

“大雪”如期而至 养生更要“养藏”

邵阳日报记者 刘敏 通讯员 余翠娥



争分夺秒 赢得生机

市中医院成功抢救一名心跳呼吸骤停患者

邵阳日报讯 (记者 傅畅 通讯员 李丝丝 余翠娥) 近日,市中医院急诊科的医护人员,利用过硬的专业救护知识,分秒必争与死神赛跑,成功挽救一名心脏骤停20多分钟的患者。

“救命啊,快来人啊!病人不行了……”11月29日21时,市中医院急诊科病房突然传出急促、尖锐的呼叫声。一名刚入院的76岁肿瘤终末期患者,在刚做完心电图时突然出现呼吸心脏骤停。该院副主任医师傅安宁,护士刘维佳、邓外、邓丽平闻声立即飞奔至病房,几人迅速展开抢救。

医护人员争分夺秒,为该患者实施高质量的心肺复苏、气管插管以及电除颤,建立多管静脉通路进行抢救药品的使用。时间一分一秒流逝,患者逐渐瞳孔散大固定。经过20多分钟的不懈努力,患者的心脏重新开始跳动,30分钟后恢复自主呼吸,1小时后瞳孔逐渐回缩,被转移到重症监护室进一步观察和治疗。第2天,患者神志恢复;第3天,患者拔出气管导管,能与家属正常交流;第4天上午,患者转入普通病房。目前,患者生命体征平稳,且没有留下后遗症,其家属

送来锦旗,表达对急诊科医护人员的感激。

此次抢救过程中,医护人员迅速甄别、判断病情,并采取最合理的措施把生命稳住,为后续进一步治疗提供机会。作为医院抢救患者的“前沿阵地”,市中医院急诊科常态开展急救技能培训 and 急救演练,不断提升医护人员的抢救能力和水平,建立起一支技术过硬的急救队伍,让患者能得到快速、有效的抢救。

据了解,市中医院急诊科成立于1997年10月。该科室集临床、科研和教学为一体,拥有一批年富力强、学有所成、临床有特长的中青年骨干,为国家中医药管理局“国家十二五重点专科”建设科室、国家中医药管理局重点专科协作组成员科室。该科室是邵阳市首家挂牌为“122交通事故急救中心”的科室,现为“邵阳市110、120急救中心”,一直担负着市区绝大部分交通事故的医疗急救任务和双清区的急诊急救工作,医务人员对各种常见危重症如心跳呼吸骤停、多发性创伤、心肌梗塞、脑卒中、各种恶性心律失常、急性心衰、糖尿病各种并发症等等都有丰富的抢救经验,特别是对各种肿瘤急诊具有丰富的抢救经验。

(上接1版)

在充分利用各类媒体做好宣传的同时,全市各级各部门汇聚人才资源,成立宣传宣讲队伍,扩大理论宣讲的队伍力量,市委党校、邵阳学院等学校的专家、教授,打造专家型宣讲团;各单位组织党员干部、公职人员,组成志愿服务宣讲队;各社会团体发挥优秀青年、英模人物、驻村干部等群体的作用,组建“基层模范”宣讲小组;各社区、小区充分调动群众积极性,选出“五老”人员等加入群众宣讲队。各类宣讲队积极开展“七进”宣讲活动,多层次、全覆盖、常态化推动党的创新理论“传”入千家万户、“播”到田间地头、“走”进群众心坎。

我市新时代文明实践中心理论宣讲志愿者,坚持“人民群众在哪里,党的声音就传播到哪里”的工作目标,结合群众的工作和生活,因地制宜用好各类场地,激活各种资源,将宣讲场所搬到街头巷尾、城市广场、公交车上,以及各类新时代文明实践活动现场,灵活运用座谈会、院落会、凉亭会,乃至入户交谈等形式,向市民群众宣传宣讲党的创新理论,让宣讲“无处不在”,实现全覆盖。

“新”处用情 深入人心

要让党的创新理论更快入人脑,更好指导实践、推动工作,宣传就要更“接地气”“冒热气”。我市各级各地坚持守正创新,着力提升理论宣传的“实效实绩”。

形式创新,确保宣传有“味”。市委办组织青年理论小组成员以“数字说二十大”“快板RAP”宣讲党的二十大精神;市花鼓戏保护传承中心,将党的创新理论、党史故事、邵阳经济社会发展成就,编排成具有地方特色的戏曲节目,结合“送戏下乡”“文艺进社区”等活动,让党的声音广为传播;双清区将学习宣传贯彻党的二十大精神与民族团结进步教育宣传结合起来,以知识讲座、演讲比赛、书画展等形式,让党的创新理论深入各族群众心中。

全面、广泛、深入的理论宣讲,让党的创新理论为广大党员干部群众所理解、所接受、所运用,共同凝聚起经济社会高质量发展的磅礴力量。目前,我市九大先进制造业产业链建设如火如荼,总投资135.84亿元的72个重大项目开工……

保暖也很重要,睡前可用艾叶水泡脚,按摩脚底涌泉穴,可补肾强身、调畅气血。

进补有方。根据中医五行理论对应原则,冬季属肾,是补肾好时节。黑色入肾,如黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳等食物,以及枸杞、桑葚等都是养肾佳品。大雪节气是进补时节,且以温补为原则。对于素体虚寒、阳气不足者,可适当进食羊肉、牛肉、乌鸡、桂圆、红枣等有温补作用的食物,以补充身体元气,增强御寒能力。需要提醒的是,药物进补需在医生的辩证指导下进行。

起居宜早睡晚起。起居调养宜早睡晚起,并要收敛神气。冬日阳气肃杀,夜间尤甚,要“早睡迟起”。早睡以养阳气,迟起以固阴精。

运动适度。避免大汗,保护阳气。可选择八段锦、太极拳、易筋经等传统功法,如:打坐、站桩等。

静心养神。冬季万物闭藏,在精神调养方面,应顺应冬季收藏之性,静心养神,避免外界干扰和过度思虑,让自身处于淡泊宁静状态,同时也要保

持畅达乐观的心情。可多去户外晒太阳,让心情愉悦。

此外,欧阳玉推荐了几款适合此时节可自制的药膳。

萝卜马蹄羊肉汤

白萝卜1根,马蹄200g,羊肉300g,生姜3片,葱少许,食盐适量。

功效:温中散寒,温补而不过于温燥,适合阳气虚弱的人。

黑豆黄芪炖乌鸡

党参20g,北黄芪15g、黑豆50g、乌鸡150g,红枣3枚,食盐适量。

功效:补中益气,健脾补血,适合体虚、血虚或虚寒体质的人群。

养肾黑米粥

黑米50g,赤小豆30g、桂圆肉5粒、葡萄糖15g、莲子15g。

功效:温养肾气、健脾养血。

同时,欧阳玉提醒,冬季进补要有节有度,若补过了头,进食太多高热量食物,很有可能会导致胃火上升,从而诱发上呼吸道、扁桃腺、口腔黏膜及便秘、痔疮等疾病。

虽然这几日阳光灿烂,气温也在逐渐升高,但“大雪”还是如期而至。12月7日,我们迎来了冬季的第三个节气——大雪。

大雪节气的到来,预示着正式进入最寒冷的时候。市中医院公共卫生科科长、副主任医师欧阳玉表示,大雪时节,万物潜藏,养生也要顺应自然规律,在“藏”字上下功夫。若能在此时因人、因时、因地进行综合调养,则可达强身健体的目的。

欧阳玉提醒,此时节养生应注意以下五个方面。

养藏避寒,固护阳气。大雪节气后,气温下降,此时应随着温度变化适时增加衣物。中医学认为,头为诸阳之会,五脏之精气,皆上注于脑,头部是人体六阳经脉汇聚之处,也是阳气最易散发部位。头颈部如果不注意保暖,受寒后会出现头晕、头痛等症状,因此,天冷外出时要戴上帽子、围上围巾,避免头部受寒。脚距心脏最远,血液供应慢而少,易受到寒邪侵袭,因此,做好脚部的



11月26日,市中心医院内科总支第一党支部在邵阳县白仓镇合兴村开展“联学联建,义诊暖人心”主题党日活动。唐颖 王飞云 摄影报道

垃圾分类好处多 党员带头人人做

邵阳日报讯 (记者 傅畅 通讯员 温家佳 李花 余翠娥) 11月29日,市中医院机关党总支组织党员志愿者20余人在医院家属区开展“垃圾分类好处多,党员带头人人做”活动。

活动中,志愿者分工协助、互相配合,对家属区屋前院后的塑料袋、废纸

片、烟头、落叶等进行清理,以实际行动践行绿色环保理念,带头示范让更多的群众加入到垃圾分类、保护环境的队伍中来。同时,志愿者采取敲门入户发放宣传手册的方式,一对一、面对面向群众开展创文宣传和垃圾分类知识宣讲,进一步营造人人关心、支持、参与文明建设的浓厚氛围,切实提升群

众对我市创建全国文明城市的参与率、知晓度和满意度。

此次活动,党员带头,带动了周边居民群众主动参与到垃圾分类中来,引导居民从身边做起、从点滴做起,自觉、科学地开展生活垃圾分类,为培育建设美好幸福的家园凝聚正能量。

文明健康·绿色环保

宝宝黄疸持续不退 切勿大意铸成大错

邵阳日报记者 傅畅 通讯员 屈慧 彭颖异

近日,刚出生8周的婴儿佳佳(化名)因皮肤巩膜黄染1月余、精神食欲差、间接胆红素升高、肝功能提示转氨酶异常,被转入市第二人民医院新生儿科接受治疗。

入院前,佳佳曾在当地医院经皮测最高胆红素为11.2mg/dl,予以口服药物治疗后无好转。市第二人民医院新生儿科医护人员了解情况后,随即开放绿色通道,迅速给佳佳办理入院手续并立刻给予光疗、护肝、碱化血液等对症处理措施,阻止病情进一步发展。在该院经过一周的住院治疗,佳佳经皮测胆红素为2.9mg/dl,总胆红素基本降至正常,肝功能结果显著下降,经医生全面专业的评估后顺利出院。日前,其家属在电话回访中表示,经门诊复查结果显示佳佳各项指标均已恢复,且已按计划接种疫苗。

近年来,该院新生儿科收治了不少已出生20余天甚至已经满月的黄疸宝宝。入院治疗时,家长们都很疑惑,宝宝满月了为什么还会有婴儿黄疸?

“很多家长都知道新生儿黄疸,却鲜有人知宝宝满月后也可能出现婴儿黄疸。其实,黄疸并不是新生宝宝的‘专

利’。”该院儿科主任吕伍梅介绍,大多数情况下,黄疸通常会自行消退。宝宝足月后仍出现黄疸,其中,最常见的原因是母乳性黄疸,具体病因未明,可能因母乳中β-葡萄糖醛酸含量多、活性高,使胆红素在肠道中吸收增加而引起黄疸。宝宝除皮肤和巩膜稍微发黄外,吃喝拉撒睡完全正常,检查腹部肝脏不大,肝功能只是总胆红素和间接胆红素升高,黄疸最迟可历时至月龄12周消退,预后情况较好。但对黄疸值较高的患儿仍应注意观察,积极干预和随访。

其他可引起宝宝黄疸消退延迟的原因包括:

病毒感染引起的胆汁淤积性肝炎。这类宝宝往往是因为巨细胞病毒、EB病毒、肝炎病毒等病毒感染引起胆汁淤积,造成肝功能损伤,引起皮肤黄染,部分患儿会伴有听力损伤。

胆管疾病。如胆道闭锁、胆总管囊肿、Caroli病、Alagille综合征等,主要表现为黄疸持续不退,肝功能损害。胆道闭锁的患儿,从生后2周左右开始出现黄疸,满月以后黄疸持续存在,大便从最初正常的黄色逐渐变成浅黄色,最终完

全变成白色,呈白陶土样,肝功能提示直接胆红素升高为主,转氨酶升高,肝胆B超或CT发现胆道畸形。如果在45日至60日内实施手术,可以重建胆汁流,达到肝脏最长期存活,倘若超过3个月未诊治,错失手术时机,将对肝脏功能造成不可逆的损害。因此,早期诊断对于该类患儿后期预后有很大的帮助。

先天性遗传代谢性疾病。这类疾病也会引起宝宝黄疸持续不退,主要由于胆红素代谢途径上某些酶的缺失或异常所致。

先天性基因缺陷引起的黄疸。部分基因突变或缺陷疾病也会表现为黄疸。

据了解,该院儿科于2020年5月增设日间光疗病房,由新生儿专科医师在光疗前后进行体检评估,非重症黄疸患儿只需每天在医院接受6小时至8小时的光疗,无需住院治疗。吕伍梅提醒家长,无论是哪一种原因所引起的黄疸值偏高,都不能大意,需早早就医,及早治疗。目前,临床上针对黄疸的治疗方式常见的方法包括有光照疗法、换血疗法、药物治疗和其他对症支持治疗,其中以光照疗法最为安全、高效、便捷。