

秒接秒派、边走边治 14分1秒 浙江“提速”救命时间!

从拨通急救电话,到救护车到达现场,平均用时14分1秒;在医院里,可以看到每一辆救护车的实时情况;患者在途中,医生即可开展远程会诊,做好医疗准备……在浙江,数字化改革大大提升了院前急救能力,有效“提速”救命时间。

数字赋能
比原来缩短1分40秒

急救反应时间就是从拨打急救电话,调度员接起电话那一刻,即开始计时,至救护车到达现场,这段时间就叫急救反应时间。

目前,浙江省平均反应用时14分1秒,比原来缩短1分40秒。在“浙里急救”应用上,相关人员可以看到全省每一辆救护

车的实时情况。位于浙江省人民医院的省急救指挥中心,大屏幕显示“浙里急救”应用的实时动态,工作人员可以看到每一辆救护车的实时情况。如想了解远在衢州的救护车工作情况,点击相关链接,就可以查看当地一辆救护车的出车情况,地图上可以看到患者的定位,同时可查询救护车的驾驶员、车上的医生、救助的患者等各类信息。如远在庆元县的一辆救护车已接到患者,还有2分钟可以到达医院,医院可即时得到相关信息。

多重定位
实现“秒接秒派”

除传统120电话呼救外,应用在“浙里办”提供“一键呼救”入口,根据呼救者授权自动获取

呼救者手机定位,实现患者与救护车双向实时位置共享。

呼救者在手机端可跟踪接单、派车、出车、到达等急救进度,实时查看救护车行车轨迹。针对一些老年呼救者不能熟练操作手机等情况,“浙里急救”应用在收到120电话呼救后自动向其发送短信,点击短信链接即可获取相关信息。

该应用连通移动运营商的基站定位数据,能够在口述地址不清的情况下及时获取120呼救地点定位,辅助调度员快速受理派车申请、调度急救资源,实现“秒接秒派”。

调度指令同步发到接诊医生、驾驶员手机端和车载平板端,车载平板实时规划最优交通路线,引导救护车第一时间将病

人送到最近的医院。同时,该应用可自动分析120来电位置及所属辖区,省急救指挥中心可跨区域对“120”进行业务指导,必要时可将患者向更高级别医院进行急救转运。

“上车即入院”
在车上“边走边治”

浙江将原先急救流程中确认现场地点、安排车辆和医生、通知呼救者、通知接诊医院等4

个线下人工环节整合为线上一体化流程,将原来车上只能做体征监测的“边走边查”模式提升为同步会诊的“边走边治”模式。

通过“健康大脑”共享患者电子健康档案和电子病历,随车医生可及时获取患者既往诊疗、体检等健康信息,同步向接诊医

院急诊室传输患者生命体征、车内监控视频等实时信息。

浙江在全省二级以上设置急诊科的医疗机构推广部署“跨地区救护车到达预通知”功能,在途中即开展远程会诊、在线指导,帮助接诊医生提前制订抢救方案,做好医疗设备、抢救药品等各项准备,形成院前急救“现场—车辆—医院”即时连线、多方协作、连续服务的高效闭环。

“浙里急救”应用已在全省11个设区市和90个县(市、区)落地,数据驾驶舱已实现和全省74家急救中心数据互联互通,57家急救中心实现和高速救援部门联动,累计接收呼入电话量4619185次,出车任务量2028320次。

(浙江发布)

健康常识

“肺动脉高压” 不是“高血压”

■新华社

5月5日是世界肺动脉高压日。据介绍,我国肺动脉高压患者约有500万至800万人,西部山区是高发地。公众对肺动脉高压知之甚少。专家提醒,肺动脉高压与高血压不同,早诊断、早治疗是关键。

青海省心脑血管病专科医院呼吸科副主任医师赵振峰介绍,肺动脉高压和大家所熟知的高血压有着本质区别。“二者虽然都是血管的压力升高,但发生的部位不一样,导致的结果也有很大区别。”赵振峰说,人体循环系统分为体循环和肺循环,高血压是体循环中体动脉压力升高,利用血压计就可以测量;肺动脉高压则是肺循环中的肺动脉压力增高,需要心脏彩超甚至需要右心导管检查测量。

赵振峰介绍,肺动脉高压患者常见临床表现为活动后气短、乏力、胸痛、咯血;严重时在运动中会出现晕厥、心绞痛、右心功能不全等症状。“对于肺动脉高压患者来说,早诊断、早治疗是关键。”赵振峰说,患有慢性肺部疾病、先天性心脏病、类风湿、系统性红斑狼疮等疾病,服用减肥药或食欲抑制剂,家族中有发生特发性肺动脉高压病史的人都属于肺动脉高压的高危人群。

专家提醒,预防肺动脉高压,应提高免疫力,避免呼吸道感染,积极治疗原发肺部疾病。此外,坚决避免滥用减肥药,必须服用减肥药的患者在医生指导下服用;红斑狼疮、系统性硬化症、干燥综合征等患者应定期进行心脏彩超检查,一旦出现身体不适需及时就医。

健康提醒

频繁清嗓 竟有这么大危害

■小州

你身边有没有这样的人,每次开口说话之前,总要先发出“咳~咳~”“哼~~”的清嗓子声音,仿佛这是必须的仪式。甚至有时即使不说话,也要时不时清清嗓子,仿佛已经形成了习惯。但殊不知,频繁清嗓其实对嗓子会有损害。

那么为什么会清嗓子?清嗓子有哪些危害?如何避免清嗓呢?今天就来好好了解一下。

为何会频繁清嗓子?可能是因为紧张,比如面试、公开演讲时,由于紧张和压力,可能会不自觉地清嗓,松弛喉部肌肉以缓解焦虑。此外,雾霾、飞絮、粉尘油烟会使空气中含有大颗粒物,这会对人体的呼吸道产生刺激和伤害,进而导致喉咙不适和疼痛感。

而饮水过少、吸烟、喝酒、熬夜等不良的生活习惯都会诱发喉咙不适。饮水过少会导致喉咙黏膜缺水,喉咙黏液分泌减少,从而导致喉咙干燥和不适。烟草中含有许多有害物质,如尼古丁、苯、甲醛等,这些有害物质会对喉咙黏膜造成损害,引起喉咙炎和喉咙不适等症状。当患有咽喉部疾病如鼻炎、喉炎、急性慢性咽炎等会导致咽部分泌失调,这时就会通过清嗓来缓解不适。由于鼻腔分泌物过多,部分向后流到咽喉部。少量的分泌物可能会随着我们的饮水、进食等动作不自觉地咽下。但仍有分泌物会刺激咽喉部黏膜造成不适感,从而产生更多的分泌物,人体通过“清嗓”动作排除分泌物。

正常情况下,我们发声时两侧声带拉紧,声门裂变窄,甚至几乎关闭,从气管和肺冲出的气流不断冲击声带,引起振动,在喉内肌肉协调作用的支配下,使声门裂受到有规律性的控制,喉部发出的声音为基音,受咽、口、鼻、鼻窦、气管和肺的共鸣作用而增强和使之发生变化,成为听到的声音。而做清嗓这个动作时,会在瞬间使声带拉紧,呼吸道内外的气流还会猛烈地振动声带,从而使之受损,不仅会让喉咙变得更加干痒,还会诱发慢性咽炎等疾病。

为了避免频繁清嗓,我们需要更加爱护自己的嗓子。可以立刻喝一大口水,并慢慢咽下,尽量选择温水,远离热水或冰水。用反复吞咽的动作、做伸舌来缓解不适,或通过呵气动作来代替清嗓。佩戴口罩可以过滤空气中的灰尘、病毒和细菌等,从而减少对呼吸道的刺激。到空气污染严重的场所(如粉尘、汽车尾气、雾霾、香烟烟雾等严重的地方),或者柳絮花粉飞扬的季节,一定要戴好口罩。平日尽量使用鼻子呼吸,有些人有使用口呼吸的习惯,但经常张嘴呼吸容易使粉尘、冷空气等直接刺激咽喉,诱发咽炎发生。当清嗓动作过于频繁,持续存在,甚至逐渐加重,并伴有咽喉部的其他异常感觉,如进食不顺、言语不清、疼痛等,就应及时就诊。首选耳鼻喉科为就诊科室,通过电子鼻咽镜,可以清楚地了解鼻腔、咽喉、喉腔及大气管的情况,对反复“清嗓”进行适当的诊断和治疗。

育儿大百科

这种贫血 是可致命的罕见病

■张艳珍、张闻

在日常生活中不少人都听说过贫血,但你知道一种遗传性血液疾病——地中海贫血吗?地中海贫血有哪些危害?我们又该如何预防?5月8日是第30个世界地中海贫血日,让我们一起来了解下地中海贫血的相关知识吧。

日常生活中最常见的贫血,一般是由于饮食中铁质缺乏而造成的营养性缺铁性贫血。如果你没有从食物中摄取到足够的铁,就会得缺铁性贫血。但不用担心,补充铁剂就可以治愈它。

什么是地中海贫血

地中海贫血则完全不同,这不是简单的贫血,而是一种因基因缺失或突变导致的遗传性贫血,目前并没有根治方法。我国不同地区地中海贫血的发病率差异较大,在南方较为常见,尤以广东、广西及海南地区最多。

父母携带地中海贫血基因就有可能遗传给下一代,有些父母虽然没有明显的贫血表现,但因为他们的结合会导致子女有可能出现重型或中间型的地中海贫血。

地中海贫血如何治疗和护理?轻型的地中海贫血,没有明显症状或者只是有点贫血,不会影响日常生活与工作,不需要特殊治疗,在医生指导下生长发育,也不会影响生活。

已经出生的重型中

海贫血儿,主要治疗方案是终身输血和祛铁治疗。如果不及及时治疗,很可能于童年夭折。另外,造血干细胞移植是目前唯一有效的治疗方法,但治疗费用昂贵,对于家庭来说是个沉重的负担。早期或者轻度贫血时可能没有明显的症状,往往是体检时发现问题。随着贫血的加重,就会出现不同程度面色苍白,甚至苍黄、疲乏、食欲减退、精神不集中、记忆力减退等。

因此,要特别注意防止孩子摔倒;起床时要慢,如厕时要稳,血红蛋白低时需要绝对卧床休息,家属要陪护在身边,并及时前往儿童专科医院血液内科就诊。

地中海贫血如何预防

地中海贫血虽然无法完全治愈,但是可以采取三级预防策略,提前预防。

婚前、孕前检查为一级预防,及早发现夫妇双方地中海贫血的基因携带状况,有针对性地制订孕育计划。

产前检查和遗传咨询为二级预防,明确胎儿地中海贫血基因的类型,避免重型地中海贫血患儿的出生。

新生儿疾病筛查为三级预防,促进患儿早诊早治,改善患儿的身体状况和生活质量。

所以有备孕计划的夫妇,或想要生育二胎又患有地中海贫血的宝爸宝妈,不妨先咨询专业医师,来判断孩子患病的可能性,也能够尽早做打算!



古人说“不时不食”,随着立夏节气的到来,我省各地开展多彩的立夏民俗活动,制作传

统美食,补足营养,安康入夏。5月6日,在台州市路桥区螺洋街道水滨村文化礼堂内,各族青少

年相聚一起包制台州特色传统美食——食饼筒。

通讯员蒋友青 摄

刷手机敲键盘 年轻人也逃不过“妈妈手”

■淑燕

空余时间,有利于放松精神,但是操作方式是将肘部或者手指固定在某一位置重复活动,这会引引起肌腱和腱鞘的过度摩擦,肌腱和腱鞘会出现充血、水肿、渗出等无菌性炎症,表现为局部的疼痛及活动受限,“腱鞘炎”就这么产生了。

曾经,这种病比较偏爱妈妈们,长期操持家碎,手指、腕部关节反复劳作,所以也叫“妈妈手”。然而,在网络发达的今天,腱鞘炎已经不是妈妈们“专利”,越来越多的年轻人被它盯上了!

什么是腱鞘炎?肌腱是肌肉末端坚韧的筋,牢固地附着在骨头上,起到连接肌肉和骨的作用,腱鞘包着肌腱,肌腱在腱鞘里面滑动。在日常生活和工作中,手机虽很好填补了年轻人的

做家务和抱孩子,少用疼的那一侧手腕用力,很多患者通过保守治疗都能缓解。

佩戴护具:必要时可以佩戴一个腕部的护具/夹板/石膏,可以减少腕部的不良应力,有利于炎症消退,但要注意,护具需要到医院定制。

另外,肌内效贴具有止痛、放松肌腱的作用,对于手及腕部的腱鞘炎,经由康复训练师正确扎贴,同样可以起到不错的作用。

腱鞘炎的预防关键在于休息,适时解放双手,尤其年轻人玩手机要适度,双手交替使用手机,最好每隔半小时就休息活动手指关节,将手指朝反方向提拉,让手指肌腱得到放松。

小心这种“双心病”

立夏养好心 健康一身轻

纷纷红紫已成尘,布谷声中夏令新。立夏是夏天的第一个节气,立夏之后天气就会越来越热,中医认为,夏季对应心脏,随着天气变热可能人的心情也会日趋烦躁,浙江大学医学院附属第一医院中医科专家提醒,立夏之后尤其要注意养心,警惕“双心病”。

胸闷气急原来是“双心病”

“熊医生,我又来找你了。”在浙大一院中医心血管专科门诊,56岁的杭州人汪先生(化名)熟络地跟熊福林医生打起招呼。

原来,3年前的一天,汪先生在睡梦中突然被憋醒,他回忆,当时感觉到特别厉害的胸闷气急,坐立喘大气也没用,甚至需要开窗通风才能减轻症状。警觉的他接连在家附近医院的呼吸内科、心血管内科就诊,但相关检查都没有发现器

质性问题。

但反复发作的症状仍让汪先生忐忑不安,觉得自己可能有隐疾,便来到浙大一院中医心血管专科就诊,想调理一下。

“接诊后发现他舌质黯、苔薄、脉细涩,结合症状及既往检查排除器质性疾病,考虑是‘双心病’。”熊福林医生解释,中医认为“双心病”是心脏和心理相互影响,具有类似与不良情绪、心境有关的心血管躯体症状,同时伴(或不伴)有器质性心血管疾病的一种疾病。当时,对汪先生进行益气活血、宽胸理气法治疗两周后,他胸闷气急等症状明显缓解,夜间能安然入睡。

这几年来,尽管汪先生症状时有反复,但经过中医对症治疗能明显好转,发作的次数也越来越少了。而最近随着天气渐热,他又感觉到有点不对劲,所以赶紧来就医。

立夏养生重在养心

立夏阳气升腾,无论大地还是生灵,都在逐渐升温。浙大一院中医科主任吴国琳主任中医师介绍,中医理论认为心通于夏气,心阳在夏季最为旺盛,功能最强,更有“暑易伤气、暑易入心”的说法。因此,在春夏之交顺应天气的变化,注意保养心脏,清心火、养心血、安心神,平和过渡到夏季,才是正确的立夏养生之道。

立夏之后天气渐热,如果心火过旺就会出现舌尖红、舌苔黄、脸红、口舌生疮、烦躁失眠、头脑胀痛、便秘、尿黄尿痛、口渴等症状,可通过清淡饮食清心火。

中医认为“汗为心之液”,夏季要注意不可过度出汗,否则容易“伤心”。但是该出汗时则要出汗,不能闭汗,在空调房里待的时间不能过长。

要避免过度劳累、思虑过重,不宜剧烈运动,可选择慢跑、散步、瑜伽、游泳、太极拳等平和的运动,以减少心脏负荷,运动后应适当饮温水,补充体液。四季中夏天属火,心在五行中也属火,内外相兼,夏天人会特别烦躁不安,发怒生气会引起气血不和。因此,立夏后尤应重视情志养生,力争做到“戒怒戒躁”,使自己养成急事不惊、烦事不争的心态。

中午可适当午休以放松身心,缓解疲劳,建议在中午1点钟左右午睡,大约半小时即可。

立夏后暑热渐重,心火偏亢,通过居家穴位按摩可起到调理作用。建议每天早晚用拇指顺时针揉按神门穴、少府穴、内关穴30~50次。

治疗不走“寻常路”

吴国琳主任表示,浙大一院

中医心血管专科门诊已有20年发展历史,在中医诊治高脂血症(血脂)、冠心病(胸痹心痛)、高血压(眩晕)等方面取得了丰富的临床诊治经验,对疾病都有疗效不错的中医药治疗方法。

像我们所熟知的动脉粥样硬化斑块,中医认为其实是痰瘀有形之邪沉积于血脉,遵循中医“治病求本”和“未病先防”之原则,运用中医“消法”,一定程度上可预防动脉粥样斑块形成。

高脂血症的主要致病原因因为饮食不节,以痰湿、湿浊及瘀滞为主要病理因素,与肝、脾、肾三脏功能失调密切相关,尤以脾脏功能失调为主,以升清降浊、调理脾胃之法调节血脂疗效确切。

中医认为高血压与肝肾有关,从滋阴平肝法和从肝治心法入手,平肝阳、养心阴,也有不错疗效。(浙大一院)

科学健身 强体魄



近日,舟山普陀区六横镇成人文化技术学校在双塘校区举办老年学校健身气功八段锦学习培训班,并专门邀请国家级社会体育指导员、舟山市气功协会理事侯

佑明老师前来授课。据指导老师介绍,长期坚持练习健身气功八段锦,可以起到舒经活络、畅通气血、强健体魄之功效。通讯员刘生国、虞恩军 摄