

晒黑后你千万不能做的5件事

再好的防晒霜都不能保证100% 隔绝紫外线对肌肤的侵害, 因为百密一疏, 假如环境发生变化你却没有及时更换更高防晒系数的防晒霜, 或是偶尔偷懒忘记涂抹, 厉害的紫外线绝对会乘虚而入! 不过, 亡羊补牢, 为时不晚, 晒后修复应该和防晒一样, 时刻进行! 不论是否出现晒伤症状, 你都需要为自己制定一个专属的晒后美白护肤计划。

1、晒后千万不能用水洗脸。这会让毛细血管扩张、充血, 出现片片潮红甚至长出晒斑。只有凉水才能令毛孔收缩, 令肌肤冷却, 达到消热褪红的作用。

2、暂停去角质工作。晒后肌肤很脆弱, 即使是轻柔地去角质也会使肌肤“雪上加霜”。可以先让肌肤放松镇静, 一周后再考虑去角质的护理。

3、绿茶水可以减缓轻微晒伤。轻度日晒后, 如有红斑、灼热等现象, 可以用浓的绿茶水冷敷1小时, 新鲜的绿茶含有丰富的茶多酚, 能抗紫外线损伤。但最好用当年的新茶, 开水冲泡后放凉, 浸泡面膜纸或者干净毛巾敷面, 完毕后按照日常程序保养即可。

4、锁氧化锌防晒品。晒伤后的皮肤脆弱敏感, 推荐使用物理防晒剂, 目前比较常用的是含氧化锌的防晒品, 能同时防护UVA和UVB, 而且对皮肤没有刺激性, 几乎不会发生过敏。卸妆也很容易, 用橄榄油就OK, 用棉签蘸取橄榄油轻轻擦脸, 最后用纸巾把橄榄油擦掉。

5、晒后修复要“忌口”。少吃甜食、肉类等酸性食物, 以免影响维生素B群的代谢, 而引起痘痘、黑头。另外, 要配合大量饮水, 多吃水果和蔬菜。特别是煮熟的西红柿, 里面含有大量茄红素, 可以帮助修复晒后的肌肤, 做好美白和抗氧化的工作。

消防安全人人有责

5月24日14:00, 为了不断强化全院员工的安全防范意识和安全责任感, 提高员工的疏散逃生能力, 努力消除各种事故隐患保障自身、病人的人身安全及医院财产安全, 医院特请苏州安民防火中心的卢教官进行了全员安全防范教育和消防知识讲座。通过此次培训, 增强了大家的消防意识和安全责任感。



赛场博弈, 王建惠同志勇夺亚军

2012年6月9日, 王建惠、史乾兵、刘阳阳三位同志代表我院参加了苏州市卫生工会工作委员会组织的市医药卫生系统第七届职工无烟运动会。王建惠、刘阳阳两位同志参加了中国象棋比赛项目, 史乾兵参加了围棋比赛项目, 王建惠同志以其精湛的棋艺获得中国象棋组亚军。



(瑞华 符晨梅)

我院龙青燕医生当选为市医学会物理学会与康复专业委员会委员

近日, 我院龙青燕医生当选为市医学会物理学会与康复专业委员会委员, 此次当选将有利于我院进一步加强物理医学与康复医学学科建设, 规范该专业学科的行业行为, 广泛开展学术交流。

我院被确定为苏州大学第三批研究生工作站

近日, 我院被确定为苏州大学第三批研究生工作站, 我院研究生工作站的成立将有利于逐步提高我院的核心竞争力, 是医院提升人才培养质量、自主创新能力和提升核心竞争力的必由之路, 将有利于医院攻克技术难题, 提升集成创新、消化吸收再创新能力, 为医院培养出更多更好的新型高层次专业技术人才。

我院组织临床医师急救技能操作竞赛

为进一步提高我院青年医师对患者快速准确的判断力, 提升医院的综合处置能力, 保障医院的医疗安全。我院医务科于2012年05月17日举行青年医师技能操作竞赛。此次竞赛为青年医师营造了一个学习和锻炼的平台。通过竞赛, 使参赛人员积累了比赛经验和实际操作能力, 同时也增强了青年医师对患者的系统评估能力、快速判断能力和团队的凝聚力。本次竞赛共有八个代表队参加, 每个代表队由2名医生组成, 均为2009~2011届毕业生。竞赛形式: 以参赛人员抽签决定入场顺序, 入场后再抽签决定个人的竞赛项目, 分别有三位评委打分。每个代表队个人得分的总和为团体总分。通过各代表队队员的精彩实战演练, 评委们客观公正的评比, 评出了团体奖四名, 具体获奖名单如下:

- 一等奖: 康复科代表队
- 二等奖: ICU、麻醉科代表队
- 三等奖: 妇产科代表队、瑞兴木渎代表队



窗口的风采

一献给我们门诊部的护士导医姐妹们

清晨, 踩着金色的阳光, 步履轻盈地走进这所神圣的殿堂。迅速做完早上一系列的准备工作, 便投入了“战斗”中。

我们做的事看似很简单, 其实既复杂又繁琐。

“外科在哪里?” “请跟我来, 外科在这边。”导医会亲自热情地带着患者到达目的地。

“眼科医生怎么不在?” “请您稍等, 医生去洗手间了。”

“手外科是在这里吗?” “是的, 请将病历给我看一下。您挂的是普通号, 请到这边看医生。”

“换药在这里吗?” “是的。”“哦, 您还没有看医生, 请先到这边看医生, 然后再过来换药。”……

每天重复着许许多多类似的对话, 既要做好换药、手术等本职工作, 又要兼职充当导医、咨询人等角色, 有时还要做协调员, 不是所有纠纷都源自护士或者导医, 而很多事情都是护士导医在协调, 在帮助医生说人情……而往往患者就把罪责加注在我们的身上, 因为我们是他们所能看到的最前沿的“敌人”, 他们聪明, 知道了看病, 不能跟医生发火计较。其实我们的工作很辛苦, 但我们坚持着。

每当遇到不讲理或不理解我们工作的人, 我们都会耐心解释, 尽最大能力让患者及家属平静、满意, 而在背后有多少辛酸和泪水我们独自承担。我们用耐心、爱心、责任心去完成自身使命, 付出了青春, 付出了真情!

(瑞华 李梅)

感谢信

尊敬的外一科全体医生护士: 你们好!

我是一位脾脏切除的患者。在此, 我谨代表我个人及家人对你们全体医生护士表示深深的感谢。你们对工作极端负责任, 对病人热情和蔼, 富有同情心, 服务态度优良。为病人解除痛苦的精神令人敬佩。我一到医院, 医生护士即测体温, CT检查后, 即送我院到手术室。经过七天的治疗和护理, 我已好了很多。张成阳主任查房认真细致, 服务态度优良, 和蔼亲切, 与病人有商量, 给我留下深刻的印象。值得赞扬的是护士长万淑琴, 对工作很负责任, 病人所提的每一条意见都认真去处理, 使病者满意为止。还有护士戴利、钱铮、范茂平、朱红等, 工作认真负责, 技术熟练, 服务态度好。特别是戴利, 虽是护士, 对我如亲人一样的好, 为我减轻不少痛苦。

我自己知道做一名合格的让病人称道的医护、护士是多么不易。对你们无私奉献的精神和忘我工作的精神, 以及对病人认真负责的态度, 还有崇高的医德医风, 精湛的医疗技术及精心的护理, 我和家人表示崇高的敬意和衷心的感谢。是你们挽救了我的生命, 你们在我身上做的一切将深刻地影响到我今后的工作和生活。我们全家永远感谢你们全体医生和护士。

再次感谢!

此致 敬礼!
郑嘉宇及家人
2012年4月

一封印度病人的感谢信 (感谢瑞华医院五病区)

(译文)

Far away from our home with none of our family members with us, the day we came to the hospital we were very nervous and scared.

But as my treatment started in this hospital things changed and all the nervousness was gone when got in the safe hands of hospital staff.

We both are very happy and satisfied with the services of this hospital and we must say that the hospital do take care for the patients like a mother take care for the child.

Coming to the cleanliness, the hospital was very clean and these was no need for us to remind the staff to clean the room change the bed sheet or anything else.

Whole of the hospital staff is so humble and caring doctor, nurses and others staff that we did not miss our family in india.

It was not easy for both of us to come over our trouble mentally and physically, but because of you people you made it. ery easy and we are going home happy and safe.

We both thank the entire team of doctors and nurses who were ready to help us both and were at our service for 24 hours though we had language problem.

Thank you all. Be cheerful always as you are today and service your patients like your own family member.

With regards always Love and care.
Vibha Atosa Shalan Arosa 9.H.2012

在远离家庭, 没有亲人的陪伴下去医院的日子对我们来说是非常紧张和害怕的。

但是当在这家医院开始治疗的时候, 一切都发生了变化。医务人员安全的手让我们不再紧张。

我们都很高兴和满意这个医院的服务, 我们不得不承认他们照顾病人就像一个母亲照顾她的孩子那样。

关于清洁这点, 这家医院非常专业, 我们都不用要求工作人员来打扫房间及更换床单等用具, 他们都会主动完成。

整个医院的员工都是那么的谦虚并关心病人, 不论是医生、护士还是其他工作人员, 我们在住院期间都没有想我们在印度的家人。

对我们双方来说解除我们精神上 and 身体上的病痛并不容易, 但你们做到了。而且是那么的容易, 我们高兴并安全的回了家。

我们都感谢整个团队的医生和护士, 虽然我们有着语言上的问题, 但他们都乐于24小时的帮助我们。

谢谢大家! 你们对患者家庭成员般的关怀照顾让我们非常愉快。

致以最诚挚的爱和问候!
ibha Atosa Shalan Arosa 9.H.2012

主编: 侯瑞兴 副主编: 宋振辉 责任编辑: 王娜 编辑: 全书君、凡明辉

苏大附属瑞华医院



苏州大学附属瑞华医院 院报

2012年7月2日 2012年第3期(总8期)

内部资料 免费交流

苏大(宣)社证字第046号



助力康复医学, 全面开创医教研新局面

——热烈庆祝瑞华医院被列为南京中医药大学教学医院

2012年6月4日, 我集团一行四人在侯瑞兴董事长的带领下, 前往南京中医药大学, 就苏州瑞华医院与南京中医药大学建立教学医院关系进行商谈并签订相关协议。

签字仪式前, 我院代表与学校第二临床学院领导就康复医学发展、实习学生培养及今后合作方向进行了全部的探讨, 为下一阶段更深层次的合作打下坚实的基础。

签字仪式中, 学校黄桂成副校长及我院侯瑞兴院长分别讲话, 互相肯定了对方在各自领域所取得的成绩, 并就双方互相之间所提供的支持分别表示感谢, 也为下一步关系的促进做了全面、乐观的展望, 最后, 签字仪式在庄重、友好的气氛中结束。

此次, 我院成为南京中医药大学教学医院, 不仅为我院康复科乃至全院的建设发展创造了新的机遇, 更为我们在医疗、教学、科研等方面提出了新的要求。因此, 为更好的承担起教学医院各项职责, 我院全体员工仍需不断努力, 争取在完成学校教学任务的同时, 在科研等方面有所突破, 从而为康复医学在我院的发展注入全新的力量。



(图为签字仪式现场)



(图为学校黄桂成副校长为我院侯瑞兴院长授牌)



(图为签字仪式结束后双方代表合影)

2012年中华医学会手外科学分会华东地区第六届学术年会会议纪要

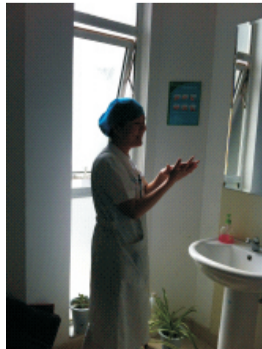
5月11日至5月13日, 由安徽医科大学附属第一医院举办的“中华医学会华东地区手外科学术年会第六届会议”在合肥市天鹅湖大酒店召开。本次学术会议共收到稿件500余篇, 江苏省投稿100余篇, 我院手外科共计投稿51篇。我院由侯瑞兴院长带队一行6人参加本次会议, 金光哲、邹国平主任代表医师组参会交流, 刘名珠主管护师代表护理组参会交流, 获得了参会同道的一致好评。金光哲主任的《全手皮肤脱套伤的分型及治疗》获得了青年优秀论文竞赛“三等奖”。侯瑞兴院长当选为中华医学会华东地区手外科学会常务委员, 巨积辉主任当选为中华医学会华东地区手外科学会委员, 蒋国栋、邹国平主任当选为中华医学会华东地区手外科学会青年委员。

会议邀请了多位国内著名的相关专家, 介绍手外科领域近年来“新技术、新进展”, 他们分别就甲床、甲体增长术、足趾皮瓣游离移植修复性修复拇、手指皮肤缺损、显微外科在手外科的应用及进展、人工肩关节置换术在上肢外科中的应用等方面作了精彩讲座, 让与会者受益匪浅。学术交流中, 大家对专家们的创新思维积极探讨, 踊跃提问, 对临床上一些疑难问题进行了沟通, 学术氛围浓厚而热烈。我院邹国平主任的《腹部皮瓣吻合足背皮瓣修复手部严重皮肤脱套伤》、金光哲主任的《全手皮肤脱套伤的分型和治疗》在大会上做了展示和交流, 得到了参会者的一致认可。其中上海市卫生局局长徐建光所作的《转化医学在手外科的应用》专题报道, 让参会人员受益匪浅。上海华山医院劳杰教授的《足趾移植的进展》专题讲座中提到: 全国各大医院10年突破1000例足趾移植的医院排名中, 苏州大学附属瑞华医院名列第二, 充分肯定了我院在手外科领域所作的贡献。

(瑞华 陈林海)

关爱生命 安全在手——手卫生宣传月在瑞华

2012年5月5日是世界手卫生日, 为了宣传手卫生, 我院感控科将五月作为手卫生宣传文化月, 宣传的主题为“正确勤洗手, 健康握在手”, 旨在推动医院全体医务人员关注洗手与健康、洗手与控感; 倡导从我做起, 认真洗手, 健康生活、防控感染, 保障医疗安全。为切实做好此次宣传活动, 感控科结合医院工作实际开展以下宣传活动: 统一订制洗手六步法图片发至各科室张贴参照学习; 以科室为单位, 组织医务人员学习卫生部颁发的《医务人员手卫生规范》; 不定期到各科室进行洗手交流。为了检验医务人员是否掌握正确的洗手方法和洗手效果, 感控科随机抽取了20名医务人员进行洗手采样监测, 监测结果符合要求。通过对手卫生规范的学习和监测督导, 进一步强化了医务人员手卫生意识, 达到了预期的效果。



(瑞华 符晨梅)

细说往事——山的那边还是山

2012年的今天，我依然在姑苏南城外这个被称作越溪的小镇上，过着平淡且日复一日繁复的生活，回想两年多前初来此地时想做一番事业的意气风发，甚至可以追溯到更远的时候，那时候的挥斥方遒，到如今的沉稳平淡。

24小时值班快结束的时候，清晨5：30，又处理完一位病人，站在十一楼医生值班室靠阳台的窗边，看着难得一见的雾霾笼罩着姑苏南城，渐渐地天光亮了起来，透过薄雾，远山间或掺杂着红黄绿灰的颜色。

站在曦微的晨光里，回想起八年前我在南通医学院的早晨。其实相较于现在的孩子，我偏爱通医这个名字更甚于通大。

“I Believe 그댄 곁에 없지만”。晨起的舍长依旧在对着汉语拼音标注的朝鲜语，吊着他那狂野的歌喉，这首歌让他在后来的历次表演中获得御封的情歌王子，虽然寝室的兄弟们一致认为他唱歌的时候嘴里像塞了馍馍。

“哟，这是早上还是下午啊”，河南来的小付愤怒的喊声透过厚厚捂着被子无奈地传来。

“苏三，他离了洪洞县”，对床的喜悦也是不甘示弱，用高亢的歌声嘶力竭地吟起了拿手的曲目。

“还让人活啦”，阿牛在我的上铺大声喊。当时并不知道在我的大学生生活中他是与我同寝室时间最长的人。

“你们快点起床吧，别烦了”，早起的雷姐已经洗漱回来，光着他那扁扁的小身板。

我在这片喧嚣中睁开眼睛，床头放着一本字典般的金庸全集。阳光透过窗户照了进来，被对面床上挂着的小镜子折射到了我的床边。看着窗外对面福利院路边的银杏树，微风吹过，枯黄的银杏叶掉落了一地。让我想起晚上无数遍看过的“倚天屠龙记”。

2004年冬天的某个早上，我从“四女同舟何所望”的梦中醒来，犹豫着下午有空是不是该去献血，但是在听了老侯的“我的血还不够我自己用呢，哪能去献”的理论之后，我对自己的坚持有了些怀疑。

那一年我19岁，对于大学刚开始的整个人生而言，并没有准确而清晰的时间表，对于以后的学习以及生活

也全无规划，但那时候我有很多的梦想，并且相信它们都会在一个叫做“将来”的时间段里一一实现。

今天回想起那些梦想的时候，绝大部分都没有能够实现，却已经过了这么多年，我仰慕过的“四女”们也都跟我没有丝毫的交集，甚至完全没有联系，若是没有人人网、QQ之类的物事存在，恐怕我会连她们的名字都忘记了。

人生的进展过程，有时候我们并不能把握，就像在2004年的时候我不知道2012年的我会在这姑苏城南的瑞华医院，也并不知道我会在连续三天病房没有新入病人之后，逢我值班，连续来了四个病人，其中还需要手术，也不知道我会在晨起之后不再睡觉，而是静静地看着窗外的雾露与远山，等待天边的光亮升起。

这么多年过去，现在的我住在姑苏的南城外，左邻石湖右邻太湖，离南通城的距离其实并不远，但也很少回去。通医12号楼420寝室对面的银杏树依然还在，雨后还是会有帅气的男孩漂亮的女孩在树下走过，空气中依旧弥漫着熟悉的气息。那里是个予人遐想和期待的地方，譬如在420的窗口，当雨后的水珠从银杏叶上垂下或者枯黄的落叶从枝头飘落，你会透过那扇破旧的窗格，期待 一个女生从楼下走过，溅起的水珠或者贴地飞舞的落叶缠在她纤长的小腿上，脚蹀上高跟鞋的流苏垂落而下。

那些都是我所怀念的，但是现在我时有忙碌，时有清闲，繁繁复复地穿梭在苏州城，而更多的时候是穿梭在这越来越溪边的小镇，甚至是医院这100亩地上，很少离开。在科室里每隔三五天值班、跟各式各样的病人及家属交代各种各样的病情及可能发生的变化、坐在办公桌前打瞌睡、加班、手术，从早起到晚睡，成天过着紧绷且固定的日子。

有时候会有一些窃窃自喜的自信和自我满足，而更多的时候是疲倦和茫然。现在跟当时过着完全不同的生活。19岁的虎子会穿着拖鞋走在雨后的路上，腋下夹着《金庸全集》或者《沉思录》，提拖着脚去B308伴装自习，他有时候会毛糙地展望未来，跟人大声争论没有结果的国家大事，他会盯着漂亮女孩的背影跟兄弟们一起说着“背后迷杀千军万马，猛回头呵退各路诸侯”，

他争论的时候也会说“就这挥军南下，宰了阿扁那狗日的”，他也曾说“真正的历史是如此这般这样这样的”，他喜欢说“要是我会怎么怎么样”，他的心中装着宏大的梦想与期待，他一无所有又拥有一切，他像个眺望前面高山的旅人，觉得越过了山，一切都会是美好的。

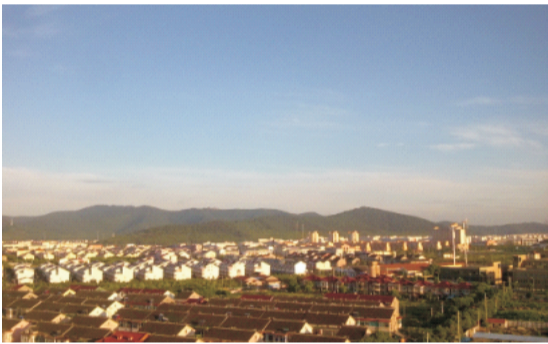
可是这么多年过去了，我还是在山中不停地跋涉，而且不知道前路是怎样，会在什么地方停下来，貌似安定却极不稳定，也许我当年根本就没曾能够越过哪怕是一座山，也许我已经翻过了很多山，但是也许就像我现在透过窗户北望时看到的一样，山的那边还是山。

其实我还是有着梦想的，只是想去实行的时候却因着这样或那样的原因搁置，或许是因为年龄渐长，或许是因为没有时间，或许是觉得随着时间的流逝，接触到的物事越来越多，却感觉自己是越来越无知。我有时会惶急，有时候会感叹，有时候会恐惧。

提起往事的时候，总觉得温馨且有着熟悉的气息扑面而来，即使现在的生活是如何的不同，往日的气息弥散，无法辨清，却也有着熟悉的气味。

我很怀念那些比现在更加一无所有的日子，那时候我也拥有一往无前无所顾忌的心态。

而不管何种模样生活，无非是在山道上来回奔走。



(瑞华 周正虎文摄)

情动护理 心与心的碰撞

春末夏至，窗外的阳光却如初夏那般灿烂、火辣，回想起刚步入瑞华的那刻，阳光也如此一般，原来我的护理生涯可以以年来计数了。一年来，有过心酸与泪水，有过歌声与笑语，有过委屈与气馁，也有过赞美与肯定。我想，歌声与笑语、赞美与肯定足以鞭策我像蜗牛那样一步一步徐徐前进。

记得有人说过：创忧无止境，贫富无穷期。我们每位医务人员也深知：患者在你心中有多重，你在人民心中就有多重。所以我们时刻将南丁格尔“燃烧自己、照亮别人、无私奉献”的精神牢记于心，将爱心和温暖更多的献给那些遭受疾病痛楚的病友们。

“与人相处，最大的距离莫过于近在咫尺却犹如天涯”，这是一种心的距离。的确，授人坦诚、待人真诚是每个人心中成功处事之道。作为护士，更是希望真正走进患者内心世界。记得那是一名失血性休克、右上肢截肢经急救后从ICU转到普通病房的张大伯，现处于恢复期，此时他正在老伴刘阿姨的协助下在床边行走。汪护士长见到患者的精神状态比前两天有了很大的好转，高兴的走向前说：“加油，今天看上去很不错。”刘阿姨一看护士长来了，转过身就拉着她的手说：“小汪啊，今天不是过节嘛，怎么也来了呀？”汪护士长说：“阿姨，我们的工作不分节假日的，今天我值班来看看您。”汪护士长正说着话，刘阿姨走到床头柜处，从柜子里拿出一个饭盒，边拿边说：“今天不是清明节嘛，我们这呀都信吃青团子，所以我昨天晚上特地赶回家熬夜为您们准备的，我把我们的心意都装在这里面了，感谢你们，是你们救了我老头子的命，你们真是比我的亲闺女还要亲呀！”张大伯又接着说：“我起初想死的心都有，觉得活在世上没意思，是你们这群年轻的护士姑娘们把我从死的悬崖边拉了回来，你们给我喂饭，端屎端尿的，还给我讲笑话逗我开心，是你们让我觉得还是活着好呀，谢谢你们啊！”说完将青团塞给了汪护士长。虽然每天汪护士长都会听到患者或家属感谢的话语，然而这次，汪护士长眼里含着泪花，不是因为这盒青团，而是因为老人家的几句肺腑之言，病友如此的肯定，工作中所有的苦与累又算得了什么呢。

微笑是最真诚的语言，沟通是心与心的碰撞，当沟通并微笑着，这便是最靓丽的风景线，它能安抚病友心的不安，更能拉近护患间的距离，消除陌生感，增进理解与包容。25床的罗叔叔由于疾病原因精神状态一直不好，对人很是冷漠，起初我总一板一眼的在罗叔叔面前核校对床号、姓名、完成各项操作，罗叔叔总是闭着眼睛对我不理不睬，我意识到自己工作未做到尽心尽职；逐渐试着面带微笑走进病房亲切的跟他打招呼，对他嘘寒问暖，询问是否需要帮助，这时的罗叔叔总算能微抬起眼皮看我一眼，我心中窃喜，嗨，微笑还是挺管用的嘛，搁以前罗叔叔可是看都不看我一眼的。一次大夜班，巡视病房，发现罗叔叔的那间病房亮灯了，进去才发现罗叔叔在很费劲的擦臀部大便，便盆就放在床边的凳子上，整间病房都是臭味，我二话没说，立即拿了卫生纸帮罗叔叔一起擦，那时我感觉到罗叔叔轻轻拽了下手我的胳膊，我知道他那是不好意思，我笑着对他说：“罗叔叔，没事的，这是我应该做的，您就像我的爸爸那样。”罗叔叔用他那感激的眼神看着我：“是的，你就像我的女儿，你所做的比我的亲女儿还要细心呀。”接着我倒掉大便、清洗好便盆，打了盆温水帮罗叔叔擦洗了臀部，并开通通风，仅此这样，罗叔叔已感动的湿润了眼眶，他嘴上虽没再说什么，但我从他的眼神中、从他哽咽的一声“谢谢”中读懂了他的感激。潜移默化的影响下，罗叔叔由冷淡到开始回应我的招呼，操作时由排斥到配合，一切都是那么的自然，这让我感觉到作为一位护士的成就感，更明白了护士真诚的微笑、关切的眼神、诚心的帮助可以拉近与患者间的距离，增加了理解与关怀，为沟通架起了稳固的桥梁。

人们无不喜爱蓝天的广阔，无不羡慕白云的自由，更是向往在这蓝天与白云之下那自如畅快的呼吸！只要我们用心倾听患者的心声、用情呵护患者的生命、用爱为患者托起一片蓝天，患者将不再无助！医患间的鱼水之情将不在成为梦想！

(瑞华 杨敏)

细节服务，源于基础护理

“提灯女神”南丁格尔曾说过“余谨以至诚于上帝及会众面前宣誓:终身纯洁,忠贞职守,尽力提高护理之标准……。”十年来携带着这份谨慎，怀揣一颗孤独的心走过了我热爱的护理岗位。

为了更好的服务于患者，我们不断的学习，不断的努力,不断的进步，由原来的功能制护理到如今的责任制护理，护理程序的应用也让我觉得工作倍感轻松。2010年，卫生部门推出了“优质护理服务示范工程”，这份文件的下发如一缕春风吹遍了全国各地。不仅护理服务上了一个台阶，病人的满意度也上升了。我们医院对此予以积极响应，首先开展了优质护理服务试点病房，并逐渐发展到全院，并且取得了可观的成绩。2012年，我们再次响应“夯实基础护理，提供优质护理服务”的号召，做好细节护理，提倡感动服务。在护士长的带领下，积极参与协助患者的生活护理，转变了护理理念，真正做了以人为本。

每天早晨我们都会微笑着到病房，问候一声“早安，早饭吃了么？”“牙刷了吗？”“头发乱了，我们来梳整齐吧”。每每经过一个病房的时候，我喜欢在心里默念“823床衣服前天换的，今天需要擦身换衣服，825床喜欢把头发编成麻花辫子，新来的827床，需要剪指甲……”每天接过组长分配的床位，首先要做的就是病人的基础护理，整洁的床单元，干净的

病房服，摆放有序的生活物品。病房的环境整洁、安静、舒适，温馨的小提示，总能送给患者会心的温暖崇高源于微小，收获来自付出，正因为我们对基础护理的重视，一心一意、全心全意地为病人服务，我们的付出得到了病人家属的认可。我们的工作平凡而琐碎，即没有轰轰烈烈的事迹，也没有惊天动地的壮举，但是我们尽心尽责的完成了每一件关于健康与生命的使命。不论是基础护理还是人文关怀，患者的一句理解，一个鼓励的眼神，一封发自肺腑的感谢信，一张张神采飞扬的笑脸就是对我们工作的最大肯定。

曾记得有位22岁的外地男孩，因为工伤致双手示中指离断来到我们医院，懂事的他没有把自己的病情告诉家里人，做完再植手术后，男孩被送回病房已经下午四点了，没有家人的陪伴显得很沉闷。在做宣教时我了解到这一情况，下班后悄悄地给他买来牙膏牙刷脸盆等生活用品，并且在食堂给他定好饭菜，放下东西刚要离开时我看到一滴泪珠从他的眼角滑过。由于病情需要绝对卧床，吃饭，大小便都是在床上，第一次给他喂饭的时候，这个害羞的男孩，只是说不饿，不想吃。我对他说“就算你不饿，不想吃，但是，刚做完手术，需要营养，必须要吃饭。我们一起努力，等你的手康复后，你就可以自己吃饭了”终于在我的劝说下，他安心的进餐了。当我端着洗脚水，为他洗脚时，他一直红着脸说，“真是不好意思，还让你给我洗脚，除了小时候，我妈妈以外，没有人给洗过脚。”我开玩笑的说“那你把我当作你姐姐吧，这样就没关系了。”

在我和同事们的共同努力下，他的病情慢慢的好转，人也逐渐的开朗了，时间长了和他也熟悉了起来，每次走到病房都会亲昵的叫我姐姐，其实在我的心里一直都觉得他就是我的弟弟一般，如果换位思考一下，他真的是我的亲人，我的内心会多么牵挂与不舍所以，不论哪种角度来说病人的康复即是我最大的收获！出院的那天，他还开玩笑的说“这个你受的还挺值的，赚了个姐姐”。微笑的与他道别才发现有一份感动的泪水在流淌。

一名真正的好护士不仅是技术上的顶尖人才，而且是最有爱心、最有耐心的。这爱心和耐心是上帝赐给天使的翅膀，是天使带给病人的礼物。守志如行路，行十里者众，行百里者寡，行一生者鲜!从开始选择的那刻起，我就明白守护这份护理事业必将是我一生之所为！

(瑞华 刘学梅)

优质服务 你我同行

斗转星移，寒来暑往，转眼间我已经在护理岗位上奋斗了8年。回首这3000多个日日夜夜的点点滴滴，有困惑，有迷茫，更有挫折----，但让我收获更多的是幸福和工作的价值。从开展优质服务以来，在我们科室主任、护士长的带领下，全体护士牢记：“以病人为中心”的服务宗旨，夯实基础护理，提高优质服务，扎实推进优质护理工作，朝着“一切为了患者”的目标不断前进。

护士在某些人眼里地位低下，但我始终坚信一个充满学识、技术精湛、服务真诚的护士，一定会得到患者的信赖甚至敬仰。我们每个月都会组织业务学习，每天早上都有晨间提问，每天利用早上交班的时间进行学习，内容非常广泛包括疾病常规，健康宣教，专科药物知识，常用检查，重要的制度等等，学习内容提前告知，便于大家预习，提高学习效果，并且在恰当的时候提问，自律与他律相结合，被动与主动相结合，我坚信“天道酬勤”只要日复一日年复一年地坚持，总有一天知识会在大家心里沉积。扎实的专科护理理论是我们为病人做好疾病健康指导的前提，简化护理记录，把护士还给病人，便是让我们与病人有更多的交流时间，解决病人提出的疑问，观察病人的心理变化，及时发现影响疾病恢复的不良情绪，做出正确的指导与健康宣教，使病人以最佳的状态接受治疗，使身体尽快恢复健康。作为一名护士有精湛的护理技术是底线，是我们为病人解除身体病痛的基本技术，刻苦的练好护理操作技术，尽量减少因为我们操作技术不熟练，为病人带来的不适。

每天早上我们交班后第一件便是做晨间护理。要求床铺清洁、整洁，床上床下不能堆过多的物品。新入院患者我们要自我介绍，介绍科主任、护士长、主管医生、主管护士、环境、作息时间与、规章制度以及病员的权利和义务，为



病员服，摆放有序的生活物品。病房的环境整洁、安静、舒适，温馨的小提示，总能送给患者会心的温暖崇高源于微小，收获来自付出，正因为我们对基础护理的重视，一心一意、全心全意地为病人服务，我们的付出得到了病人家属的认可。

一张张神采飞扬的笑脸就是对我们工作的最大肯定。



一名真正的好护士不仅是技术上的顶尖人才，而且是最有爱心、最有耐心的。这爱心和耐心是上帝赐给天使的翅膀，是天使带给病人的礼物。守志如行路，行十里者众，行百里者寡，行一生者鲜!从开始选择的那刻起，我就明白守护这份护理事业必将是我一生之所为！

(瑞华 刘学梅)

假如我在 康复科遇见你

假如我在康复科遇见你
谢谢你
给我细致入微的入院宣教
消除我初来乍到的陌生孤独自卑
让我得以迅速融入这样的大家庭
与所有和我一样受伤的人们
从心站起,重新起航
微笑面对新生活
谢谢你
包容我那些丧失动力颓废到想到死亡的日子
是你
给我重新面对生活的勇气
告诉我明天依旧美好

假如我在康复科遇见你
感谢你
每日关注我的生活起居
为我营造温馨的病房环境
给我剪指甲梳洗头发
为我翻身拍背更换卧位
减少了我发生压疮血栓感染的机会
若有人嘲笑说你们是高级保姆
那么我将用我哪怕是最微弱的力量
与他们据理力争
因为你们比亲人更亲人
你们拿着最微薄的薪水
却用最伟大的爱
做着人世间最伟大的事

假如我在康复科遇见你
谢谢你
每日不厌其烦地为我摆放体位
缓解我时常出现的肢体痉挛
那些痛苦的让我忍不住咒骂的刻
那些肢体不听我支配颤抖的时候
那时候我多么地感谢你
美丽的天使
是你缓解了我的不适
让我脱离疼痛的折磨
让我可以安然入睡
预防了我关节脱位肢体畸形的产生
为我的康复奠定了重要基础

假如我在康复科遇见你
谢谢你
谢谢你认真仔细地为我讲解用药的注意事项
让我对自己用药做到了了然于胸
拥有了自身安全的保障
你温柔的关照
让粗心健忘的我呀
轻松准确地
背出我的服用的药名和注意点

假如我在康复科遇见你
谢谢你
谢谢你卑躬屈膝地
为我处理难以解出的大便
那些扑鼻的臭味让我自惭形愧
我的亲人呀也纷纷避之不及
可是你却一次又一次
为我做腹部按摩
指导我正确排便
亲手一点一点地为我掏出残留体内的粪便
那时的我多么想哭泣
却只有一一次次在心底谢谢你
更加努力锻炼回报你

假如我在康复科遇到你
谢谢你
根据病情评估计划后
为我制订详细周密的饮水计划
教会自我导尿的方法
一次次纠正、教会我卫生洗手的方法
保护了我双手的清洁
调节了我的膀胱功能
缓解了我的困扰
提高了我自我生活的能力
(瑞华 康复科供稿)



(吴江 吕雅丽)