

小脑袋，大智慧

用心做好每一件事情，不仅是对患者负责，也是对自己的一种尊重，无论事情大小，我们都要全力以赴，只有这样我们才能不断的提高自己，真诚与专业，让每一次为患者做检查都成为美好的回忆。

——功能检查科 刘晓丹



“做个检查。”一个成人男子的话音刚落，就看见身后一个小脑袋探出来，好奇的眼神打量着我们，我们也看着他，小眼球咕咕噜噜地转着，男子把申请单递过来，原以为是大人做，结果一看申请单是这个小朋友做肺功能和一氧化氮测定，此时我明白了他那个即好奇又紧张的眼神从何而来了。

我轻轻地抚摸了一下他头说：“你几岁了，上小学了吗？”他躲在大人身后说：“六岁了，还没上一年级，我年龄小需要再上一年幼儿园才能上小学。”

其实我看申请单了知道他几岁，之所以这样询问也是为了试探小朋友的表达能力能不能配合我们完成检查，从他干净利落的回答我就有把握他能完成这些检查，因为肺通气功能测定小朋友做的还是少，有时候大人吹也难怪能顺利的完成，需要我们耐心地跟患者沟通才能顺利完成。

我把他带到检查室帮他测量了身高体重，向孩子家长询问了出生年月日，我弯下腰小声地对小朋友说：“让他们先出去等你，你跟阿姨在这里做检查，阿姨保证这个检查一点也不会痛，可以让他们先回避一下吗？”

为什么让大人出去呢，因为很多小朋友守着自己家大人的时候会依赖大人，不好好做检查。小朋友眼睛眨了下，用清脆声音说

道：“好的！”我从他眼神里看到了他对我的信任，我心里更有把握他能顺利完成检查。

我们先做这个有小太阳还有热气球的检查吧，也就是一氧化氮的测定，跟孩子说简单的话让他更能理解，我用“小太阳”跟“热气球”的关系告诉他怎么做，没想到小家伙一听就明白了，做的第一项就顺利完成，我表扬他真聪明，他对我一笑，我们好像又更近了一步关系，后边的检查也算顺利完成。

但是做到最后一项的时候有点难度，他也有点累了，我说：“我们休息一会再继续，好吗？”他点点头，在这个时候我就开始语言“加油打气”。我说你前面做的很棒，我觉得最后一项也难怪不倒你，我反复讲了两遍，问他能听明白吗，他才六岁但是语言表达能力很强，话不多简单明了干脆，最后一项检查也成功了，我们两个对视了一下，我说来击掌，他也很开心，我们很默契地击掌对视微笑……不管是成人还是孩子他们都能感受到我们的耐心爱护，用心做好每一件事情，不仅是对患者负责，也是对自己的一种尊重，无论事情大小，我们都要全力以赴，只有这样我们才能不断的提高自己，真诚与专业，让每一次为患者做检查都成为美好的回忆。



小细节，大温暖

叙事护理需要的不是技术，是温度是态度，只有真心会换来真心，人与人之间的沟通与交流何其重要，增加有效沟通可以为我们的工作和生活带来无限可能，才能成为一名有温度的护士！

——康复老年病科主管护士 朱琳

医院是一个充满人性挣扎的地方，有爱有恨，有坚守有别离。医界，而康复科的这个故事，应该是这个微型世界浓墨重彩的一笔。

今天艳阳高照，格外晴朗，我和往常一样来上班，还没走到更衣室就看到一位老爷爷满面愁容的在走廊里。“大爷，您吃饭了么？”我随口问了

交班以后我特意来到大爷的床旁，“大爷，您怎么啦？今天天气这么好，您的身体也慢慢地好起来了，可以回家和家人团圆了，怎么看着您心情不好啊？有什么心事可以和我说说吗，我可以当个忠实的听众哦！”

或许是我的诚心加卖萌打动了大爷，大爷的话匣子终于向我打开，“家里就我自己了，老伴走了很多年了，儿子闺女都在外地，天天就我自己，回家后也是我自己，别人家都和和美



的，就我还是我自己，对我来说回家没什么太大的意义。”

“大爷，不能这么说，儿女虽然不在身边，但是他们时刻挂念您呢，只有您身体健康，他们才能更安心，身体好了，自己才不受罪，以后才能更好地享受生活，您健康才是子女的福气，您可以给儿女们开视频打电话，现在科技发达了，距离已经不是障碍了，我看您的手机也能和他们打视频，您如果不会用智能手机，我等会儿教给您，您给孩子们开个视频看看？这会儿我先给您打上针，稍后再给您做上雾化吧！”

大爷说：“那行，听你的。”收拾好东西我去给大爷输液，之

后我帮大爷把床头抬高，取半坐卧位后做上雾化，又帮着大爷给他的孩子开了视频通话。

“大爷，以后和孩子开视频不会的话再去护士站找我，我先去工作，就不打扰您聊天了哈！”

大爷笑着冲我点了点头。这是很小的一件事，但却使我开心了一整天。

叙事护理需要的不是技术，是温度是态度，只有真心会换来真心，人与人之间的沟通与交流何其重要，增加有效沟通可以为我们的工作和生活带来无限可能，才能成为一名有温度的护士！

消失的“担忧”

护理工作平凡的，它的平凡在于细微而实在；护理工作又是伟大的，它的伟大在于对生命的呵护与延伸。

——神经内科一病房副主任护士 梁敏



两口子平静下来以后，我把自己平时搜集的有关跌倒患者的严重案例和图片讲给他俩看，并叮嘱刘阿姨：“张大爷下床活动时一定要陪同，帕金森病人平衡能力差，走路会出现慌张步态，就是走路的时候走得比较快，而且步伐较小，严重时病人还会出现停不下来的现象。随着病情进展加重还可以出现冻结步态，主要表现为走路时突然像被粘在地上，不能够继续行走，很容易突然摔倒在地。刚才张大爷就是停不下来，晚一会就从楼梯上滚下去了，所以一定要无时无刻的陪着大爷。”

刘阿姨为难地说：“不能老陪着他呀！我总得去打饭，买点生活用品啥的。”

我疑惑地问道：“怎么没让家里的孩子来照顾张大爷呢？”

刘阿姨叹了口气：“他这是老毛病，隔三差五就住院治疗，孩子们忙得很，他们哪有时间，单位管得严，请假多了怕下岗，都不容易！”

我：“我能理解您，不想给孩子添麻烦，默默地为家付出，为您点赞！您出去买饭时，让大爷坐在轮椅上，推到护士站，我们帮您看一会。”

刘阿姨拉着我的手感激地说：“谢谢你闺女，能理解我，还让我和老头子意识到跌倒的危害这么大，如果摔骨折了，老头子更受罪，还连累孩子，我和你大爷一定听你的话，按你说的做，注意安全。”

出院那天，我给张大爷宣教出院注意事项后，他对我说：“梁护士，我一定听你的话，好好地在意自己，自己摔骨折了，不光自己受罪，老太婆也跟着受累。”刘阿姨笑着偷偷地朝我竖大拇指。

退役军人及家属住院费用医保报销后医院再减50%



主办：聊城市退役军人医院

地址：聊城公园南500米路东

24小时热线电话：8340028

急救电话：8899120

第8期
2024年10月 (共4版)



热烈祝贺聊城市退役军人医院在第三届中国医疗质量大会中荣获佳绩

9月6日，国家卫生健康委医院管理研究所主办的第三届中国医疗质量大会在杭州胜利召开，我院在2024年医疗质量安全改进暨全面提升医疗质量行动计划落实案例/经验活动中表现突出，荣获“最佳贡献组织单位”奖，排名居第14位。多个案例荣获卓越及典型案例奖项，其中，门诊部刘彩云负责的案例《运用PDSA循环缩短优抚对象出院结算办理时长》入选“百佳案例”。质控部曾宪辉负责的《医疗服务与质量安全报告》入围医疗机构标杆典型实例，护理部推选



患者安全工具遴选为典型案例。

以上成绩的取得充分展示了聊城市退役军人医院在医疗质量提升道路上的坚实步伐和不懈追求。近年来医院从以下方面有效落实了医疗质量持续改进工作：一是制度化标准化。对现有的医疗质量管理制度进行一场全面的“体检”，查找其中的漏洞和不规范之处，加以完善和标准优化。

二是流程规范化。制定规范的医疗质量管理工作流程，确保每一个环节都有明确执行依据。

三是督导常态化。建立医疗质量监督和评估机制，定期对制度和流程的执行情况进行检查和评估，及时发现问题并进行整改。



四是培训多元化。组织开展医疗质量相关法律法规、医疗质量管理与控制指标、质量管理工具、医疗质量（安全）不良事件管理、科室质控

管理等培训，通过案例分析、专题讲座、模拟演练等多种形式，提高培训的吸引力和实效性，提升了全体员工质量管理意识和能力。

五是信息化建设集成化。推进医疗质量管理信息化进程，提高管理效率和协同能力。

六是内涵建设动态化。注重全面质量管理内涵建设，加强基础质量管理、环节质量控制以及终末质量评价，持续关注行业动态和患者需求变化，及时调整医疗质量管理策略，致力

于医疗质量的持续改进。面对未来，聊城市退役军人医院将以此次获奖为契机，继续坚持“以患者为中心”的服务理念，进一步激发每位员工的积极性和主动性，不断精进技能，创新管理模式。我们深知，每一次的荣誉都承载着患者和社会的期待，每一次的突破都是我们前进的动力。聊城市退役军人医院将不忘初心、砥砺前行，以更高质量的服务，为患者带来更多的健康和希望。

文章：曾宪辉 孙杰



关爱军人及军属，聊城市退役军人医院为近1800人做免费无痛胃肠镜检查！

“今年，聊城市退役军人医院又有了新的优惠政策，我带老人也来检查一下。”10月22日，退役军人张力（化名）说，前几天，他了解到，聊城市退役军人医院今年针对现役军人、退役军人及家属推出免费无痛胃肠镜检查活动，遂带着父母到该院内镜中心做了胃肠镜检查。

消化内镜（即胃肠镜）检查是消化道早癌最直观、最有效的检查方式之一。去年，聊城市退役军人医院开展了“践行公益担当关爱老兵行动”暨消化道早癌内镜筛查医疗救助活动，为1000余名退役军人做了无痛胃肠镜检查，查出200余人患有腺瘤、25人患有恶性肿瘤。“瘤是消化道息肉的一种，部分瘤有癌变风险，尽早切除可以避免癌症的发生。我们会对切除的腺瘤相关组织进行病理检查，判断其性质后，再确定患者是否需要做下一步治疗。”聊城市退役军人医院内镜中心副主任申艳红说。

生活中，群众对消化道瘤症、无痛胃肠镜的了解并不多，往往在消化道出现症状后才去医院检查，此时肿瘤可能已发展到中晚期，治愈率低、预后差、花费高，给家庭带来沉重的经济负担。为更好地保障军人及军属的权益，让他们享受到实实在在的优惠，今年，聊城市退役军人医院扩大无痛胃肠镜检查受益人群，现役军人、退役军人及家属（配偶、子女、父母、配偶父

母）等都可以享受此优惠政策。检查者持相关证件到医院门诊楼一楼服务中心办理登记手续后，再到门诊楼三楼内镜中心预约，医师会解到，聊城市退役军人医院今年针对现役军人、退役军人及家属推出免费无痛胃肠镜检查活动，据悉，活动将持续到2024年12月31日，目前已有近800名现役军人、退役军人及家属享受到此项优惠政策。

申艳红介绍，无痛胃肠镜检查一般需要半个小时，如果患者胃肠有息肉，需要进行切除，检查时间会相对延长；如果检查发现有疑似肿瘤，可能会转到相关科室进行下一步治疗。“在检查过程中，我们经常发现有些检查者的胃肠道内已经长了肿瘤，但由于没有明显的不适症状，就没做检查，后期耽误了治疗，非常可惜。如果能早点做无痛胃肠镜检查，也许就能避免悲剧的发生。”申艳红说早发现、早诊断、早治疗可以降低消化道肿瘤的发生率、死亡率。

申艳红表示，40岁以上人群，建议定期进行胃肠镜检查。有食管、胃肠癌等胃肠道肿瘤家族史者，出现消瘦、贫血、反酸、嗝气、腹痛、腹胀、腹泻便秘、便血、黏液脓血便等症状者，存在肿瘤高危因素（长期缺乏运动、高脂肪高盐饮食、吸烟、酗酒等）者，定期做胃肠镜检查的年龄可以提前。

来源：聊城晚报

来源：聊城日报



我院在聊城市医疗应急技能竞赛中斩获佳绩！

8月29日，由聊城市卫生健康委员会、聊城市总工会主办，聊城市医学会、聊城市护理学会、聊城市人民医院承办的市级医疗应急技能竞赛圆满落幕。全市各个急救站（点）积极选派选手参加。竞赛分为理论考试和急救技能操作两大项。其中理论考试包括：急诊与灾难医学、创伤急救学、急危重症护理学、重症医学领域等专业知识。急救技能操作包括：高级生命支持（团体项目）、高级气道管理、多发伤止血包扎（所有参赛选手个人项目）。经过激烈的角逐，聊城市退役军人医院代表队出色发挥，摘得团体优秀奖，主管护师刘欢获得个人三等奖。

接到大赛通知后，院领导高度重视，立即部署相应科室积极备赛，由医务部武俊丹担任领队，全面负

责参赛队员选拔竞赛的准备和保障工作。在前期的备赛阶段，参赛队员们在保证日常工作的情况下牺牲个人休息时间，通过翻阅大量专业书籍，熟记各项专业知识，积极合作练习操作，于多次的合作练习中培养了团队的默契，竞赛中三名参赛队员沉着冷静，凭借



扎实的专业知识和良好的综合素质，充分展示了熟练的技能操作和优良的团队精神，并于竞赛中取得了优异的成绩。

此次竞赛中斩获的各项荣誉，既是选手们努力拼搏的展示，也是他们辛勤付出的成果，同时表达了对生命高度负责的态度，更是聊城市退役军人医院对于医务人员精湛技能重视的体现。

日常勤练兵，急时方能战。聊城市退役军人医院将以此次竞赛为契机，以赛促练、以练促行，进一步加强突发事件紧急医学救援技能的训练，锤炼救护技能，全面提升我院医疗队伍综合服务能力，从而更好地为人民群众的健康安全保驾护航。

供稿：医务部 武俊丹

我院开展“四送四进四提升”服务百姓健康行动大型义诊周暨巡回医疗活动

为方便群众在家门口看病就医，进一步满足人民群众多层次、多样化的健康需求。9月25日，聊城市退役军人医院联合东昌府区柳园街道办事处和平社区在银座广场开展“四送四进四提升”服务百姓健康大型义诊活动，为到场居民朋友进行“零距离”健康服务。

的居民朋友络绎不绝。来自聊城市退役军人医院内分泌科、外科、精神科的医护人员为每位前来咨询就诊的居民提供详细的健康评估和全面的医疗服务，并根据不同情况给予针对性的治疗建议。

引导大家科学就医，养成健康生活方式，提高疾病预防意识。此次义诊活动服务居民百余人，让辖区居民在家门口享受到了优质、便捷的医疗服务，真正做到了把健康送到百姓家门口，增强了辖区居民身心健康意识，切实提升了居民的获得感、幸福感。下一步，聊城市退役军人医院将以此次义诊活动为契机，充分发挥专业优势，常态化开展便民、利民的内



供稿：市场策划部 杨文明

老兵心声

《疗养有感》

——冠县优抚休养员 么兰成

此次疗养有收获
犹如二次进军营
青春豪情溢满怀
这里是退役军人的第二故乡
处处温润我们的情感地带
这里有救死扶伤的白衣天使
用妙手回春的手撑起一片绿色
这里有满腔热忱的护士
让我们感受到人间的大爱
你们是一支团结友爱的集体
为医务战线增光添彩
还有尽职尽责的周护士长
大气温柔和蔼
关心体贴知冷暖
生活日程巧安排
带领团队勇担当
驱散我们心头的阴霾
护士个个如太阳的女儿
乘驾祥瑞降尘埃
捧出一缕缕阳光
床前床后送关爱
要不
怎能这般温暖明快
你们来自圣洁的地方
把欢乐带给沉寂的世界

让人在光秃的冬季
也会看到满园的春色
大家带着沉重而来
揣着愉悦离开
消除了心头的积郁
还原一个健康的体魄
真不知如何感谢你们
恨我胸中无墨词穷语塞
只有真诚的感言
双手合十默默祝福
请收下吧
一如收下我如雪的表白
结束疗养对你们说声再见
轻快的离去不带走半点倦怠
临别向你们挥一挥手
归心的箭飞向美好的未来

作者简介：冠县东古城李才村人，中共党员、退役军人、聊城市作协会员、冠县作协会员，先后在国内各大平台与纸刊发表诗歌散文数十篇，曾多次获奖。

供稿：优抚病房

品质管理“圈”力以赴

——我院护理部成功举办第四期品管圈成果汇报比赛

为进一步推动医院精细化管理，持续改善医疗护理服务，提升质量管理工作水平，激发护理人员的主动性和创新性。10月21日，以“品质管理“圈”力以赴”为主题的第四期品管圈成果汇报比赛在聊城市退役军人医院顺利举行。护理部部长张庆梅以及临床经验丰富的护士长担任评委，全体护理人员现场观摩本次比赛。



护理部部长张庆梅强调，保障护理安全、持续提高护理质量，是每一位护理管理人的永恒话题，也是驱动我们不断前进的目标和动力。此外，我院护理团队将以此次比赛为契机，实现“从无到有、除旧布新”，一方面，将创新能力转化为实践行动；另一方面，不断探索护理质量管理的深度与广度，推动品管圈活动持续深入开展，从而进一步提升护理工作的整体水平。

在品管圈活动中的丰硕成果。各参赛者采用激情饱满的演讲、图文并茂的PPT展示等形式，充分展现出高超的团队协作能力与专业的品管圈知识水平。参赛作品内容涵盖护理质量、优化工作流程、提升患者满意度等多方面取得的显著成效。在作品中，充分运用柏拉图、鱼骨图等质量管理工具，对问题进行深入透彻地剖析，进而制定出切实可行的对策，并认真组织实施，让人收益颇丰。

经过激烈角逐，评委小组根据团队的课题选定、活动计划制定以及现场展示等多方面进行严格评分，切实保障比赛的公平性与专业性。最终，评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名、优秀奖9名。

质量控制是管理的基础，品管圈是促进持续化改进、保障护理安全的质量管理利器。比赛虽已落下帷幕，但护理品质提升之路永无止境。

聊城市退役军人医院护理团队将以此次比赛为新起点，持续以品管圈为有力工具，不断探索创新，于严谨之中力求卓越，在专业领域铸就非凡品质，大力推进护理质量向科学化、规范化、精细化迈进，为医院高质量发展贡献力量。

供稿：张庆梅

全国高血压日 | 140/90mmHg 才是高血压？ 一篇讲清楚血压值的那些事

每5个成年人里就有一个高血压，高血压也是心梗、脑卒中、肾脏病的最重要的高危因素之一！但是血压到底多高算高？2024年10月8日是第27个全国高血压日，聊城市退役军人医院心内科提醒您，关注血压“安全线”，长期控制血压达标，别让高血压偷袭你的人生！

一、血压多高算高血压？

根据《中国高血压防治指南（2024年修订版）》，目前诊室高血压诊断标准以 $\geq 140/90\text{mmHg}$ 为准。但注意需要多次测量，不能只看单次数据，具体需要满足三点：

- 1）未使用降压药物情况下
- 2）非同日3次
- 3）规范化测量

对于居家自测血压的人群，连续5~7天规范化测量家庭血压，发现平均值 $\geq 135/85\text{mmHg}$ ，可确诊为高血压。

小贴士：家庭血压和诊室血压受环境等因素影响，如部分患者面对医生会紧张，造成诊室血压升高。

二、如何正确测量血压？



三、血压的理想值是多少？

理想的血压值 $<120/80\text{mmHg}$ 。当血压处于 $120\sim 139$ 和/或 $80\sim 89\text{mmHg}$ 时，是正常高值血压。

小贴士：

正常血压成人每2年至少测量1次血压，35岁以上中年人建议每1年测1次血压，高血压易患人群每6个月测一次，已确诊高血压人群要遵医嘱勤测血压。

四、血压没到140/90mmHg，为什么医生让我控制血压？降压目标值要综合血管老化程度、器官受损等确定。

血压可以理解成血管里血流的“冲击力”，长期高血压，即血管遭受着更长时间、更“猛烈”的冲击，因此不仅血管，连通在血管上的心、脑、肾等器官也会受伤。因此心、脑、肾等器官受损程度不同，血压达标值不一样！小贴士：

高血压引起的器官损害越严重，血压达标值越严格，而老年人又会相对“宽松”一些。具体需遵医嘱，如不清楚达标范围，可前往医院检查确认哦！看懂血压值，科学认知高血压，迈出健康第一步。

参考文献

[1] 中国高血压防治指南修订委员会，高血压联盟（中国），中国医疗保健国际交流促进会高血压病学分会等中国高血压防治指南（2024年修订版）[J] 中华高血压杂志（中英文），2024，32（07）：603-700。

[2] 高血压联盟（中国），等中国高血压患者教育指南[J] 中华高血压杂志，2013，12，21（12）。

供稿：心内科 王伟军

头痛也许是心病！！ 让右心声学造影帮您排除这一病因

人体静脉系统内的一些血管活性物质、栓子在正常情况下可以通过肺部血液循环被过滤清除掉。如果心脏存在卵圆孔未闭的情况，人们在咳嗽、搬重物、用力排便、体位变化等动作时，来自静脉系统的血管活性物质、栓子通过未闭的卵圆孔避开肺循环直接到达脑组织，会导致脑梗死、偏头痛、晕厥、低氧血症、减压病等一系列临床综合征。右心声学造影对“先天性心脏卵圆孔未闭”的检查有敏感性高、特异性高、操作简便等优点。

一、什么是右心声学造影？

右心声学造影是心脏超声常用的显像方法，可以提高超声心动图分辨率，提供实时心内血流评估，检查的主要为诊断和排除心内及心外右向左分流相关疾病。目前认为右心声学造影是一种安全的检查方式，一般情况下没有风险，但在罕见的情况下会引起缺血性并发症，如脑卒中或短暂性脑缺血发作。右心声学造影的原理是什么？

经外周静脉注射含有多量小气泡的液体，使超声波产生强烈的反射，超声心动图出现云雾的现象。右心造影剂气泡直径 >10 微米，平均约15微米，不能通过肺毛细血管网，不进入左心系统显示，根据显影顺序、途径和时间对某些结构和血流异常做出诊断和鉴别。

二、右心声学造影适应症！！

1. 原因不明的缺血性脑卒中，TIA 晕厥患者。
2. 偏头痛特别是有先兆偏头痛患者。

供稿：超声科 冯海兵

“神秘”的脑电图



对于很多患者来说，脑电图检查必不可少。有些患者不了解脑电图检查，总觉得它“怪吓人的”，还担心它会对自己的大脑造成损伤。还有一些患者，因为对脑电图检查不了解，经常会问：我已经做过CT了，为什么还要做脑电图？今天我们就为大家讲讲这看起来有些“神秘”的脑电图。

一、什么是脑电图？

脑电图是通过精密的电子仪器，从头皮上将脑部的自发性生物电位加以放大、记录而获得的图形，是通过电极记录下来的脑细胞群的自发性、节律性生物电活动。CT、磁共振是检查形态结构的变化，而脑电图是通过脑电信号的变化评估脑功能，这些是影像学检查无法替代的。

二、哪些疾病需要进行脑电图检查？

1. 不明原因引起的晕厥；
2. 不明原因或外伤后引起的患者突然意识丧失、口吐白沫、牙关紧闭、四肢抽搐，伴或不伴大小便失禁；
3. 儿童的高热或无发热引起的抽搐、惊厥；
4. 儿童突然中止正在进行的活动而愣神，一般持续5~15秒恢复，可继续发作前的活动，患儿对发作不能回忆，这也是我们医学上所称的儿童失神发作；
5. 老年人有记忆力差、反应慢、理解力差、容易忘事、说话啰嗦等老年痴呆的表现；
6. 各种病毒、细菌等原因引起的脑炎，一氧化碳中毒引起的脑功能受

损。

三、检查过程中没有癫痫发作，还有价值吗？

答案是肯定的，有价值！因为脑电图按照发作与否，也可以分为发作期脑电图和发作间期脑电图，前者指的是患者癫痫发作时被脑电图记录到，后者是脑电图检查期间患者无发作。

但是癫痫患者即使不发作，大脑神经元也会放电，通俗的说是一小部分在捣乱，这时候患者无症状，放电却可以被脑电图仪器记录到，也就是我们所说的发作间期放电。当监测到发作间期放电时，诊断癫痫的特异性高，放电的模式也有助于对癫痫发作的类型进行判断。

四、脑电图检查前需要准备什么？

1. 检查前一天洗头发，不涂抹发蜡、发胶等；
2. 检查前应进食，不宜空腹；
3. 检查前勿穿尼龙衣，避免静电干扰；
4. 对无法配合的小儿及精神异常者可用镇静剂、安眠药后做睡眠图检查；
5. 癫痫患者正在服用抗癫痫药物时，除有特殊诊疗需要，一般不应停药；
6. 检查前患者或家属应将既往病史告知做脑电图的医生，特别是既往有癫痫发作史的一定要及时告诉医生。

供稿：功能检查科 姚婷

有效赞美，使孩子更自信

一味夸奖并不一定夸出好孩子，盲目的夸奖与盲目的批评不是好事，那如何表达才是对孩子最适合用的夸奖方式呢？

赞美孩子是一种有效的正面教育方式，能够增强他们的自信心，激发内在动力，并促进良好的亲子关系。然而，赞美也需要恰当的方式，以避免孩子产生过度依赖或错误的自我认知。以下是一些合理的赞美孩子的方式：

1. 具体描述行为：避免笼统的赞美，如“你真棒”或“你真聪明”。具体指出孩子的哪些行为值得赞扬，例如：“我看到你今天主动帮助了同学，这真的很棒！”
2. 强调努力和过程：赞美孩子的努力和投入，而不仅仅是结果。例如：“我看到你花了很长时间练习钢琴，这种努力和坚持真的值得表扬。”
3. 关注内在品质：强调孩子的内在品质，如勇气、诚实、善良等。例如：“你勇敢地承认了自己的错误，这种诚实和勇气让我很骄傲。”
4. 避免过度赞扬：过度赞美可能导致孩子对真实评价失去判断力，或产生过度自信。

保持赞美的适度性，确保赞美与孩子的实际表现相符。适度地表达你的赞赏，让孩子知道他们的努力得到了认可，但也要让他们明白成功需要持续的努力。

5. 提供建设性的反馈：在赞美孩子的同时，给出一些建设性的建议或鼓励。例如：“你的画色彩运用得很好，如果再注意一下构图，相信你的作品会更加出色。”

6. 真诚和适时：确保赞美是真诚和适时的，而不是敷衍或延迟；确保你的赞美是发自内心的，不要只是为了讨好孩子或出于某种目的而赞美。

及时地表达你的赞美，让孩子感受到你的关注和认可。

7. 使用“我”字句：通过“我”字句来表达你的感受，让孩子感受到你的情感支持。

例如：“我很高兴看到你今天主动完成了作业，这让我感到很欣慰。”

8. 鼓励孩子自我赞美：引导孩子学会自我反思和自我肯定。

例如：“你觉得今天自己做得最好的事情是什么？给自己点个赞吧！”总之，关注孩子的成长需求和个性差异，给予他们适当的鼓励和支持，以真诚、具体、适度且基于事实的方式赞美孩子，可以帮助他们建立积极的自我形象，增强自信心和自尊心，同时促进他们的健康成长和发展。

供稿：精神一科 杨柳