

陪伴的力量

在医院这个充满人生百态的地方，每天都会发生着各种各样的故事，在日常的护理工作中，我们见过太多的疾病与磨难，而“陪伴”往往在患者康复中起着无比重要的作用，“陪伴”能给患者带来温暖与力量，疗愈和减轻他们的痛苦。

——骨科主管护师 王博

故事发生在一个普通而又忙碌的夜晚……凌晨两点，我正如往常一般按时巡视着病房，患者都已入睡，唯独于奶奶房间的灯还亮着，76岁的于奶奶因为严重的双膝骨性关节炎来到骨科。她痛苦的表情和无助的眼神让我想起了无数的关节疾病患者。

我走到她的床边，轻声地问：“于奶奶，您感觉怎么样？”

她拉住我的手，哽咽着说：“我在家里经常疼得无法入睡，感觉活着没有意思。听村里的邻居说在这里做完换膝手术有成效才下定决心来医治的，我这腿能看好吗？您还是非常担忧。”

我说：“于奶奶您要有信心，我们科室医生经常做人工全膝关节置换手术的，现在技术已经很成熟了，做完手术术后不仅能减轻疼痛还能下地走路哦。”

于奶奶说：“经过您的解释我对这次做手术充满了信心。”

手术后，我来到于奶奶床旁，她皱着眉头说：“刚做完手术后，自我感觉挺好的，我也很配合治疗，可是这两天腿还抬不起来，锻炼的效果不够好，看着别的病友恢复得那么好，我都没有信心了，家里还要照顾不能自理的老伴，还有很多的家务活等着我呢，这可咋办呐？”

我安慰她：“于奶奶，膝关节置换

术后完全康复是需要一些时间的，您不要过于着急，养好精神，每天保证饮食与睡眠质量。其次就是积极配合做一些利于您康复的训练。手术做得很成功，但这才是您康复的一半，另一半就要靠您的锻炼了。您看别人恢复得那么好，也是通过前期努力的功能锻炼才慢慢康复的。接下来我会教您如何康复训练。等您慢慢恢复好了，回家才能照顾好老伴，您就放心跟我锻炼吧，您在只需要调整好心态，给自己充满信心和正能量，咱一起努力，一起加油，您看那胜利的曙光在向咱们招手呢！”

于奶奶被我感动了，她笑着回应我说：

“闺女啊，我准备好了，来吧，咱们开始锻炼吧，为了能早日康复回家，我决定拼一把……”

接下来我就协助于奶奶开始锻炼，我说：“于奶奶，来吧，首先是勾脚抬腿训练肌力，您先勾脚尖坚持5秒，然后蹬脚跟，尽量膝关节绷直，做2-3组。接下来我们练习抬腿，来抬起患肢，脚后跟离开床面约20CM坚持5-10秒，放下。于奶奶感觉吃力吗，咱先休息会

儿。”

于奶奶微笑着说：“我感觉锻炼的对自己有信心了。”

休息了一会，我说：“于奶奶我们运用CPM机进行膝关节的被动训练。”

经过细心地陪伴指导，没过几天于奶奶能下床了。我说：“您先用助行器走路，助行器能有效提高您身体的稳定性。”

于奶奶说：“王护士助行器怎么使用呀？我还会不会。”我说：“于奶奶，来您先站在助行器这里，两手放在助行器上，先挪动助行器，患腿跟上，健腿再跟上。”

于奶奶照着我说走了几步，笑着说：“王护士陪着锻炼，让我康复得就是快。”

最主要的是通过陪伴的方式，我们帮助于奶奶缓解了心理压力，让她更加积极地面对康复过程。经过我们一次次的开导鼓励，于奶奶对自己的康复充满了信心，于奶奶的每一次进步，都会给我们带来欣喜和感动，家属也给我们投来感谢的目光。“三分治疗七分护理”，除了高超的医疗技术我们也需要与患

者沟通，好的沟通能让患者对我们产生信任。我们无法代替他们的痛苦，但作为倾听者、陪伴者，多点耐心，多点细心，多点关心，深入了解患者的内心，为她们点亮一盏希望的灯，带她们走向黎明。

经过一段时间的康复治疗，于奶奶的身体状况逐渐好转。在出院的那一天，她拉着我的手说：“谢谢你，孩子，你一直在我身边陪着我，听我诉说，因为有你，我才会康复得那么快、那么好。”

我回应她说：“于奶奶，您不用这么客气啊，这都是我们应该做的，您回家别忘了按时按量地坚持锻炼啊……”她高兴地说道：“好好好，你就放心吧！”

此时我俩又对视着笑了起来。

陪伴可能不会让疾病消失，但会为患者增加战胜疾病的信心，引导患者梳理问题的所在，走出当下内心的困境，让他们安心。我发现，积极的陪伴关系能够显著增加患者的勇气，帮助他们更好的应对治疗过程中遇到的心理压力。作为护理人员，我们既是倾听者、也是陪伴者，让我们走进每一位患者的内心，感受他们内心真实的想法，为他们在黑夜中点亮一束光，陪伴着他们一起前进，这就是陪伴的力量。

现役、退役军人及家属住院费用医保报销后医院再减50%



主办：聊城市退役军人医院 地址：聊城公园南500米路东 24小时热线电话：8340028 急救电话：8899120 第11期 2025年4月 (共4版)

春龙翘首上 实干启新章 聊城市退役军人医院成功召开第二届第三次职代会暨工代会

新征程催人奋进，新蓝图鼓舞人心。2025年3月1日（农历二月二），聊城市退役军人医院第二届第三次职代会暨工代会在门诊楼学术报告厅隆重召开。会议由医院党委委员、副院长姜晨主持，党委副书记、院长钟道勇作医院工作报告，党委书记张磊作总结讲话。在院领导班子出席会议，职工代表参加会议。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

院长钟道勇作题为《提质增效，实干争先 深耕服务内涵，描绘医院高质量发展新画卷》的工作报告。报告主要回顾医院2024年发展成绩，医院各项工作稳中求进、难中求成、变中求好，取得了长足的进步。报告中安排部署了2025年医院发展规划，他强调，2025年我院要深入贯彻落实全市抓改革创新促高质量发展大会要求，按照医院党委“12345”工作思路，确保高质量完成“十四五”规划目标任务，并对医院2025年工作总体思路、十大目标任务及工作重点进行了详细阐述。



本次职代会共收到职工代表提案13份，内容涉及医院管理、基础建设、学科建设、人才队伍建设、文化建设、职工权益等各个方面。针对这些提案，医院党委高度重视，在最短的时间内组织相关部门和科室认真研究，就提案所涉问题，提出了相应的方案。钟道勇院长对职工代表提案给予现场答复。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

党委书记张磊作总结讲话，他对本次大会成果丰硕，振奋人心。与会代表纷纷表示，会后将认真学习会议精神，认真贯彻落实党委各项指示部署，以坚定的理想信念、强烈的责任担当，过硬的能力本领，立足岗位、拼搏实干，确保医院各项发展任务的落实，为全力推进医院高质量发展贡献智慧和力量。

最后，党委书记张磊作总结讲话，他对本次大会成果丰硕，振奋人心。与会代表纷纷表示，会后将认真学习会议精神，认真贯彻落实党委各项指示部署，以坚定的理想信念、强烈的责任担当，过硬的能力本领，立足岗位、拼搏实干，确保医院各项发展任务的落实，为全力推进医院高质量发展贡献智慧和力量。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

最后，党委书记张磊作总结讲话，他对本次大会成果丰硕，振奋人心。与会代表纷纷表示，会后将认真学习会议精神，认真贯彻落实党委各项指示部署，以坚定的理想信念、强烈的责任担当，过硬的能力本领，立足岗位、拼搏实干，确保医院各项发展任务的落实，为全力推进医院高质量发展贡献智慧和力量。



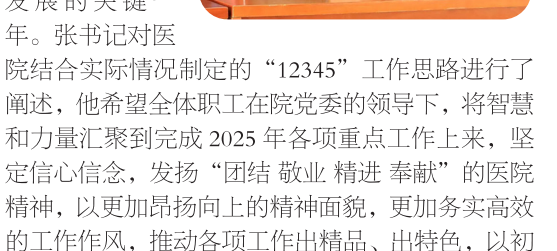
大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

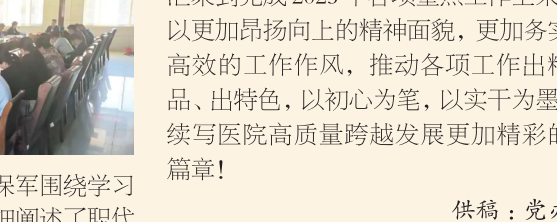


大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

打破误解 重燃希望

我们所从事的医疗工作，远不止于疾病的诊治，更是心与心的交融、希望的传递。每一次耐心的沟通，每一句设身处地的话语，都是在为患者搭建一座跨越焦虑与误解的桥梁。

——内分泌科三科主管护师 齐子晓

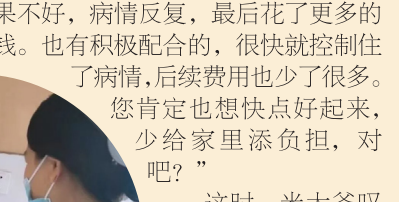
在医疗的长河中，每一位患者都是独特的个体，带着各自的故事与困境踏入医院的大门。在内分泌科病房中，有一位患者米大爷，他年逾古稀，患糖尿病多年，因血糖居高不下入院。米大爷没有医保，所有费用都得自己承担。家属陪着来办理入院时，满脸愁容，反复叮嘱：“能不做的检查就别做，我们就想把血糖降下来。”这让米大爷和家属在面对治疗时格外谨慎。

我深知他们的担忧，一边安抚，一边和医生沟通，初步检查后发现，米大爷血糖高达20mmol/L，但具体用药和后续治疗，还需要更多详细数据支撑。医生开完检查单，我拿着检查单和米大爷沟通检查安排时，米大爷就提高了音量：“怎么这么多检查，这得花多少钱啊！我就想把血糖降下来，做这么多检查有什么用！”一旁的家属也附和着，满脸的不耐烦。我心里一紧，但还是微笑着安抚他们：“大爷，您先别着急，我特别理解您担心费用的心情，每一分钱都来之不易，谁也不想花冤枉钱。”

等米大爷情绪稍微缓和，我拉过椅子，坐在他身边，缓缓说道：“您看，咱们的目标是把血糖控制好，可血糖高的原因有很多，只有通过全面检查，才能找准‘病根’，精准用药。就像您要修理家里的电器，得先知道是哪里出了问题，才能下手修理，不然盲目修理，既花了钱，还不一定能修好，您说是不是这个道理？而且，有些检查是一次性的，看似费用高，但能避免

后续走弯路，反而能帮您省钱。”米大爷听了，若有所思，可还是有些犹豫。我接着说：“大爷，我在这儿工作这么久，见过很多像您这样的患者。有的因为不配合检查，治疗效果不好，病情反复，最后花了更多的钱。也有积极配合的，很快就控制住病情，后续费用也少了很多。您肯定也想快点好起来，少给家里添负担，对吧？”

这时，米大爷叹了口气说：“护士，我们也知道您是为我们好，我和老伴没有退休工资，今年又忘记交居民医疗，每分钱都得我儿子交，他家里还有两个孩子，不想给孩子添麻烦。”我点点头，真诚地说：“我明白，所以医生一直在想办法，在保证治疗效果的前提下，尽量帮您节省费用。这些检查项目都是经过医生反复评估的，真的对您的治疗很关键。”



经过一番耐心地沟通，米大爷和家属终于松了口气，同意了检查。在后续的治疗过程中，我时刻关注着费用情况，每一项治疗和用药都提前和他们沟通解释。

随着治疗推进，米大爷的血糖逐渐平稳。他和家属对我们医生和护士的信任也与日俱增，不再抵触必要的检查和治疗。出院那天，米大爷和家属都很满意。

这次经历让我明白，面对自费患者，耐心沟通、设身处地为他们着想，用专业知识消除误解，是重燃治疗希望的关键。

生命滤过仪

当治疗仪仅作为传递温度的媒介，护理就不仅仅能纠正生命体征的偏差，还能用体温温暖那些被医疗器械冷却的心灵；护患之间不仅是救治与被救治，更是两个灵魂在生死边缘的彼此托付。

——重症医学科护师 周敏

在重症监护室此起彼伏的机器报警声中，我将掌心贴在血滤机器硕大的外壳上，金属的微微震颤透过皮肤传来，像某种规律的心跳——这是我们ICU实施CRRT治疗以来的第四个月，我仍然习惯时刻“守护”着这台机器，仿佛这样就能与这些沉默着自顾自旋转的机器产生某种连接。

“护士……”老人板着身体直挺挺地躺在病床上，布满针眼的手死死攥着被子，一动也不敢动。这是三天前因急性肾损伤转入ICU的蔡爷爷，此刻他正因尿泵接受持续性血液滤过治疗，可治疗仪每隔几分钟就会发出尖锐报警声。我看看显示屏上刺眼的红色警告无奈叹息，一切都是因为老人太过紧张以致肌肉痉挛影响了股静脉血流量，如果不及时进行干预，只能面对被迫下机的不良后果。

我一手扶着老人冰凉的腿，“蔡爷爷您别害怕，咱们的‘小帮手’又闹脾气了。”一手轻轻点着机器屏幕，以维持深红血液在透明管路里的循环往复，“它就像个挑食的孩子，稍微晃两下就要发脾气的。”老人浑浊的眼珠转动着，枯枝般的手指勾住了我的袖口。他的眼神里全都是惊恐与胆怯，我早就从同事口中知道这位爷爷胆子比较小，第一次住监护室有些害怕。所以我语气放得更加轻柔，“您试着想象血管里开着小火炉。”我扶住老人颤抖的大腿，轻轻按摩，“红色车厢载着毒素往滤网跑，蓝色车厢带着干净血液回来……”随着我模仿汽笛的“呜呜”声，滤过仪上的血流速度竟真的稳定下来。

凌晨两点四十三分，我第七次调整蔡爷爷腿部的固定绑带，才发现老人眼角的泪痕着冷汗正渗进枕头。我调暗顶灯，把CRRT机转向背光面：“咱们玩个游戏好不好？您每次觉得害怕就捏

捏我的手，看能不能把我捏疼。”我伸出左手握着他的手，右手继续处理着滤过仪的报警参数。

布满老年斑的冰凉的手突然抓住我的手腕，力道大得惊人。“上次下机的时候也是这样的声音……”老人盯着我的胸表，金属反光在他的瞳孔里碎成星点。我心头一颤，想起护理心理学课上教授的话：机器的声音会唤醒创伤记忆，而温暖的触觉记忆比语言更具安抚力。

我转身抱来加热过的简易暖水袋，“您摸摸看，38℃”，我引导他颤抖的掌心抚过温热，“这个暖水袋在热水里泡过，是不是像晒过太阳？”温热在人与人之间传递，我将热水袋放在他体外循环的引血管路旁，暗红的血液在管路中鼓动，像初春解冻的溪流。



当第一缕晨光漫过窗帘，蔡爷爷终于进入了难得的深度睡眠，持续运转的滤过仪也长久地安静下来，各项数值平稳地维持在安全阈值。



聊城市退役军人医院
抖音号



聊城市退役军人医院
视频号



聊城市退役军人医院
官网



聊城市退役军人医院
公众号



大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

大会在庄严的国歌声中拉开帷幕。

供稿：党办

弘扬雷锋精神 守护百姓健康



今年3月5日是第62个“学雷锋纪念日”。志愿服务活动主题——“学雷锋 做志愿 服务改革建新功”。3月5日，为弘扬雷锋精神，践行医者职责，进一步提升社区居民的健康水平，聊城市退役军人医院团委组建的新时代“雷锋”志愿服务队，为在我院优抚院区的优抚老兵和在平安社区、和平社区的群众开展常见基础疾病筛查以及卫生保



健知识宣教活动，以实际行动践行雷锋精神。活动现场，前来咨询就诊的居民络绎不绝。我院“雷锋”志愿服务者为社区居民提供血压、血糖检测及口腔检查等多项免费医疗服务。针对居民普遍关注的常见病预防与治疗问题，耐心解答疑惑，针对糖尿病、高血压、脑梗塞等慢性疾病患者，进行个性化用药指导并开展健康宣教。通过为每位居民制定合理膳食方案、运动计划及日常注意事项，多维度满足群众健康需求。



志愿服务者们凭借专业技术和热情服务，赢得居民广泛赞誉。“在家门口就能享受免费体检、健康指导和用药咨询，真是太方便了！”参与义诊的李阿姨开心地说道。

这不仅是一次医疗服务，更是对雷锋精神的传承与弘扬。”平安社区李主任介绍道，通过社区与医院的紧密协作，让优质高效的医疗资源走进基层，切实提升了居民的健康获得感。

据统计，本次活动共服务优抚

老兵和居民百余人，不仅帮助他们及时掌握自身健康状况，实现疾病早发现、早预防、早治疗，更通过医疗服务的下沉，打通了服务老兵、群众的“最后一公里”。

今后，我院将继续以更多形式组织开展弘扬学雷锋精神志愿服务活动，为人民群众、退伍老兵的健康保驾护航，不断推动新时代文明实践建设，把雷锋精神代代传承，发扬光大。



供稿：杨凤明

春风送暖 情满三八 我院开展女性优抚对象慰问活动

三月春风暖，巾帼绽芳华。在第115个“三八”国际劳动妇女节来临之际，聊城市退役军人医院组织开展“关爱女性优抚对象，致敬最美巾帼力量”慰问活动，并邀请她们参加医院女职工运动会，向她们致以节日的问候和崇高的敬意。



3月5日下午，聊城市退役军人医院“荣军之家”洋溢着欢声笑语。医院领导班子成员与来自冠县、茌平、东阿的7名女性短期休养优抚对象亲切交谈，详细了解她们的身体状况和生活情况，感谢她们为国家 and 人民做出的贡献，并送上慰问品和节日祝福。

“感谢党和政府，感谢聊城市退役军人医院和领导一直以来的关心和照顾！”来自茌平的烈士遗属王大娘激动地说。她表示，现在的幸福生活很满足，对国家、人民的关心和尊重尊崇很感激，同时感谢医院的悉心照料，优抚对象心系医院发展，为医

院近年来取得的成就感到由衷的高兴。慰问活动结束后，女性优抚对象们受邀参加了医院女职工运动会。运动会设置了跳绳、踢毽子、气球保卫战、蒙眼吃香蕉等趣味运动项目，现场气氛热烈，欢声笑语不断。女性优抚对象们积极参与，与医院女职工们同场竞技，展现出昂扬向上的精神风貌。

此次活动的开展，不仅让女性优抚对象们感受到了党和政府的关怀和温暖，也进一步增强了她们的荣誉感和幸福感。近年来，医院高度重视双拥工作，积极开展形式多样的拥军优属活动，在院内营造了尊崇军人、关爱军属的浓厚氛围。医院将继续发扬拥军优属的优良传统，用心用情为优抚对象办实事、解难题，让她们共享改革发展成果。

供稿：优抚事业部 优抚病房



共叙军民鱼水情 同谱双拥新篇章 —聊城市退役军人医院举办短期休养优抚对象联谊会—

为弘扬拥军优属光荣传统，营造尊崇关爱优抚对象的浓厚氛围，4月30日，聊城市退役军人医院在西院区荣军之家举办“情暖荣军”联谊会。医院党委副书记马保军、副院长姜晨及干部职工与在院休养优抚对象欢聚一堂，通过亲切交流、文艺表演等形式传递温暖关怀，续写军民鱼水深情。

亲切慰问暖人心 共话双拥新篇章



联谊会伊始，党委副书记马保军代表全院职工向优抚对象致以亲切问候和崇高敬意。他在致辞中表示：“优抚对象是国家的功臣、人民的英雄，医院始终以服务好、保障好大家的身心健康为使命。”院领导与优抚对象促膝交谈，详细了解生活需求和康复情况。参加过对越自卫反击战的老兵李大爷感慨道：“医院不仅治好了我的病，还总惦记着我们的生活，这份心意比什么都珍贵！”

文艺汇演展风采 军民同乐庆盛世

联谊会现场洋溢着喜庆祥和的气氛，医院职工与优抚对象轮番登台献艺。医院团队带来歌曲《相亲相爱》、《梨花颂》《绿色军衣》等，戏曲表演《拷红》《红色娘子军》选段，用真挚的表演致敬英雄；优抚对象代表则献上铿

我院召开全面从严治党暨党风廉政建设和反腐败斗争（清廉医院建设）工作会议

2025年4月16日下午，聊城市退役军人医院召开全面从严治党暨党风廉政建设和反腐败斗争（清廉医院建设）工作会议。市纪委监委第四监督检查室领导莅临指导，医院领导班子成员、全体中层干部、党支部书记及支部委员共100余人参会。会议由党委书记、院长钟道勇主持。

首先，全体人员观看了“为何今年还要在全党开展深入贯彻中央八项规定精神学习教育微视频《留得清气满乾坤》”。通过观看视频使党员干部职工深刻领悟今年在全党开展中央八项规定精神学习教育的重要意义。

党委副书记马保军传达了学习了中国共产党聊城市第十四届纪律检查委员会第四次全体会议精神。

党委书记张磊以《坚定不移深入推进党风廉政建设和反腐败斗争 以清廉医院建设新成效推进医院新时期高质量发展》为题，通报了2024年度全面从严治党暨党风廉政建设和反腐败斗争工作成绩，也提出了在工程建设方面、一些重点工作推进方面、解决基层正常工作诉求方面、围绕医院中心工作推动方面存在的问题。从持续强化政治建设、聚焦保障医院高质量发展；坚定不移深入推进党风



廉政建设和反腐败斗争；以深入贯彻中央八项规定精神学习教育为契机，落实风腐同查同治，提高反腐效能；以“三廉同创”构筑清廉“医”线，推进清廉医院建设；深化提升纪检监察队伍规范化法治化正规化水平；突出担当实干，全面加强干部队伍建设；抓好阵地建设，筑牢意识形态工作安全防线七个方面安排部署了2025年工作任务。

张磊强调医院党委将带领全院干部职工坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，凝心聚力，奋发进取，以永不懈怠的精神状态推进医院高质量发展新局面，努力营造风清气正的政治生态和良好发展环境，为奋力推进中国式现代化聊城实践作出新的更大贡献！

供稿：纪检监察室



鼓秧歌表演、军旅歌曲联唱等节目，铿锵的旋律唤起峥嵘岁月记忆。活动中，77岁的伤残军人王老即即兴表演，赢得满堂喝彩；合唱《我是一个兵》，更将现场气氛推向高潮。

同心共筑荣军情 砥砺前行续华章

“医院的关怀让我们有了家的感觉！”联谊会尾声，优抚对象代表向医院赠送了亲手书写的“荣军之家”书法作品。随着全体人员合唱《相亲相爱



的歌声响起，携手同乐、亲如一家的温情画面感染了在场所有人。此次联欢活动既是对优抚对象的暖心礼赞，也是医院深化双拥工作的生动实践。未来，医院将持续优化医疗服务质量，创新优抚文化载体，以更扎实的行动当好优抚对象的“健康守护人”和“情感贴心人”，为新时代双拥工作注入更多温暖力量。

供稿：优抚事业部 工会 优抚病房



无痛胃肠镜 免费救治

静脉曲张、疝气 微创治疗减免20%

政策咨询电话

8340086

急救电话

8899120

地址

聊城公园南500米路东

乘车路线

市内乘2路、3路、5路、19路、22路、235路、330路公交车到聊城市退役军人医院站牌下车即到。

血压高，泡沫尿？识别肾病早期异常，告别无力人生

世界肾脏病日

提到慢性肾病，“无力”是很多患者的第一印象，不仅身体上容易疲惫乏力、腰酸腰痛，也会对肾脏功能的不可挽回感到无力。

“明明体检都查出来肌酐超标了，但我没这个意识。”

“如果当初早点治疗干预，现在也不用每月检查了。”

其实加强对疾病的认识，尽早做好管理疾病，就可以控制疾病进展，改变无力现状。

识别肾病早期信号，按下肾病“暂停键”

肾脏损害是一个逐渐的过程，早期肾功能异常时，体内的水分、毒素堆积排不出去，就会形成水肿、泡沫尿等，

一旦出现这种不同寻常的表现，其实就是肾脏在呼救。

肾脏不好，血压先知！

肾病前期的症状可能都具有很迷惑性，特别是大部分的肾病患者都会合并高血压，高血压怎么会影响肾功能呢？

肾脏是人体的“净化器”，像筛子一样，将人体内多余水分和代谢废物过滤出去。长期高血压，就像用“高压水枪”冲击筛子，筛子被冲击得支离破碎，肾脏就会逐步陷入“罢工”状态，体内的水分和废物无法有效排出，就会“堵”在血管里，进一步增加血管的压力，引起血压的升高。



这个恶性循环开始后，只能落得两败俱伤。而全身血液循环的中枢——心脏，也会在这样的冲击下受到损害。

这些睡眠习惯，竟在悄悄偷走你的好睡眠

嘿，朋友！你是不是常常纳闷，为啥自己每天睡足八小时，醒来却依旧像被抽干了能量的玩偶，浑身乏力？又或者，尝试了各种网传的助眠妙招，结果却收效甚微？其实呀，我们习以为常的一些睡眠行为背后，藏着许多错误认知，这些认知正悄无声息地偷走我们的优质睡眠。今天，就让我们一起揭开这些睡眠误区的神秘面纱，看看如何才能真正拥有甜美的梦乡。

1. 时间长度的绝对化，必须睡满8小时。认为每晚必须睡满8小时，否则会影响健康。睡眠需求因人而异，成年人通常需要7-9小时，但有些人可能只需6小时或需要更多。关键是找到适合自己的睡眠时长。

2. 过度强化失眠的后果，严重影响健康。认为偶尔失眠会立即导致严重的健康问题。短期失眠通常不会对健康造成严重影响，长期失眠才可能带来健康风险。偶尔失眠是正常的，不必过度担忧。

3. 刻意控制睡眠。认为可以通过意志力强迫自己入睡。睡眠是自然放松过程，过度控制反而适得其反。放松心情，顺其自然更容易入睡。

4. 在意周围环境，必须在绝对安静、黑暗的环境中入睡。认为只有在绝对安静、黑暗的环境中才能入睡。虽然安静、黑暗的环境有助于睡眠，但过度追求完美环境可能增加对环境的敏感度，导致更难入睡。适度的环境即可。

5. 自我否定，依赖药物才能入睡。认为必须依赖安眠药才能入睡。长期依赖安眠药可能导致耐受性和依赖性。应通过改善睡眠习惯、放松身心等自然方法改善睡眠。突然停止助眠药物，会出现戒断反应，需要在缓慢停药同时调整自我。

6. 无效的午睡，白天小睡可以弥补夜间睡眠不足。认为白天小睡可以完全弥补夜间睡眠不足。白天小睡可以帮助

恢复精力，但过长或过晚的小睡可能干扰夜间睡眠。应控制小睡时间和时长，控制在半小时之内。

7. 自我不良强化，必须每晚都睡得很好。认为必须每晚都睡得很好，否则会影响健康。偶尔的睡眠不佳是正常的，不必过度担忧。长期睡眠质量才是关键。

8. 过度担忧，睡眠不足会直接导致严重疾病。认为睡眠不足会直接导致严重疾病。虽然长期睡眠不足可能增加健康风险，但短期睡眠不足通常不会立即引发严重疾病。保持健康的生活方式更为重要。

9. 睡眠情绪化，睡眠不足会直接导致情绪崩溃。认为睡眠不足会直接导致情绪崩溃。虽然睡眠影响情绪，但情绪管理也可以通过其他方式改善。保持积极心态和健康的生活方式有助于情绪稳定。

10. 错误链接，睡眠不足会严重影响工作表现。认为睡眠不足会严重影响工作表现。虽然睡眠重要，但短期睡眠不足通常不会立即导致工作表现大幅下降。通过合理安排时间和提高工作效率，可以缓解短期睡眠不足的影响。

11. 睡前一抖，睡意全无。睡前一抖通常是正常的生理现象，不必过于担心。通过调整生活习惯和放松身心，可以有效减少其发生频率。

12. 床上等睡觉。总结自我作息规律，减少无效的人醒时间支出，只有晚上有了睡意再上床。

自己才是自我的主人，认识和改善睡眠都需要自己的努力和付出，纠正这些错误认知有助于改善睡眠质量和心理健康。通过认知的重构，可以帮助纠正这些错误认知，改善睡眠质量。失眠也是生活的一部分，积极的调整，与失眠共存。

供稿：精神三、四科 高立帮



想要延缓肾功能损害，第一步“釜底抽薪”：控制血压！

慢性肾病就像“给点阳光就灿烂”的调皮孩子，一旦对它的控制“宽松点”，疾病的进程就会加快，从今天起，定期检查，积极控制血压，保护心肾功能给肾脏按下“暂停键”。

科学管理血压，延缓肾病进展

01 遵医嘱合理用药，不随意停药 降压的同时考虑心肾保护，有禁忌症的人群在医生指导下用药。

定期检查肾脏功能

血液检查：

检查肌酐、尿酸

判断肾小球滤过功能是否受损

尿液检查：

检查微量白蛋白尿

判断肾脏是否受损

双肾动脉血管彩超：

判断肾血管血流是否异常

眩晕界的“变色龙”，带您认识前庭性偏头痛 ——一位老年患者的求医之路

68岁的张大爷近两年来饱受头晕、头痛的折磨，有时伴随天旋地转，甚至恶心呕吐，严重时只能卧床休息，有时只有轻微头痛没有头晕，有时又头痛又头晕。他辗转多家医院，先后被诊断为“脑供血不足”“颈椎病”“梅尼埃病”，但治疗效果都不理想。直到来到我院神经内科三病房，经过眩晕诊疗团队的详细问诊和检查，最终确诊他患的是前庭性偏头痛（Vestibular Migraine, VM）。

先来看张大爷的治疗经历。张大爷来我院后，神经内科医生详细询问了他的病史：眩晕每次持续几小时，伴随恶心，但无听力下降；年轻时曾有偏头痛发作；头部MRI、听力检查、眼震电图检查均正常。结合这些特点，医生诊断为前庭性偏头痛，急性期：眩晕发作时口服异丙嗪缓解症状。长期预防：小剂量氟桂利嗪，并调整作息，减少咖啡因摄入。经过3个月随访，张大爷的眩晕发作频率显著降低，生活质量明显改善。

那么，前庭性偏头痛到底是什么？为什么容易被误诊？又该如何治疗和预防？

一、为什么叫“眩晕变色龙”？ 前庭性偏头痛（Vestibular Migraine, VM）得名“变色龙”，源于它三大迷惑性特征：

1. “七十二变”的症状

— 有时像耳石症：出现短暂的位置性眩晕

— 有时像梅尼埃病：伴随恶心呕吐、耳鸣

— 有时像脑供血不足：老年人尤其易被误诊

— 甚至像焦虑症：长期头晕却被归结于“神经衰弱”

2. “若即若离”的头痛

约30%患者眩晕发作时根本不头痛，这与典型偏头痛截然不同，导致医生难以联想。

3. “神出鬼没”的诱因

同样的患者，可能这次因失眠发

02 定期检查肾功能，不被“无症状”欺骗。

慢性肾病患者要养成定期检查的习惯，可以更好地监控疾病进展。

03 改善生活习惯，不让血压“有机可趁”。

良好的生活习惯是疾病预防和控制的基础，从掌控生活开始，积蓄力量，拒绝“无力”人生。

尽早发现异常，积极控制血压，将疾病发展暂停在最弱小时，为自己的人生拿回更多掌控权！

肾内科简介

肾内科是医院重点发展科室，治疗以原发性及继发性肾脏疾病、泌尿系统感染性疾病、尿毒症透析急、慢性并发症的处理。血透室常规开展血液透析、血液滤过、血液透析滤过、血液灌流。针对不同病人采取个体化的精准治疗，使病人透析后身体更舒适，生活质量更高。

联系电话：

门诊：0635-8342767

病房：0635-8344051

血透室：0635-8340126

供稿：肾内科