



方便上班族和学生就诊

我院4个科室开了夜间门诊

白天忙碌抽不出时间看病，晚上有空却没有专科医生坐诊，作为上班族或者学生，常常为就诊而苦恼。从去年5月至今，我院共有4个科室开设了夜间门诊，开诊时间延长至晚上，满足了广大患者的就医需求，让患者工作学习就医两不误。

9月17日，我院临床心理科夜间门诊在柳侯院区开诊。其他开设夜间门诊的科室还有：柳侯院区骨科门诊（关节骨科和脊柱骨科）、莲花山院区治未病中心、柳侯院区肺病科。

时间自由支配

在柳北区一家事业单位工作的钟女士近来时常感觉乏力，晚上难入睡、易醒，到我院治未病中心夜间门诊经过10天针灸、穴位注射等治疗，症状得到改善。

上个月，高一男学生小郑感到呼吸不畅、怕冷，还伴有头晕、鼻塞，来到治未病中心夜间门诊通过穴位贴敷、埋线治疗，仅一个疗程症状即好转。

“莲花山院区治未病中心5月9日开科，5月14日夜间门诊开诊，时间是周一至周五的下午6点至晚上9点，上班族和学生是夜门诊的主要就诊群体。”我院治未病中心副主任刘静介绍，来夜间门诊治疗的患者多为患慢性疲劳综合征、睡眠障碍、过敏性鼻炎等。此外，还有一些女性来做妇科调理，例如卵巢保养等，接受蜡疗、烫熨、贴敷等温补疗法。

随着秋季的到来，本着秋冬养阴的原则，我院莲花山院区治未病中心夜间门诊还增加中药药浴、中医穴位埋线等中医调

法。“一方面，让白天没有时间精力来看病的市民晚上能看上病；另一方面，夜间门诊也分流一些急诊病人，使真正需要紧急抢救的患者得到及时抢救治疗。”刘静说。

“我之前左腿膝关节痛，因为工作忙一直拖着没去看，听说有了夜间门诊，下班后就马上赶来看病了。”9月11日晚上在柳侯院区骨科夜间门诊市民韦女士说。采访当天，小编看到骨科夜间门诊有不少像韦女士一样的上班族正在做中医治疗，他们都是下班后特意赶来的。综合骨科主任杨学义介绍，目前学生和上班族普遍存在颈肩腰腿痛、肩周炎、膝骨关节炎、腰椎劳损等劳损性疾病，夜间治疗时间充裕。我院夜门诊骨科运用手法、刃针、推拿、针灸、拔罐、刺络等传统中医方法为患者治疗。

结果立等可得

为了进一步满足市民的需求，我院柳侯院区肺病科也于本月初开设了夜间门诊。

“经常有门诊患者感叹白天请假难，要是有了夜间门诊就好了。于是我们索性开设一个夜

门诊，满足患者诉求。”我院肺病科主任郭栋伟表示，以往上班族晚上就诊只能看急诊，专科医生晚上不出诊。如今夜间门诊开设后，不仅可以缓解“上班族”“学生族”因工作、学习繁忙，不能轻易请病假的苦恼，也能缓解“银发族”不堪白天就诊高峰的拥挤。对于一些无独立看病能力要等家属有空才能前往医院的患者来说，夜间门诊也十分便捷。

此外，郭栋伟介绍，夜间门诊还有一个很大的优势就是做检查十分方便。“一些肺部疾病的患者常常需要拍片确诊，白天检查不仅人多，等结果也十分耗时。如今夜间门诊开设后，患者拍片无需排长队，拍完后医生马上可通过电脑为患者看片，诊断出结果。”

提升就医体验

夜间门诊是我院提升服务水平、改善病人就医体验的又一项便民措施。我院门诊部主任梁学政介绍，医院在门诊大厅设置了分诊台，市民夜间就诊可直接在自助挂号机上挂号。因当天“夜门诊”出诊信息在傍晚6点之后



才会显示，目前市民看夜门诊必须现场挂号。“接下来我们将进一步对系统进行优化，信息整合后实现‘夜门诊’网上挂号，让市民在家就能对‘夜门诊’出诊专家一目了然。”梁学政说。

夜间门诊的开设，不仅解决了广大市民学生因白天上班上课没时间就医的问题，而且还缓解了日间门诊的压力。从此，上班族不用误工，学生不用请假，老人看病有子女陪伴，满足了市民的就医心愿。

(宣传科)

没事的时候练练祛病益寿

——我院各科室的健身养生操大荟萃



俗话说“三分治，七分养”，患者除了药物治疗之外，平时的自我保健也很重要。近年来，我院医护人员充分发挥中医特色优势，创作了多种简单易学的健身养生操，受到了市民的喜爱与认可。

每天早上，我院柳侯院区康复室都会出现这样一幕：患者排成几排，在医护人员的带领下认真地做养生操，每天如此，从不间断。他们所做的养生操，正是该院脑病科医护人员根据中医理论编创的“经络眩晕养生操”。

“眩晕在中老年人群中十分常见，在临床工作中我们发现眩晕患者逐年增多。医院治疗只是一部分，为了帮助他们回家后也能通过自我锻炼减少眩晕发作次数，我们在临床根据中医症型，结合患者体质发明了‘经络眩晕养生操’。”脑病科副主任、主任医师安红伟介绍，患者眩晕发作时常感到四肢无力、天旋地转。有的眩晕是脑血管方面的问题，有的是颈椎原因引起，还有部分是耳石症缘的缘故。这套养生操简单易学，包含八个动作，通过颈部等部位的活动旋转，帮助患者很好地改善症状。

运动养生操包含易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦、太极拳，我院脾胃病科则以八段锦和五禽戏为蓝本，从2011年开始，编创了“脾胃养生操”“经

络养生操”“更年期养生操”“颈椎操”等多种养生保健操。

“五禽戏即学习动物的动作，如‘虎扑’这个动作可拉伸脊椎，预防肩周疾病。而八段锦为导引术，讲究心神宁静，与中医养生十分契合，受到了市民的青睐。”我院治未病中心护士长乔艾春说。临床护理人员发现，以往将五禽戏、八段锦传授给患者，哪怕患者只练习一个动作，感觉就非常棒，此后该科自创的“脾胃养生操”应运而生，整套操包含七个动作。“八段锦里面有一个动作‘双手托天理三焦’，脾胃养生操里面第一个动作就引用了它，还有‘调理脾胃须单举’，我们把它改成穴位按摩，教大家按摩足三里，简单易学。”乔艾春介绍，患者学会后可以回家自我锻炼，不仅体质改善，去医院的次数也越来越少了。

8月15日，在我院东院脊柱骨科一病区，主管护师周艳捷介绍，他们科自创的颈部保健操，可有效帮助病人康复。周艳捷说，现在的低头族多了，很容易患上颈椎病。颈椎病除了可以通过治疗缓解疼痛外，还要加强颈部功能锻炼，巩固疗效，预防复发。为此，脊柱骨科一病区2015年起便自创了一套颈部保健操，医务人员指导病人练习。

中医康复锻炼贵在坚持。该科跟踪过七八名病人，康复期间能坚持做两三个月颈部保健操的，效果十分显著，回医院再治疗的几率大大降低。

秉承有病治病、无病防治的原则，近年来我院多个科室都编创了养生保健操，如心病科编创的“降压操”、内分泌科的“回春操”、肺病科的“呼吸养生操”等，因预防保健作用好，市民对中医的认同感越来越高。

(宣传科)

“多亏了你的护理，我摆脱了尿管，生活质量有了大提升！”79岁的居民刘大爷拉着莫群的手，连连致谢。莫群是柳北区解放社区卫生服务中心的护士长，上述情景是她“送健康上门、送温暖到人”将护理服务送进辖区居民家的一个缩影。

我们就像万金油

2006年，是莫群护理生涯的一个角色变换。

在此前的14年里，她先后在原广西建工医院和市中医院工作，奋战在临床护理第一线。在那之后至今的12年里，她到解放社区卫生服务中心担任护士长，成为辖区居民的健康守门人。

心换真心，设身处地为患者考虑。”

居民就像亲朋好友

常年跑社区，莫群结识了大量社区居民，并待之如家人、朋友一样。经常有社区居民叫上一句“莫护士长”，亲切的呼唤在她心中就是一份信任和责任。

前来致谢的刘大爷夫妇，就与莫群相处得如亲人。刘大爷前列腺肥大，靠尿管小便，他还有左下肢截肢，平时生活全靠年迈的老伴照顾。家住5楼的他每次到医院换尿管，都要请3个壮年男子把他抬到楼下，请车送到医院。莫群得知这个情况，带上药箱就奔赴刘大爷家。不仅帮他更换了尿管，还教会家属更多的护理知识。之后，一有空闲

当好居民健康守门人

——记柳北区解放社区卫生服务中心护士长莫群



作为基层医疗卫生机构，辖区有42126户居民，面对的是群众预防、保健、医疗、康复、健康教育及计划生育技术指导的“六位一体”服务。“我们就像万金油一样，什么护理手段都要懂。”莫群曾先后在综合内科、妇产科、神经内科、肿瘤科、急诊科等多个科室轮岗，这段多元经历让她拥有更全面的护理知识与经验，也让她一步步成长为现在的全科护士。

在莫群看来，大医院中的护理工作与社区卫生服务中心的护理工作既有区别，也有共性。大医院护士专科性较强，多护理急危重症患者；而社区护士护理方面则更偏向全科性，多护理常见病、慢性病患者，下班后经常要挨家挨户访视建档。但共同点也不少：“都是以真

时间，莫群就打电话联系刘大爷夫妇询问病情、拉家常，还定期上门进行护理服务。经过4个月的悉心护理与康复训练后，刘大爷不仅成功摆脱了尿管，还安装了假肢，老两口的生活质量得到了极大改善。

慢性病护理、儿童保健、妇女保健、重症精神病管理、预防接种、社区健康教育等14项基本公共卫生服务，是社区医务人员职责。解放社区卫生服务中心的护士看来，莫群就像个无所不能的“大管家”。工作8小时之外，她还不断进行自我业务提升。多年以来，莫群不仅在国家级、省级医疗期刊上发表专业论文8篇，还获得“柳州市十佳社区护士”“2014年柳州市优秀护士”“2015年柳州最美护士”等多个荣誉。

(韦思敏)