

夏季气温爆表 这份防暑攻略“趁热”收好

■本报记者 黄伟励 李想 文/图

“参加了一个户外活动,还没到家就头痛得不行。”近日,家住柳城的小周中暑了,在烈日下晒了3个小时的他,可算是尝到了苦头,“到家赶紧喝了一支藿香正气水,那个味道真是酸爽,在家躺了大半天才有好转”。

11日是入伏的第一天,一年中最热的日子“三伏天”已经来了。南安市最近几天也是烈日炎炎,白天最高气温达到36摄氏度,高温天气里人们常会出现体感的不适应,不少市民出现中暑这个夏季常见的疾病。我们该如何预防中暑呢?记者采访了南安市医院急诊科负责人周君艺医生。

据介绍,夏季天气炎热,最易出现的急症就是中暑。中暑是指人们在温度或湿度较高、不透风的环境下,因体温调节中枢功能障碍或汗腺功能衰竭,以及水、电解质丢失过多,从而发生的以中枢神经和(或)心血管功能障碍为主要表现的急性疾病。根据情况的不同,中暑主要分为先兆性中暑、轻度中暑以及重度中暑。

先兆中暑的症状比较轻微,一般只有疲累乏力多汗以及口干等情况。



夏季高温,户外工作者要谨防中暑。

轻度中暑在先兆中暑的基础上还会出现呼吸困难、皮肤灼热、血压下降等情况。重症中暑包括热痉挛、热衰竭和热射病3种情况,其中热射病最为严重,患者会出现体温调节功能失效,神经器官损伤,如不及时处理可能发生脏器衰竭危及生命。

“最近市医院收治了2例中暑的患者,只要有室外高温作业的人群,

就不可避免会有一些中暑的患者。”周君艺说,遇到中暑的情况应该立即将患者转移到阴凉通风处或者电扇下,最好移至空调房,松解衣服,并给予清凉含盐饮料,体温高者给予冷敷,如出现抽搐、昏迷等应立即送医治疗。

生活中,不少市民中暑后选择饮用藿香正气水,这种做法正确吗?周

君艺说,轻度中暑患者可以喝藿香正气水,不过藿香正气水含酒精在40%—50%,服药后不得驾驶车、船、从事高空作业、机械作业及操作精密仪器,要看具体情况再决定。

预防中暑,大家应该做到以下几点,一是保持凉爽,市民应尽量选择轻便、浅色、宽松的衣服,室内保持凉爽,尽可能待在有空调的地方。要仔细安排户外活动,天气炎热时,尽量将户外活动安排在早上或者晚上。或者在活动一段时间后,注意在阴凉的地方进行休息。要调整户外运动的强度,在热天建议减少锻炼。

二是做到合理饮食,保持身体的水分。大家在夏天要多喝水,及时喝水,补充水分,不要等到渴了才喝水。要远离含糖或含酒精的饮料,这些饮料不但解渴,反而会使身体丢失更多液体;喝冷饮还可能引起胃痉挛。此外,市民要注意补充盐和矿物质,大量出汗会流失盐和矿物质,运动饮料可以帮助补充汗水中流失的盐和矿物质。高温天气,饮食要清淡,不适合吃高热量、油腻、辛辣的食物,可以准备一些防暑降温的食物,比如绿豆汤等。

名医坐诊

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(haishangbao),本报将为您寻找权威专家答疑解惑。

本栏目由南安市医院主办

南安市医院体检中心 集众家之所长帮助病人知晓健康状况

南安市医院健康体检部本着“共筑健康、共享快乐”的服务理念集众家所长,依托市医院技术力量雄厚的专家团队及种类齐全、设施先进的各种医疗设备,专业从事健康体检等多项服务。创办10多年来,共为近20万人次体检,通过体检,共发现早期无症状恶性肿瘤400多例,约占体检总人数的0.2%,使这些人能得到早期治疗,其中大部分人获得临床治愈。在本地区具有良好的声誉和较高的群众信任度。获福建省总工会授予“工人先锋号”称号,是泉州市级“先进职工之家”。

目前科室医护人员20人,主任医师2人、副主任医师4人、中级职称4人。全科医护人员服务热情周到,为了使体检者在得到精心体检后,能知晓自己的健康状况,更能获得保健知识,科室医师精心编写了40多种体检中常见疾病的“温馨提示”,从疾病机理、生活习惯、饮食调节、注意事项等方面进行健康教育,收到良好的效果。

体检部设内科、外科、妇科、眼耳鼻喉咽喉科、口腔科、TCD检测室、双能骨密度检测室、彩超检查室、检验室、乳腺诊疗室等科室,开展医疗检查数十项,生化检测均采用进口试剂,保证体检结果的可靠性、准确性和科学性,帮助您知晓健康状况,解除工作疲劳,了解保健知识,为您的美好人生保驾护航。

2021年南安市卫健系统三基技能竞赛在南安市医院成功举办

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 李祖福)为庆祝中国共产党成立100周年,进一步夯实南安市医护人员的三基知识,提高三基技术操作水平,近日,2021年南安市卫健系统三基技能竞赛在南安市医院成功举办。

本次技能竞赛按医院级别分为三级医院组、二级医院组、一级医院组进行对抗比赛,主要考核心肺复苏术、电除颤、气管插管术、心电图监护等临床基本技能,并模拟特定场景的急救技能操作演练。

据介绍,通过前期的精心策划、准备,共有三级医院组16支队伍、二级医院组12支队伍、一级医院组24支队伍进行比赛。

比赛中,医护人员沉着冷静,操作规范,有效完成急救规定技能项目,展现了扎实的专业知识和急救应急能力。最终南安市医院神经内科代表队获得三级医院组团体一等奖,急诊科王春明获得医生个人一等奖,中医师吴香兰获得护士个人一等奖;洪濂中心卫生院二队获得二级医院组团体一等奖,光前医院胡友玲获得医生个人一等奖,洪濂中心卫生院刘志芬获得护士个人一等奖;柳城街道社区卫生服务中心获得一级医院组团体一等奖,妇幼保健院郑希梅获得医生个人一等奖,柳城街道社区卫生服务中心黄雯虹获得护士个人一等奖。

通过本次竞赛,参赛的医护人员纷纷表示,将以此次技能竞赛为契机,不断地弥补自己的不足,提升自己的业务能力,更好地为群众的身体健康保驾护航。

此次活动由南安市卫健局主办,南安市医院承办,南安市医学会、南安市护理学会协办。

上海骨科专家蒋盛旦开展学科帮扶 提升市医院脊柱专科技术水平

■本报记者 黄伟励 通讯员 周志新 王求永

9日—10日,上海骨科专家蒋盛旦教授到市医院骨科开展学科共建帮扶。

其间,蒋盛旦教授与市医院骨科医生及手术麻醉师、手术护士默契配合,仅一上午便圆满地完成了3台4级骨科手术:椎间孔镜下L4-5椎间盘髓核摘除术、经后路L2椎体骨折切开复位椎弓根钉棒系统内固定术、T12椎体骨水泥灌注椎体成形术。

术中蒋盛旦教授就手术的难点、注意点进行了充分的讲解,分享了手术技巧,传授经验。而后,蒋盛旦教授还以《胸腰椎骨质疏松性骨折的处理策略》为主题开展了专题讲座。

10日下午,为提高基层医院的诊疗水平,蒋盛旦教授与南安市医院骨科骨干医护人员到东田镇卫生院开展主题为《颈椎病的防治》和《腰腿痛的防治》专题讲座。

据介绍,在专家门诊中,蒋教授为慕名而来的预约患者耐心问诊,用心服务患者,详细询问病情,查看辅助检查报告单,提出高水准的专家级治疗方案,并为有手术指征的病人登记、预约手术。蒋教授此行进一步提高了市医院脊柱专科的医疗技术,更好地守护南安市民众的脊柱健康。

授牌 签约 南安市医院学科建设再推进

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 洪文聪)近日,南安市医院组织全体中层干部与专家团队召开学科建设推进签约仪式暨表彰会。

会上,南安市卫健局党组书记、局长林振芳为南安市医院骨科、呼吸内科两个省级重点专科建设单位授牌。南安市医院院长黄奕铁与厦门大学附属中山医院洪拥军主任、福建医科大学附属泉州市第一医院谢文吉主任进行了双主任制签约仪式。

此外,会上还分别为市医院检验科陈灿伟、妇产科苏思思两位SCI论文作者颁奖,为在“泉州市新冠肺炎疫情防护护理技能竞赛”获得二等奖及金牌工人称号获得者陈艳虹颁奖。

“近年来,我院通过建立名医工作室、聘用双主任制、学科带头人领导下的科主任负责制,及全职引进医学人才等措施,学科建设取得明显效果。医院在各位名医、专家、主任的帮扶下,各专科能力得到了大幅度的提升。”黄奕铁说,今年是市医院学科建设年,市医院将遵照南安市卫生健康局统一规划,在巩固骨科、呼吸内科作为省级重点专科的基础上,对标省级、市级重点专科标准,建成4个省级、9个泉州市级、9个南安市级重点专科。同时,医院要为学科建设搭建平台,完善必备的硬件设备,建立健全学科建设和激励机制,进一步调动专家、主任们在医院管理创新和学科建设方面的积极性,全面提升医院学科能力水平,打造具有影响力的学科品牌。

据了解,近年来市医院学科建设取得明显效果,在院内学科的整合上,普外科、心血管内科、消化内科、DSA平台建设等成功案例,盘活了现有资源存量,大大地提高了效率。近一年,申报的新技术、新项目有32项;医院手术量及三四级手术占比的进一步提升,上半年住院手术量3052台,三级手术占住院手术比例38.89%,四级手术占住院手术比例17.3%。同时,论文、科研、教学方面同步发展,近3年共发表论文226篇,其中SCI论文2篇,科研项目立项7项。2017年泉州医学高等专科学校非直属附属医院评审复审获得高分通过,2021年1月增列为厦门医学院教学医院。今年3月,国家卫健委公布了2019年度全国三级公立医院绩效考核结果,市医院在全国1183家参评三级综合公立医院的排名较2018年排名上升了411名,位列泉州市级公立医院第2名。



海都医院为患者开展直肠癌根治术。

海都医院为七旬阿伯开展直肠癌根治术

■本报记者 黄伟励 通讯员 陈腊莲 文/图

近日,海都医院普外科收到一封来自患者家属的感谢信和锦旗。水头镇大盈村吕女士用质朴的语言表达了对普外科医生和护士的感谢之情。

原来,在今年6月,吕女士的丈夫来到海都医院就诊,海都医院普外科在厦门大学附属中山医院傅锦波主任的指导下,为吕女士的丈夫进行了腹腔镜直肠癌根治术,在海都医院院长方向前及麻醉科和手术室医护人员的共同协作,及呼吸内科李联敬医生的全程监护下手术顺利完成,成功将患者的直肠肿瘤完整切除,并完成低位保肛。

吕女士的丈夫林阿伯今年73岁,患支气管炎10多年了,是海都医院呼

吸内科的“常客”。日前,因排便习惯改变伴血便半年住院,经结肠镜、增强CT及病理结果确诊为直肠癌。

海都医院普外科副主任程凌介绍,由于林大爷存在严重的慢性阻塞性肺病,间断喘息发作,手术风险较大,术中可能发生呼吸衰竭,术后若发生肺部感染可能危及生命,最后导致林大爷呼吸机无法脱机。

考虑种种因素,海都医院普外科立即向医务科申请,启动多学科联合诊疗模式(MDT),由医务科牵头,方向前亲自主持,组织呼吸内科、麻醉科、手术室等相关科室专家进行联合会诊,经过充分的讨论,共同制定了手术相关细节及应急预案,并向家属详细介绍了手术的风险以及选择术式的过程和优势(超低位肿瘤,更容易保住肛门),患者及家属表示理解,同意手术。

随后,在厦门大学附属中山医院傅锦波主任的指导下,林阿伯进行了手术。手术过程中他的生命体征平稳,在医务人员的精心治疗和照料下,病情逐渐好转。目前,患者恢复良好,已经出院。

“由于直肠癌根治术在海都医院纳入单病种付费,整个治疗过程共花费4.6万元,林大爷只要自己出4600元。”程凌说,在家门口看好了病,解决了患者上大医院就医难的问题,费用负担也更大。

据了解,该术式的成功开展标志了海都医院的腹腔镜技术又上一个新台阶,海都医院将继续与厦门大学附属第一医院及厦门大学附属中山医院团队深入合作,让辖区内的患者以低总费用和高报销比例,享受到厦门三甲医院一流的服务。

荔枝大量上市 鲜甜多汁惹人爱 市民食用不可空腹贪多 小心患上“荔枝病”

■本报记者 黄伟励

眼下正是荔枝大量上市的季节,鲜甜多汁、晶莹剔透的荔枝,是许多人喜爱的消暑水果,目前被摆放在各大商超、水果店的显眼位置。连苏轼也有2.3亿人阅读,1万人参与讨论。记者随机采访了10名南安市民,大多市民表示不知道什么是“荔枝病”。

“平时很爱吃荔枝,但是头一次听说‘荔枝病’。”市民郑女士说,每到夏天都会冰镇一些荔枝在冰箱里解暑,家人们习惯在晚上围坐一起吃水果。那到底什么是“荔枝病”,我们应该如何正确食用荔枝呢?带着问题,记者采访了泉州市营养健康协会秘书长苏明婷。

据介绍,“荔枝病”是现代医学认为的一种“低血糖症”,特定人群过量食用荔枝后,会产生这种疾病。荔枝是一种高果糖食物,人体在空腹或者短时间大量进食荔枝后,果糖不能及时转化成葡萄糖,同时会刺激胰腺分泌大量胰岛素,分解血糖,从而导致出现“低血糖”的症状,因此,幼小的儿童以及糖尿病

患者要谨慎进食荔枝。若未出现抽搐、昏迷等严重情况的人,可以分次补充15克碳水化合物(4—6颗糖果迅速嚼碎服下或2—4块饼干等)升高血糖;若出现抽搐、昏迷、神志不清等严重情况的,要立刻拨打急救电话送医治疗。

“生活中要吃完全成熟的荔枝,这样既好吃,又安全。”苏明婷说,根据《中国居民膳食指南》推荐成年人每日摄入水果200—350克,建议大家用3种以上的水果来满足,以达到食物多样搭配。对于荔枝而言,每天摄入的量不建议超过10颗,“建议大家不要空腹吃,可以在2餐之间或饭后停歇再吃”。