

“土办法”出新效果 吹气球也能锻炼肺功能

■本报记者 黄伟勋
通讯员 余嘉璐 文/图

“来!吸气!”“好,开始吹,慢慢吹!”“对,慢一点,做得很好!”近日,南安市医院急诊ICU的护士们带着慢性阻塞性肺疾病患者进行肺功能康复训练。让人倍感新奇的是,护士们使用的肺部功能康复训练工具,竟然是气球、小吹龙、悬浮吹球等小玩具。

一开始,不少患者以为这些只是孩子的玩具,竟用来肺功能康复训练,颇有些不以为为然。不过,在护士们的指导下,经过几次练习,不少患者都觉得效果不错,有时连家属都会参与到训练中。“办法土归土,不过用吹气球来进行心肺功能锻炼效果却是实实在在的。”市医院急诊ICU护士戴萍萍在接受记者采访时表示。

操作简便 吹气球也能锻炼肺功能

“通过使用这些小道具,带着患者开展小游戏,可以增加肺康复训练的趣味性,他们锻炼起来简便易行,能够有效提高肺功能、促进肺康复。”戴萍萍告诉记者,开展肺康复训练的目的在于改善慢性呼吸疾病患者的生理及心理状况,促进健康行为的长期保持。但是大部分慢性呼吸疾病患者年龄大,不少患者重治疗,轻康复。

戴萍萍介绍,肺康复训练是十分重要的,不仅能够减轻患者呼吸困难的症状,提高运动耐力,改善生活质量,还能减轻焦虑和抑郁症状,减少患者急性加重



急诊ICU的护士引导患者开展肺康复训练。

重后4周内再住院风险,因此开展肺康复很有必要。

“许多患者出院时呼吸道症状缓解了,但肺功能仍未恢复,因此反复发作使患者生活质量下降,也增加了家庭经济负担。为了让患者能够掌握呼吸训练的方法,医护人员使用小玩具这种通俗易懂的方式,来帮助他们进行训练,增强患者恢复健康的信心,深受患者喜爱。”戴萍萍说,如今,通过肺康复训练,患者在出院时都能掌握1—2个康复训练方法,在家中也能进行训练,对病情恢复起到辅助作用。

家住英都镇的洪大爷就是受益者之一。洪大爷今年因肺部疾病住进南安市医院ICU,在病情平稳后转入急诊ICU开展康复训练,在医护人员的精心护理与训

练下,他的病情得到较快恢复。出院前,他为ICU的医务人员送来锦旗。

洪大爷出院后,在医护人员的指导下,在家开展呼吸训练,使用养疗机开展肢体训练,恢复得不错。出院一周后,他再次向ICU的医生和护士送上了锦旗。

值得一提的是,去年,南安市总医院被授予“海西呼吸治疗南安基地”。此外,为了更好地帮助患者开展肺康复,南安市医院已选派7名医护人员参加海西治疗班学习并顺利毕业,取得了二级呼吸治疗师证书。

秋冬心肺疾病高发 做好预防很重要

“秋冬季节到来,老年慢性阻塞性

女子患丹毒 皮肤红肿疼痛 这些诱发因素看看你有没有?

■本报记者 黄伟勋

近日,家住南安的王女士左下肢多处皮肤红肿,触摸时还有疼痛感,在医院多次使用硫酸镁外敷、输液治疗效果不佳,下肢仍红肿疼痛,这让她可吃了不少苦,听说中医治疗效果好,便到南安市中医院老年病科就诊。

王女士今年82岁,日前突然出现了左下肢多处皮肤红肿,触诊皮温升高、触摸时感到疼痛的情况。南安市中医院老年病科主任卓建家给王女士检查身体,并与王女士详细沟通,结合她的临床症状、舌脉,辨病为流火丹毒,辨证为湿热火毒,最后诊断为丹毒。

于是,卓建家采用南安市中医院特色中医敷疗秘方,根据病情在患处外敷。连贴3天后,王女士的情况便得到改善,下肢皮温减低,无明显疼痛的感觉。患者及家属赞不绝口,短短3天疗效显著,王女士对中医药的神奇疗效感到震惊。

卓建家介绍,丹毒俗称“流火”,是一种累及真皮或浅层淋巴管的感染,常表现为界限清楚的局限性红斑,伴水肿、热痛,患处皮肤温高、紧张,好发于颜面及下肢,可能有头痛、发热等全身症状。主要是由乙型溶血性链球菌引起的急性细菌性感染性皮肤病,鼻部炎症、抠鼻、掏耳、手足癣、湿疹等因素常成为丹毒的诱因。病原菌可潜伏于淋巴管内引起复发,其他如营养不良、过分饮酒、糖尿病、慢性肝病等皆可成为丹毒的诱发因素。

卓建家表示,有基础性疾病、体质差的患者可能会反复复发,迁延难愈,西医治疗效果不佳,可选用中医药治疗。经临床验证,丹毒采用中医敷疗,有不错的效果。不仅能减少抗生素的耐药性,还能缩短疗程,减少复发,可以明显改善丹毒患者的预后,提高患者生活质量。

丹毒的主要诱发因素包括不良的生活习惯、饮食作息不规律、长期酗酒、机体抵抗力低等。如果出现皮肤大片红斑、有灼热感、疼痛、皮损迅速向四周蔓延,伴有发热头疼等症状时,一定要及时就医。

近年来,南安市中医院老年病科拟定特色中医敷疗秘方,适时根据患者情况加减治疗,制定个性化中医治疗方案,丹毒中医疗效确切,受到了患者的认可与好评。

今年9月20日是第34个“全国爱牙日” 预防口腔疾病 定期检查很重要

■本报记者 黄伟勋

“我的女儿圆圆才上幼儿园中班,就蛀了不少牙,牙齿表面都是被蛀的痕迹!”近日,家住市区的庄女士很苦恼,女儿酷爱甜食,糖果、冰激凌、巧克力、甜甜的水果,再加上平时孩子爷爷奶奶带的多,没有注意口腔卫生,吃了甜食也没有及时刷牙,久而久之蛀了不少牙。

“后槽牙都蛀空了,还一边喊着牙疼,一边吃巧克力,真是让人哭笑不得。”为了不让情况进一步恶化,庄女士多次带着圆圆到牙科诊所治疗。如今,如何保护孩子的牙齿成了庄女士的头号难题。

南安疾控中心专家介绍,今年的9月20日是第34个“全国爱牙日”,宣传主题为“口腔健康,全身健康”,旨在进一步强化公众对口腔卫生的关注,普及口腔卫生知识,使广大群众了解口腔疾病预防、可治。

专家表示,口腔是人的重要组成部分,口腔健康是全身健康的基础。口腔疾病是可以预防、控制和治疗的,良好的口腔卫生习惯与定期口

腔专业保健相结合可维护口腔健康,促进全身健康,提高生命质量。

口腔健康是指牙齿清洁、无龋洞、无疼痛,牙龈颜色正常、无出血现象。龋齿和牙周疾病是最常见的口腔疾病。这类疾病的产生均是由附着在牙齿的细菌堆积形成的菌斑引起,通过自我口腔保健和专业口腔保健清除牙菌斑是维护口腔健康的基础。

专家建议,0—3岁儿童的口腔护理由家长帮助完成;3—6岁儿童由家长和幼儿园老师教授简单的画圈刷牙法,早上独立刷牙,晚上由家长协助刷牙。家长应监督6岁以上儿童刷牙,确保刷牙的质量和效果。窝沟封闭是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。孩子6岁左右萌出的第一恒磨牙,与12岁时长出的第二恒磨牙需及时进行窝沟封闭。做完窝沟封闭的儿童仍不能忽视每天认真刷牙,定期口腔检查。儿童易患龋齿且进展较快,应每半年进行一次口腔检查。

此外,大家每天早晨起床后、晚上睡觉前分别刷牙1次,使用含氟牙膏是安全、有效的防龋措施,提倡使用

含氟牙膏刷牙。提倡使用牙线清洁牙间隙。睡前刷牙更重要,养成刷牙后不再进食的好习惯。普通成年人每年至少进行一次口腔检查,及时发现口腔疾病并进行早期治疗。

值得一提的是,经常摄入过多的含糖甜食或饮用过多的碳酸饮料,会导致牙齿脱矿,引发龋病或产生敏感。吃糖次数越多,牙齿受损概率越大,因此应尽量减少每天吃糖的次数,少喝或不喝碳酸饮料,进食后用清水漱口清理食物残渣,可降低龋齿产生的风险。

专家建议每年定期洁牙(洗牙)一次。洁牙可能会有轻微出血和短暂的牙齿敏感,但不会伤及牙龈和牙齿,更不会造成牙缝稀疏和牙齿松动,定期洁牙能够保持牙周健康。

牙齿不仅具体咀嚼食物的功能,还承担辅助发音和维持面容形态的功能。不论牙失多少,都应在拔牙2—3个月后进行义齿修复。对于佩戴活动假牙(可摘义齿)的老年人,应在每次饭后去除刷洗干净,夜间不戴假牙时应清洗后浸泡在冷水中保存。

75岁阿婆患脑胶质瘤 18次放疗方才恢复 这种病是“大脑杀手” 中老年人要预防

■本报记者 黄伟勋

近日,家住南安的兰阿婆起了个大早,就迫不及待地种起了番薯。兰阿婆已经75岁,别看她如今身手矫健,去年却曾因患病差点失去行动能力。

回想起当初患病的经历,兰阿婆仍心有余悸。去年,她出现了左侧肢体麻木无力的状况,不到一周的时间,已经不能行走,需要依靠轮椅出行。到医院检查后,怀疑是患了高级别胶质瘤。

家人认为兰阿婆年纪太大,不希望通过手术切除的方式进行治疗。辗转打听后,兰阿婆来到泉州滨海医院肿瘤科,寻求安全、有效又不开刀的治疗方法。经检查,医生发现兰阿婆脑部右侧顶叶占位性病变,考虑脑胶质瘤;双侧额叶、放射冠及基底节区出现脑梗死,

左冠状动脉硬化。

目前脑胶质瘤的标准治疗方法是先进行手术,尽可能地切除肿瘤,再根据术后病理结果对患者进行个体化的放化疗。

“手术仍然是脑胶质瘤的首选治疗手段。”泉州滨海医院肿瘤科王磊医生告诉患者及家属,也提及规范治疗的重要性。但兰阿婆及其家人因考虑年龄问题,拒绝了手术治疗。由于拒绝手术无法取得病理,这也是该病治疗过程中颇为棘手和冒险的一部分。基于兰阿婆的意愿和情况,王磊医生与医院专家进行团队讨论后,进行了国际MDT多学科联合诊疗。

经国内外多名专家MDT联合会诊,在兰阿婆身体条件符合,无其他不适的情况下,医生认为可以进行放射治疗,并予以药物辅助,持续观察病情变化。

与兰阿婆及其家属详细沟通后,王磊医生带领团队为其进行放射治疗。经过18次放疗调强放疗后,兰阿婆的情况好转,肿瘤得到控制,明显缩小,手脚也渐渐恢复力气,出院后已经可以健步行走。治疗结束一年后,兰阿婆早就恢复了日常生活,还下地种起了番薯。

记者了解到,脑胶质瘤是最常见的原发性颅内肿瘤,素有“大脑杀手”之称,占所有中枢神经系统肿瘤的27%,占恶性肿瘤的80%,是神经外科治疗中最棘手的难治性肿瘤之一。由于脑胶质瘤具有侵袭性生长特性,生长部位解剖关系及功能的特殊性,大部分胶质瘤难以大范围的彻底切除,残留的肿瘤细胞成为日后复发的根源,因此脑胶质瘤具有高致残率、高复发率的特征,严重影响患者的生存周期及生活质量。

健康资讯

甲状腺肿瘤手术不留疤 南安市医院微创手术获点赞

■本报记者 黄伟勋

近日,家住南安的洪女士在一次体检中,查出一侧甲状腺结节,经穿刺证实为甲状腺恶性肿瘤,需要手术治疗。可是在常规治疗中,以颈部开放性手术为主,会留下一条“抹脖子式”的疤痕,这让洪女士很为难。

后来,洪女士前往南安市医院甲状腺乳腺外科求诊,考虑到洪女士的职业因素,在颈部不留疤痕的前提下,医生经全面评估,认为她适合开展经口腔前庭入路腔镜下甲状腺手术。

在与患者充分沟通后,洪女士选择了经口腔入路的甲状腺癌根治术,该手术邀请到厦门市中山医院吴国洋教授带领南安市医院甲状腺乳腺外科团队顺利完成,术后患者恢复良好,口腔切口缝线自主吸收,不需要拆线,美容效果好。

据介绍,手术经口腔入路的切口位于口腔黏膜内,隐蔽性好,体表完全看不到疤痕,口腔黏膜愈合后形成的疤痕也几乎看不出,愈合速度也比皮肤快,且手术路径短、创伤小、患者疼痛感轻,术后恢复较快,这让洪女士十分满意。

记者了解到,近年来,南安市医院甲状腺乳腺外科逐步开展了经胸乳、腋下等甲状腺手术。随着微创腹腔镜技术的发展,甲状腺腔镜手术可经胸乳、口腔前庭和经腋下入路等完成手术,避免了颈部疤痕。经口腔前庭入路腔镜甲状腺手术作为一项微创技术,在保证手术质量、治愈疾病的前提下,实现微创、美观的效果,满足患者对美丽的要求,患者洪女士便从这一微创手术中受益。

南安市总医院 举办静脉溶栓培训交流会

本报讯(记者 黄伟勋)为落实国家“提高急性脑梗死再灌注治疗率”的医疗改进目标,推进卒中救治一体化,近日,南安市总医院组织开展卒中中心静脉溶栓培训交流会,泉州市第一医院神经内科主任洪金龙应邀到会指导,配套卒中急救硬件医疗机构的相关人员参加。

南安市总医院医务部副部长、南安市医院卒中中心行政主任陈贤庆介绍此次活动的意义及目的,要求相关医疗机构要主动践行“马上就办 真抓实干”优良作风,落实国家的医改目标及总医院“院前院内急救一体化”的要求,为健康南安作出积极贡献。

南安市医院名医工作室洪全龙主任、市医院卒中中心质控秘书王移山副主任对溶栓病例的选择和溶栓治疗中变化的处理进行培训。南安市中医院许光艺、洪瀚中心卫生院林志斌2位医师分享了溶栓治疗的经验。

南安市医院 走进老年大学开展健康科普和义诊

本报讯(记者 黄伟勋)15日,南安市医院中西医结合科与老年科,围绕全国科普日“喜迎二十大,科普向未来——关爱生命,共促健康”的主题,联合内分泌科组成医疗护理团队,走进南安市老年大学开展为群众办实事活动,将医疗保健知识和暖心义诊服务送到老年群体身边。

活动现场,中医主任医师黄金丁讲解了II型糖尿病的中医健康管理,用简单易懂的识别方法,让老年人进一步了解和掌握糖尿病更多的自我管理技能;主管护师黄彩菊结合合理膳食、适度运动、预防骨质疏松等保健知识开展了“关爱老年健康核心知识”健康科普宣传。

此外,医务人员耐心地与老年朋友们聊家常、问健康,通过交谈了解他们的生活起居和健康状况,把脉问诊,认真聆听他们的病情陈述后,为他们出良方、献良策。医生们为老年糖尿病患者提供专业的治疗意见,针对性普及了饮食、用药及日常锻炼的综合治疗常识。护理人员现场为老年大学朋友们测量血压、血糖,赠阅中医体质辨识、糖尿病饮食指导、老年人健康手册等健康宣传资料。

此次现场活动提高了老年大学学员们的健康意识,传递了健康理念和中医文化,深受老年朋友的好评。今后,南安市医院将认真按照医院的任务部署,在推进作风建设 and 落实暖心服务的具体实践中,常态化开展科普教育、社区义诊等服务活动,更好地守护人民健康。