

马拉多纳心脏骤停离世 引发球迷关注健康管理 冬季心血管疾病高发 谨记这几点能“保命”

■本报记者 黄伟励

上周,阿根廷球王迭戈·马拉多纳在家中突发心脏病,不幸去世,享年60岁。作为家喻户晓的一代世界级球王,马拉多纳的溘然辞世让球迷感到痛心,其退役后的健康管理问题也饱受诟病。生活糜烂、暴饮暴食以及不注重个人健康的老马,此前就多次走过“鬼门关”,却没曾料想,最终还是倒在了心血管疾病上。

实际上,心血管疾病离我们很近,近日,家住美林街道的市民黄爷爷突然捂着胸口倒地,还好家人及时喂了速效救心丸并送医才挽回一条命,“爷爷年纪大了不爱运动的,平时又爱抽烟喝酒才导致的这病越来越严重。”黄爷爷的孙子告诉记者。

助力脱贫送光明 南安市医院在行动

本报讯(记者 黄伟励)今年是脱贫攻坚的收官之年,也是全面建成小康社会的决胜之年。近日,由福建省政协办公厅、省政协教科卫体委员会主办,省志愿者公益基金会、省医务志愿者协会联合24家医院共同参与发起的“助力脱贫送光明”公益活动启动仪式举行,南安市医院被确定为24家定点补助医院之一,市医院五官科主治医师张振洲也被聘请为“助力脱贫送光明”项目特聘专家。

据了解,白内障是全球三大致盲眼病之一,在全国建档立卡贫困人口中,有近60万白内障患者因贫困无法得到及时治疗,成为制约他们脱贫的主要因素。

此次公益活动明确将全省23个扶贫开发工作重点县、2201个建档立卡贫困村作为扶贫攻坚的主战场,把贫困老年人、重病患者、重度残疾人作为重点对象,把健康扶贫作为重点领域,为贫困白内障患者提供白内障复明基金专项补助,帮助更多的贫困白内障患者接受复明手术,解决其因病致盲的问题并减轻其就医负担,实现精准脱贫。

为了帮扶23个贫困县实现助力脱贫攻坚,主办方还为南安市医院等24家共建单位及5位省级专家顾问颁发证书,并授予定点补助医院项目共建牌匾。今后,省政协将通过社会爱心人士向共建单位捐赠部分扶贫经费及物资,每家定点医院提供10-15例白内障手术相关补助,后期将通过驻村干部定期组织到各乡镇及困难地区定期义诊并针对困难群众提供帮忙。

记者获悉,作为福建省南安市“白内障慈善复明基地”,同时也是福建省政协“助力脱贫送光明”定点医院,南安市医院自开展白内障复明手术以来,已免费为当地数百名白内障患者带来光明。目前,医院开展白内障超乳手术技术成熟,手术效果显著,另外,医院还聘请眼科专家定期坐诊手术,解决广大患者就医问题。

聘请名医坐诊 与专业医院建立专科联盟 今年到官桥医院中医馆看病的人翻了两番

■本报记者 黄伟励 黄奕群
通讯员 黄阿丽 文/图

“我这颈椎病好多年了,疼起来实在受不了。这次听说泉州正骨医院的医生每周六到官桥医院来,我特地过来找他们。”11月28日,家住官桥的施先生再次来到南安市官桥医院中医馆,医生运用推拿、针灸和中药离子导入等方式治疗后,他的颈椎疼痛缓解了不少。

原来,今年南安市官桥医院中医馆被列入重点发展科室,与泉州正骨医院建立专科联盟,并聘请福建省名老中医吴一飘前来坐诊,中医馆的硬件设备更加完善,在中医科的基础上建设了中医特色治疗区,实现了飞跃式发展,今年门诊人数较去年翻了两番。

当天上午,记者来到南安市官桥医院中医馆看到,这里设有中医治疗室、康复室、煎药室等。馆内配备电磁波治疗仪、艾灸治疗床、中医熏蒸仪、颈椎腰椎牵引床、红外治疗仪等设备完善。中医诊疗室内,不少慕名而来的患者静静等

候,泉州正骨医院的医生正为病患开展治疗。中药房现有中药饮片300多种,护士正在为患者代煎中药。

“我们从2016年开始建设中医馆,近两年不断扩大医疗团队,现有医护人员10名、副主任中医师2名、中医师

3名、医师1名(西学中)、护士4名和康复治疗室1名。”南安市官桥医院副院长吴文献介绍,特别是中医馆今年被列入重点发展科室,将治疗大厅扩充的同时,还将购买超声波治疗仪、增加中频治疗仪等。

王炳理介绍,随着天气寒冷,有高血压、慢性心脏病的人群,血管对气温的变化非常敏感,这段时间如果血压控制不好,心脏病的症状也会加重。此外,经常熬夜、饮食不规律、油腻食物摄入量过多等不良生活习惯,以及有冠心病家族史的人群,都极容易引发心梗。

心血管疾病不可怕,预防是关键。如何预防心血管疾病呢?

“首先是注意基础疾病的治疗,规律服药,定期监测,通过药物控制好血

压,按时吃抗血栓药。其次,合理膳食,适量运动,戒烟限酒,少盐控油和保持好心态,冬天运动要做好保暖措施。”王炳理说,冬季寒冷,要避免严寒刺激,特别是当气温骤降时,要注意及时添衣。尤其是冠状动脉遇冷容易收缩、痉挛,发生供血不足,并可能导致栓塞,要十分注意保暖。同时,要远离心脏病不良生活习惯。坚持体育锻炼,可以提高耐寒能力。例如,可以参加一些力所能及的文体活动,如户外散步,打太极拳。

此外,老年人、女性或糖尿病患者的心脏病发作症状也许不那么典型,比如可能表现为烧心、消化不良等,或背部、颈肩不适,因此这些群体也要多加注意,出现不适感并不能缓解的话,要尽快就医。

集结青春力量 拓宽生命通道 市中医院急诊科获评南安市级“青年文明号”



■本报记者 黄伟励 文/图

“滴,呜,滴,呜……”12月1日上午,救护车的警笛声刚刚进入南安市中医院,急诊科的护士长陈小真便立马冲到最前面,同医生和护士一起抢救一名八旬卒中患者,呼叫专科医生、进抢救室、检验申请、检验抽血、收取样本等步骤一气呵成,“对于脑卒中患者来说时间是最宝贵的,我们要做的就是用最短的时间抢救病人”。

每天,陈小真和急诊科的20多个青年医护人员都要跟时间赛跑,他们面对着的,是日均一百至两百名的急诊患者,肩负着南安市区及周边乡镇急、危、重症病人的急救任务,以现场急救、转运、急诊抢救室、病房、重症监护室的绿色通道急救模式,赢得了市民的肯定与赞扬。今年,急诊科在防疫工作中也表现突出,获评南安市级“青年文明号”称号。

“除了犬伤、意外伤害及交通事故造成的外伤外,我们主要接收卒中、胸痛、心梗、急腹病的内科病人。”陈小真告诉记者,尤其是逢季节交替脑梗、脑出血患者增多,“抓住最佳抢救时间可以大大提升治愈率,减少致残率,同时也减轻患者家庭负担。”

急诊科负责人洪志铭介绍,去年开始,卒中中心使用预检分诊平台、单病种急救管理信息平台,开



中医院急诊科救治病人。

通绿色通道,精准掌握各个时间点对患者采取的治疗措施,缩短治疗时间,对急救流程进行数据搜集、流程监控、质量管理和持续改进。

急诊科是医院重点窗口,急症、危症患者多,抢救频繁,这就要求医护人员必须具有扎实的理论基础、过硬的操作技能和较高的应急能力。陈小真告诉记者,工作内外,急诊科全员一直处于学习、实践状态,以保证自己和团队不断提升临床思维。“我们定期会组织开展医疗急救专业理论和技能演练,并进行理论考核、技能实操考核。”

有过硬的医术,更要有暖心的服务。急诊科实行以病人为中心的首诊负责制,每一位医护人员都有高度责任心和娴熟的急救操作技能,热情地接待每一位患者,全面掌握病情。“好心态是保持良好沟通、减少医患矛盾的前提,急症患者有情绪,护士一般都会换位思

考,理性询问关键信息。这时候,患者及家属一定要克服情绪争取最快救治。”陈小真说道。

今年以来,在院前、院内急救中及抗击新冠肺炎疫情中,就算雾气打湿了护目镜、口罩在脸庞上留下深深的勒痕,这些青年医护人员,舍弃小家为大家,全身心投入工作中,用实际行动为病人们创造安心、放心、舒心的就医环境。

“从启动新冠肺炎应急预案开始,急诊科全员无休,奋战在防疫第一线。”陈小真说,在疫情防控的特殊时期,中医院急诊科医护人员秉承院训,不断优化服务流程,每天对观察对象开展健康宣教、体温监测、心理评估等工作之外,还因地制宜发扬祖国传统医学,采用中医药预防新冠肺炎方案,如分发解毒化湿的中药包、芳香辟秽的中药香囊等,赢得了公众的一致好评。



如果您的生活中存在健康困惑需要帮忙解答,可将个人基本情况发送短信至手机13799560526,也可关注海丝商报微信公众号(haishishangbao),本报将为您寻找闽南权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

黄少明 现任南安市医院党支部副书记,主任医师。兼任福建省中医药学会外科分会第五届委员会委员、福建省中医药学会皮肤科分会第一届委员会委员、福建省中西医结合学会男科分会第三届委员会委员、中国中西医结合学会会员等,2016年11月,当选泉州市医学会皮肤病学分会第三届委员会常务委员;2017年4月,当选中西医结合美容专业委员会常务委员,中国整形美容协会中医美容分会理事。2017年12月再次获得“泉州市高级人才”荣誉称号。2018年11月,当选中华中医药学会男科分会第六届委员会委员。学术成果丰硕,发表在省级、国家级专业刊物上的学术论文有20多篇,获南安市科技进步奖一项,承担泉州市科技局科技立项项目1个,泉州市卫计委科技立项项目2个。

能较好解决中西医结合外科、皮肤科、男科的常见病、疑难病,擅长于应用激光、微波、高频电离子、红蓝光动力技术等治疗疑难性、病毒感染性皮肤病。其新开展的新技术有治疗脸部激素依赖性皮炎、痤疮、酒糟鼻、炎症色素沉着、白癜风色素减退、静脉曲张导致的湿疹皮炎等;新开展的治疗项目有中西医结合治疗男科前列腺炎、附睾炎引起的精液液化不良、少精弱精症引起的男性不育症等。

换季时注重皮肤保湿、补水 让皮肤远离“多事之秋”

■本报记者 黄伟励

“秋天一到,皮肤变得很干燥。最近换季时四肢上的皮肤还特别痒,总是忍不住去抓!”近日,南安市民陈女士颇为烦恼,随着天气变化,皮肤缺乏水分,容易出现各式各样的问题,不仅令她感觉不适,同时也影响外观。

记者了解到,除了陈女士外,有很多人因为“秋燥”的影响,出现了皮肤病复发的情况,让人苦不堪言。那么到了秋冬应该如何应对皮肤问题呢?记者来到南安市医院,采访了皮肤科主任医师黄少明。

“受季节性影响,南安市秋冬天气干燥,伴随刮风,空气湿度不够等原因,皮肤表层水分蒸发,出现缺水状态,皮肤的角质层容易干燥、瘙痒、起皮。”黄少明介绍,特别是皮肤再接触一些洗涤用品,刺激下层皮肤的细胞和末梢神经可能会引疼痛,层层刺激下有可能会裂开、疼痛流血的症状。

因此,应对这类皮肤问题,“保湿”成为首要任务。“针对脸部的干燥脱皮问题,最关键的是保护皮肤里的水分,爱美的女青年应该注重保湿和补水,尽量不去用美白、去死皮产品,避免过度酸碱性护肤品对皮肤的刺激。”黄少明说,饮食上还应该注意低糖、低盐,休息时最好少量多次饮用温开水,进行补水。此外,大家还要注意保证充足的睡眠和休息。

针对四肢皮肤干燥,可涂抹尿素软膏、凡士林霜等产品,轻轻按摩促进吸收,同时还需要保持良好的生活习惯,作息要规律,不要熬夜,心情要保持舒畅。

最后,黄少明介绍,老年人皮肤皮脂腺功能退化,皮肤缺乏皮脂膜保护,特别是双小腿皮肤干燥,因此要经常涂抹凡士林霜来保湿。

秋冬幼儿皮肤怎么护理

手机尾号2376的读者问:秋冬季节我家小孩嘴部、下巴周围常常泛红怎么解决?

皮肤科主任医师黄少明:小朋友和婴儿发育得不够成熟,常常出现流水的情况,下巴等皮肤浸泡口水后,加上衣服、口水巾的摩擦,局部皮肤可能出现泛红、皮炎、湿疹等问题。

因此要保持幼儿的衣服和口水巾干燥,使用干燥的纸巾或是纱布点压皮肤,不可左右、上下摩擦损害幼儿的皮肤。此外,使用在幼儿臀部的尿布应该勤更换,用干净柔軟的纯棉制品,防止粪便中产生的氨呈碱性刺激幼儿皮肤。

秋季荨麻疹怎么回事?

手机尾号5862的读者问:秋冬冷风一吹脖子上就出现痒痒性水肿是怎么回事?

皮肤科主任医师黄少明:气温下降、冷水刺激或是冷风一吹不同部位出现的瘙痒及风团是寒冷性荨麻疹的症状。皮损可以局限于寒冷条件下暴露部位或接触寒冷物体的部位,也可泛发,可累及口腔黏膜,甚至表现为头痛、寒战、腹泻以及心动过速等。冬季接触寒冷物体的机会多,故本病易发。治疗需要使用抗过敏药进行治多。

出现寒冷性荨麻疹的患者多脾胃虚寒、阳气不足,遇到寒冷刺激产生一系列症状,需要中西医结合,进行调理体质。

(本报记者 黄伟励 整理)