



# 使用“病案通”足不出户复印住院病历

使用“病案通”微信公众号可以方便地复印住院病历，而且无需出门办理，只要在家里就可以搞定。为了解决患者复印住院病历需要往返医院和排队等问题，现在医院开通了病案通微信公众号，让患者和家属少跑腿。下面是具体的操作步骤：

1. 扫描添加微信公众号“病案通”。首先打开微信，点击“扫一扫”，然后扫描添加“病案通”公众号。

2. 选择医院并填写信息。打开“病案通”公众号后，点击“病历申请”，然后选择你所就诊的医院，并填写相应的信息。

3. 选择复印方式和申请人类型。在下一个页面，选择复印方式，可以选择“预约自提”或者“邮寄”。如果选择预约自提，病历复印完成后，你将收到一个自提码，在身份证明的基础上前往病员服务中心领取。如果选择邮寄，需要填写详细的收件人信息，并保持电话畅通。

4. 上传身份照片。上传你

的身份证明照片，确保照片清晰可辨。如果你是代办人，还需要上传代办人的身份照片。

5. 填写住院信息。包括出院时间、入院时间、手机号码等信息。选择病历用途和复印份数。默认情况下，病历用途已经设置好了，但你也可以点击“其他用途”来添加或减少复印份数，并可以在留言中备注特殊要求。

6. 支付预付款。根据规定，每份病历复印的预付款为30元。这笔费用可以通过微信进行便捷的预支付操作。复印费按照0.5元每页计费，以确保公平合理的收费标准。按照实际复印的页数进行结算，以免你多付或少付费用。

根据个人需求选择邮寄方式或预约自提方式。如果你选择邮寄方式，费用将包含病历复印费以及快递费用，这样你就能收到完整的病历复印件，并且邮寄后会提供相应的物流信息，以确保你能够及时收到病历。如果你倾向于预约自提方式，费用将仅包括病历复印费，方便

您在指定的时间和地点自行提取病历复印件。

除了以上的操作步骤外，还有一些常见问题需要注意：

1. 病历复印时间：根据医院的规定，一般在患者出院后的10个工作日内可以复印病历。

2. 病案通公众号的收费标准为1元/份，病历复印件将直接快递到你指定的地址。

3. 如果没有身份证件，可以选择其他有效证件类型，比如户口本、护照或港澳通行证等，在申请页面选择相应的证件类型即可。

4. 如果是新生儿的病历复印申请，需要提供新生儿出生证明，以及父亲或母亲的身份证正反面照片。如果还没有出生证明，需要提供父母的身份证正反面照片。

通过使用病案通微信公众号，患者和家属可以方便地申请住院病历复印服务，无需亲自前往医院，节省了时间和精力。大家可以尝试一下，体验一下这个便利的服务。

山东第一医科大学  
附属青岛眼科医院 张晶

## 医生带你解密隐藏的“心声”

每天，我们都在经历生活的起伏，承受着各种各样的身体感觉和情感波动。有时，我们可能感到焦虑，不知道为什么自己会突然心跳加速；有时，我们可能因为某种不适而感到疑惑，不明白是什么原因导致了这种感觉。这些都是我们身体内部的“心声”，是身体在向我们发出信号，告诉我们发生了什么事情。

### 心脏出现问题的征兆

心脏是我们身体中重要的器官之一，它就像我们身体的引擎，负责泵送血液，供给氧气和营养物质到各个部位。当心脏出现问题时，它会向我们发送一些征兆，就像是一场身体内部的警报。让我们用通俗易懂的方式来了解一下这些征兆。

有时你可能感觉到心脏跳动得很快，然后又慢下来，甚至有时会跳得非常不规律。这可能是心律失常的迹象，需要引起警惕。如果你在平时轻松的活动中感到呼吸急促，或者觉得无法深呼吸，也可能是心脏有问题的表现。心脏不正常工作可能会导致肺部充血，使呼吸变得更加困难。心脏问题经常会伴随着胸部的不适感，有人形容为一种沉重、压迫或疼痛的感觉，就像有一块石头放在胸口。如果你感到异常疲倦，即使在轻微的活动后也感觉筋疲力尽，这可能是心脏动力不足的迹象，因为心脏无法将足够的血液供应到身体各部位。心脏问题可能导致身体组织中积聚过多的液体，通常表现为腿部、脚踝或腹部的肿胀。心脏供血不足可能导致大脑无法获得足够的氧气，从而引发头晕或晕倒。

### 如何改善心脏出现的问题呢？

#### 1. 寻求紧急医疗帮助

如果出现了明显的心脏问题症状，如胸痛、呼吸困难、突然晕倒等，立即拨打急救电话（比如120），并告诉调度员你的症状，及早就医可以提高救治的成功率。

#### 2. 接受专业诊断

在医院，医生会进行一系列的检查，包括心电图、血液检查、心脏超声等，以确定问题的性质和严重程度。这有助于医生为你制定最合适的治疗计划。

#### 3. 遵循医生建议

医生会为你制定一份治疗方案，这可能包括药物治疗、手术干预或生活方式改变。重要的是要积极遵循医生的建议，按照规定用药，定期进行复查，遵守饮食和运动建议。

#### 4. 改变生活方式

改变生活方式是维护心脏健康的关键。这包括保持健康的饮食，减少高盐、高糖和高脂肪食物的摄入，增加蔬菜、水果和全谷物的消耗。适度锻炼也很重要，帮助你保持体重和心血管健康。戒烟和限制酒精摄入也是维护心脏健康的重要步骤。

总之，要记住，每个人的心脏健康状况都是不同的，治疗方案应该根据个体情况来定制。与医生密切合作，积极管理心脏问题，有助于提高生活质量并减少进一步的并发症风险。如果你有任何疑虑或问题，不要犹豫，尽早咨询专业医生的意见。

滨州市中医医院 董永朋

## 这些急救方法关键时刻能救命

### 4. 骨折急救

一旦怀疑有骨折，应立即停止活动，并对患者进行固定。如果可能，用绷带或布条固定伤处，并用冰袋冷敷以减轻肿胀和疼痛，然后，迅速就医。

### 5. 中毒急救

在中毒情况下，应迅速拨打急救电话并告知中毒的物质。如果中毒物质是液体，立即将患者的口腔冲洗干净。如果中毒物质是固体，不要试图引起呕吐。等待医疗人员的到来，根据他们的指示行动。

### 6. 烧伤急救

在烧伤急救中，首先要将受伤者迅速移至安全的地方，远离火源或热源。然后，用冷水冲洗受伤部位，以降低受伤处的温度，并减轻疼痛。切勿使用冰水或冰块，因为过度降温可能导致冻伤。轻微的烧伤可以用干净的布覆盖，而严重的烧伤应及时就医。

### 7. 中暑急救

中暑是由于体温调节功能失常引起的，可能导致严重的健康问题。如果怀疑有人中暑，应将其迅速移到阴凉处，并用湿润的毛巾或冷水擦拭身体以降低体温。同时，向患者提供足够的水分以补充体液。如果症状严重，如高热、头痛、恶

心等，应立即就医。

### 8. 意外窒息急救

在意外窒息急救中，应立即向患者提供帮助。如果患者能够发声或咳嗽，应鼓励其继续咳嗽，以帮助排出异物。如果患者无法咳嗽或发声，可以采取背后拍击和腹部压迫的方法，以尽快清除气道。如果这些方法无效，应立即拨打急救电话，并在等待救援的过程中继续进行急救措施。

### 9. 中风急救

如果怀疑有人中风，可以进行FAST测试来确认。检查面部是否下垂（Facial drooping）、双臂是否无力（Arm weakness）、语言是否含糊不清（Speech difficulty），以及时间是否紧迫（Time to call emergency）。如果有上述症状，应立即拨打急救电话，并在等待救援的过程中确保患者处于平躺位，不要给予食物或液体。

虽然我们希望不会遇到紧急情况，但掌握这些急救知识和方法可以在关键时刻挽救生命。在进行急救的同时，务必拨打急救电话或寻求专业医疗帮助。记住，只有经过专业培训和资质认证的急救人员才能提供最有效的救援。

洋河第一医院 祝明

在日常生活中，突发情况往往是无法预料的。因此，掌握一些基本的急救知识和方法非常重要。以下这些方法虽然希望不会用到，但在紧急关头能够挽救生命。

### 1. 心肺复苏术（CPR）

在心脏停止跳动的情况下，进行心肺复苏术可以帮助维持血液循环。首先，确认患者是否无意识无反应，然后迅速叫救护车。接着，在平坦的地面上，双膝跪在患者身旁，将双手掌叠放在心脏位置，用另一只手臂紧贴叠放的手背，按下心脏位置5~6厘米，以每分钟100~120次的速度进行按压。

### 2. 创伤处理

首先，用清水或生理盐水清洗伤口，以去除污垢。然后，用纱布或干净的布覆盖伤口，用力压住以止血。如果伤口较大或出血不止，应尽快就医。

### 3. 呼吸急救

如果患者停止呼吸，应该立即进行人工呼吸。首先，将患者平放在坚硬的表面上，然后清除口腔内的异物。用一只手捏住患者的鼻子，用另一只手捏住下巴，将患者的头向后仰，然后口对口进行人工呼吸。每次呼吸应持续1~2秒，每分钟12~20次。