

# 天地人艺术团慰问演出献爱心



敬老院为艺术团献锦旗

日前,石景山区天地人艺术团代表石景山区文委、文化馆开始了一年一度的敬老月活动。短短的一个多月,艺术团在颐养年敬老院、民族敬老院、西院、杨庄社会福利院、寿山福海敬老院以及十三陵温馨老年公寓,进行了7场慰问演出。

尊老、敬老、爱老是我们中华民族的传统美德。石景山区天地人艺术团遵循十六字方针“珍爱生命,保障健康,无私奉献,同心同乐”,代表石景山区文委、文化馆开展了对各敬老院的慰问巡回演出。辛勤的耕

耘必然结出丰硕的成果,天地人艺术团在不断扩大,演技也在不断提高,这个团唯一的信念是:不管大小场演出,不管观众多少,演出一场就要给观众精神上的满足,要对得起自己,对得起观众。因此,艺术团每场演出都要录下像来以便找差距,勉励团员排练出更精彩的节目。艺术团的队员们,个个不放松对自己的要求,6年多来新老队员同心同德,在团长的严格要求下,逐渐成为一支思想过硬,业务成熟的队伍。每年艺术团都代表区里慰问敬老院,也和老人们结下深厚的友谊。

此次的7场演出,都受到各个敬老院的欢迎和肯定。艺术团的节目形式多样:群口快板、相声、京剧、评剧、歌舞等,都给老人们留下了深刻印象,个个节目都给观众以精神上的享受。在演出过程中,艺术团的队员和老人们互动,演出后和

老人们欢聚、聊天,老人们都很开心。

颐养年敬老院演出后第二天,他们收到了感谢信,信中写道:“丰富多彩的节目使老人们大饱眼福,老人们很开心,如同过年一样。”演出结束后,他们向团长提出,希望在每月老人们过生日时,艺术团能派人和老人们联欢,为老人们生日助兴。十三陵温馨老年公寓送来的感谢信中写道:“精神生活,是人们,特别是老年人生活中的重要份额。文化养老是老年人生活质量无可替代的手段。你们为老人们送来的是精美的精神食粮。”

自2010年至今,该团连续被石景山区文委、区文化馆评为“优秀综合特色品牌团队”,团长也被评为“石景山区文化志愿者之星”。在这6年里,我们在社区、敬老院、军队、公园、农村等场所,为广大群众演出达500多场,得到领导的肯定和观众的好评。

鲍泽民

## 生活小贴士

### 冬天,五类人不适合热水泡脚

不少人喜欢在寒冷的冬天以热水泡脚,使身体暖活舒畅。双脚泡热水后会促使足部血管受高温影响而扩张,血液更多回流到足部,但是这可能会危害到部分人的健康。因此,有五类人不适合泡脚。

#### 1.糖尿病患者

糖尿病人发生神经与血管病变后手脚对温度、痛、震动的感觉会日渐不灵。正常人感觉很烫的水温,他们却感觉不出来,因此容易以过热的水泡脚造成烫伤。

#### 2.静脉曲张或血栓患者

脚部静脉曲张的人以热水泡脚,脚部温度升高使得血管更扩张,会加速血管恶化,双脚泡热水后会有腿部肿胀、沉重的感觉。因此静脉曲张患者在泡脚时感到腿部肿胀应暂停。

#### 3.太饿太饱

太饿不适宜泡脚,热水加快全身血液循环会让人感觉头晕,饭后半小时内也勿泡脚以免影响胃部血液供给而造成消化不良。

#### 4.心脏病低血压患者

本身有心脏病或低血压患者平时即可能有头晕现象,以热水泡脚太久,可能导致心脏与大脑缺血缺氧而增加发病危险。

#### 5.7岁前儿童

上学前的孩子表达能力或对热水承受力不如大人,大人觉得温度适宜但可能会烫伤小孩。

## “科学就医”知识连载(一)

### 1.我国医疗机构有哪些等级分类?

目前,我国的医疗机构根据技术水平、设备条件、管理水平和规模等条件,大致分为三级(每一级又分甲、乙、丙等多种等级),不同级别的医院有各自不同的特色和适应的病种。

一级医院:是直接为社区提供预防、治疗、康复服务的基层医院,除社区医院外,一般为乡镇级医院,它能提供便捷、经济的基本医疗服务。一般说来,病情较轻,病势较缓,比较单纯的普通病种或者已经在上一级医院确诊、病情稳定的疾病,适合到一级医院就近就诊。如普通感冒发烧、咳嗽、头痛、咽痛、腹泻、便秘、胃病、确诊的高血压和糖尿病、脑血管意外的后遗症、关节扭伤、皮肤裂伤、一般五官科病和口腔科病等。

二级医院:可向多个社区提供综合医疗

服务和承担一定教学、科研任务的地区性医院。大多数常见病和多发病,只要病情不复杂,诊断能明确,不是急、危重症就诊者,就可以选择地区级、区县级医院等二级医院。

三级医院:是向几个地区提供高水平专科性医疗卫生服务和执行高等教学、科研任务的区域性以上的医院,除中央级的医院为三级医院外,一般来讲,三级医院是处在中国医院顶端的各医科大学的附属医院及各省人民医院,还有解放军的军医大学附属医院和各大军区总医院。在一般中小城市,一般而言是该市的人民医院(或中医院)及驻军的解放军医院。

### 2.如何选择合适的医院就诊?

合理的选择医院,是早看病,看好病,少花钱,降低风险的第一重要步骤,主要是根据就诊者的病情、地理位置、经济情况来合理选择。科学的选择医院应该遵循“小病就近及时医,大病选择专业大型医院就医”的基本原则。

所谓小病,指的是常见疾病,如感冒、发烧、咳嗽等疾病,表现出来的是一般的症状,病痛程度较轻。最好先到一级医院(社区医院)就诊,您将接受全科医生的诊治,解决不了的由全科医生推荐到上级医院就诊。其实,这种医疗模式也是发达国家普遍采用

的,而且是目前中国医疗改革的方向之一。一方面可以节省小病到大医院排队等候、手续烦杂的精力和时间,另一方面也相应的降低就医的成本。同时,就近就医更加方便您及时快捷的得到治疗。

对于大病重病,首先是一个确诊的过程,如何得知您得的是大病呢?首先是症状反应严重,其次是通过化验检查得出了初步结论,三是在附近社区门诊或小型医院确诊但无治疗办法或无法确诊,就需要及时的选择大型医院就诊,以免贻误病情。

在根据小病就近医,大病选专业大型医院的原则下,还会有一些特殊的需求,您会面临公立医院和民营医院的选择,综合性医院和专科医院的选择,建议您采用相对合理的选择方式。首先要确定准备就医的医院为合法正规的医院,有着良好的口碑和信誉。再根据自身的时间、经济、地理位置的远近,以及对服务的要求等进行选择。

### 3.如何选择就诊科室?

在这里告诉您两个看病的小诀窍。

(1)很多时候只知道自己哪里有不舒服,究竟该看什么科心里没有底。其实也很简单,可以直接找大厅的导诊、分诊或咨询台,那里的护士会告诉您,该挂什么科的号,然后可以在挂号窗口看看出诊医生的牌子,挑选一个适合自己的医生。

(2)如果仍然感到对不上号,只要不是急重病或外伤,可以先挂一个普通内科号。

内科是各科的基础,那里的医生会给您作一个初筛和排查,初步确定病因后,他会建议您再去哪个专科就诊。

另外,许多大医院施行了“首诊负责制”,即使您挂错了号问题都不大,第一个接诊的医生有责任将您介绍到最合适的科室去。

### 4.为什么要实名制就诊?

(1)您在挂号时必须填写真实姓名和出示有效证件号,由工作人员把您的姓名和证号写在挂号单上。看病时,医生根据号单姓名核对患者身份。

(2)您可通过登录北京市预约挂号统一平台网站或拨打预约电话的方式进行实名制预约,提前实现远程就医咨询和就医预约。

(3)医生可以在系统中查询您的就诊记录和病情摘要,以便对您有初步的了解。

(4)如果您没有填写真实的账户信息,或虚假信息进行预约挂号,不仅就诊当日影响您取号就诊,同时也会影响到您今后的预约行为。

(5)在发生医疗纠纷时,如果就诊资料上的姓名与您的真实身份不符,则您的诉讼主体资格将会受到质疑,从而影响到其实体权利的实现。

(6)杜绝了“号贩子”冒用他人身份证、就诊卡进行非法倒号的行为,保护患者的就诊权益。



区疾病预防控制中心协办

## 首钢医院开设造口门诊 提供专业化优质服务

北京大学首钢医院造口伤口护理专业门诊(简称造口门诊)于2014年11月1日对外开业,由获得国际造口治疗师资格(世界造口治疗师协会(WECT)资格认证)的专家吴祺坐诊,为造口、慢性伤口、失禁患者提供专业处理和护理指导。

有这样一个特殊群体,他们需带着粪袋、尿袋生活,被称为“造口人”,造口术虽然挽救了病人的生命,但造口的并发症及其他不便之处,使造口者陷入生理和心理的双重困境。随着结肠肿瘤和泌尿系统肿瘤发病率的逐年提高,我国估计每年新增永久性造口患者约10万例,目前累计约100万例。

为了更好地服务于造口患者,满足他们出院后随诊的需要,北京大学首钢医院开设以造口治疗师主诊的造口门诊,用国际先进、全球倡导的湿性伤口愈合理念为主要治疗手段,结合各类先进的湿性敷料,减轻患者在伤口及造口并发症治疗过程中的疼痛不适、加速伤口愈合,缩短治疗周期,同时开展心理咨询与健康教育,建立伤口、造口、失禁病人档案,定期随访,逐步实现医院-社区-家庭一体化的慢性伤口、造口、压疮、失禁的整体护理,为造口伤口患者提供专业化的优质服务,帮助造口者早日回归社会、提高生活质量。

造口伤口失禁专科护理门诊服务范围:

一、造口护理项目:造口的术前定位、各类造口的围手术期管理、心理护理、健康教育、指导造口病人及家属如何进行造口护理;造口并发症的预防及处理;造口用品及辅助用品的选择指导;造口病人出院指导及出院后随访;组织造口病人联谊会,交流造口护理和生活经验,提高生活质量。

二、伤口护理项目:包括规范化的伤口评估及记录、压疮的预防和治疗、各种创伤性伤口、外科感染性伤口、糖尿病足、外伤性溃疡、烧烫伤的处理、放射性皮炎、肿瘤伤口、难愈性伤口的处理及健康宣教、湿性伤口愈合理念及新型敷料的识别与使用。

三、失禁护理项目:大、小便失禁引起皮

肤问题的预防及处理;膀胱功能的训练及盆底功能训练等;失禁产品的合理选用以提高病人的舒适度。

四、各类穿刺管道护理项目:带引流管出院的病人家属护理指导;各种引流管口、静脉留置管道的护理、动静脉瘘的管理、药液外渗的引起的皮肤问题。

五、院内开展院内、院外疑难伤口会诊;进行全院伤口、造口、失禁护理知识培训。

就诊地址:泌尿外科大楼一楼造口诊室  
出诊时间:每周二、五全天  
联系人:吴祺 杨燕  
咨询热线:57830131