

市一医院总院呼吸内科 担当作为 不负众望

7月15日15时24分,市一医院总院呼吸内科来了一位74岁女性患者,因反复咳嗽咳痰30余年,伴剑突下疼痛一周门诊拟支气管扩张伴感染收治入院。由于老伴去世,唯一女儿又在深圳打工,科室主任吴健卫和护士长胡云知道情况后,跟科里的医生和护士们嘱咐,要对她格外留心照顾。有时候大家经常帮助她打饭、倒开水,婆婆总觉得不好意思,会麻烦大家。

7月19日中午,婆婆担心麻烦医护人员,便自行起身打饭。可饭后出现胀气、腹痛、腹泻、黄水样便,护士曹春娥发现后立即报告医生,医生张佳秀和刘恋三步并两步的赶紧前往病房,发现患者坐在厕所马桶上腹泻,并且呼吸困难,全身紫绀、乏力,恶心呕吐、不能站起。这时科室的医生徐非洲也闻讯赶到病房帮忙,刘恋帮婆婆擦去肛门污物后,三位医生合力将患者从厕所扶到床上,并立刻进行查体以及床旁心电图。曹春娥准备抢救物品,测量生命体征,张佳秀立即报告吴健卫主任。因为婆婆没有家属看护,刘恋马上打电话给婆婆的女儿,交代病情并请其尽快至医院加强看护,同时也向医务处报备。

在吴健卫主任的指导以及各位医护人员及时的抢救下,1小时后,婆婆的血压逐渐降至正常,生命体征逐渐平稳,大家都松了一口气。这时心细的张佳秀医生发现患者床旁和地上都是呕吐物,味道难闻,还没等到保洁人员赶来,便自己赶紧拿来了拖把,将地面清理干净。

第二天,婆婆的女儿从深圳赶回九江,到达医院后,看到婆婆生命体征平稳,握着医护人员的手久久不愿松开。她满含泪水,说了无数句感谢。

在医护人员和家属共同协作努力下,患者日渐好转,于7月30日出院。看着每日忙碌在病房医护人员的身影和汗珠,不禁感叹,不是亲人胜似亲人,这是群什么样的人呢?在经历了抢救之后,与患者之间的情感早已超越了普通的医患关系,像一股暖流抚慰患者心灵。这是世间大爱,植入骨髓的感动。

总院呼吸内科时刻谨记“奉人民为上、视群众为友、与健康同行”,默默工作在各自岗位,恪尽职守,无私奉献、无微不至、精心呵护在患者这个特殊群体左右。为他们减轻病痛,点亮心灯,倾心播撒希望,谱写出一曲曲生命感动之歌。

(曹杜华 胡之军)

辰时吃早餐养胃气

随着人民生活水平的提高,对吃的要求也由最初的“吃饱”演变为“吃好”,面对琳琅满目的食品,怎么吃才能在满足味蕾的情况下,又能吃出健康呢?

辰时,吃好早餐养胃气

辰时指早晨7~9时,此时阳气浸润,逐渐张扬,万物生命活动也跟着活跃起来。中国传统医学认为,辰时为胃经当令,此时人体气血将汇聚到胃腑,是吃早餐的最佳时间,因此古人又称辰时为“朝食”之时。养成辰时良好的进食习惯,对机体保持充沛精力十分重要。

吃好《黄帝内经》云:“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,“吃好”代表着营养充足、全面,最好能够包含谷肉蔬果。建议早餐以五谷类为主,如小米粥、杂粮粥、全麦面包、面食等以滋补养胃,并适当进食肉奶类如瘦肉、鸡柳、牛奶、鸡蛋等补益精血,水果类和蔬菜类有益气生津、调和寒热的功效,根据口咽干燥情况,适当配合进食果蔬,如苹果、橙子、圣女果、西兰花、紫甘蓝等。

吃慢中医认为,胃腑为空腔脏器,其性是以降为顺。为使食物更好地在胃里吸收,需要养成“细嚼慢咽”的进食习惯。现代研究也证明,细嚼慢咽能促进胃液分泌,将食物磨得更细,便于消化吸收并减轻胃肠负担。尤其老年人牙齿稀松、消化功能逐渐减退,各种消化液分泌减少,加之肠道蠕动减弱,更应细嚼慢咽以促进消化酶分泌。因此,建议早餐不要少于15分钟,老年人每口食物最好嚼20~50次,给饮食中枢足够的兴奋时间,帮助食物消化。

宜温辰时自然界阳气浸润,人体内阳气充实胃腑,食物在胃中阳气的蒸化和

胃的不断蠕动下,逐渐变成食糜,有利于进一步消化吸收,中医将这个过程概括为“腐熟”。由此可知,早餐食物应以温为主,保护胃中阳气非常重要。反之,若肆无忌惮进食生冷食物、饮用冰冻饮料,很容易耗伤胃阳,引起腹胀、嗝气、食欲不振,甚至腹痛、腹泻、胃肠型感冒等问题,尤其是衰弱体质或老年病后胃阳不振者。建议早餐以温食为主,面包、牛奶、果汁等凉食可适当加温后再吃,蔬果建议最后吃,且比例宜少。平素胃寒者,早餐前可用生姜10克、白术10克、大枣6枚,煮水代茶喝,或兑入牛奶饮用,有温阳益胃、祛湿助运的效果。

四招判断食物热量高低

经常有人问,听说食物的热量值差异很大,怎样简单判断其高还是低呢?有这么几个基本规律:

1、食物中的水分含量越大,热量值越低。反之,干货越多,热量值越高。举个例子,不同蔬菜相比,水分大的蔬菜热量最低,比如冬瓜、黄瓜、生菜等,热量只有10~20千卡/100克的水平。相比而言,甜豌豆、豆角等也算高水分食物,但“干货”略多一些,热量就到了30~50千卡/100克;含有淀粉的土豆、山药之类,热量就更高了,能到60~80千卡/100克的水平。

2、对水果、蔬菜、果汁、甜饮料等食物来说,碳水化合物越高,热量越高。这类食物中通常脂肪含量很低(榴莲和牛油果例外),蛋白质也很低。它们的主要热量



来源是碳水化合物(包括糖和淀粉),特别是糖。所以,同一种水果,比较甜的品种就比不甜的品种热量高。

3、在干货总量差不多的情况下,脂肪含量越高,热量值越高。因为1克蛋白质和淀粉/糖的热量是4千卡,而1克脂肪是9千卡,所以在干货数量大致相当的情况下,脂肪的比例越大,热量值就越高。比如说,同样是含水量很低的完整植物种子,红小豆的热量是324千卡/100克,黄豆是390,花生是574。因为它们三者的脂肪含量分别为0.6%、16%和44%。

4、在标注热量值一样高的情况下,消化吸收率越高,热量值就越高。食物中的膳食纤维会延缓消化吸收速度,抗性淀粉也不容易消化吸收。但是,抗性淀粉往往也被算在热量值中。抗性淀粉很难在小肠中消化,会直接进入大肠,成为大肠中有益细菌的“粮食”,产生有助健康的“短链脂肪酸”。天然的全谷杂粮、淀粉豆类、薯类,都有一部分“抗性淀粉”。但是,经过精制加工,去掉了膳食纤维的食物,消化吸收率通常都会很高,比如米饭馒头、饼干面包等。(据人民健康网)

医疗安全常抓不懈 应急演练警钟长鸣

市妇幼保健院开展早产儿肺炎医院感染暴发应急处置演练

“你好!是院感科吗?我们科连续出现3名呼吸机治疗患儿发生了下呼吸道感染,痰培养结果均为多重耐药的铜绿假单胞菌,耐药谱高度相似,疑似医院感染暴发……”8月15日下午,一场医院感染暴发应急处置演练活动在市妇幼保健院新生儿二科紧张有序地展开了。

演练事件模拟新生儿二科在晨会交接班环节,发现不同治疗组连续出现3名呼吸机治疗患儿下呼吸道感染,且感染情况高度相似。主要表现为呼吸困难加重,痰液增多,对呼吸机参数要求提高,痰培养结果铜绿假单胞菌,胸片提示肺炎。科室立即组织召开

科室院感小组会议,初步判定为疑似医院感染暴发,启动报告流程,采取相应隔离措施。

院感科组织院内专家赶赴现场,对感染情况进行复核,并向分管领导汇报并立即启动预案,院感科负责组织流行病学调查,医务科负责组织院内专家会诊,护理部负责组织患儿隔离与环境消毒,药剂科负责救治药品供应,设备科负责设备、器材、病房设施、防护用品、消毒器械保障工作。

针对此次事件,医院立即在新生儿二科召开由部分委员参与的医院感染管理委员会紧急会议。会上,各委员就患儿情况、会诊结

果、流行病学调查情况进行了详细分析讨论,会议决定院感科完善调查报告,上报市卫健委,医务科组织制定患儿的救治方案,护理部组织制定应急消毒隔离方案,各相关职能部门和新生儿二科配合疾病预防控制部门开展进一步调查与防控工作。经过有效的防控措施,在院患儿获得有效救治,陆续痊愈出院。

未雨绸缪,防患未然。通过此次演练,打造坚强有力的应急保障队伍,强化了临床医务人员对院感暴发的预警意识,提高医院对医院感染暴发事件的应急反应能力,达到预期效果。(严海斌)

不堪缺牙之苦,种植牙圆你好牙梦

“口福行动”报名免费领取3698元种植牙援助金

随着人们生活水平的提高,越来越多的人意识到口腔对健康的重要性。但是,仍有许多人认为,缺牙、烂牙不是什么紧急的事情。不就是掉几颗牙,等一等,拖一拖没什么关系嘛。实在掉多了,戴个活动假牙凑合几年也没有问题。

牙口好,老人才幸福

每逢过节,父母总会做好满满一桌饭菜,看着孩子们开心地用餐,自己却很少动筷子,我们似乎习惯了这样的画面,认为老人家没胃口吧,却很少关心父母的身体,数数父母口中还有多少颗牙齿。

世界卫生组织提出80岁老人至少拥有20颗能够正常咀嚼食物、不松动的牙齿,中国老人的口腔现状远远没有达到世

界口腔健康标准。很多人认为,老人缺牙很正常,只要不影响吃饭,就没必要镶牙。其实,缺牙危害不容忽视,中山口腔医院种植院长肖梁指出:“缺牙不补,全口受苦。”缺牙直接导致食物嚼不碎加重肠胃负担,长此以往容易引发消化系统疾病,甚至心脑血管疾病。

长期缺牙的3大“罪状”

一、损害剩余牙齿:长时间不镶牙,邻牙慢慢形成“牙歪歪”甚至“牙松松”,使颌牙伸长,引发咬合创伤性口腔溃疡;
二、影响“面子”:长期缺牙会使牙槽骨逐渐萎缩、吸收,造成面部肌肉松弛、嘴唇塌陷、口角下垂,导致面部不对称及皱纹增多,使人看起来苍老;

三、造成记忆力减退:患者咀嚼减少,脑部血流量也变少了,影响大脑神经的代谢和运转,导致缺牙者记忆力差,容易忘事儿。

以下6类人符合“口福行动”征集条件

一、单颗或多颗牙齿缺失:平时吃什么都会塞牙,牙缝越来越大的;
二、全口或者半口整副牙缺失:这种人吃饭只能靠牙颌一点点磨,牙槽骨严重吸收、低平,面容凹陷出现“地包天”现象;
三、牙齿松动:用手指头前后、左右、上下摇晃,牙齿会出现明显松动;
四、戴活动假牙不适患者:长期佩戴可摘义齿和基托,冷热酸痛无法感知,咀嚼无力、嚼不烂、吃东西无味;
五、多次传统义齿失败者:活动假牙松

动、不牢固,每隔1~3年就要更换,嚼东西刺激牙龈,出现牙龈疼痛、红肿、恶心或呕吐反应;

六、烤瓷牙失败者:传统烤瓷牙出现牙龈红肿、黑线,牙龈萎缩牙根暴露,牙缝越来越大。

为进一步普及缺牙防护意识,关爱缺牙市民,推进实现世卫组织提出的“8020”计划,即80岁的老人至少有20颗功能牙。濮阳晚报携手中山口腔医院特发起关爱缺牙读者暨“口福行动”,凡有单颗、多颗、半口/全口缺牙者、佩戴活动假牙者,均可申请免费领取3698元种植牙援助金。数量有限,先到先得,送完截止!缺牙市民拨打0792-8182220申领吧!