

医者仁心

编者按:春节假期,忙碌了一年终于可以回家幸福团圆,欢乐过年。就在你我与家人朋友其乐融融享受生活的时候,还有许多人,坚守在医护一线,他们是古稀老人的儿子,是懵懂少年的母亲,是娇俏女孩的爱侣,却都有一个共同的称呼——医护工作者。他们用实干奋进先行之路,在窗口谱写奋斗之歌,白衣执甲,感恩有你。

春节备班,成长的“菜鸟”很自豪

■王飞君

这个令人难忘的春节,我是介入手术的急诊备班。作为放射介入科的“新人”,多少有些忐忑,怕遇到自己不能解决的问题。但是又觉得能得到备班的机会,非常自豪,因为这代表着护士长和同事们对我的信任和认可。

作为一名参加工作20年的“老同志”,我明白这个春节注定与众不同。留在医院的都是重病人,他们随时会有突发情况,脑出血、消化道出血、急性心梗、下肢静脉曲张……我又仔仔细细翻看了自己的笔记本,再借了同事的笔记本,进行了相应地增补。同事们纷纷给我支招,钱一丹护士长也特意打电话鼓励我,她是我的后盾。

健康科普

“甜甜”的镇咳药 你可能没吃对

感染新冠病毒后,患者除了有发热等症状之外,咳嗽咳痰、咽干咽痛也是一种典型症状。《新冠病毒感染者用药目录(第一版)》中列出多种治疗咳嗽的中成药,比如急支糖浆、强力枇杷露、川贝枇杷膏等。因为有较好的味觉体验,所以这一类“甜甜”的中药经常被大家使用。

不过,止咳药可不是“甜水儿”,想怎么喝就怎么喝。药师给出服用这类药物的注意事项。

服药时不可直接接触药品瓶口:服用这一类药品时,应将药品倒入勺子中,然后直接口服。切忌把药品瓶口直接与嘴接触,这样做容易因瓶口沾上病菌而使糖浆污染变质,无法继续使用。

不能用水稀释药品:这一类药品直接口服即可,不需要用水稀释,否则会降低药物的黏稠度和浓度,使药效大打折扣。

服用药物后不能马上喝水:很多人喝完这一类药品后,觉得太甜了,有点“齁”,所以立即喝水。

这种做法是不对的,因为糖浆、浸膏类的药物主要是靠黏稠药液将咽喉黏膜覆盖,形成保护膜,减少外界刺激进而发挥药效。如果服药后立即喝水会稀释药液,保护膜无法形成,影响药效

在这样又忐忑又自豪的心情中,日历很快翻到了除夕。除夕的早上8点开始,我把手机铃声音量调到最大,确保第一时间能接到电话。除夕年夜饭后的春晚,我没有看完,10点一过,马上就睡觉,因为我觉得我得保证让自己有随时可以出发的精力。除了自己的精力,手机也得持续电量满格,当小于80%的电量,我就感觉没有安全感了。年初一晚上的8点25分,看到群里一句“湖滨院区急诊,消化道出血”,我立刻上楼换了外套,带上钥匙就出发。

细雨绵绵,路上几乎没有车,20分钟,到达医院,开始快速地术前准备。

沈夏彦医师到了,张国栋医生随后到了,再一转头,孙志超主任也赶到了。摆体位、接呼吸

机、接微泵、测量生命体征、消毒皮肤……在这个不大的导管室里,我们忘记了今天是年初一,我们忘记了没看完的那场春晚重播,我们只是一群医护人员,我们有着同样的目标……送出患者,孙志超主任脱下铅衣围脖,手术衣已经湿透汗水。我们才知道他还要赶明天一早的火车回老家看望父母。

当整理好所有的物品器械,关掉电脑,其实已经是年初二的凌晨了。一身汗,到家想冲个澡,暖风机开了,想起老家的风俗年初一晚不能洗澡。好吧,那就赶紧睡吧,但始终睡睡醒醒,因为心里总在暗示自己,必须保持自己随时都能听到电话。7点起来

洗漱一番后又继续躺着补觉,7点58分,心血管内科吕淑敏医师打来电话:“急性心梗,马上到医

院。”早饭来不及吃,就立刻赶到科室,更衣、开电脑、开仪器、打台、配液、术前准备。

沈夏彦医师到了,许逸飞医师也赶到了,邱原刚主任也到了。没有新年的问候和寒暄,立刻电话通知送病人。病情交接、吸氧、心电监护、核对身份、摆体位、皮肤消毒、动脉穿刺……当脱下厚重的铅衣,一路护送患者回到心血管内科病房,穿着单薄的手术衣,居然感到非常凉快舒适。

返回时看到沈夏彦医师在帮我擦拭血压计袖带和监护导线,我感动了。当我在群里抛出一个问题,立马得到回复,我感动了。当我有困惑,同事们接通电话,耐心回答,丝毫没有不耐烦,反而对我说辛苦了,我感动了。当我着急忙慌地递导管给邱主任,邱主任沉稳

地对我说,不要慌,我感动了。

我知道,我不是一个人在战斗,有随时在线的同事们,有互相帮助的技师战友和包容我这个“菜鸟”的介入医生们,还有理解、支持我的家人。

这个春节假期,为了保持电话通畅和电量满格,我没有和家人朋友打电话拜年,也没有和父母视频聊天道祝福,直到今天也没看完完整台春节联欢晚会,但我觉得非常充实。当我结束备班,春节假期已即将结束,回首这期间的一例例手术,我深感自豪,因为突然觉得我这只“菜鸟”似乎也还是有点用的。而当手机不再牵绊着我的神经时,突然发现已经是阳光美好,回娘家的道路也十分通畅,而孩子能去外婆家,则更加开心。

(作者系浙江省中医院主管护师)

飞得更高更远



春节长假期间天气晴好,在衢州市智慧新城草坪公园,滑翔伞运动爱好者王建在练习新滑翔伞。新年前夕,王建花3万多元,买了新滑翔伞,作为自己的新年礼物。王建练习滑翔伞已经两年多,成功飞翔一千多次。他说,“新的一年,我要以更强健的体魄飞得更高更远。”

通讯员胡江丰 摄

专家问诊

老年人中招“新冠”后髌部骨折怎么办——

专家开列手术治疗“宝典”

■记者程雪

身体条件差、骨质疏松、“三高”等基础疾病多、心肺功能不好……都是老年人的健康短板。有些老年人在“中招”新冠之后,因腰腿酸痛、头晕难受而跌倒,导致髌部骨折。浙江中医药大学附属第二医院(浙江省新华医院)骨伤二科主任、主任医师吴连国说,髌部骨折必须采取手术治疗,术前检查、术中时间、术后康复都很重要。

当新冠高龄患者“遭遇”髌部骨折

冬季是老年人发生跌倒的高峰期。这个时节穿得多行动笨重,一些老年人喜欢去户外锻炼身体,可冬天温度低,一早一晚路面容易结薄薄一层冰,老年人容易滑倒。今年,很多老年人感染新冠后居家隔离,因种种原因在家跌倒发生骨折。

年过七旬的张爷爷感染新冠后便一直休息在家,腰酸背痛的症状尤其明显。有一天半夜他在上厕所的时候,腰背部传来剧烈酸痛,他想慢慢移动回房间,腿一软,却结结实实地摔倒在地,另一波疼痛顿时从髌部蔓延开来。被送到医院经过一系列

检查后,张爷爷髌部骨折了。

80多岁的李奶奶也是在感染新冠之后,在家不慎跌倒导致髌部骨折的患者。她听别人说多喝水有助于康复便猛喝开水,一下子“喝”出来低钠血症,再加上感染新冠后头昏脑胀,嗜睡困顿。一天,她在家中突然晕倒在地,摔成髌部骨折。

“跌倒骨折对高龄感染者来说无疑是雪上加霜。”吴连国说,感染新冠后,病毒会侵入人的神经系统,很多患者都出现头昏脑胀、疲惫乏力的感觉。对于免疫力较差,身体条件差,且有骨质疏松及心脑血管基础疾病的高龄群体,感染新冠后免疫力大大下降,各种不适症状出现,一旦跌倒发生骨折,治疗难度很大。

髌部骨折手术时间应该控制在半小时内

老年人跌倒发生骨折的常见部位有三处,分别是髌部骨折、胸腰椎骨折和桡骨远端骨折。其中,胸腰椎骨折建议进行微创PKP手术。桡骨远端骨折大多数可以手法复位,保守治疗即可。

髌部骨折是最严重、最常见的一种骨折,没及时治疗,患者只能长时间卧病在床,短期内会

出现褥疮、尿路感染、肺部感染以及重度骨质疏松等并发症,有生命危险。“髌部骨折必须进行手术治疗。”吴连国说,高龄患者尤其是感染过新冠的群体需要进行细致全面术前评估,评估患者的心肺功能、手术风险和有效时机等因素,患者也需要进行营养优化,把身体健康调整到较好的状态。

高龄加新冠的组合使得治疗髌部骨折的手术风险大,吴连国认为应该把手术时间控制在半小时以内。

由于人体髌部发生骨折的时候主要伤及股骨粗隆部或股骨颈,因此髌部骨折患者主要适合以下两种手术方式:

髓内钉内固定术,适用于发生股骨粗隆间骨折的患者,将髓内钉插置于骨折断端两侧的骨髓腔内,固定骨折部位。患者在术后第二天在床上进行活动,术后3~4天可扶拐下床活动。

人工膝关节置换术,适用于发生股骨颈骨折的群体,用人工膝关节置换体内内骨折的关节。接受“以新换旧”的患者术后第二天就能下床活动。

无论采取哪种形式的髌部骨折手术,患者都能在术后3~7天出院。

术后还需要这样做

民间有“伤筋动骨一百天”之说。手术并不是治疗骨折的“终点”,患者在术后也要进行一段时间的康复治疗。

吴连国推荐髌部骨折患者采取中西医结合治疗手段。“我们独创的‘髌部骨折术后方’非常适合患者在术后调养身体。”他说,药方中有针对活血化瘀,补益肝肾的中草药,建议患者在术后服用两周,每日早晚各一次,有助于身体康复,增强免疫力。

术后,患者还需要在康复医生的指导下积极进行康复训练,包括髌膝关节功能锻炼,下肢力量锻炼,股四头肌功能锻炼等。对于无法下床的患者,可以在床上进行抬腿训练。

室外锻炼、厕所、黑暗处是老年人容易发生跌倒的场景,吴连国提醒老年人:早晨锻炼,最好等太阳出来气温升起来再出门,快走和散步是最好的锻炼方式,切忌剧烈运动;家中厕所使用面积大、摩擦力强的地垫,不要选择鞋底滑的塑料家居拖鞋,避免在家因脚下滑而跌倒,马桶旁、浴室安置防摔扶手;起夜不要摸黑,光线暗容易被绊倒;平躺想起身动作要缓慢,否则容易出现体位性低血压,头晕目眩会导致重心不稳。

2023年1月30日 周一

E-mail:zjgrxw@163.com

浙江工人日报

节后开工起床难 可能不是因为懒

■淑燕

春节刚结束,好多人还沉浸在“假期模式”:晚上熬夜,早上赖床,生物钟乱了套,起床变得更难了!

事实上,天一冷,生物钟被“冻到失灵”是有原因的。人体大脑松果体分泌的褪黑素,对人体生物钟具有调节作用。睡眠医学专家团队研究发现,阳光灿烂时,松果体会释放较少的褪黑激素,人们感觉更清醒。夜幕降临,光照减弱,松果体开始产生大量褪黑激素,帮助人们进入睡眠状态。冬季阳光照射的时间更少,人体分泌了更多褪黑素,这容易使人感到乏力、疲劳,生物钟也受到影响。

每年最冷的1月份,都是心梗、中风等心脑血管急症的高发期。高血压、糖尿病患者,尤其要避免起床太猛。受生物钟的影响,早上6~10点,是血压的“火山时刻”,约有40%心肌梗死、29%心脏性猝死在此时发生。一夜睡眠会使血液循环变慢,血液更黏稠,睡醒后,人体由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。再加上冬天气温低,血管更容易处于应激状态,一骨碌爬起床,身体未必能及时适应过来,容易出现头晕、心悸、体位性低血压,甚至引发心血管意外。

清晨睡醒后,宜静卧3分钟,其间伸伸懒腰、做做深呼吸,使关节充分舒展活动,随即坐起2分钟,然后下床。这5分钟可以给血管和心脏一个缓冲时间,还可以增强四肢的灵活性,提高面对突发情况的反应速度,防止受伤。

育儿大百科

孩子容易积食?

这份攻略请收好

■主持人许瑞英

逢年过节,因积食前往儿童医院就诊的小患者都会显著增加。我自己的两个孩子平时就是“饭渣”,节假日饮食不规律,就容易积食。孩子积食有哪些表现?积食了该怎么办呢?

中医认为,儿童积食是指孩子对某些特定食物突然摄入过多,超过了脾胃的运化能力,导致脾胃功能减弱。积食后,大一些的孩子会说自己“肚子胀”,而对于不能很好表达自己感受的孩子,家长又该如何判断孩子是否积食?事实上,可以观察孩子的以下几方面表现:一是否突然的厌食、容易烦躁啼哭,睡不安稳;二是孩子是否出现舌苔中间变厚的情况;三是孩子是否出现暖气,口中有酸腐的味道。如果孩子有以上情况,家长就要考虑孩子积食的可能性。

对于积食的孩子,中医推荐缓解积食的推拿“小妙招”,家长在家就可以帮助孩子做。孩子胸中与肚脐连线的二分之一处,是中脘穴,家长可以用手掌根旋转按揉,每日两次;孩子足底心处是

涌泉穴,家长可以用拇指按压涌泉穴,旋转按揉30至50次,每日两次。

孩子如果积食,也可以为孩子做一些促消化的饮食或炖点易于消化的汤水,比如我们可以将山楂、碎胡萝卜放入炖锅内,加清水煮沸,用小火煮约15分钟,最后用纱布过滤取汁食用,山楂中富含有机酸、果胶质、维生素等,与胡萝卜搭配的山楂汁可健胃消食生津。我自己平时也会煮一些白萝卜山楂山药汤给孩子喝,缓解积食效果也不错。

此外,为避免积食,家长一定要注意让孩子饮食有节。同一种东西过量摄入时,就超出了脾的运化能力。孩子没有成人的克制力强,看到喜欢的东西会不停地吃,父母不要因为过年过节而放纵孩子“吃个够”,没有规律、没有节制,反而会伤害到孩子。另外,适当增加孩子的运动量和户外活动的时长对缓解积食也有好处。

专家提示,积食不是小问题,需要时刻注意让孩子“保脾护胃”。如果孩子出现严重的呕吐、腹泻等症状,或者积食长时间未愈,需及时带孩子前往医院就诊。

兔年说说和“兔”相关的中药

■汤哈霄

2023年是农历癸卯兔年,兔是十二生肖之一,温顺可爱,灵动活泼,深受人们喜爱。兔与十二地支配属“卯”,清晨5时至7时,又称“卯时”“兔时”。

关于兔自古有许多被赋予文化内涵的形象。兔与月亮的关系密切,最直观的原因是月亮上的阴影像是“玉兔捣药”,《太平御览》中“月中有兔与蟾蜍何?月,阴也;蟾蜍,阳也,而与兔并,明阴系于阳也。”神话故事中玉兔捣药成仙药蛤蟆丸,从此玉兔也成了月亮的代名词。中国探月航天IP形象“太空兔”命名为“兔星兔”,寓意“玉兔巡月,扬帆星河”。

兔的文化也渗透到了中医学中。

菟丝子:补益肝肾,固精缩尿,安胎,明目,止泻;外用消风祛斑。用于肝肾不足,腰膝酸软,阳痿遗精,遗尿尿频,肾虚胎漏,胎动不安,目昏耳鸣,脾肾虚泻;外治白癜风。传说兔子专吃这种草药治好了腰伤被人们发现,由此命名为菟丝子。这也并非完全虚构,自我保护的生存本能或者灵敏的感官,动物确实会自己寻找自然中的药草。

望月砂:《本草纲目》中,野兔

的粪便为“明月砂、玩月砂、兔糞”,去翳明目,解毒杀虫,湿润后敷脐,可治疗大小便秘。内服还可治疗疳疔目生翳。

一般称砂的中药除了矿石类、细小的饮片外,有些是动物粪便,如蝙蝠的粪便称“夜明砂”、蚕的粪便称“蚕砂”等。

其他以兔命名的中药还有许多。

兔儿伞:为菊科植物兔耳伞的根或全草。味苦,性温。能祛风除湿、解毒活血、消肿止痛。适用于风湿麻木、关节疼痛、疳疔疮肿、跌打损伤等症。

兔耳草:为菊科植物西伯利亚兔菊的全草,清热解暑,凉血。治传染病高热,疔疮痈肿,血瘀刺痛。

兔耳风:为菊科兔耳风属植物光叶兔耳风的全草。具有养阴清肺,祛瘀止血之功效。主治肺癆咯血,跌打损伤。

有趣的是,由兔命名的草药很多是菊科,且大多具有清热、凉血的作用,治疗跌打损伤,疮痈肿毒,或者肺热咳嗽。此外,十二生肖中好多动物都有相关的中药名称,比如老鼠耳、牛蒡子、虎杖、龙葵、蛇蛻、马勃、羊蹄、獭炙、鸡内金、狗肾、猪殃殃等。中药文化真是博大精深!