

斯里兰卡大龄产妇在锡平安产女

精湛医术、暖心服务获外籍夫妇点赞

“My daughter's name is Riyona, which means queen, graceful, purity.(女儿名叫Riyona, 寓意女王、优雅的、纯洁的)。”近日,在无锡市妇幼保健院产科13A楼母婴康养中心,生完宝宝不久的36岁斯里兰卡产妇Sharadi和丈夫正温柔地看向婴儿车里酣睡的女儿,说起女儿的名字,他们满脸自豪。他们对医院精湛的医疗技术和人性化的服务给予了高度评价,表示“在这里分娩是一次安心又温暖的体验”。

Sharadi夫妇因工作原因已经在无锡生活5年,已处大龄的两个人迫切想要一个孩子。去年,Sharadi在同事的介绍下来到了市妇幼保健院进行孕前检查,医生发现Sharadi存在子宫肌瘤。迫切想要宝宝的她选择先生完宝宝再说。在孕20周左右时,随着子宫肌瘤增大,Sharadi出现了肌瘤变性导致的腹痛情况,医护团队及时进行干预,减轻了她的疼痛感。孕33周时,Sharadi又出现宫缩早产迹象,又一次在该院接受了保胎治疗。在医护团队的呵护下,Sharadi的宫缩情况被抑制,她对胎儿出现早产、肺发育不成熟的紧张焦虑再一次缓解。

时间来到孕39周以后,Sharadi

再一次出现了宫缩情况,“这回终于可以生了。”市妇幼保健院产科十病区主任陈钰告诉记者,经过综合评估和MDT团队讨论,决定立即帮她行剖宫产术。随即,她带领医护团队制定了个性化的手术方案以及围手术期护理措施。由于环境陌生、语言不通,Sharadi夫妇很焦虑。陈钰看出了患者的心思,第一时间用流畅的英文安慰了这对夫妻,并深入、细致地介绍了手术的流程,打消了他们的顾虑。在产科、麻醉科(手术室)、新生儿科等多科室团队通力协作下,Sharadi剖宫产娩出了一名女婴。随后,手术团队紧紧跟上,为Sharadi取出了子宫肌瘤。“最大的一个肌瘤足足有九厘米。”陈钰告诉记者,由于肌瘤较大,考虑到患者的出血风险,团队又在药物止血的基础上,对肌瘤切除创面采用“棒球缝合法”进行了细致严密的止血缝合,手术成功。

在病房住院4天后,新的困惑又出现在这对夫妻身上,由于没有亲人在身边,新晋爸妈的他们对哺育孩子有些手忙脚乱,在听闻医院有母婴康养中心可以为产妇进行术后康复、新生儿护理等服务后,夫妻俩毫不犹豫地住了进来。

记者发现,整个楼层以温馨的淡



粉和淡紫色为主色调,每个房间门口都挂着可爱的毛绒玩具和对应着美好寓意的房间名牌。Sharadi就住在名为“厚福”的房间里。该中心主任护师张娟告诉记者,目前该中心配有28张床位,产科和儿科医生会每天查房,了解产妇恢复情况和母乳喂养等相关情况,中医科、营养科、心理科、康复科医生也会定期到产妇身边,询问饮食、心理及康复锻炼等情况。除此之外,该中心还为孕妇配备了美容美体室、中医熏蒸室、瑜伽训练房等康复房间,针对新生儿还特别提供了婴儿训练室、婴儿SPA室,让母婴都能得到“一站式”医疗级全方位照护。(葛惠)

疏肝健脾 过清明

春风拂面,细雨绵绵,清明时节气悄然而至。清明时节气温回暖、雨水增多,自然界呈现“清气上升、浊气下降”的特点。首都医科大学附属北京中医医院耳鼻喉科副主任医师闫新宇介绍,此时人体肝气旺盛,易出现肝火偏旺、脾胃虚弱等问题,养生需疏肝健脾、祛湿防病,同时调节情绪,避免“悲春”伤身。

“清明期间,饮食宜清淡,少吃油腻、生冷食物,避免加重脾胃负担。”闫新宇说,可多吃山药、薏米、茯苓等健脾食材,搭配荠菜、菠菜等春季时令蔬菜,帮助清肝火。民间有清明吃青团的习俗,但青团黏腻难消化,建议搭配陈皮茶或山楂水助消化,老人、儿童浅尝辄止即可。

清明踏青是传统民俗。中医认为“动则生阳”,散步、放风筝等轻度运动可舒展筋骨,促进气血流通,缓解春季肝气郁结。此外,推荐练习太极拳或八段锦的“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”招式,调和肝脾。

清明节是中国传统的祭祀节日,每逢清明,人们祭奠逝去的亲人,也以各种形式缅怀英烈。闫新宇介绍,清明祭扫,怀旧悼亡,有利于疏泄情志、消除不良情绪,但需遵循“哀而不伤”的原则,切勿悲伤过度。中医认为“悲伤肺,怒伤肝”,建议群众在祭奠后及时调整情绪,通过踏青赏花等户外活动感受自然生机、冲淡郁结,还可按压太冲穴,每日揉按3分钟,有助于疏肝理气。

“清明期间,过敏与湿气困脾是常见问题,表现为花粉过敏、湿疹频发,或出现头重身困、食欲不振。”闫新宇说,建议室内勤通风除湿,可以艾灸足三里穴增强脾胃运化;也可以用防风、荆芥煮水代茶饮,祛风除湿。如因食用冷食等引发肠胃不适,可艾灸中脘穴温中散寒;腹泻时可以煮苹果水(连皮带肉煮15分钟)收敛止泻。

(人民日报)



近日,无锡市卫生监督所将“移动普法医院”首站开进了滨湖区公共卫生大楼,通过复刻医疗机构真实场景,把18项医疗质量安全核心制度、“三合理”要求等法规条文变成了看得见、摸得着的实景教学。(周程 摄)

图片新闻投稿邮箱:
jkrm999@163.com

戒断率高达八成,科学戒烟新模式

3月28日,上海交通大学医学院附属瑞金医院无锡分院联合上海市爱国卫生运动委员会办公室、上海市健康促进中心、上海市控制吸烟协会,成功举办首届长三角区域戒烟服务规范化培训。本次活动吸引了全国50余家医疗机构的百余名医务人员现场参会,线上学习人数突破千人。

“三件套”评估体系 破解戒烟难题

培训聚焦《健康中国行动(2019—2030年)》控烟目标,通过理论授课与门诊实践相结合的模式,推出“填表”+“酒驾”+“验孕”戒烟“三件套”评估体系。其中,“填表”是患者自身的评估单,显示患者在接受治疗以前吸烟的情况,精准记录吸烟者行为模式;“酒驾”是通过一氧化碳呼气检测(现场检测设备因外形酷似酒驾检测仪被喻为“查酒驾”)量化烟害程

度;“验孕”则运用尼古丁代谢物试纸验证戒烟效果(检测原理与验孕试纸相似,单杠阳性表示体内存留尼古丁),三项技术形成生物—心理—社会的多维评估闭环。

结伴式戒烟效果更佳

“很多人觉得戒烟凭借一己之力很难坚持,在微信群里则会发现,原来有许多人有相同的困惑,大家时不时汇报进展、分享困难,会有很大的触动。”瑞金医院无锡分院呼吸与危重症医学科主任周剑平介绍,患者离开诊室前,他都会拿出手机让他们“扫一扫”加入戒烟门诊微信群。团队基于16年临床经验开发出“结伴式戒烟”新模式,通过微信社群互助、药物—行为联合干预等创新手段,配合人工智能健康监测设备,成功帮助上万名烟民摆脱尼古丁依赖。数据显示,接受规范治疗的患者年戒断率高达八成以上。

长三角共建无烟健康圈

本次培训特别设置戒烟门诊实地参访、案例分析讨论、模拟实训等环节,展示瑞金医院独创的四阶段戒烟周期管理:4周阵痛期药物支持、6—8周行为矫正期、12周巩固期的全程管理方案。上海市健康促进中心副主任、上海市控制吸烟协会副会长陈德指出,该戒烟模式新颖,可显著降低复吸率,值得其他医疗机构戒烟门诊借鉴应用。

“戒烟不是意志力的较量,而是科学方法的实践。”周剑平表示,将来瑞金医院戒烟服务资源通过信息化技术互联互通,还可实现“互联网+戒烟”和大数据精准戒烟服务,让科技赋能烟草依赖治疗。随着《健康中国行动(2019—2030年)》进入关键阶段,这种融合精准医疗与社群支持的“瑞金模式”,正为全球控烟事业提供中国智慧。(王菁)