

唤醒昏迷 迎接希望

——市中心医院开展世界昏迷日学术交流活动

记者 唐颖
通讯员 李文娟 孟天笑

本报讯 2023年3月22日是第三个“世界昏迷日”。市中心医院康复医学科联合该院神经外科、神经内科共同举办了以“唤醒昏迷,迎接希望”为主题的学术交流活动,为昏迷病人撑起希望的蓝天。

此次活动邀请了湖南省人民医院康复医学科一病区主任方翠霓、湖南省人民医院康复医学科学术主任宋涛、湖南省人民医院神经外科二病区主任胡林旺等一行专家指导交流。

活动当日,专家团队对该院神经

外科一位昏迷重症患者进行了重点查房,通过听取管床医生详细汇报病史、目前治疗方案和治疗情况后,认真为患者进行体格检查和康复评估,仔细与患者家属亲切交流,对患者的促醒康复治疗,长期卧床并发症防治和康复问题进行了详细讨论,阐述了关于各种功能障碍的康复处理。查房结束后,医务人员就康复治疗方面的疑难问题积极向各位专家请教,专家们对大家提出的问题逐一给予详细解答。

此外,专家团队还在该院康复治疗中心开展了院内患者义诊活动,对因急性脑血管疾病、颅脑创伤、缺血缺氧性脑病、

颅脑肿瘤、中枢神经系统感染等多种疾病导致的昏迷患者家属进行了现场解答,并对科室医护人员进行相关治疗培训指导。

昏迷与意识障碍的诊疗,一直是现代医学面临的重要难题。随着重症医学的发展,很多急危重症患者得以存活,但有部分患者处于昏迷或植物状态。此类患者能否苏醒、如何促进苏醒,是临床医生面临的重大挑战。未来,该院也将在昏迷与意识障碍治疗领域不断探索,通过深入合作交流,将治疗技术推向更加成熟和完善的方面,更好地为昏迷患者的康复治疗服务。



3月25日,市老年保健教育工作领导小组、市卫健委、市老干局在城南公园举办老年保健知识集中宣传活动,邀请市里9家医院的医务人员开展量血压、测血糖、眼健康等义诊和老年保健知识宣传服务,增强老年人健康意识。

记者 伍洁 摄

睡眠同每个人的生活息息相关 睡不着、睡不醒都要警惕

侠克 谢晗

睡眠同每个人的生活息息相关,睡眠质量的好坏更是直接影响着一个人的精神状态和身体健康。2023年3月21日是第23个世界睡眠日。当前,许多人被失眠、睡眠不足等问题困扰,生活质量受到严重影响。出现哪些症状意味着睡眠障碍?长期的睡眠不足对人体有哪些危害?如何获得高质量的睡眠?记者采访了多位医学专家。

北京友谊医院耳鼻喉头颈外科主任医师朱梅介绍,失眠是最为常见的睡眠障碍。要判断是否患有失眠,首先要看入睡是否困难,若入睡潜伏期超过30分钟,一整夜觉醒的次数大于等于2次,存在早醒和睡眠质量下降等情况,或者总睡眠时间少于6个小时,就意味着存在失眠问题。“长期失眠会导致白天精力不足、思考困难、注

意力难以集中或者情绪不稳定、焦虑、抑郁等。还会造成自身免疫系统功能下降,对疾病的抵抗力降低,增加糖尿病、肥胖、高血脂症的患病风险。”

失眠的原因有很多,要根据不同个体的情况来判断。朱梅说,最常见的就是精神原因,比如精神紧张、焦虑、抑郁、恐惧、兴奋等;其次还有躯体因素,比如患者有疼痛、鼻塞、咳嗽或频繁起夜等问题;另外生活环境、生活方式的改变也会导致失眠,服用某些药物或者脑部病理性因素与失眠都有可能存在直接关系。

北京安定医院临床心理中心副主任医师孟繁强表示,想要拥有良好的睡眠体验,规律作息很重要。孟繁强建议,每日坚持规律作息,久而久之形成自己的生物钟是保障睡眠质量的关键。失眠患者尽量不要因为夜晚睡得不好或睡得不够而在白天过度补觉,

白天应增加光照时长,在室内尽量拉开窗帘,享受自然光,多参与户外活动。如果入睡很快,但经常早醒,需要警惕是否出现了情绪问题,建议寻求专业医生的帮助。

北京安定医院抑郁症治疗中心五病区主任沙莎说,随着社会生活节奏不断加快、竞争压力逐渐增大,慢性睡眠生物节律紊乱导致的失眠也逐渐增多。表现为入睡困难、多次觉醒、睡眠不足或睡眠时相紊乱等非生理性睡眠。通俗来讲就是总体睡眠时间正常,而因为白天睡过多,夜晚出现失眠情况,在青少年、工作压力大的人群以及中老年人中多见。“建议此类人群以调整睡眠分配为主要目标,白天尽可能保持觉醒状态,增加运动、工作等能量消耗,白天睡眠时间控制在半小时以内,把睡眠集中分配于夜晚。”

需要注意的是,睡眠时长存在个体差异,但凡事都有个“度”,睡眠过多也会出现健康问题。孟繁强介绍,夜间打鼾,尤其是伴有呼吸暂停的人,睡眠质量会明显变差,也会导致睡不醒;另外,患有抑郁症的人群,也会出现睡眠过多、睡不醒的症状,如果长期睡不醒且有明显的情绪问题,建议及早就医检查。

健康周刊

市中西医结合医院 关爱困境儿童

记者 陈红云 通讯员 刘璐

本报讯 为弘扬志愿服务精神,关爱困境儿童健康成长,3月21日,市中西医结合医院志愿服务队前往大祥区启智听语康复中心,开展“关心关爱困境儿童”志愿服务活动,用实际行动汇聚爱心,呵护困境儿童健康成长。

活动期间,来自该院心血管科、口腔科、放射科等科室的专家及护理人员,为启智听语康复中心的儿童做了口腔、心电图、胸部X光片等健康检查。根据检查情况,志愿服务队及时向该中心工作人员及家长提出建议与注意事项。

此次活动,志愿服务队还为19名困境儿童送来书包、文具、牛奶等学习用品及生活物资。不仅给困境儿童带来物质上的关怀,还给予了他们精神上的慰藉和鼓励,增强他们的获得感、幸福感和安全感。

该院相关负责人表示:志愿服务队将持续关爱困境儿童,帮助困境儿童更好地融入社会。

于也童

3月9日是世界肾脏日。一些肾脏病临床症状并不明显,大部分人很少会感到肾脏不适,因此,肾脏病往往呈现患病率高、知晓率低的特点。身体出现什么样的异常是肾脏在“报警”,如何更好养肾、护肾?新华社记者近日采访了多位专家,就这些人们关心的热点问题进行了解答。

“肾脏病有‘沉默的杀手’之称,由于疾病信号不明显,人们很容易忽视这个器官,导致不少人发现自己患病时,已经病得较重。”沈阳市红十字会医院肾内科主任牛铁明说,肾脏病也并非完全无迹可寻,她提示,当我们的身体出现以下异常时,要考虑是肾脏病释放的早期信号。

一是泡沫尿增多,尿色加深、发红;二是夜尿次数增多,尿频、尿急、尿痛等;三是眼睑和下肢经常浮肿;四是血压增高。“如果存在这些情况,建议通过尿常规等检查进行系统排查。”牛铁明说。

如何才能科学护肾?沈阳市第五人民医院泌尿外科主任王岩表示,定期体检很重要。“培养健康的生活方式也很重要,日常生活中要多饮水,不要憋尿,注意规律作息、不熬夜,适量饮酒。”王岩说。

在饮食上,牛铁明建议,高血压患者食物中的食盐要控制在每日3克左右,最好限于3克以下;已经患有肾脏疾病的人群,要控制蛋白质的摄入量,特殊情况要遵医嘱,并选择优质蛋白如牛奶、鸡蛋、瘦肉等;适当多进食富含维生素B、维生素C的食物。

留心,这些异常可能是你的肾脏在『报警』