

南安市中医院中医睡眠门诊开诊

本报讯 (记者 黄伟励 李想 通讯员 张剑民 文/图) 28日,南安市中医院中医睡眠门诊正式揭牌。当天科室还开展了义诊服务,秉持“中西医结合,以中药治疗为核心,多种治疗方式相配合”的理念,助力市民健康睡眠。

“生完二宝宝体质变差,晚上总是睡不着。”当天上午,市民黄女士早早地来到南安市中医院中医睡眠门诊,向门诊负责人叶艺东求助。

黄女士平时要带孩子,还要操持家务、在家办公。“晚上10点躺在床上,常常要第二天凌晨2点才能睡着,七八点就醒来。”黄女士坦言,晚上即便睡着也容易醒来,睡眠质量差,白天精神就差,经常感到疲倦。

叶艺东为黄女士详细检查后,为她开具了中药处方,建议她用中药调理的同时,改变饮食习惯,配合适量运动来改善睡眠问题。

记者了解到,中医管失眠叫作“不寐”。《黄帝内经》中又称其为“目不瞑”“不得卧”,是指个体对睡眠的质或量不满意,表现为入睡困难、睡眠维持障碍、早醒或醒后无恢复感,并导致日间功能受损的一种常见疾病。

“在生活的快节奏中,失眠问题日益侵扰着人们的生活。据不完全统计,目前有睡眠障碍的患者占20%—40%,18岁以上的成人中,48.5%的人处于睡眠障碍状态。”叶艺东告诉记者,失眠带来的影响远不只是夜间的辗转反侧,还会对人身体和心

货车司机突发心肌梗死命悬一线
南安市医院42分钟生死营救

本报讯 (记者 黄伟励) 近日,南安市医院急诊医学科、心血管内科通力合作,通过胸痛中心“绿色通道”,成功救治一名急性心肌梗死患者。

患者张先生今年46岁,是一名河南人,独自在官桥镇从事货车运输工作。当天12时,张先生在驾驶途中,突然感到胸口一阵剧烈的疼痛,随后大汗淋漓,几乎无法站立,遂拨打了120急救电话。

当地卫生院接到求助后,迅速派出救护车,将张先生转诊至南安市医院。急诊医学科医生结合心电图及临床症状,确诊他患上急性心肌梗死,病情十分危急。因患者无家属、无工友陪同,且病情紧急,医院总值班接到通知后,立即启动应急预案。

为了不耽误抢救时间,南安市医院为张先生开通“绿色通道”,直接将他送入导管室,紧急进行急诊冠脉造影和介入治疗。冠脉造影结果显示,张先生左前降支开口完全闭塞,这是心脏供血的主要通道之一,一旦堵塞,心肌细胞会迅速坏死,危及生命。

医疗团队迅速制定手术方案,植入一枚支架,成功开通了闭塞的血管,恢复了心脏的正常供血。整个手术过程高效有序,从患者进入医院大门到球囊扩张仅用时42分钟,远低于国际标准的90分钟,为患者赢得了宝贵的抢救时间。术后,张先生转入心血管内科监护室进一步观察。第二天,他的病情逐渐稳定,胸痛症状完全消失,精神状态也明显好转。

“对于急性心肌梗死患者来说,时间就是心肌,时间就是生命。我们始终坚持以患者为中心,尽最大努力为每一位患者提供快速、精准的救治。”心血管内科主任陈光铃表示,急性心肌梗死的救治是一场与时间的赛跑,每一秒都至关重要。此次救治中,医护团队的高效协作,为患者赢得了宝贵的抢救时间,充分体现了该院在急危重症救治方面的强硬实力。

“职业司机群体普遍存在作息紊乱、健康管理缺失等问题。”陈光铃提醒,胸痛高危人群应关注心血管健康,定期体检,出现胸痛等不适症状时及时就医,以免延误病情。



中医睡眠门诊开诊当天,前来咨询的市民络绎不绝。

理健康等方面产生负面影响,包括免疫系统受损、心血管疾病风险升高、糖尿病、神经系统和认知功能下降、心理健康等问题。

睡眠不足会抑制免疫细胞活性,降低身体对抗病毒、细菌的能力,增加感冒、流感等感染风险。睡眠者患冠心病、心律失常的风险增加30%—50%,中风概率也会提高。睡眠不足会降低胰岛素敏感

性,增加2型糖尿病风险。长期的失眠会导致人们出现记忆力减退、注意力缺陷、神经退行性疾病等。失眠与情绪障碍相互关联,睡眠不足会导致5-羟色胺分泌减少,使失眠者患抑郁和焦虑等精神心理类疾病的概率升高。

“中医睡眠门诊是一次多学科诊疗模式的深度融合,汇聚了中医师、精神科医师、康复师、麻醉医师等各

方面专业力量,会针对失眠患者的不同临床分型,采用个性化的治疗方案。”叶艺东介绍,门诊巧妙融合了中药调理、针灸推拿、情志疏导等传统中医特色疗法,同时积极引入睡眠监测、认知行为干预、经颅磁刺激、星状神经节阻滞等现代诊疗技术,致力于为每一位患者量身定制个性化的睡眠健康方案,全方位守护患者的睡眠质量与身心健康。

皮肤出现问题? 试试中医疗法



■本报记者 黄伟励
通讯员 张剑民

近日,家住南安的小李因为“面子”的问题很苦恼。小李今年18岁,处于青春期的她,被痤疮困扰多年。起初她并未在意,以为只是普通的青春痘,过段时间就会自行消退。然而,最近这段时间以来,小李脸上的痘痘明显减少,皮肤也变得更加光滑细腻。

“没想到中医治疗痤疮的效果这么好,不仅解决了我的皮肤问题,还让我重拾了自信。”小李表示,将继续接受治疗,期待彻底康复。

敏感肌患者小吴也面临严重的皮肤问题。小吴今年30岁,由于滥用化妆品,她的皮肤非常敏感,稍微受到一点刺激就会出现红肿、瘙痒、刺痛等症状。尤其是在季节交替的时候,小吴的皮肤问题更加严重。

“在学校学习压力大,精神紧张又有熬夜的习惯,脸上的痘痘层出不穷,现在全脸都是囊肿、脓包。”小李坦言,这样一张脸让她感到自卑。

小李尝试了各种祛痘产品和方法,家长也带着她跑了不少医院,却都收效甚微。在朋友的推荐下,小李来到了南安市中医院皮肤科。

皮肤科医生陈慧芬在详细询问

了她的生活习惯、饮食偏好以及既往病史后,为她制定了一套个性化治疗方案。

“我们为小李采用特色中药敷贴治疗,这种中药敷贴是由多种中药材精心配制而成,具有清热解毒、活血化瘀、消肿止痛的功效。”陈慧芬告诉记者,结合中成药的服用,2周后,小李脸上的痘痘明显减少,皮肤也变得更加光滑细腻。

“没想到中医治疗痤疮的效果这么好,不仅解决了我的皮肤问题,还让我重拾了自信。”小李表示,将继续接受治疗,期待彻底康复。

敏感肌患者小吴也面临严重的皮肤问题。小吴今年30岁,由于滥用化妆品,她的皮肤非常敏感,稍微受到一点刺激就会出现红肿、瘙痒、刺痛等症状。尤其是在季节交替的时候,小吴的皮肤问题更加严重。

“在学校学习压力大,精神紧张又有熬夜的习惯,脸上的痘痘层出不穷,现在全脸都是囊肿、脓包。”小李坦言,这样一张脸让她感到自卑。

小李尝试了各种祛痘产品和方法,家长也带着她跑了不少医院,却都收效甚微。在朋友的推荐下,小李来到了南安市中医院皮肤科。

皮肤科医生陈慧芬在详细询问

了她的生活习惯、饮食偏好以及既往病史后,为她制定了一套个性化治疗方案。

“我们为小李采用特色中药敷贴治疗,这种中药敷贴是由多种中药材精心配制而成,具有清热解毒、活血化瘀、消肿止痛的功效。”陈慧芬告诉记者,结合中成药的服用,2周后,小李脸上的痘痘明显减少,皮肤也变得更加光滑细腻。

“没想到中医治疗痤疮的效果这么好,不仅解决了我的皮肤问题,还让我重拾了自信。”小李表示,将继续接受治疗,期待彻底康复。

敏感肌患者小吴也面临严重的皮肤问题。小吴今年30岁,由于滥用化妆品,她的皮肤非常敏感,稍微受到一点刺激就会出现红肿、瘙痒、刺痛等症状。尤其是在季节交替的时候,小吴的皮肤问题更加严重。

“在学校学习压力大,精神紧张又有熬夜的习惯,脸上的痘痘层出不穷,现在全脸都是囊肿、脓包。”小李坦言,这样一张脸让她感到自卑。

小李尝试了各种祛痘产品和方法,家长也带着她跑了不少医院,却都收效甚微。在朋友的推荐下,小李来到了南安市中医院皮肤科。

皮肤科医生陈慧芬在详细询问

预防近视 守护“睛”彩未来



■本报记者 黄伟励
通讯员 黄秀美

随着手机、电脑、电视、平板等电子产品普遍应用,近年来,近视、斜视、散光呈现高发、低龄化趋势,严重影响儿童的身心健康。今年的3月为第10个全国近视防控宣传教育月,主题是“抓早抓小抓关键,更快降低近视率”。南安市疾控中心的专家表示,市民应当重视孩子早期的视力保护与健康,及时预防近视发生。

什么是近视?据介绍,近视是指进入眼球的影像不能正落在视网膜上而落在视网膜的前面。简单来说,就是能看清近处的东西,看不清远处的东西。

大多数儿童和青少年视力问题是因屈光不正而导致的弱视和长时间看电视、玩手机导致的早期近视。若不及早地发现和治疗近视,都将会

导致单眼或双眼视力低下,严重影响其视力功能,从而影响日常的生活。

“当孩子出现看东西变近;喜欢眯眼、皱眉、歪头、仰头看东西,经常拉扯眼角;经常揉眼睛,频繁眨眼等信号时要警惕近视。”专家表示,好的用眼习惯要从小细节开始,可以坚持20—20—20法则,即每看书或屏幕20分钟,抬头看20英尺(约6米)外物体20秒。孩子读写姿势保持“三个一”,胸离桌一拳,眼离书一尺,手离笔尖一寸。采用双光源照明,将台灯+顶灯同时开,避免手部阴影遮挡书本。

家长要分龄管控视屏时间,0—3岁婴幼儿不使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品;3—6岁幼儿尽量避免其接触和使用手机、平板、电脑等视屏类电子产品。中小学生非学习目的使用电子屏幕单次时长不宜超过15分钟,每天累计时长不宜超过1小时。家长应注意使用电子屏幕时,屏幕选择优先级:投影仪>电视>电脑>平板>手机(屏幕越大越好)。投影仪的观看距离应在3米以上,电视的观看距离不小于屏幕对角线距离的4倍,电脑的水

平观看距离不小于50厘米,手机的观看距离不小于40厘米。睡前2小时避免使用电子设备,卧室尽量不放电视或电脑。

此外,儿童和青少年应坚持每天日间户外活动不少于2小时(避开午后高温强晒时段),或者每周累计达到14小时。持续用眼后应认真规范做眼保健操,可以让眼睛得到充分的休息,改善视疲劳症状,有助于防控近视(做操时应注意清洁双手)。

眼睛也需要“充电”,儿童和青少年应保证充分睡眠,小学生每天10小时,初中生9小时,高中生8小时。做到饮食均衡,多吃深色蔬菜(菠菜、胡萝卜)、鱼类(富含DHA)、坚果(维生素E)。

需要注意的是,近视600度以上为高度近视。高度近视人群中,白内障、开角型青光眼、近视性黄斑病变、视网膜脱离、近视性视神经病变等致盲性眼病发病率明显高于其他人群。我们要采用及时、适宜的防控干预手段,推迟近视发病年龄,控制近视进展速度,减少高度近视相关并发症引起的不可逆性视功能损害。



身体预警被忽视

56岁家庭主妇脑出血险象环生

■本报记者 黄伟励

日常生活中,人们常常会忽略一些看似不起眼的身体变化,殊不知这些变化背后可能隐藏着巨大的健康危机。近日,市民戴女士平静的生活就被一场突如其来的疾病打破。

戴女士今年56岁,是一名家庭主妇。当天,她在做家务时,右手突然拿不稳锅铲,右腿也沉重得如同“灌了铅”。起初,戴女士以为只是劳累过度,稍作休息就能缓解。然而,10个小时过去,戴女士的症状丝毫没有减轻。家人见情况不妙,立即将她送往南安市中医院救治。经过一系列检查,结果令人揪心,戴女士左侧基底节区脑出血、右侧额叶缺血灶,血压飙升至153/99mmHg。这一诊断,犹如晴天霹雳,让戴女士和她的家人陷入了深深的担忧之中。

戴女士为什么会突然出现脑出血的情况?原来,戴女士有着4年的高血压病史,却没有规律地服药和监测血压。长期的高血压状态,使得血管壁承受着过高的压力,逐渐变得脆弱,就像老化的水管,随时可能破裂。此外,戴女士突发的单侧肢体麻木和无力,正是脑卒中典型的预警信号。当脑血管破裂出血,导致局部组织缺血缺氧,就会影响到相应区域神经功能的正常发挥,从而出现肢体运动和感觉障碍。这一症状的出现,其实是身体向戴女士发出最后的求救信号,可惜一开始并未引起足够的重视。

面对戴女士的病情,南安市中医院神经内科医生迅速制定中西医结合的治疗方案,一场与时间赛跑的生命救援就此展开。西医脱水降颅压、精准控血压、防电解质紊乱……再用中医通络祛瘀方剂调理气血、经络,改善脑部血液循环,促进血肿的吸收和神经功能的恢复;使用医用胶布将王不留行籽贴在耳廓穴位(上肢、下肢),定时按揉,刺激相应穴位。

经过10天的中西医结合治疗,戴女士的病情出现了令人欣喜的变化,脑出血较前明显吸收,肢体活动能力基本恢复,且未留下后遗症。这一结果不仅让戴女士和家人松了一口气,也充分展示了中西医结合治疗在脑出血治疗中的显著优势。

南安市医院开展群体外伤事件应急演练

本报讯 (记者 黄伟励) 为进一步提升面对群体外伤事件时的组织指挥效能、快速响应速度与应急处置能力,近日,南安市医院开展了一场群体外伤应急演练。

演练由南安市医院急诊医学科接收市120指挥中心指令:某大型工厂发生坍塌事故,现场有5名伤员急需转入医院进行救治。120急救人员已经进行初步救治,并完成伤员的检伤分组为背景展开。

随后,急诊医学科立即启动大量病患救护机制的预案。全院响应灰色应急代码,开通急救“绿色通道”,并准备好了急救药品、设备等一系列物资,进入备战状态。相关支援科室的人员携带急救药品等全部到达预检分诊处,并根据所分配的抢救区域佩戴上相应颜色的标识,确保每位病人都有一组人员对接,以便患者到达时能第一时间得到救治。

救护车陆续抵达急诊门口后,预检分诊的2名护士依据病人腕带的颜色,将他们引导至相应的救治区域。2名重症患者被迅速送往抢救区的红区床位,1名中重度患者则被安排至黄区床位。另外2名轻度患者在预检分诊处接受生命体征测量后,根据症状进行了相应的处理。整个团队根据颜色标识,合理分配任务,确保了救治工作的有序进行。最后,所有患者均按相应医疗救治程序,得到及时救治和妥善处理。

演练结束后,演练总指挥、医务科、护理部、急诊科等相关科室分别对本次演练进行点评、总结。

专家下沉“家门口”

七旬老人摆脱颌面部肿物困扰

本报讯 (记者 黄伟励) “真没想到,在家门口的卫生院就能把困扰我一年的大问题解决了!”近日,在东田镇卫生院外科手术室,随着最后一针缝合完成,一场由南安市医院专家主刀的高难度颌面部肿物切除术圆满成功,76岁的患者黄大爷感慨道。

原来,一年前黄大爷发现自己右脸颧弓部长出一个奇怪的肿物,起初只有黄豆大小,后来越长越大,最后竟有核桃大小。这个肿物表面溃烂如菜花状,时不时还渗出液体。医生多次建议黄大爷进行手术治疗,但黄大爷总是犹豫不决:“去大医院太麻烦,手术又怕风险大,就一直拖着。”

前不久,黄大爷听说南安市医院五官科专家洪泽生定期到东田镇卫生院坐诊,便前往就诊。洪泽生仔细检查后亲自操刀,东田镇卫生院外科团队全力配合。手术室里,无影灯下,专家手法娴熟,精准切除肿物,并运用皮瓣推移技术完美修复创面。一个半小时后,手术顺利完成。“真的太方便了!”黄大爷的儿子激动地说,“以前想到要去城里大医院做手术,家里人都发愁,路远不说,吃住都不方便。现在专家直接到咱们卫生院来,在家门口就把手术做了,既省心又省钱,医保报销比例还高!”

这一创新模式打破了传统就医的时空限制,通过定期专家坐诊、远程会诊、技术帮扶等方式,将优质医疗服务送到群众家门口,不仅减轻了患者的经济负担,更免去了其往返奔波之苦,让就医不再是一件“麻烦事”。