



七天长假小心“节日病”来袭

国庆假日里吃喝玩乐,这些健康关键点你注意了吗?

健康头条

□本报记者 王晓宇

秋高气爽、丹桂飘香,国庆节脚步日益临近。不论是探亲访友、休闲娱乐,还是外出旅行,人们在享受假日美好时光的同时,可别忽略了健康。国庆节前夕,记者走访锡城多家医院了解到,近年来,随着人们健康意识的提升,“节日病”患者正总体减少,但假日中仍然存在一些容易被忽视的健康问题。



吃饭时说话,牙签吞下喉

提醒:不要边吃饭边聊天,小心异物卡喉

“医生,我好像误吞了什么东西,现在喉咙好疼,没法进食,快帮我看看!”9月22日下午,市民李女士匆匆地赶到市人民医院耳鼻咽喉科门诊求医。经过颈部CT检查显示,李女士咽喉与食管交界处竟然卡着一根近5厘米长的牙签,并且导致食管穿孔。所幸经过手术,牙签被顺利取出,李女士才松了口气,“看来以后吃饭时不能说话,大意了。”

像李女士这样误食牙签的患者虽为少数,但节假日聚餐多,亲朋好友边聊天边吃着大鱼大肉,难免容易导致异物卡喉。“平常一天门诊下来至少20个病人,节假日更多些。有被鱼刺哽到的,有被鸡鸭骨头卡喉的,还有老年人误吞假牙,大部分原因都是进食太快。”市人民医院耳鼻咽喉科副主任费捷说。

伴随国庆而来的还有冬枣大量上

市,这也是造成老人与儿童异物卡吼的常见“凶手”。“老人咽部黏膜感觉迟钝,进食不注意很容易吞入异物。儿童吃饭时好动,注意力不集中,易大口吞咽造成哽塞。”费捷提醒,吃枣时要尽量避免整个吞入,进食时也不要与旁人说笑。此外,假期中家长要注意照顾儿童远离纽扣电池、硬币等物品,避免误食,一旦被异物卡到应尽早就医,切勿硬吞。

左手月饼右手螃蟹,胰腺炎发作

提醒:不要大鱼大肉暴饮暴食,小心诱发消化系统疾病

中秋已过,但家里的月饼还没吃完,得抓紧吃?秋风起蟹脚痒,即将爬上国庆餐桌的螃蟹,得吃个痛快?如果你这样认为,别怪胰腺炎盯上你!刚过去不久的中秋佳节,有胆囊炎病史的老周参加了一场饭局,在饭桌上喝了不少酒,螃蟹、鸡鸭鱼肉更是吃了不少。回家后,老周腹胀痛得厉害,小便偏黄,而后开始发烧,被紧急送往市人民医院。“急性

胰腺炎,赶紧手术,否则将转为重症胰腺炎,引发器官衰竭。”当晚,市人民医院消化内科主任陈涛当机立断,带领团队紧急为老周行“经内镜逆行胆胰管造影手术”,20分钟后老周转危为安。

“胰腺是人体最大的消化腺,可合成大量的消化酶,胰腺发病与暴饮暴食、饮酒以及高脂血症等有关,消化内科一到节假日,一天门诊

中就会有2、3个胰腺炎病人,都是吃过饭送来的。”陈涛说,尤其中秋刚过,有的老人舍不得家中剩下的月饼,一次吃太多,高糖高脂肪量的月饼就易诱发消化系统疾病。他提醒,市民尤其是胆结石患者,假期的饮食方式上要注意少吃高胆固醇的食物,如动物内脏、虾蟹,高脂血症的患者要积极治疗高脂血症,该减肥的要及时减肥,让代谢恢复正常。

假日用眼过度,“小眼镜”多起来

提醒:假期是孩子护眼的好时机,户外运动注意防范呼吸道疾病

今年10岁的杳杳两年前进视了,视力只有0.3。9月24日上午,杳杳妈妈带着孩子来到无锡二院眼科复查,“在医生叮嘱下,这两年我们让孩子远离电子产品,再配合眼部用药,总算如今孩子最佳视力恢复到了1.0左右。”杳杳妈妈说,为了更有效地帮助孩子恢复视力,家人每逢假期就带着他外出旅游,增加户外运动,即将来临的这个国庆也准备带孩子去国外旅游。

“近视不可逆,但假期却是孩子护眼目的好时机,每天至少2小时的户外运动。”无锡二院眼科副主任医师程立波说,9月开学后的一周,门诊曾出现每天有百余位家长带着孩子来看近视问题的现象,都和孩子暑期不合理用眼有密切关联。他建议,有条件的家长要利用国庆假期带着孩子多出去转转,减少孩子近距离用眼时间,多眺望大自然。

另一方面,由于季节交替,昼夜温差加大,开学季孩子交叉感染,近期儿童呼吸道疾病开始增多,病种主要集中在儿童感冒、发烧、呼吸道感染以及一些过敏性疾病等。市儿童医院呼吸内科主任李玲提醒,假期里家长可以带着孩子增强户外锻炼,但有过敏性体质的儿童要尽早规范治疗,前往一些空气不流通的公共场所,要给孩子配戴口罩,预防传染呼吸道疾病。

慢病患者

自驾游前请先体检

中秋小长假,患有高血压的高先生在长途自驾游归来后感到胸闷,被确诊为冠心病,今后长途自驾无疑多了一份风险。“十一”黄金周即将来临,专家提醒,高血压、糖尿病等慢病患者,自驾游前要先体检,开车途中一旦出现异常情况,要立即停车并就医。

高先生有高血压,中秋小长假长途自驾时感到胸闷,在高速公路服务区只得换妻子驾驶。市人民医院心内科副主任医师尤华彦介绍,高血压患者如果血压控制得比较好,长途自驾应该问题不大。但是冠心病是长途自驾的大忌,因为自驾时注意力长期高度集中,刺激交感神经兴奋,很容易使引发危险。该院曾抢救过因长途驾驶而导致猝死的冠心病患者。此外,有些高血压患者在服用降压药后会出现眩晕、困乏、反应能力和动作协调能力下降等副作用,这种情况也一定不要开车。

“糖尿病患者,最主要的就是担心低血糖!”江大附院(原无锡三院)内分泌科主任华文进介绍,自驾游只适合血糖管理好的患者。因此,自驾游前夕要测一下糖化血红蛋白,了解过去一段时间的血糖水平,如果血糖波动大,还是不要自驾的好;用药尽量选择那些既能控制血糖又不容易导致低血糖的药物,因为低血糖引起的头晕、无力、手抖、冒冷汗等症状会影响驾驶安全;一旦出现低血糖反应,最简单的方法是立即进餐或吃糖果。糖尿病患者还要查一下是否有糖尿病周围神经病变,这会累及感觉神经、运动神经和植物神经,如糖尿病眼病、肢体麻木等,从而影响到正常操作和判断能力。(卫文)

医技前沿

“一氧化氮养生法”亮相锡城

以糖尿病治疗和康复为特色的无锡安国医院,9月20日升级为安国中医医院,成为集临床医疗、康复、医学营养、健康管理等为一体的二级综合中医医院。医院在糖尿病特色疗法的基础上,又引进了“一氧化氮养生法”,新颖的理念引人注目。

十多年来,安国医院把糖尿病诊疗作为特色专科打造,独创了特色疗法——“安生疗法”,举办了百余期安生健康糖尿病课程,用系统化体验式的健康教育方式,帮助患者认识疾病根源,步入正确的慢性病康复旅程,使上万名糖尿病及慢性病、亚健康人群受益。

升级后的安国中医医院新院区床位达到210张,比原来翻了一番,建筑面积增加至1万平方米。该院院长陈国宁介绍,医院除引进一批专科诊疗设备、康复治疗技术与中医诊疗专业人才以外,还引进了台湾自然医学疗法,采取纯植物萃取出来的植物生化素来提升人体细胞的代谢。记者在医院新病区看到,有一个治疗室内摆放了几张律动床,“肿瘤病人的主动运动比较弱,这种律动床可以帮助病人被动地运动,根据每个患者的病情不同,律动床的速度快慢不一样,通过被动运动可以让患者的心血管产生一氧化氮,这对心血管、慢性病调理很有帮助。”专家介绍,这些原理是来源于诺贝尔医学奖获得者路易斯·伊格纳罗博士提出的“一氧化氮养生法”。他们发现一氧化氮是心血管系统的信号分子,它能与动脉肌肉细胞接触,并让其放松,起到扩张血管、疏通血流的作用,同时,它还是一种强大的抗氧化剂,减轻机体内的氧化应激,降低心脏病的概率。(扬帆)

多学科合作防患者跌倒

世界卫生组织指出,全球每年有30余万人死于跌倒,其中一半是60岁以上老人。江大附院(原无锡四院)从预防患者院内跌倒出发,通过多学科合作防患者跌倒,去年院内跌倒不良事件发生率比上一年下降六成。“患者安全管理——预防老年患者跌倒”项目获得了省医院协会首届医院管理优秀案例二等奖。

江大附院(原无锡四院)在院内开展调查显示,患者跌倒防范措施知晓率48.3%;护士跌倒风险评估的准确性、及时性、护理措施落实率均<80%;患者对跌倒预防教育满意度、预防措施落实满意度、医院环境预防跌倒满意度均<90%。该院以“提高老年患者跌倒防范措施落实率”为目标,从组织管理、评估与措施落实、质量监控、信息化建设等方面构建并运行老年患者跌倒防范措施规范化实践体系,联合医务处、护理部、信息处、药学部、临床专科等多学科防患者跌倒。该院针对患者跌倒的疾病、药物、环境等相关因素进行讨论,如神经内科的脑梗死、帕金森、小脑萎缩等容易引起患者跌倒,骨科的下肢外伤、脊椎病、骨骼肌系统功能下降等也不便于行走,有的患者服用降压药、镇静药、脱水药等后,也可能影响认知功能、平衡能力。此外,不熟悉的住院环境也易引起老年患者跌倒。该院在各病区共设39名预防跌倒联络护士,加强防范跌倒护理措施的落实。护士在实践中积极动脑,发明了一种病床防坠跌护带。一系列措施大大降低了跌倒发生率,保障了患者院内安全,提升了患者满意度。(卫文)



悠悠百草情 岐黄校园行

9月23日,宜兴市中医医院组织志愿者来到宜兴市城北小学,开展“悠悠百草情·岐黄校园行”中医护理科普宣传周活动。“白衣天使”通过讲解防流感知识、教授中医护颈操、介绍常用的中草药和保健穴位,以及现场展示中医推拿、艾灸、刮痧、拔火罐等中医适宜技术,帮助孩子们了解中医,亲近中医,从而激发他们对中医药健康文化的热爱。当天下午,志愿者们还现场发放了50多份中药防流感香囊和疾病预防宣传传单。(潘静 图文报道)

无锡妇幼无痛分娩率超五成

面临麻醉医生不足、未入医保等“痛点”

在很长一段时间里,社会观念将生孩子的疼痛视为是女性必须承受的,认为是“正常疼痛”。近年来,无痛分娩慢慢地被产妇所接受。上个月,市妇幼保健院无痛分娩率已超五成。

市妇幼保健院产科副主任医师刘楼介绍,全面二孩政策出台后,考虑到为生第二个孩子做准备,很多产妇在生第一胎时就会选择无痛分娩。去年,他们医院白天自然分娩的孕妇中,共有1107例无痛分娩。只要产妇进入待产产房,没有合并症及异常情况,并且可行自然分娩,就能够选择无痛分娩。

目前,医院采用的是椎管内分娩镇

痛,这种操作需有经验的麻醉医师在腰椎间隙穿刺成功后,注射麻醉药物。无痛分娩让产妇在时间最长的第一产程得到休息,及时补充能量,以便在第二产程集中用力,对大人和孩子来说,都更安全。同时,剖宫产率也下降了。许多没有医学指征的孕妇要求剖宫产,首要原因就是惧怕产痛。因此,推广无痛分娩是减少剖宫产率的有效手段之一。据了解,该院剖宫产率从2016年的52%降到如今的49%,“我们是无锡分娩量最大的产房,以每年1.2万分娩量计算,就是每年使360多个子宫少‘切一刀’。现在没有特殊指征的产妇,基本上都会选

择顺产。”

产妇们体验感改善了,医护人员们却更操心了。为了普及推广无痛分娩,目前该院产科配备了一名专门的麻醉医生,还成立了由麻醉医生、产科医生、助产士等多名医护人员组成的麻醉班。原来产房里通过产妇的叫声可以大致判断宫缩的强弱,现在无痛分娩产妇因为宫缩的疼痛明显减轻,精神状态好了,很少因为疼痛叫喊,所以产妇的情况得靠勤查,医护人员要时刻监测产妇的血压和心率等生命体征,同时监测孩子的胎心和宫缩的强度,随时关注产程的进展,这无形中增加了不少工作量。

麻醉医生王群介绍,因为人手少,她有一天进行了16例无痛分娩,累得几乎虚脱。分娩对麻醉的要求是最严苛的,注射位置硬脊膜距离蛛网膜只有几毫米,有一点不到位或者过了头,都可能会影响到生产过程,危及母亲和宝宝的生命。不过到目前为止,该院所有无痛分娩中未出现一例严重并发症。

另一个问题是,目前无痛分娩还没有纳入本市医保报销,每位孕妇需要自费大约900元。采访中,不少医生和孕妇都认为,无痛分娩体现了对女性的人文关怀,为了让更多人获益,希望能得到医保政策支持。(张纪红)

