

把简单和平凡演绎精彩

——记鹰城最美健康卫士、市妇幼保健院妇科一病区护士长张莉莉



□本报记者 魏应钦

今年40岁的张莉莉是市妇幼保健院一病区副主任护师、护士长，从事护理工作20年来，她始终以高度的责任心和饱满的工作热情履行自己的职责，微笑服务每一位患者，受到了患者及家属的好评。

近日，在由市委宣传部、市卫健委联合开展的“发现鹰城榜样力量——最美健康卫士”先进典型评选活动中，10位奋战在鹰城卫生健康事业一线的人员被授予“最美健康卫士”称号，张莉莉位列其中。

爱岗敬业，做有温度的护理人

护理工作平凡而伟大，琐碎且不易，选择护士这个职业，就意味着选择了奉献。20年来，张莉莉一直扎根临床一线，从一开始对护理工作向往，到如今拼搏奋斗、默默付出，她用实际行动诠释了对护理工作的热爱，在平凡的岗位上做出了不平凡的成绩。

作为护士长，张莉莉每天坚持“四查房”，常常是提前到岗、推迟下班，一天到晚忙个不停，节假日加班更是家常便饭。她经常深入病房倾听患者心声，悉心服务每一位患者。有的患者静脉输液不好扎针，年轻护士有畏难情绪时，她手把手地给年轻护士讲解穿刺技巧。



张莉莉（右一）带领护士进行晨间查房 王春英 摄

工作之余，张莉莉勤学不倦，顺利拿到了三级公共营养师和育婴师资格证，并自费报考了护理管理师学习班充电。她把外出进修培训学到的新知识、新技能运用到工作中。近年来，她带领护理团队实施了数项护理质量改进项目，大幅提高了科室护理质量。

2018年，张莉莉身怀六甲，她仍然拖着笨重的身体，先后7次到省妇幼保健院参加医院品管圈培训。孩子刚满月，她就立刻回到工作岗位。2022年，张莉莉患上了阑尾炎，需住院手术。她手术前安排好工作，手术后依然牵挂着

科室，不时通过电话办公。

“多年来，护士长没有休过公休，她把全部身心都投入到工作中。”该病区护士高军亚说。

精益求精，做有担当的妇幼人

在一线护理岗位上，张莉莉尽职尽责，用强烈的责任感和事业心做好自己的本职工作。她总是对科室的护理人员说：“干工作就要做精做细做好，坚守自己的初心，对得起自己的良心，这样心里才踏实。”

2019年，科室开展提高围手术期健

康宣教知晓率品管圈活动。张莉莉加班加点收集妇科健康宣教资料。她从零基础开始学习二维码制作和视频剪辑方法，从生疏到熟练，经历无数次，最后制作出了具有妇科特色的健康宣教二维码和妇科康复操，并运用于临床，深受患者喜爱。

平日里，她主动承担起科室手术视频剪辑工作，还不断完善健康宣教资料和护患沟通方式，持续提高患者满意度和护士健康宣教水平。

科室为落实该院护理部开展的“精准护理服务之星”评选活动，张莉莉早早准备，多次组织该科室护士学习精准服务标准，并熟练运用到护理临床中。在术后6h精准护理中，为使护士测量患者尿液更为精准，她跑遍大街小巷，自费购买适合临床使用的尿液量杯，回到科室再用注射器抽取液体进行对比，经过反复测量，最终找到了准确适用的尿液量杯。

“在平时的的工作中，护士长虚心好学、亲力亲为，工作井井有条，技术比较全面。她对护理人员严管厚爱，视患者如亲人，并注意把先进的护理管理经验用到临床上。”该病区主任、主任医师宁键说。

付出就有回报，张莉莉的不懈努力也获得累累硕果，她先后被评为市医德建设先进个人、市优秀共产党员、市十佳护士，医院先进个人、优秀工作者、精准护理服务优秀组织者、抗疫优秀志愿者、优秀护理管理者等称号。

张莉莉表示，以后，她将继续苦练本领，用心呵护患者，用爱传递温暖，更好地守护患者的生命健康。

无创、组织损伤小

放射式体外冲击波成止痛新疗法

□记者 杨岸萌

本报讯 大拇指根疼痛、颈肩部疼痛、髌关节疼痛，这些疼痛不用封闭、针刀、手术就能解决。1月9日，平煤神马医疗集团总医院（以下简称总医院）康复理疗门诊主治医师陈振兴说，放射式体外冲击波疗法革命性地改变了骨科疼痛治疗管理，因为治疗过程是非侵入性的，且可在门诊进行，给骨科疼痛患者带来很大便利。

不用手术 减轻患者疼痛

51岁的患者朱先生因右侧髌关节疼痛行走不便，到市区一家医院就诊，后被确诊为股骨头坏死二期，医生建议他做髌关节置换手术。害怕动手术，经济也不宽裕的朱先生换了几家医院想找到替代疗法，最终在总医院得知可以通过放射式体外冲击波疗法治疗。

“股骨头坏死二期也称为‘塌陷期’，放射式体外冲击波对于股骨头坏死的初、中期有确切疗效。长期饮酒、使用激素、外伤是导致股骨头坏死的三大原因，患者排除了髌关节外伤、长期使用激素的因素，基本确定其致病原因与长期饮酒有很大相关性。”陈振兴说，根据患者身体状况，遂进行放射式体外冲击波疗法治疗。10次治疗后，患者疼痛明显

减轻，20次治疗后，症状消失。

无独有偶，47岁的赵先生长时间伏案工作，半年多前他感觉颈肩部疼痛，最近一周疼痛加剧。他就诊进行影像学检查发现颈椎生理曲度变直、颈椎间盘突出，听从医生建议进行了放射式体外冲击波疗法治疗，治疗一次后感觉疼痛明显缓解，一疗程结束后疼痛症状消失。康复后，他很是激动：“要知道不动刀、不吃药就能治好，我早就来了！”

优势明显 无创、组织损伤小

放射式体外冲击波是一种兼具声、光、力学特性的机械波，它能在极短时间内（约10毫秒）高峰压达到500bar，在穿越人体组织时，其能量不易被浅表组织吸收，可直接到达人体的深部组织。

陈振兴说：“放射式体外冲击波频率高，与人体作用时有很强的机械效应，可以产生细胞浆运动，促进新陈代谢，加强血液和淋巴循环，改善组织营养，提高再生机能，这就是冲击波治疗股骨头坏死或者骨不连的原理。除此之外，它还有组织粘连松解、扩张血管和血管再生、镇痛及神经末梢封闭、组织损伤再修复、炎症及感染控制等作用。”

放射式体外冲击波在人体组织中传导时，一些微小气泡会产生微喷

射流，并伴有气泡急速膨大现象，产生空化效应，利于疏通微血管，加速治疗部位的微循环，改善局部血液循环，松散软组织粘连。放射式体外冲击波携带能量和方向性，可对细胞产生不同的拉应力和压应力。拉应力可促进软组织松解，裂解硬化骨；压应力可增加细胞摄氧，促进组织血管生长，改变成骨细胞增长、分化，从而愈合，起到成骨作用。

放射式体外冲击波通过对病变组织的作用，促进患处血供增加，带来新的生长因子并诱导干细胞转为正常的组织结构，改善治疗区域的新陈代谢，减轻患处的炎症反应，降低水肿，加速康复。放射式体外冲击波对神经末梢组织产生超强刺激，使神经敏感性降低，无法传导疼痛信号，引起细胞周围自由基的改变而释放抑制疼痛物质，提高疼痛阈值，从而缓解疼痛。

“放射式体外冲击波疗法作为一项创新型非侵入性治疗方案，与传统的治疗方案相比，具有无创、组织损伤小等优势，被誉为‘绿色的慢性疼痛管理专家’。”陈振兴说，在临床疼痛管理中，放射式体外冲击波疗法通常应用三个疗程，每个疗程间隔一周，约80%的患者在第二个疗程结束后表示其临床症状显著改善。

病人不动专家动 手术做到家门口

国家级内镜专家来市一院 开展手术及学术交流

□记者 王春霞 通讯员 付睿

本报讯 为有效提升医院专科诊疗能力和服务水平，让市民在家门口就能享受到国家级专家的诊疗服务，近日，李兆申院士团队成员、上海长海医院消化内镜专家王伟教授在市第一人民医院未来路院区开展手术。手术当日从7点到16点，共完成20例疑难内镜黏膜下剥离术(ESD)手术、2例超声内镜检查、5例胃镜+肠镜精查。

手术期间，河南省人民医院刘博伟教授，河南科技大学一附院董彩虹教授等省内多名内镜专家受邀在市一院消化内镜中心进行手术观摩及学术交流。专家们对市一院消化内镜中心配套的高端医疗设备、技术水平和诊疗能力给予了较高评价。此次手术观摩及学术交流活动，进一步开阔了医务人员的视野，推动市一院内镜水平再上新台阶，为百姓就医带来更大的方便与实惠。

据了解，去年4月，国家消化病临床医学研究中心平顶山协作中心在市一院揭牌，市一院牵手中国工程院院士李兆申院士团队，与上海长海医院开展合作共建。同时，该院聘请河南省人民医院消化内科刘博伟主任为特聘专家。刘博伟定期到市一院未来路院区坐诊、查房、手术，指导开展新技术，解决疑难病例，让市患者在家门口就能享受到省级专家的诊疗服务。