

## 戴上牙齿矫治器 每天要刷四次牙

□本报记者 陈锦屏

在牙齿矫治过程中,保持口腔卫生是最重要的。如何保持口腔卫生?郑州市口腔医院正畸科副主任医师刘琰说,重要的是学会正确刷牙。

### 矫治前,应全面检查、治疗

刘琰说,在临床上经常可以看到有许多接受矫治的患者,由于口腔卫生不良造成牙龈炎、肿胀、增生,严重的甚至可以包住托槽,还有的患者发展成蛀牙,不得不暂时终止矫治而进行口腔基础治疗,如洗牙、补牙、牙周手术等,真是得不偿失。

因此,矫治前医生常常给患者多嘱咐几句,让患者了解保持口腔卫生的重要性,并进行全面的口腔健康检查。主要检查患者是否有牙结石、

牙龈炎、牙周炎、龋病等,若有牙病则应进行治疗后方可进行矫治。

### 多方位、多角度刷牙

嘴里有矫治器,到底能不能刷干净呢?刘琰说,许多患者不能很好地保持口腔卫生,关键是没有意识到危害性,同时刷牙方法也不正确。戴上矫治器后,每天要刷四次牙,即起床时和三餐后刷牙,每次要坚持3分钟以上。牙刷最好选用正畸专用牙刷、儿童牙刷(儿童牙刷刷头小、刷毛软,能够伸到口腔的最里面,既能刷干净,对牙齿、牙龈又不会造成损伤)、牙缝刷等。刷牙时,要多方位、多角度对牙齿各面进行刷洗,幅度小、力量轻,尽量顺着托槽、弓丝的间隙刷。由于托槽、

结扎丝、主弓丝的影响,可能有刷不到的地方,或者一些纤维性的食物如菜叶、瘦肉等缠绕于其上,那就得对着镜子或求助于他人,用牙签将残留食物细细挑去。对于牙缝里的软垢则需要学会使用牙缝刷清理干净。

### 不吃过硬、过粘、过甜、含色素的食物

刘琰提醒,戴上矫治器后,不能吃过硬的食物,像排骨、甘蔗、带壳带核的零食等,防止将矫治器咬掉或损坏,影响疗程、疗效。

过粘的食物也不要吃。像麦芽糖、年糕、口香糖、奶糖等,都可能将矫治器粘起或造成移位。高糖分食物及色素含量较高易染色的食物尽量不要吃,如糖果、果汁、巧克力等。



## 十种有益大脑发育的食物

□毛毛

**鱼类:**鱼类中富含蛋白质,如球蛋白、白蛋白、含磷的核蛋白等。

**蛋类:**无论是鸡蛋、鸭蛋还是鸭蛋,都提倡孩子吃全蛋。蛋类不仅是极好的蛋白质来源,而且蛋黄中的卵磷脂经吸收后释放出来的胆碱,能合成乙酰胆碱,乙酰胆碱能显著改善孩子的记忆力。此外,蛋黄中铁、磷的含量较高,也有利于孩子的大脑发育。

**核桃仁:**核桃仁能益血补髓、强肾补脑,是强化记忆力和理解力的佳品。父母可以炖核桃粥给孩子吃,也可以将捣碎的核桃仁与黑芝麻搅拌均匀,做成馅饼或包子给孩子吃。核桃仁含油脂较多,不易消化,一般3-6岁的幼儿每天吃三四颗

就够了。

**杏仁:**大颗的甜杏仁有养心、明目、益智的功能,经常食用可让孩子变聪明。将买来的杏仁去皮后与花生、黄豆同泡,用豆浆机做成杏仁花生豆浆给孩子饮用,有利于吸收。

**大枣:**晚上给孩子饮红枣汤或吃一把鲜枣,可摄入大量维生素C、微量元素,有安神益智的作用,能让夜里多易惊醒的孩子睡得踏实,增强入睡后的“潜在记忆”。

**龙眼肉:**对体弱多病的孩子有养血安神的作用,长期服用可改善孩子的健忘现象,有强心益智的功效。但龙眼肉多湿热,无论是鲜龙眼还是龙眼干,一周最多吃三次,否则容易导致上火、大便

便干结。

**蜂蜜:**含有多种益智成分,调入温开水服用,可以治疗小儿便秘。早上服用最佳,也可以涂抹在面包片或馒头片上食用。

**苹果:**含有能增强记忆力的苹果醇素。尽量让孩子吃新鲜苹果,现榨苹果汁最好连皮一起榨取,并让孩子在10分钟内饮完,防止苹果醇素氧化。

**葡萄:**紫色葡萄比浅青色的更佳,葡萄是公认最佳的抗氧化剂之一,能补肝肾、益气、益智,但孩子每天的食用量最好控制在200克以内,以免摄入太多糖类,影响正餐的摄取。

**黑木耳:**能净化血液,增强记忆力。对喜欢吃



肉、汉堡包等脂肪食物的小胖墩来说,黑木耳释放出来的碱性物质能够吸附导致脑供血不足的脑动脉粥样斑块,使记忆力和思考力得到显著提升。

## 秋季饮食需注意 东西不能随便吃

□家医

中医讲“虚则补之,实则泻之”,要遵循“不虚不补”、“缺什么补什么”的原则。秋季要补充因夏季气候炎热、食欲下降导致的营养不足,更应该注意食物的多样性及营养的平衡。秋季饮食需注意,有些东西不宜随便吃。

### 一、防止进补过量

中医讲“虚则补之,实则泻之”,要遵循“不虚不补”、“缺什么补什么”的原则,对于体内缺少的,可以补,但必须补之有度,否则也会造成人体的阴阳失衡。同时应懂得药补不如食补,是药三分毒,能用食补的不要用药补。

### 二、防止热能过剩

有的人一到秋季就食欲大开,往往造成热量摄入过剩,脂肪堆积,开始“贴秋膘”。因肥胖会

带来很多疾病,故在秋季饮食中不能放纵食欲,要注意适量。

### 三、注意营养均衡

《中国居民膳食指南》指出,食物应多样,以谷类为主,同时粗细搭配,单一食品不可能供给人体全面的营养。谷类主要供给人体热能和维生素B<sub>1</sub>;豆类及豆制品主要供给植物蛋白质;蔬菜水果主要供给维生素C、无机盐和膳食纤维;动物性食物主要供给优质蛋白、脂肪、维生素等。

### 四、避免消化道疾病

秋季天气由热转凉,人体为了适应这种变化,生理代谢也发生变化。我国古代医生就提出“秋宜温”的主张,也就是说秋天应当避免吃寒性的食物,应当多吃一些温性食物,这样有利于保护胃肠,防止出现腹泻、下痢、滞便等胃肠道疾病。

秋季要补充因夏季气候炎热、食欲下降导致的营养不足,更应该注意食物的多样性及营养的平衡。



# 创新模式 优化服务 民营医院在行动

## ——河南宏力医院开展“优质护理服务示范工程”工作纪实

本报记者 常俊伟 通讯员 顾向伟



河南宏力医院是一所集医疗、教学、科研、预防保健于一体的综合性民营医院。自卫生部开展“优质护理示范工程”活动以来,该院依据各项要求,进一步临床护理服务,以“创新、科学、规范、务实和人性化”为原则,夯实基础护理、加强专科护理、创新管理机制和理念,取得了一定的成绩,患者对其护理服务的满意度稳定在99%。

### 重视护理工作 创新管理模式

河南宏力医院重视护理工作,努力创新护理管理机制,取得了良好的效果。近两年,该院引进护士200多名,使普通病房护士比例平均保持1:0.4,ICU(重症监护病房)护士比例保持1:3;护理部实行护理人力资源的宏观调配,根据病区患者服务需求及时调配人员数量,保证收容高峰的人力配比;病区实行弹性排班,尽可能地优化配置,合理利用人力资源。同时,该院还招募志愿者300多名,他们利用业余时间到临床一线为患者服务,有效满足了重点地域、重点时段患者的服务需求。

充分发挥护理部垂直管理职能。护理部被赋予人事管理权,主要负责护理人员的招聘、调配、晋升、选派学习、薪资待遇的调整等,医院设立了护理部优质护理服务专项基金,并强调各行政职能部门为临床服务的意识理念,各职能部门通力协作,给全院护理工作很大的支持。护理部根据医院实际情况,在内科、外科、重症医学科几个专科领域中引进和选拔管理、专业能力较强的护士长同时担任护理部副主任职务。在质量控制、弹性排班、人力资源调配上,副主任可根据临床工作需要随时调整安排,减少了请示上报流程,提高了管理效率。

将护士长提升为行政科主任。河南宏力医院充分认识到护士长管理与护士在医院运行管理及为患者服务过程中的重要性,创新管理模式,将护士长的发展目标定义为行政科主任,实现医疗科主任与行政科主任平行管理。行政科主任主要负责科室的日常管理工作,如人力、物资、运营、团队建设、护理管理、科室协作等。医院对达到行政科主任条件的护士长予以任命。这一改革,给业务科主任腾出更多的时间和精力用于学科发展和业务管理,同时拓展了护理管理者的职能作用,护士的工作价值在一个全新的平台得到体现。医护团队通力合作是创造优质医疗服务的保证。

### 让护士满意 促患者满意

围绕“让护士满意,促患者满意”的理念,河南宏力医院做了大量的工作,让护士每时每刻都能感受到尊重和价值认可。该院为护士搭建广阔的事业发展平台,设立护理人才培养、奖励专项基金;选派优秀护士到国内外知名医院进修学习;支持她们参加专业学术会议,拓展知识,交流信息;鼓励护士完成继续教育,对考研护士提供学费补助;制订个人职业生涯规划,量体裁衣,分层培训,让护士获得岗位发展的潜能。护理人员的专业价值、人生价值和社会价值在这里得到体现。

按岗管理、同工同酬、优绩优酬。河南宏力医院对护士均实行按劳、按质分配,薪资不与科室经济指标挂钩,依据护士岗位的技术难度、工作质量和患者满意度进行分配,一年两次对其岗位、工作质量及能力进行核定,决定薪资增长幅度。高技能、高质量、高满意度一定能得到高回报,薪资分配制度的导向,使护士更加注重工

作能力与工作质量的提高。护理人员的职业成就感在这里得到升华。

以人为本,解决护士的后顾之忧。河南宏力医院本着“以人为本,创造美好生活”的愿景,为护士创造了美好、温馨、人性化的工作和生活。该院为所有护士提供免费住房,双职工可申请免费套房;“春雨计划”为护士子女发放每月500元营养费至7岁,“爱心津贴”给护士共同居住的父母发放每月200元零花钱;护士均享受带薪休假,安排优秀护士享受海南度假;院内设有歌舞厅、乒乓球室、篮球场、游泳池、电影院等娱乐场所,丰富护士紧张工作之余的娱乐活动。护理人员的幸福感在这里得到满足。

### 各方保障给力 把护士还给患者

为保证优质护理服务活动的逐步开展,河南宏力医院不仅保证一线护士人力配备,还出台并实施了一系列支持保障措施。

构建先进护理信息平台。该院信息化建设为护理工作提供了强大的支持,先进的临床移动护士工作站减轻了护士许多繁琐的手工作业,护士在患者床边就可以完成生命体征采集、入院评估、健康教育、护理记录、信息查询等工作;ICU护理信息系统自动采集监护仪、呼吸机参数,视频监控视觉系统解决了重症监护隔离患者的探访问题;门诊输液管理系统让护士的工作更加便捷。

各方给力保障优质服务。该院各病区均设有物流传输系统,四通八达的自动物流传输提高了护理物品传输效率,解决护士人工送取的麻烦;药房实行中心摆药并将患者每日摆药、输液药品送至病房;后勤部门洗衣“下收下送”,将维修、办公用品送至病房;设备检修部门定期定

时深入病区;保安人员定时巡视病房,协助维持病区秩序。这些措施的实施减少了护士大量繁琐的非护理工作,特别是良好的病区秩序和安全措施让护士感到轻松与放心。

合理班次满足临床。病区排班以患者需求为依据,在实行包干定责的同时,根据服务需求弹性安排人力,加大重点时段和夜班服务能力,护士们不再担心因工作忙碌而怠慢患者,极大地提高了护士对班次分配的满意度。

### 积淀服务内涵 建立长效机制

规范护理服务行为。护理部加大护士服务行为与技巧的培训,让患者在每位护士的一言一行中体验良好的服务;在实践中不断细化护理服务流程,并把好的流程规范总结成册,规范执行;注重完善护理服务制度,使之固化为服务管理标准而规范执行。例如,责任护士根据《住院患者基础护理服务项目》要求,按照患者自理能力的需求将基础护理内容进行细化,设计使用了基础护理执行卡,下班护士根据卡上的计划及已进行的工作,便能够为患者提供连续的基础护理服务,有章可循,规范周到;再如,患者一日清单的发放过去一直是头疼的事情,护士每天按时发放清单,还要对患者不清楚的地方进行解释。现在,护士将易产生疑问的问题一一列举加以说明,并制作成精美的“收费清单温馨提示卡”,使患者及家属真正对消费清单明白、清楚、清楚。

完善服务督查指导机制。河南宏力医院按照新的护理模式建立新的控制标准和方法,护理部做到及时更新、有效引导。危重患者支持系统实施了护理部对危重患者首访督导、危重技术小组随时临床指导、护理专家及时会诊指

导等流程,对提高危重患者护理质量起到积极作用;特别是护理部加大患者对护理服务满意度的调查,抽专人负责此项工作,健全了临床科、非临床科等11个调查表,从不同角度、不同时段了解患者的感受,并及时反馈指导,使患者的满意度优中有升,再度提高。

构架优秀护理文化。服务性工作大多需要护士自由决定工作付出的努力程度,用优秀文化构架核心价值,才能保证护理服务做到实处并有所创新。在护理团队中,河南宏力医院倡导并体现“患者需求至上,护士利益为本,团队协作为尚,自发自愿为贵,实现价值为荣”等,并使之成为同化、统领团队的组织文化,成为推动护士前进的动力,最终形成护士对其服务观念的认可度和执行力。医院护士团队成员甘于付出,大家主动创新流程与细节,让护理工作更加贴近患者;自发组织并成立各种“品质圈”实现工作质量的持续改进;病区护士长拥有大局意识,会主动把本病区的护士选派到患者更需要的科室帮忙;160多名护士积极报名参加医院志愿者队伍,利用休息时间为患者提供更多的服务。

优质服务原本是民营医院一条重要的生命线,优质护理服务工程的实践与探索,更加促进河南宏力医院护理管理模式的创新和为患者服务的理念得到深化,该院的护理服务水平和内涵质量得到提升,也收到更为可观的社会效益。很多患者出院后给护士长发来短信对全体护士表示感谢;住院患者家属送来一束束鲜花把护士站装点得格外绚丽。我们坚信,民营医院优质护理服务的成果必将为护理事业的改革发展注入新的活力。