



# 有种痛叫做“枕神经痛”

市第二人民医院专家:不良姿势或受凉可诱发症状加剧

邵阳日报讯 (记者 傅畅 通讯员 唐晓霞 彭颖异) 11月17日,市第二人民医院头痛门诊接诊了一位年轻女性患者小马。小马诉说自己这几天轮休,除了吃饭就一直躺在床上玩手机。她早上起来突然脖子肩膀都很僵硬,一低头就痛得厉害。一开始,小马只以为是落枕了,随着时间的流逝,疼痛愈发剧烈,这才不得已到医院就诊。

该院脑血管二科副主任医师黄晨敏接诊后,耐心安抚了患者。在进行初步的体格检查和了解到她的生活作息后,黄晨敏认为,患者主要是由长时间不良姿势玩手机导致的枕神经痛,加之近段时间昼夜温差大,如果没有做好保暖措施,也有可能加重疼痛。黄晨敏为小马进行按摩推拿后,小马脖子肩膀僵硬的情况得到了缓解,可是一低头还是头痛。于是,黄晨敏为她进行了枕神经阻滞术,小马的头痛感消失了。约好复诊

时间后,小马轻松地回家了。

黄晨敏介绍,枕神经包括枕大神经、枕小神经、耳大神经,枕神经痛一般由枕神经受损、感冒、颈部受凉引起,上段颈椎病变、椎管内病变、肿瘤压迫等均可引起神经疼痛。像小马这样的年轻人最近也接诊了不少,由于人体的颈椎有着正常的生理弯曲,长时间看电视、看电脑、看手机都会对颈椎造成不良影响,会增加颈椎的受力,导致颈椎不自觉地变形;时间久了,整个肩颈会不自觉出现僵硬、疼痛,进展为颈椎病。除此之外,劳累、熬夜、受凉、上呼吸道感染、流行性感冒等都是枕神经痛的常见诱因。枕神经痛最常见的一个特点就是,后脑勺耳朵后头颈部发作性的针刺样触电样痛,间歇期正常,疼痛发作时局部有轻触痛(痛觉过敏)。对于枕神经痛,可根据病情程度采取药物治疗、神经阻滞、针灸理疗等。

“冬日气温多变,不少人没有及时添加衣物受凉感冒,加之一些不良的姿势使用电子产品,极易容易诱发枕神经痛,因此应尽量避免长时间使用电子产品。因工作或其他原因需要长时间使用,则应劳逸结合,寻找空隙时间适当活动头部及肩颈部,有助于放松肌肉;同时,眼睛最好与电子产品屏幕保持平行,这样可使视线舒适,避免肩背部疼痛。”黄晨敏提醒。

据了解,该院头痛门诊是全市首家由中国研究型医院学会认定的头痛门诊,主要为广大群众提供头痛相关咨询诊疗服务。门诊诊疗范围为各种类型的头痛、面痛,包括偏头痛、紧张性头痛、三叉神经自主神经性头痛以及各种继发性头痛等。目前,该门诊开展枕神经阻滞术、星状神经节阻滞术、耳颞神经阻滞术、眶上眶下神经阻滞术等治疗,操作简单,无需住院及等待。

## 市中西医结合医院省赛创佳绩

邵阳日报讯 (记者 陈红云) 11月14日,由湖南省中医药和中西医结合学会医院感染管理专委会举办的“医路同行·感控有我”医院感染病例分享竞赛在长沙落下帷幕。市中西医结合医院急诊科医师许玉冰参加了此次比赛,并获院感案例竞赛三等奖。

许玉冰此次竞赛展示的案例是《道阻且长 行则将至,一例气切泛耐患者的救治

分享》。许玉冰声情并茂讲述了该院在感染个案分析、感染防控干预措施等方面的经验与做法,精彩的表现得到了评委及观众的一致好评。

市中西医结合医院有关负责人表示,医院始终坚持建立健全医院感染管理的规章制度和工作规范,严格落实感控工作的各项要求和措施,不断夯实中医感控基础,降低感染发生率,保障广大群众就医安全。

## 砺技能 话创新 促提升

市中西医结合医院举办中医特色护理技术临床运用

案例竞赛

邵阳日报讯 (记者 陈红云) 11月14日,市中西医结合医院举办第三届中医特色护理技术临床运用案例竞赛。

活动现场,参赛选手依次分享中医护理经典案例。选手们思路清晰、表达流畅,运用PPT从选题背景、改善方法、技术创新和护理体会等方面进行展示。一个个典型案例,用专业知识和实践经验,展示了中医护理技术在临床应用中的独特魅力,为各专科疾病的中医护理提供了新思路,赢得现场人员阵阵掌声。评

委按照仪容仪表、案例内容、汇报效果、创意设计、综合印象、用时六个方面进行评分。

该院将以此次护理案例比赛为契机,营造浓厚的专科学习氛围,充分利用专业知识对中医护理领域的热点和难点问题进行研究,为临床提供科学依据和解决方案;注重团队建设及创新思维的培养,打造一支高素质、专业化、有创造力的中医护理团队,为中医护理技术的传承与发展注入新的活力,让更多的人了解并爱上中医护理,共同推动中医护理事业的发展。

## 贴心救护

## 情暖患者

邵阳日报讯 (记者 傅畅 通讯员 刘云 彭颖异) 近日,出院患者戴女士将一面写有“医德高尚、医术高明”的锦旗送至市第二人民医院脑六科,感谢医护人员的精心治疗及照顾。

今年74岁的戴女士因头晕行走不稳伴双下肢麻木3月余,于10月25日来到该院脑六科住院治疗。主治医生巫文在了解到患者情绪非常焦虑,经常失眠,既往有“脑梗塞”“高血压病”“焦虑状态”病史后,为其“量身定制”了“药物治疗+心理治疗”的治疗方

案。巫文及时关注患者病情及情绪变化,利用每天查房时间同患者进行交流沟通,安抚患者情绪,增加了患者的安全感;安排护士经常询问患者的感受,并陪同聊天。在医护团队共同努力下,戴女士的病情有了明显的改善,睡眠质量大大提升,头也不晕了,心情开朗许多,出院时特意送上锦旗表达自己的感激之情。

该科医护人员表示,今后将更加努力,不断提高服务能力,用温情关心病人,做患者的心理关怀师,为患者的健康保驾护航。

(上接2版)

实施“铸魂工程”。该派出所严格执行“第一议题”制度,使政治教育常态化、制度化;重视素质强警,培养“一警多能”标兵能手、模范典型;围绕规范执法、工作纪律、值班备勤、内务卫生、警容风纪、服务水平等方面排查整改。

实施“领航工程”。该派出所充分发挥支部书记“头雁”、党员民警“旗帜”作用,突出典型引领、用好骨干带动,精心选拔优秀青年党员民警担任党小组长。2021年、2022年,塘田市派出所连续两年获评邵阳县公安局绩效考核先进单位。

实施“3+3+N”工作新机制。该派出所深入开展“三联”机制建设,创新打造了以夏溢片区、双井片区、对河片区为依托,民警、辅警、“宝庆大叔”为保障,N种机制为支撑的“3+3+N”工作新机制。

聚焦治安要素做实“基础管控”。该派出所围绕重点人、物、场所等治安要素,创新打造层级管控、划片管辖、清单管理、分类管制、长效管护的“五管”工作新机制。以三

色预警机制为抓手,对各类治安要素实行分级分类管控,形成一级抓一级,层层抓落实的责任体系。

## “红色实践”:深耕“红色警务”,谱写“平安答卷”

塘田市派出所深入践行“靠前一步、主动作为”警务工作理念,推进派出所党支部与村、社区党组织共建共驻,打造村部警务工作站,定期召开党员议事会,通报治安形势、讲解防范常识。

他们深入推进“我为群众办实事”实践活动,从群众关心的点滴小事做起,积极整合流动人口、户籍、出具证明等多项业务,助推便民利民惠民措施落地,推行“容缺受理”审批服务机制,初步实现“进一扇门、办多件事”的目标,最大限度方便群众办事。

该派出所抓实抓细执法工作,构建支部书记亲自抓、法制员靠案指导、党员突击队上马攻坚的案件侦防格局,提升案件执法效能,推动全所形成创先争优、岗位建功的浓厚氛围。



11月16日,市宝庆精神病医院组织志愿者走进洞口县高沙镇长江村,开展“立足岗位作贡献,乡村振兴健康行”主题活动,让群众在家门口享受到优质医疗服务。

义诊现场,各学科专家各自发挥其专业所长,为前来咨询的群众答疑解惑,并免费开展测量血压、血糖等。

陈红云 徐雯倩 摄影报道

## 市中心医院盆底及产后康复中心搬迁升级

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 李文娟 孟天笑) “新的康复中心宽敞舒适多了,还有运动康复室,感觉好温馨。”11月16日,首个来到市中心医院产科盆底及产后康复中心参加搬迁活动的黄女士高兴地说。当日,该中心由原来的门诊3楼搬迁至第三住院部4楼,以全新环境、崭新面貌,带给广大女性患者更好的就医体验。

产科主任黄多美介绍,该中心的诊室扩展是此次升级改造的重点区域,内共设置中医体质调理室、盆底治疗室、运动康复室、射频及盆底手法治疗室、腰腹及泌乳管理室5间治疗室和1间评估室,每张床位之间有帘子隔开,整体环境更加宽敞、安静,患者隐私性也得到了保障。内部软装方面也做了优化,充分考

虑人文因素,结合女性群体的特殊性,一改往日墙面白色基调,选用粉红色装点墙面,并设置舒适的等候区,让广大患者、孕产妇倍感温馨。

“我今天一大早就从洞口赶来医院排队。近期,我一直在关心盆底及产后康复中心搬迁情况。”导诊台前,50余岁的李女士兴奋地向护士说道。李女士有中度盆腔脏器脱垂、腹直肌分离等多类妇科疾病,每次都要进行各类康复治疗。她见到改造后的盆底及产后康复中心时表示十分满意:“这个升级改造对我这个老病号来说是个福音。现在每间治疗室都有单独的环境,和外省医院差不多,更舒适、更宽敞、更私密了。”

近年来,该中心先后引进了短矩射频仪、固本熏蒸床等先进的各类仪器及

各种综合手法,整体治疗女性的盆底功能障碍性疾病及产后整体康复。作为湘西南地区第一个通过省专家组评审拿到“盆底功能障碍防治中心牌匾”到现今成为“全国盆底整体康复联盟理事单位”,经过9年的发展,该中心共接诊不同年龄段患者共8万余人次。

该中心具有产科强大的学科和技术优势,现由产科一名主任医师、一名主管医师以及七名产后康复师组成,目前开展的诊疗项目有:盆底、腹直肌、疤痕、内脏功能及姿势体态的检查评估,以及盆底及腹直肌的康复、内脏功能的恢复与促进、疤痕的松解、泌乳问题的解决、姿势体态的干预矫正、产后疼痛的管理、中药熏蒸亚健康调理、私密修复等。

## 旋磨开通心血管“隧道”

邵阳县人民医院巧除患者心病

邵阳日报讯 (记者 唐颖 通讯员 郑雯 闫丽梅) 近日,邵阳县人民医院心血管内科一区副主任陆中义率介入团队成功开展该院首例“冠状动脉旋磨术+支架植入术”,为一冠状动脉多支病变伴严重钙化患者开通心脏血管的“隧道”,使患者重获“心”生。此项技术的成功开展,为复杂冠心病患者带来多样化、专业化的治疗选择。

59岁的周民(化名),因阵发性气促到该院就诊。周民入院被诊断为左心衰竭、缺血性心脏病,既往有慢性阻塞性肺病、2型糖尿病病史。入院后完善相关检查,患者造影结果提示多支病变(严重狭窄伴钙化)。为探讨患者的治疗方案,该院心血管内科邀请重症医学科、神经内科等MDT

团队对患者进行全面评估、分析病情。

考虑到周民血管病变存在严重钙化、支架置入困难等因素,如果在术中直接进行球囊扩张,极有可能造成冠脉破裂与穿孔、支架脱载、膨胀不全等严重并发症,甚至危及生命。因此,为确保手术成功、减少并发症、保障患者生命安全,该院心血管内科一区介入团队为患者制定了个性化的手术治疗方案,经全面的病情评估并征得患者及其家属同意后,决定加强患者抗栓治疗并在IVUS(血管内超声)指导下行“冠脉旋磨术+支架植入术”。

手术过程中,IVUS检查示,患者前降支近中段严重钙化,遂以直径1.2毫米磨头以20万转/分高速旋磨,精准实施,逐步打磨掉血管内的“磐石”。随后在前

降支远段、中段、近中段共植入3枚支架,为患者重建前降支血液供应。复查IVUS示,患者前降支狭窄靶病变解除,支架形态及贴壁良好,无夹层及血栓形成,远端血流TIMI3级,手术顺利完成。术后经医护团队的精心护理,患者于11月10日康复出院。

陆中义介绍,冠状动脉钙化病变堪称介入医生的梦魇,也是复杂冠心病介入治疗中的重点与难点。冠脉动脉旋磨术手术风险高、难度高、成功率低。它利用橄榄式高速旋转的带有钻石颗粒的旋磨头打磨血管内的钙化斑块,将钙化组织旋磨成细小微粒,随血流疏散向冠脉远端,使血管腔内光滑平整,为支架植入提供了良好条件。