂蜜由于其营养全面，经常可用在一定程度上使得皮肤光滑，防止皮肤干裂，提高血液中血红蛋白含量，从而使面部红润有光泽。需要提醒的是，蜂蜜并非人人皆宜，糖尿病患者不宜食用，健康的排毒养颜方式应是这样的：

1. 合理的膳食，均衡的营养。多吃一些富含维生素的果蔬、粗粮食物等，避免过于油腻、辛辣刺激、生冷的食物。

2. 适当的运动。运动能加强人体代谢，促进肠道蠕动，提高心脏功能，增加血液循环，让皮肤红润光泽、富有弹性。

3. 规律的作息，平稳的情绪。良好的作息有助于更好地平衡人的生理系统，使得精神好、皮肤好。

（来源：广州日报）

《诸城市人民医院》

院报编辑委员会

主任：孙鲁安
副主任：孙玉娥
丁亚文

主编：管培兰

副主编：王劫

联系电话：6353717

投稿邮箱：

zyyb3717@163.com



内部资料
仅供交流

主办：诸城市人民医院 2020年5月31日 农历闰四月初九 星期日 总第69期 http://www.zchospital.cn 新闻热线：18853631212 13562688570

人民医院

青大医疗集团诸城医院



诸城市人民医院二维码

弘扬南丁格尔精神 绽放白衣天使风采

——我院多种形式庆祝五·一二国际护士节



本报讯（记者管培兰）在第109个“5·12”国际护士节来临之际，我院以多种形式庆贺护士节。5月12日当天，我院党委全体成员与部分职能科室负责人分成7组，深入50多个临床科室，向奋斗在临床一线的护理工作者送上鲜花并致以诚挚的节日祝福和慰问。

党委书记孙鲁安在慰问活动中，对护理人员为医院发展所做出的贡献和在疫情防控工作中的突出表现给予了高度肯定，并强调，自抗疫以来，无论是驰援武汉、潍坊、青岛等前方战场，还是守护龙城百姓的院内战场，大家都义无反顾、逆行出征，英勇无畏冲锋在疫情防控斗争第一线，为打赢疫情防控阻击战、保障人民群众生命安全和身体健康做出了积极贡献。抗击疫情是持久

战，孙书记反复叮嘱大家要注意身体，保护好自己，同时期

待大家倾情坚守，一如既往保持奋斗姿态、战斗精神。孙书记还表示，护士节既是全院900多名护理兄弟姐妹的节日，也是医院大家庭的节日。他勉励全体护理兄弟姐妹以时不我待、只争朝夕的危机感，紧迫感投身于医院的发展中，用实际行动弘扬南丁格尔精神，树立起新时代护理工作者的良好形象，以优异的成绩向建院70周年献礼。

我院医疗队前往青岛机场继续抗疫

安。

每次勇士们出征，都牵动着全院干部职工乃至全市人民的心。党委书记孙鲁安千叮万嘱勇士们一定要保护好自己，服从指挥，加强学习，团结协作；医院同时做好后方大本营的保障工作，解除勇士们的后顾之忧，确保圆满完成任务，平安凯旋！

本次医疗队由内分泌科副

护士长赵香、呼吸内科一科医师张浩及院前急救司机刘松涛组成。此次再出征任务仍然艰巨，但勇士们均表示，疫情防控既是责任，也是光荣使命，非常自豪能够用自己的专业，为疫情防控工作贡献一份力量，一定会不负重托，协助做好接收、转运、隔离和服务等工作，全力以赴守护好青岛“防疫大门”。

我院第三批专家启程奔赴开州支援

安。

目前，我国的疫情已经从暴发转入康复期，但是境外却呈暴发态势，我国由此面临着境外输入的高风险。为缓解作为青岛国际机场境外输入疫情压力，5月23日，我院再次选派医疗队自带负压救护车第二次奔赴青岛流亭机场，协助开展疫情防控工作，守住“外防输入”的关口，确保人民群众健康平安。

本次医疗队由内分泌科副

护士长赵香、呼吸内科一科医师张浩及院前急救司机刘松涛组成。此次再出征任务仍然艰巨，但勇士们均表示，疫情防控既是责任，也是光荣使命，非常自豪能够用自己的专业，为疫情防控工作贡献一份力量，一定会不负重托，协助做好接收、转运、隔离和服务等工作，全力以赴守护好青岛“防疫大门”。

大小的手术我都做过，这接生还是第一次——

急诊男大夫国际助产士日首当“接生婆”

“王主任，赶紧到康宾楼，产妇在康宾楼东门，要生了！”5月5日，五一假期的最后一天，我院急诊科的小夜班如往常一样，所有工作都忙碌有序的进行着。21点25分，急诊外科值班电话急促的响起，电话是120随车大夫蔡瑞煜打过来的，而刚刚做完手外伤清创术的急诊外科副主任王栋接到电话后，一路急跑，赶向康宾楼……

因为新冠肺炎疫情，所有入院患者需经一线排查，确定为低风险患者方可办理入院手续，由于产妇情况紧急，有急产迹象，120接诊返院途中就与急诊科沟通联系，紧急请产科与儿科大夫会诊，以节约患者入院等待时间。但产妇刚到医院门口就出现规律阵痛和强烈宫缩，来不及等待产科和儿科大夫到来，王栋立即交代随车的蔡大夫询问产妇及家属接

触史，并直接护送至产科病房。于是就在去病房的路上，发生了这么紧急的一幕。

王栋赶到现场后，产妇还在车上，阵痛剧烈，产妇带着恐惧的哭腔说，“大夫，来不及了！我觉得快生出来了，怎么办？”来不及往病房转移，王栋与蔡大夫赶紧协助家属除去产妇的裤子，避免发生胎儿窒息。褪去衣服后王主任发现胎儿已经成冠，于是赶紧分开产妇双腿，取合适卧位，便于胎儿的娩出。同时，组织家属及周围三两个的病友陪人用衣服被子围成一圈，既保护了患者隐私，也有利于产妇取暖，避免冷风直吹。随着产妇极力配合，轻揉腹部，胎儿露肩，露背，产妇加大产力，胎儿顺利娩出。然而王栋在清理新生宝宝的口鼻后，新生儿却没有啼哭，王栋立刻倒提双脚，拍打脚心，随着宝宝一声

响亮的啼哭，在场的所有人才长舒一口气。这时，产一科、产房和新生儿科的同事也赶到现场，胎盘娩出、擦拭、保暖……在入夜微凉的车内，为产妇和宝宝做了初步处置后，用所有的衣服被褥包裹着母子俩，安全转移到转运车上，送进产房做后续的脐带与消毒处理。

我没有见到这惊心动魄的一番操作，看到的却是一身血污的王栋主任，并见证了一个新生命诞生的兴奋的笑脸。“接生这技术还是实习的时候见过，这都干了外科小20年了，今天居然接了回生，不容易啊！作为一名医生，紧急时刻不该区分自己是哪一科的，拯救生命才是头等大事”。王栋说，“一会我得问问，这个我亲手接生的小宝宝情况怎么样，希望处理的及时到位，宝宝平安健康。”



回到急诊科的王栋在清洗双手时才发觉手上不知何时划破的伤口隐隐作痛。进行了消毒处理后，他给产科同事打电话询问产妇及孩子的情况，在得到母婴平安及新冠肺炎排查阴性等肯定的答复后，王栋才真正的放下心来。“王主任，急诊科的大夫无所不能啊，今

儿童早餐需搭配
高蛋白食物
选择食物不能太绝对

最近，张文宏医生提出的“孩子早餐不允许喝粥”在社交平台引起热议。粥，作为中国人最喜欢的传统食物之一，几乎是每天都会出现在很多人家的餐桌上。那么粥的营养价值几何？早餐喝粥合不合适？

主要营养成分是碳水化合物

我们通常所喝的粥是用大米或小米熬制的，一般粥里还可加一些豆类或是葡萄干、莲子、桂圆、山药、红薯等。“粥”的主要营养成分是为人体提供能量的三种主要营养素(蛋白质、碳水化合物、脂类)之一，摄入后可在体内代谢中快速提升血糖并提供能量。

粥因为食物糊化程度高，在体内很容易被淀粉酶水解并快速吸收，所以对胃肠的负担较轻，加上粥一般含有矿物质，食物偏碱性，可适当中和胃酸，特别是肠胃功能低下，或者发生肠道感染、腹泻等情况时，喝点粥对身体有益。

儿童早餐需搭配高蛋白食物

“早餐喝粥可以，但必须搭配高蛋白高能量食物。”专家介绍，因为粥的能量密度低，蛋白含量低，属于供能速度快但供能总量低的食物，早餐只喝粥满足不了整个上午的能量消耗，所以一定要搭配高蛋白高能量的食物，比如奶制品、面包、馒头、鸡蛋、鸡蛋白，特别是奶制品和鸡蛋，富含高蛋白。

突然，护士王东芝焦急的喊道：“患者氧饱和度下降至75%！”“甲强龙40mg，端坐静脉滴注，联系ICU大夫，准备转ICU。”科室副主任吴桂艳不知什么时候出现在病人床前，她一边安慰着病人亲属，一边指导我们继续抢救。

家住城区50岁的李女士，因患“狼疮性肾炎”多次在肾内科住院治疗，近期病情加重，因“恶心、呕吐”再次来院。急查肌酐高达109μmol/L，尿素51.2mmol/L，血红蛋白64g/L，科室以尿毒症、酸中毒需立即行肾脏替代治疗收入院。

“大夫、大夫，18床憋气、胸闷，快看是怎么回事啊？”入院当日下午，病人家属突然惊恐地跑到护士站求救。

我拿上听诊器快速冲到病房，只见病人躺在床上瑟瑟发抖，全

身颤栗，面部青紫，嘴唇哆嗦着直喊“冷冷冷”，手不停地拽被子。

经检查，发现患者双肺散在干湿性啰音，“透析器过敏反应？”

这念头迅速在脑海中闪过。

对于尿毒症患者来说，本身

肾脏机能下降，又加上透析器的

过敏反应，如荨麻疹、皮肤瘙痒，

甚至出现呼吸困难，休克至死亡，

因此病情观察和抢救一定要及

时准确。

(肾内科 孙洪芹)

科室电话：6173800

也许你会说偶尔的忙碌不算什么，其实这样的情形，自我科

2009年开展了急性心肌梗死急诊

PCI术，尤其是2017年成立胸痛中

心以来就已成常态。“同时间赛跑，

与死神斗争”决不是一句响亮的口号。

(来源：科技日报)

仅5月份统计，因急性心肌梗死、心绞痛、心力衰竭、心率失常等

心血管疾病而入院的高达148人。

“时间就是心肌”，急性心肌梗

死救治不怠，最急；不是快，是

更快！不管风霜雪雨，不分节假日

和工作日，急诊手术就是最高指

令，只为与死神赛跑，为生命接力！

(心内二科 吴斐)

科室电话：6357047

二、主动与学校保持密切

浅谈痛风：“吃”出来的关节痛

近期，一名14岁的初中生因手足关节痛在家长的陪同下来我院骨科门诊就诊。经询问得知，患者于夜间睡眠中突感足底前部和手的部分指间关节红肿，有明显压痛，查体后明确诊断，患者是“吃”出来的关节痛。家长不解的问：“我听说胃肠炎是吃出来的，糖尿病、高血脂是吃出来的，难道关节痛也是吃出来的？”

痛风是因血尿酸水平过高导致尿酸结晶沉积在关节内而引起的一种疾病，沉积的结晶

是为人体提供能量的三种主要营养素(蛋白质、碳水化合物、脂类)之一，摄入后可在体内代谢中快速提升血糖并提供能量。

粥因为食物糊化程度高，在体内很容易被淀粉酶水解并快速吸收，所以对胃肠的负担较轻，加上粥一般含有矿物质，食物偏碱性，可适当中和胃酸，特别是

在肠胃功能低下，或者发生肠道感染、腹泻等情况时，喝点粥对身体有益。

痛风患者常会突发一个或多个关节疼痛，多于夜间突然

性关节炎，痛风石，可并发肾结石，严重者可出现关节破坏，肾功损害，常与高血脂、糖尿病、肥胖并存。痛风发作时可伴随发热、心动过速、全身不适，畏寒等。对关节变形严重者可手术切除痛风石，亦可行矫形手术。

痛风的急性期治疗应推荐及早进行抗炎止痛治疗，非甾体消炎药，秋水仙碱和糖皮质激素可有效抗炎止痛，提高患者生活质量。急性发作期不适合降尿酸治疗，但已服用降尿酸药物者不需停用，以免引起血尿酸波动，导致发作时间延长或再次发作。发作间歇期及慢性期治疗，主要进行降尿酸治疗，常用药物为别嘌醇、非布司他、苯溴马隆、丙磺舒。

切记痛风的预防最重要，合理膳食是关键，对海鲜、肉类、啤酒、豆腐一定不过量食用。本文开头提到的那位少年，是由于饮食不当引起的痛风。经过详细科普，家长恍然大悟。我们在给予相应治疗后，半月复查症状消失，化验指标正常。因此一旦出现上述症状要及时就医，痛风可防可治，但一定要在医生指导下规

范诊治，才能达到最好疗效。(手足外科 高国伟)

不要因“精索静脉曲张”
与入伍梦想擦肩而过

今年20岁的小李一直有个当兵的梦想，去年参加了验兵体检，遗憾的是因左侧精索静脉曲张与梦擦肩而过。但他并没有放弃，今年刚过完年就来我院泌尿外科接受了“精索静脉高位结扎手术”，住院3天恢复良好，希望康复后的小李能顺利圆梦军营。

精索静脉曲张是一种比较常见的男性疾病，可导致男性不育，甚至每年征兵体检让很多年轻的小伙子错过了军营梦。我院泌尿外科专家李焕军介绍，精索静脉曲张是指精索内的蔓状静脉丛异常扩张、伸长和迂曲，属于一种血管性病变，久坐不动可导致精索静脉曲张。

2.一般治疗：卧床休息、控制烟酒、清淡饮食、回避增加腹压的动作、降温疗法、托高阴囊；

3.药物治疗：采用精索静脉高位结扎术，切口小位置高，创伤小、恢复快。

精索静脉曲张的出院指导：

1.注意休息，生活要有规律，保持心情舒畅，避免劳累，术后半年避免过度活动；

2.继续禁烟、酒，忌刺激性食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜、水果；

3.注意会阴部清洁卫生、防止逆行感染；

4.按医嘱服药，按时回院复查。

(泌尿外科 王聪)

腹膜透析中废弃的小部件如何变“废”为宝？

众所周知，腹膜透析为居家透析，因为它更好的适用于上班族、学生、中老年心脑血管疾病以及出门不方便的人群。但是，腹膜炎是居家腹膜透析患者的隐藏杀手，它不仅给患者带来经济负担，也会对腹膜功能有一定影响。

每一个居家腹透患者都要经过专业培训，为降低腹膜感染的机率，需居家必备84消毒液、酒精、紫外线灯（每天消毒地面、桌面、房间）。但患者依从性差，耗材过度节约，无菌操作不严格，也是导致腹膜炎发生的重要原因。其实，在透析过程中，被丢弃的一些小部件，我们可以将它们变“废”为宝。

1.碘伏帽外包装：在透析时包裹外接短管和双联系统接口不被污染。使用方法：将碘伏帽外包装三个面用剪刀剪掉，将碘伏帽放在桌面上（不能用手接触包装内部），外接短管与双联系统连接后用碘伏帽外包装包裹，如下图：

2.碘伏帽外包装：在透析时包裹外接短管和双联系统接口不被污染。使用方法：将碘伏帽外包装三个面用剪刀剪掉，将碘伏帽放在桌面上（不能用手接触包装内部），外接短管与双联系统连接后用碘伏帽外包装包裹，如下图：

3.双联系统拉环：缠绕固定包裹接口处的碘伏帽外包装。

使用方法：用小拇指拉下双联系统拉环并勾住，连接外接短管，用碘伏帽外包装包裹接口处后，用小拇指的拉环缠绕固定。

居家腹膜透析所需用品都应消毒后备用，以上三种物品都是腹透过程中必须消耗的一次性用品，它们本身就属于清洁或者无菌，用后可直接扔掉，不仅减少耗材的使用也避免了消毒不彻底引起的感染。

(肾内科 王东芝)

开学季 | 家长如何做好开学疫情防控
及春季流感预防？

近日，全国学校已经陆续开学，不少学生、家长迎来2020年春季开学复课第一天。短时间内学生大量聚集，学校发生聚集性疫情和突发公共卫生事件的风险增加。

同时，儿童的胃容量较小，只吃粥很快就把胃容量填满，提供的能量自然就很有限，所以不建议儿童早餐喝粥。如果确实喜欢喝粥，最好是搭配一些含水量低且富含蛋白质及能量的食物。这样对于儿童来说，整个上午才会有源源不断的能量提供，维持正常的血糖水平。

在今年特殊的大环境下，学校是人员聚集的场所，严格执行防护措施必不可少。但同时，个人的安全防护也要做到位，作为家长，该为他们做些什么呢？

四、调整生物钟并加强运动

在生理上，家长要主动根据学校的作息时间表，从早晨起床，到晚上睡觉以及午间休息，领导干部和教师、医务人员要带头示范，为孩子们树立一个好榜样。

五、公共场合不吸烟。吸烟者不在公共场所、室内工作场所和公共交通工具内吸烟，不让别人吸二手烟，是具备文明素养的标志。

六、无烟家庭多关爱。每个家庭争做无烟家庭，每个家庭成员要做到自己不吸烟、来客不敬烟、走亲访友不送烟、劝导亲友早戒烟，为孩子们营造一个健康温馨的港湾。

七、健康理念及早树。引导每个孩子树立“不吸烟最时尚”的健康理念，主动远离传统烟草产品和电子烟，从小培养健康生活方式。

八、健康强国，强健体质。孩子是国家和民族的未来，建设健康中国，从守护孩子的健康做起。让我们共同筑起无烟的屏障，为孩子们打造更美好的世界！

致所有成年人的倡议书：
共创无烟环境 共享健康生活

为孩子们营造健康成长的环境，是每个成年人的责任。值此第33个世界无烟日、第71个国际儿童节来临之际，我们呼吁所有成年人行动起来，支持控烟，参与控烟，送给孩子们一份最珍贵的节日礼物——无烟健康的世界！在此，我们联合倡议：坚决拒绝二手烟。拒吸二手烟，当好自己健康的第一责任人，鼓励孩子们从小对二手烟坚决说“不”，勇敢捍卫自身健康权利。

九、公共场合不吸烟。吸烟者不在公共场所、室内工作场所和公共交通工具内吸烟，不让别人吸二手烟，是具备文明素养的标志。领导干部和教师、医务人员要带头示范，为孩子们树立一个好榜样。

十、无烟家庭多关爱。每个家庭争做无烟家庭，每个家庭成员要做到自己不吸烟、来客不敬烟、走亲访友不送烟、劝导亲友早戒烟，为孩子们营造一个健康温馨的港湾。

十一、健康理念及早树。引导每个孩子树立“不吸烟最时尚”的健康理念，主动远离传统烟草产品和电子烟，从小培养健康生活方式。

十二、健康强国，强健体质。孩子是国家和民族的未来，建设健康中国，从守护孩子的健康做起。让我们共同筑起无烟的屏障，为孩子们打造更美好的世界！

十三、国家卫生健康委 中央文明办 广电总局 共青团中央 全国妇联



诸城市人民医院二维码