



传承南丁格尔精神 白衣天使节日献礼

——我市卫生系统纪念“5·12”国际护士节暨《护士条例》颁布5周年系列活动扫描

本报记者 汪辉 通讯员 张岚 谭波 闫清涛 文 丁友明 图

贺信

省会卫生战线的兄弟姐妹们：

值此“5·12”国际护士节到来之际，市委、市政府向所有在医疗卫生战线上辛勤工作、默默奉献的护理工作同仁致以节日的问候和崇高的敬意！

“三分治疗，七分护理”。长期以来，全市4万余名护理工作同仁坚持以患者为中心，追求专业技术精湛，实现护理服务优质，在平凡的工作岗位上，谱写了感人肺腑、可歌可泣的奉献之歌，诠释了救死扶伤、勇于奉献的南丁格尔精神，彰显了服务人民、服务发展的时代新风采，为我市经济社会的持续跨越发展做出了积极贡献。

今年，是我市全面贯彻落实党的十八大精神的开局之年，是实施“十二五”规划承前启后的关键一年，也是中原经济区郑州都市区和郑州航空港经济综合实验区建设加快推进、为全面建成小康社会奠定坚实基础的重要一年。市委、市政府殷切期望广大护理工作同仁继续坚持以邓小平理论、“三个代表”重要思想和科学发展观为指导，大力弘扬南丁格尔精神，认真践行“为民、惠民、便民”的服务理念，全面履行护理职责，努力为广大患者提供更加优质、高效的护理服务，为进一步推动我市护理事业发展、助推中原梦、郑州梦的早日实现作出新的更大的贡献！

衷心祝愿广大护理工作同仁节日快乐、生活幸福、事业进步、万事如意！祝愿郑州的护理事业明天更美好！

中共郑州市委 郑州市人民政府
2013年5月12日



鲜花盛开，熏风荡漾的五月天，白衣天使们一年一度的节日如期而至。

5月11日上午，我市卫生系统纪念“5·12”国际护士节暨《护士条例》颁布5周年集中宣誓、护理义诊系列活动在绿城广场举行。市委、市政府发来贺信，副市长刘东参加活动。

本次活动是由市护理学会、市社区卫生协会主办，市三院承办的。来自省会医疗机构的800

余名护士代表参加了集中宣誓和现场护理服务，向公众提供关于护理知识的咨询和服务，并现场进行讲解传授。

据悉，今年我市开展护士节系列活动包括寻访护理前辈，传承护理精神；组织护理志愿者走进社区，深入社会残疾人康复中心等开展志愿者活动；开展护理技术指导等帮扶、无偿献血、市民体验护理工作等一系列活动。

张颖健说：“家庭特需护理服务中心由专人负责管理，电话24小时开机，居民可随时拨打电话预约服务，我们的入户服务时间为每天8时~20时。”

“如何护理老人，我们来教你” 老年人护理大有学问

“仰卧老人要向一侧翻身时，先使老人两手放于腹部，两腿屈膝，护理人一前臂伸入老人腰部，另一臂伸入其膝下，用臂的力量，将老人迅速抬起，移近床缘，同时转向对侧……”

如何帮长期卧床的老人翻身？活动现场，市九院老年科护士演示了老年人翻身技巧，让不少人啧啧称赞纷纷围观学习。

在相邻的市七院服务台前，护士们为市民耐心地讲解独居老人发生意外如何现场处理，老年居民如何自我监测、记录血压，正确指导服药，以减少和降低心脑血管疾病的发生。

“我感觉护士们讲的内容都挺实用，谁家都有父母，老人的健康就是最大的福气，这些自我保健和简单的护理知识，日常生活中都会用得上。”市民张女士一边听，一边认真地做着记录。

在广场的西侧，讲解的是老年病人的点眼方法和流程，老年人如何做好口腔护理，老年人营养膳食指导，老年偏瘫患者的康复指导等老年护理知识。“这边一排走下来，老年人护理的知识都学会了。”市民孙先生说，“从这一细节，可见活动组织安排是下了工夫的，十分便民。”

“婴儿洗澡触抚是这样的” 儿童急救术吸引家长围观

在广场的东侧，市妇幼保健院、市儿童医院的服务台前护理演示更是人流涌动。

“为婴儿洗澡前，第一步是物品准备，要备好浴盆，注入大约2/3盆的温水，水温在38摄氏度~40摄氏度为宜……要洗净双手，修剪指甲，不能佩戴首饰，以免划伤宝宝……”市妇幼保健院护士演示的是婴儿洗澡、触抚。该院新生儿病区护士张倩倩，怀抱一个新生儿模型，温柔细致地向市民讲述给宝宝洗澡、触抚的注意事项。

因为刚刚当上奶奶，52岁的刘阿姨学得特别认真，不时要求张倩倩再重复一遍。她说：“不能总天天带孙子去专业的地方洗澡，在家洗得次数更多，学会了这个就很有用了，触抚还能提高孩子的免疫力，促进生长发育，更是非学不可了，这种免费学习的机会实在是太好了。”

市儿童医院护士传授的儿童急救术，也吸引了大批

市民学习。

带着4岁孩子的赵女士，全神贯注地看着护士现场演示气管异物的急救办法。她说：“孩子把异物吸入气管的情况经常发生，我在报纸电视上看过很多次，事先学会正确的急救方法还是很有用的，万一遇到意外，知道怎么处理，心不慌。”

市儿童医院护理部主任石彩晓说，五岁以下孩子的喉及气管敏感性和保护性差，孩子嘴里含着东西大哭或大笑，异物极易进入气管，从而引起窒息，家长们学几招给宝宝排除气管异物的急救方法非常重要。

“宝宝发生异物呛入气管时，首先应清除鼻腔内和口腔内的呕吐物或食物残渣，但不要试图用手把深处的异物挖出来，建议针对不同年龄段的孩子使用拍打背法和环状腹部法诱导异物排出。”

“你的心理感冒了吗？” 平静宽容对待每一天

“你的心理感冒了吗？”市八院的活动展板内容十分引人注目。

感冒是一种司空见惯的疾病，每个人都得过，但心理感冒又是什么呢？市八院护理部主任王玉玲说，所谓心理感冒就是轻度抑郁症的表现。

“当今的社会竞争越来越激烈，各种应激事件不断增加，心理压力增大，抑郁症呈不断上升的趋势。”不要以为抑郁无关紧要，它在危害人类心理的同时，还和生理性疾病一样，不断吞噬着人的生命，自杀者中有80%患有抑郁症。

如何判断自己是否患上了心理感冒？王玉玲说，如果你的生活中出现了以下困扰，就一定要警惕了：情绪低沉、闷闷不乐；觉得生活没意思、没劲；思维反应总是比平时慢半拍；遇事常自责、内疚，埋怨自己把事情搞糟了；容易疲倦，不愿活动；心里有莫名其妙的烦恼；工作效率下降、注意力容易分散；容易受惊，也容易感伤，感情脆弱；抱怨身体各处疼痛，却查不出问题；没有食欲或依靠暴饮暴食来对抗情绪的不适；遇到有魅力的异性，却丝毫感觉不到对自己的吸引力；不再注意自己的仪表，邋邋遢遢。

不过患上了心理感冒，也没有必要恐慌，只要及时治疗，是没有后顾之忧的。

“预防心理感冒也很简单，平时多参加户外活动，晒晒太阳，郁闷不开心的时候，多找朋友聊天，把困惑倾诉出来，注意休息，保持良好的精神状态，学会接受现实，以平静宽容的心态对待每一天。”

开出自己的“健身处方” 体能测试器材免费测试

在活动现场的东南角，市一院主办的航海路社区卫生服务中心带来了全套的体能测试器材，现场为市民测试。

伸直双腿，俯下上半身……李大爷走上一台仪器，兴致勃勃地测试自己的身体柔韧度。

轻松做到了这个动作，李大爷高兴地说：“我都62岁了，能做到这种程度真的很不错！”

据现场负责人介绍，这套体能测试器材包括人体平衡能力测试、身体反应度测试、握力测试、肺活量测试、身体柔韧度测试、仰卧起坐测试和俯卧撑测试等人体体质的各种指标测试，40岁以下的男女各测试十项，最终会得出一个受测者全面的体质评价报告，医生会据此为受测者开出“健身处方”，受测者可以按照“处方”有针对性的进行体育锻炼，以达到强身健体的目的。

“通过这种方式在居民中倡导科学锻炼，健康生活，减少疾病的发生。”该负责人说，目前这种体能测试器材全市60多个社区卫生服务中心都有配备，居民可就近免费测试。

“献血是举手之劳” 白衣天使踊跃来献血

当日上午，省红十字血液中心的流动采血车也来到了活动现场，不少白衣天使走上献血车献血。

市一院航海路社区卫生服务中心几名护士相约一起献血。谈及献血感受时，她们表示：“献血救人只是举手之劳的一件事。对于我们护士来说，更是不值得一提的事。”

前来参加仪式的市卫生局领导和机关工作人员也踊跃献血，受此感召，不少市民也积极献爱心。家住齐礼闫的闫阿姨已经50多岁了，她抱着一岁半的小孙子来献血。她笑着说：“献血能救人，对自己的身体又好，一举两得。”

据统计，短短一个多小时，就有44名医护人员先后献血。她们以献血救人的实际行动，展示了医护人员救死扶伤、无私奉献的精神风貌。



庄严宣誓



义诊咨询



示范洗澡



互动体验

“为护理事业发展奋斗终生” 500多名护士集中庄严宣誓

“我宣誓：继承和发扬南丁格尔精神，坚定救死扶伤的信念，履行保护生命，恢复健康，减轻病痛，促进健康的职责。”

……

上午9时30分，绿城广场上，在市护理学会以及20个专业委员会主任的带领下，500多名身着制服的护士代表首先庄严宣誓。

随后，市三院、市中心医院、郑州人民医院等医院的护士们还表演了《护士之歌》、《以提灯女神的名义》等精彩节目。

与此同时，广场四周，我市医疗卫生系统还开展了义诊、护理演示教育等丰富多彩的活动。

“虽然平时和护士接触不多，但5年前汶川地震，许多护士却无暇庆祝自己的节日，奔忙在一场没有硝烟的战场上，用爱，用辛苦的劳作，为一个一个被病魔击中的人们燃起生命之光。”面对庄严的白衣天使，不少市民驻足观看，发出由衷的赞叹，并纷纷向护士讨教护理知识技巧。

身穿燕尾服，头戴燕尾帽，一身洁白的护士装的市护理学会理事长李玲格外引人注目。她表示，全市护理工作同仁将以今年的“5·12”国际护士节活动为起点，以崭新的风貌、积极的工作态度、饱满的工作热情，为全市人民提供更加优质高效的服务，为促进本市卫生事业的发展，构建和谐郑州做出更大的贡献。

市卫生局局长顾建钦衷心希望全市的护理工作同仁借助中华护理学会加入国际护士会的契机，在快速发展的郑州都市区建设中，积极应对挑战，努力把握机遇，忠于职守、乐于奉献、不负重托、不辱使命，努力为提高医疗质量和水平，保障人民群众健康多做贡献。

健康所系，性命相托。刘东向全市医疗卫生战线上广大护理工作同仁致以节日的亲切问候，勉励她们以崭新的精神风貌、饱满的工作热情为全市人民提供更加优质高效的护理服务，为郑州卫生事业的发展做出新的更大的贡献。同时，呼吁社会各界关心、重视护理工作，给予护理工作同仁更多的关注、理解、尊重和支持，形成全社会关心护士、爱护护士的良好氛围。

“您的家庭护理难题我帮忙” 家庭护理服务走进千家万户

您有长年患病、行动不便的家人吗？您是否想学会如何在家里把久病的亲人照顾得更好？您是不是正为工作忙碌，无暇带久病的亲人去医院而苦恼？昨日，市三院的护理互动吸引了不少市民前来参与。

“您的家庭护理难题我帮忙。”由于充分考虑到家有病人的居民需求，该院向市民承诺。

该院护士长张颖健介绍，本着方便患者、方便家庭、方便子女的服务宗旨，医院于2011年3月成立了家庭特需护理服务中心，让专业的护理服务走进社区，进入千家万户，为行动不便、长年患病、子女忙碌的患者及患者家庭提供特需护理服务，真正做到惠民、利民、便民，为病患家庭解决实际困难。

家庭特需护理服务中心服务全面，可以为患者及患者家庭提供测血压、抽血、收集尿标本、测血糖；送药、送检验报告单；肌肉注射、更换胃管、尿管等引流管和尿管，更换腹膜透析短管、灌肠；压疮护理、长期卧床患者并发症的预防和护理、气管切开护理；孕期饮食和保健指导、产前检查及产褥期护理，新生儿母乳喂养与营养指导、新生儿脐部护理、脐部护理、黄疸监测；病残患者康复指导等等。

同时，中心还为社区居民提供预防保健及相关疾病的健康教育指导，并帮助有需要的居民预约专家看病。



守卫健康