



压力大的男性 容易ED

现代社会里,人们在享受着丰富的物质生活的同时也承受着前所未有的精神压力,特别是男性,在“强者”这一耀眼的光环背后,常常承受着巨大的压力,从而引发各种生理和心理疾病,ED这种病就是现代男性常见的疾病。

妻子养家让他很自卑

男性勃起功能障碍(ED)往往是男子健康危机的第一个信号,抑郁、焦虑、人际关系紧张、嗜烟、酗酒、过劳、养家糊口的压力,更多的家庭责任,都可能导致男性患上ED。此外,没完没了的应酬压力,大量吸烟、喝酒的生活也会破坏男性的身体健康。南京建国男科医院丁学刚主任说,曾经有个患者赵某来看ED,医生和他聊了一段时间发现,这位男士的ED是心理性的,他的妻子非常出色,妻子从国企出来后自己创业闯出一番天地,而赵某一直没有稳定的工作,每月从妻子那里领取工资。久而久之产生自卑心理。

专家分析,ED也常常是其他潜在疾病存在的一种表

现症状。丁学刚主任认为,70%的诊断病例中ED是由躯体疾病引起的,血管或神经因素都能引发ED,如糖尿病、高血压或动脉粥样硬化、脊髓损伤、焦虑、抑郁等。

男人ED并不都是肾虚

男人碰上ED是有苦在心口难开。除了少部分“勇敢”的男人走进医院外,大部分人要么不能正确认识ED,要么就采取各种方式助性,到最后病情没有改善,反倒愈发严重。丁学刚主任介绍说,常见的错误观念有好几种,最常见的是认为ED就是肾虚,实际上,中医把人体分为“心、肝、脾、肺、肾”五大系统,生殖器官属于“肾”的系统,故阳痿常理解为“阳虚”、“肾亏”,“壮阳”就成了提高男性性功

能的代名词。但青壮年时期是肾气最为充盛的年龄,处于这一时期的阳痿(ED)患者,肾亏并不多见。

是不是ED确诊了才知道

南京建国男科医院丁学刚主任介绍说,目前,男性性问题存在放大和缩小的现状。一方面很多人把阳痿等性功能问题放大了,似乎都要补肾壮阳;另一方面很多性功能有问题的患者却由于各方面的因素没有去医院就诊。在临床中,诊断性功能障碍是有严格标准的,首先是时间,三个月到半年以上经常出现问题,才会予以考虑。其次医生还要进行专业的问卷调查,做内分泌、血管造影、神经反射等客观检查,才能做最后的诊断。

巍巍 金宁

含气饮料 加速女性衰老

据英国《每日邮报》报道,现在很多人为了健康选择苏打水替代其他高糖软饮料,这其实并不健康。

哈佛大学的研究人员最新的实验表明,喝苏打水、可乐等含气饮料会加速衰老,而且还可能会诱发心脏和肾的问题。之前已有研究提出,每周两罐这类型软饮料就会诱发骨质疏松、胰腺癌、肌肉萎缩和瘫痪等危险,现在这一研究又给可乐等带气软饮料增加了新的“罪状”。

哈佛大学的研究人员发现,有气饮料中对健康不利的罪魁祸首是其中添加的磷酸盐,很多软饮料就是靠添加这类物质来增加刺激的口感,这种物质能使皮肤衰老和肌肉萎缩加速,也会对心脏和肾脏造成伤害。

据《新京报》

练习盘腿坐 OL有效瘦腿

莫文蔚,香港娱乐圈有名的美腿皇后,虽然歌唱得好,但是长得既不漂亮,又不高挑,最让她引以为傲的唯有那一双美腿,办公室女性如想拥有像她一样的美腿,但又没时间运动,那就换一种坐姿,尝尝坐着都能瘦腿的甜美滋味。

日式坐姿

先跪在凳子或床上,腰背部保持挺直,然后把臀部坐在腿上,即上半身的体重全部压在两条大腿上。每次坚持15~20分钟,每日1~3次。此动作可锻炼腿部韧性,拉伸腿部肌肉,通过坐姿改变大腿脂肪太多的现象。

直角坐姿

在日式坐姿的基础上,让膝盖弯曲成九十度角,膝盖关节以九十度角打开,再用手轻轻按住脚尖来保持身体平衡。每次坚持2分钟,再恢复日式坐姿1分钟,再直角坐姿2分钟,如此反复10次即可,1天1~3次。此动作能有效消除大腿内侧的脂肪,达到纤腿的效果。

淑女坐姿

在直角坐姿的基础上,让上半身向左侧倾斜,保持15秒,同样方法再向右侧倾斜。来回进行30次即可,一天1~3次。长期练习对减小腿外侧和腰部脂肪效果明显。

盘腿坐姿

在寝室看书或者看电视的时候,改变懒散的坐姿,腰背挺直,盘腿而坐,坚持20分钟,换其他姿势休息10分钟,再盘腿而坐,反复循环即可。盘腿坐可改变X型腿,并能减少大腿外侧的脂肪,增强腿部韧性。

在南京市民印象里,华世佳宝妇产医院甫一亮相,似乎是“高档医院”、“贵族医院”的代名词,如今,华世佳宝“高安全”、“高尖端”、“高品质”和“平消费”的办院理念已为广大市民广泛接受。重要原因正是该院以“做一流妇产医院”为目标,筑巢引凤,不断引进了大批专业人才。

做一流妇产医院 不止是传说

“华世佳宝·筑巢引凤”系列人物介绍之护理专家沈玉香

2010年的5.12'护士节,南京华世佳宝妇产医院的护士长姜春春在南京市卫生系统纪念5.12国际护士节"表彰大会上获得了"南京市优秀护士长"的荣誉称号,这是南京民营医院问鼎的一项护理界的最高殊荣。这份荣誉被赋予了特殊的含义:民营医院的护理工作首次得到政府主管部门的认可。

荣誉”背后的推手是她

当护士长姜春春满怀喜悦地捧起荣誉证书的一刻,内心真正由衷感激的那个人,就是带领护理团队,用了两年多的时间,让华世佳宝妇产医院“五星级品质服务”在南京地区声名显赫的护理部主任沈玉香。

这位曾就职于南京某人民医院妇产科的总护士长,在2008年初,毅然放弃了公立医院23年的工龄、国家干部编制、优厚的薪资待遇和劳动保障,跳槽到了民营性质的南京华世佳宝妇产医院。一时间,跌落了一地眼镜,所有的人都表示难以理解。

而今天,当这家传说中的尊贵妇产医院超乎想象的护理服务为南京人所津津乐道,交口称赞的时候,当她带领的团队站在高高的领奖台上,代表民营医院首度问鼎护理界的最高荣誉的时候,大家才开始意识到,她才是幕后的推手。

事实上,华世佳宝护理团队在沈玉香的带领下,已经将所从事的护理工作打造成了一个响当当的“服务品牌”。就拿该院的产科护理服务为例,从精心安排的免费孕产课程、产中贴心的导乐陪护,到产

后的膳食调护,出院后的跟踪随访,护理工作已经深入到产前、产中及产后全过程,形成了一条龙护理服务,大大超出了传统的医疗护理范畴。就在这家医院在住院期间推行的“无陪护护理”实施两年多后的2010年初,作为新医改的试点,国家才开始在个别公立医院艰难推出这项举措。换句话说,华世佳宝的护理团队只用了两年多的时间,就走完了公立医院几十年还没有走完的路,这位护理部主任的确颇具传奇色彩。

用心打造出“五星级”护理服务

在公立医院,病人或者产妇的喂饭、换洗衣物等这些生活护理都是由家人来完成,华世佳宝则要求将生活护理纳入护士的护理范畴。住院的病人喂饭、梳头、擦身、甚至连换卫生巾这样的生活护理都由护士来完成,做到基本上不需要家人来帮忙。”沈玉香凭借自身多年来对妇产科护理的管理与带教经验,将华世佳宝的护理工作一步步打造成了集多个层面护理于

一体的专业化、规范化护理服务体系。

也正是因此,该院护士的人员配比大大高于其它医院,南京市的平均床护比是1:0.3,而华世佳宝高达1:0.8,即使在最高峰时期,也能保证每名产妇都有护士跟踪护理。

前不久,一对美国夫妇在我们这里诞下了他们的第二个宝宝,妻子是美籍华人,我趁着护理查房的机会向她问及对我们医院服务的感受时,她说自己的第一胎是在美国生的,这次在华世佳宝生孩子,感觉不仅服务好,更重要的是心里的感受比在美国更亲更舒心。”

人性化服务,加上过硬的专业技能,华世佳宝护理团队逐渐在南京医疗行业声名远扬,其服务模式成为市民和媒体津津乐道的话题。从产科病区的宝宝照片墙、病房门口标示宝宝性别的小布偶、每个床头的花朵小贴示、到手术患者的第一次下床都必须由护士搀扶……每一个到过华世佳宝的人都能欣喜的发现这家医院温暖感人的人性化细节。感谢信、鲜花、巧克力,许多产妇和医护人员成了无话不说的朋友……。

王茵

她在华世佳宝找到了职业尊重

笔者眼前的护理部主任端庄而漂亮,不漂亮怎么能做美女团队的头儿呢?”沈玉香咯咯地笑,很享受别人赞她的美。当问及她当年为何会做出从公立医院跳槽到民营医院的惊人之举时,她坦言是被华世佳宝全新的办院理念所吸引。

大家都知道“三分医疗、七分护理”,但多年来公立医院的护理工作重视程度远远低于医疗。其实,护士的职称评定也和医师一样苛刻,但遗憾的是,既或你有了与主任医师职称相当的主任护师,也很难得到获得相应的重视和尊重。行内有一句话“医生的嘴,护士的腿”,护士的工作很琐碎也

很被动,一般限于按照医生的吩咐做执行,能不出错就是万幸了。但我一直觉得,护理工作可以更有作为,通过一些延伸服务,可以在医患之间起到沟通润滑作用,带给病人更舒心的享受。”在沈玉香看来,护理不仅要配合医疗做服务,更要让患者享受住院的过程,医护在临床是同等重要的。

毫不夸张地说,华世佳宝一直将护理摆在和医疗同等重要的位置,甚至确定护理部主任为护理学科带头人。”沈玉香在华世佳宝亲身感受到了从业23年未曾有过的职业尊重,虽然她肩上的担子不轻,却迸发出了前所未有的事业激情。

人物档案

沈玉香

副主任护师
南京华世佳宝妇产医院
护理部主任



▲华世佳宝妇产医院护理部主任沈玉香

毕业于南京医科大学,从事妇产科护理管理工作23年,具有丰富的妇产科临床护理和管理经验。多年来一直担任南京市妇产科护理学术专业委员会委员。主持并完成南京市护理科研课题《开设产前护理门诊对提高孕产妇健康认知依从性影响的研究》,其数篇文章发表于国家级核心期刊。