

小孩高热惊厥不要慌,紧急处理防伤脑

陈贻贵 李文娟 孟天笑

4月12日18时30分左右,市中心医院心血管内科护士长欧阳晓燕下班准备回家,当走到医院体检中心门口时,她看到一名男子抱着一位三岁左右的小女孩,正在用力直掐其人中穴,神色十分慌张,但并未呼喊求救。

见此情形,欧阳晓燕立即跑了过去。“我摸了摸小孩的额头,发现小孩发热,面色潮红,四肢紧绷抽搐,牙关紧闭。”欧阳晓燕从男子处了解到,他们带着小女孩来医院看病,刚下了车,小女孩四肢抽搐起来,把家人们给吓坏了。

根据小女孩的症状,欧阳晓燕初步判断,她应该是出现了高热惊厥。巧合的是,该院血透室护士长罗丽蓉也正好从此路过,目睹了现场发生的一切。在表明自己的身份后,欧阳晓燕和罗丽蓉迅速一起配合展开初步急救措施。

她们首先让小女孩保持平卧,将其头偏向一侧,清理呼吸道分泌物。紧接着,一人将手指放入臼齿处,防止舌根后坠堵塞呼吸道,出现窒息,一人按压人中、合谷等穴位。进行急救后,欧阳晓燕和罗丽蓉放心不下,决定一起将小女孩送往儿科抢救室,并配合医务人员做进一步的救治。

几分钟后,小女孩苏醒了过来,在场的每个人都松了一口气。看到小女孩转危为安,她们才放心地转身离开。

市中心医院大儿科兼PICU(儿童重症医学科)主任、主任医师黄晓强介绍,发高烧有可能导致孩子出现惊厥,是小儿常见中枢神经系统器质性或功能性异常的危急症状之一,一般发生在3岁的小儿身上,尤以婴幼儿(6个月-5岁)多见。多发生于急骤高热开始后12小时之间,发作时间短暂,在一次发热性疾病中很少连续发作多次。发作后意识很快恢复,没有神经系统异常体征。

黄晓强说,小孩子神经系统发育尚不完善,一旦突然高烧上了39℃,就容易出现双眼上翻、紧咬牙关、全身痉挛甚至丧失意识的症状,这就是医生常说的“小儿高热惊厥”。碰到小孩高热惊厥的突发情况,该如何紧急处理呢?一旦出现高热惊厥,父母应保持镇定,将宝宝平躺在床上再做紧急处理。高热惊厥的紧急处理措施一般分为四步。

第一步,患儿侧卧或头偏向一侧。立即使患儿侧身俯卧,头稍后仰,下颌略向前突,不用枕头。或去枕平卧,头偏向一侧,切忌在惊厥发作时给患儿喂药(防窒息)。

第二步,保持呼吸道通畅。解开衣领,用软布或手帕包裹压舌板或筷子放在上、下磨牙之间,防止咬伤舌头。同时用手绢

或纱布及时清除患儿口、鼻中的分泌物。

第三步,降温。冷敷——在患儿前额、手心、大腿根处放置冷毛巾,并常更换;将热水袋中盛装冰水或冰袋,外用毛巾包裹后放置患儿的额部、颈部、腹股沟处或使用退热贴。温水擦浴——用温水毛巾反复轻轻擦拭大静脉走行处如颈部、两侧腋下、肘窝、腹股沟等处,使之皮肤发红,以利散热。温水浴——水温32-36℃,水量以没至躯干为宜,托起患儿头肩部,身体卧于盆中,时间以5-10分钟为宜,要多擦洗皮肤,帮助汗腺分泌。药物降温——口服退热药,或将宝宝退热栓塞到肛门。

第四步,及时就近就医。一般情况下,小儿高热惊厥3至5分钟即能缓解,因此当小孩意识丧失,全身性对称性强直性阵发痉挛或抽搐时,家长不要急着把孩子抱往医院,而是应该等孩子恢复意识后前往医院。

黄晓强提醒,以上四步可为患儿及时就医急救争取时间,同时也能减少损害和并发症。经过上述四步的护理,即使患儿惊厥已经停止,也要到医院尽快就医并查明原因。高热惊厥与患儿自身体质有关(有遗传因素),平日要加强小孩体质锻炼,增强肌体免疫力,同时注意及时增减衣服,预防上呼吸道感染。

两百余名专家论道男性健康

本报讯 4月21日,第九届湖南省医学会男科学专业委员会学术年会在我市举行。来自省内外的二百余名男科学专家汇聚一堂,共议学术热点,共谋学科发展。这也是全省泌尿男科年会首次在我市举行。

本次学术年会由湖南省医学会男科学专业委员会主办,邵阳学院附属第一医院,中南大学湘雅三医院泌尿外科、中南大学前列腺疾病研究所共同承办。本次年会在秉承前几届会议创新、实用及活跃的特色基础上,聚焦于近年来泌尿男科领域中的新进展,着重符合省情和基层的临床技术应用与推广,探讨男性健康、男科学建设等相关议题,同时分别就前列腺疾病、男性性功能、男性生殖与不育等男科领域中最常见的三大问题进行专场讨论。本次年会还特邀了省内外数十位专家就此进行了学术讲座和临床技术的演示。

(李超 覃富强)

体重降低是多种癌症重要预警信号

英国一项新研究指出,对肺癌、胰腺癌、肾癌等癌症来说,非有意为之的体重降低都是高居第二位的风险因素。未来有必要对这一风险因素进一步量化,以便提高相关癌症的诊断效率。

牛津大学4月10日报告说,该校以及埃克塞特大学学者领衔的研究团队对比分析了此前25项研究的成果,其中涉及超过1150万名病患的数据。

体重降低与前列腺癌、结肠直肠癌、肺癌、胰腺癌、肾癌等10种癌症存在关联。尤其是60岁以上人群,如果出现非有意为之的体重降低,患上上述癌症的风险就达到相关医疗指引中需要进行紧急检查的程度。

牛津大学学者尼科尔森说,出现明显体重下降的病患有必要对身体多个部位进行检查。下一步的研究应明确体重降低多少才应该引起病患和医生警觉,以及哪几类检测能更好地提高癌症诊断效率。

(张家伟)

兴隆街道打造家门口的健康“管家”



▲ 4月20日,兴隆街道社区卫生服务中心的医务人员在火车站社区为老人免费体检,为重点人群开展健康服务。

图/罗哲明 文/马娟

小病在社区,大病进医院,康复回社区。在兴隆街道卫生服务中心,设施齐全、服务优质的医疗环境让周边居民就近看病成为现实。

兴隆街道辖区有常住居民两万多人,流动人口三千多人。卫生服务中心除日常接诊外,还承担起辖区的健康保健职能,定期进村入户为居民义务体检,并与30%常住居民签订家庭医生服务。居民有健康问题,直接咨询家庭医生,从而实现科学就医诊疗。



► 宽敞舒适的输液室

4个信号说明你的血液“粘如浆糊”

很多人认为养生的关键在于保护身体某个脏器,却忽视疾病的根本来源于血液。当你的身体出现如下信号,证明你体内血液粘稠度(血脂)很高,需要格外注意。

血液粘稠的4个信号

晚上清醒起床头晕。血粘度高的,早晨起床会头晕目眩,跟普通人睡醒后精神抖擞完全不一样,但一到夜晚就静养状态很好。

下蹲困难,蹲着干活时胸闷气短。血液粘稠的人大多超重,这些人蹲下来很费劲,即使蹲下也容易出现胸闷气短的现象。这是因为人在下蹲时,血液回流心脏的比较少,如果血液粘稠,肺、脑等脏器还会缺血,引起呼吸困难。

午后困倦。健康人午餐后都会犯困,但血液粘稠所引起的午后困倦跟它有所不同。血粘度高的,人午后特别犯困,如果不休息,整个下午就没精打采,这是因为血液太过粘稠,引起大脑供血不足。

阵发性视力模糊。有些中老年人平时视力不差,但会偶尔出现视力模糊的情况,这可能跟血粘度有关。血液粘度过高,血液不能充分营养视神经,视网膜和视神经会短暂出现缺血,引起视物模糊。

血液粘稠危害健康

加快动脉血管硬化。血液变得粘

稠,就会伤害到毛细血管,甚至堵塞毛细血管,因此过多油脂沉积于血管壁上,会加快动脉硬化。

诱发或加重冠心病。血液黏稠会引起心、脑、肺、肾等重要脏器的血液供应不足,造成器官缺血缺氧,从而可导致冠心病等心血管疾病病情的加重。

促成血栓、栓塞形成。血液稠度增高,血液流速便会减慢,血液里老化的红细胞聚集,会加重血稠而发生凝血,出现血液凝集块、造成血管栓塞,从而发生缺血性心、脑血管疾病。

六招降低血液粘稠度

多喝水。水堪称为速效稀释剂。一夜酣睡后的失水、消化食物时消耗的水,都是血液变粘稠的因素。饮水可使血液立刻变稀。但饮水要讲科学,对于没有基础疾病者,要掌握好时机,如清晨起床、三餐前一小时、晚间就寝前喝水200毫升。有心脏、肾脏疾病者需遵医嘱饮水。理想的稀释水是20—25℃的白开水或者淡茶水,其张力、密度等都接近血液与组织细胞,值得提倡。

多吃具有稀释血液功能的食物。如抑制血小板聚集、防止血栓形成的有黑木耳、洋葱、柿子椒、香菇及草莓、菠萝、

柠檬等水果;具有类似阿司匹林抗凝作用的食物有番茄、红葡萄、橘子、生姜;具有降脂作用的有香芹、胡萝卜、魔芋、山楂、紫菜、海带、玉米、芝麻等。蔬菜与瓜果除含有大量水分外,其含有的丰富的维生素C及粗纤维,可以在肠道阻止胆固醇的吸收,有利于降低血粘稠的程度。

多食大豆。大豆含有丰富的卵磷脂,这是一种乳化剂,能使血中胆固醇颗粒变小,并保持悬浮状态,有利于脂类透过血管壁为组织所利用,降低血中胆固醇,使血粘稠得以改善。

少吃动物内脏、动物脂肪及甜食。动物内脏如猪脑、猪肚、肥肠及动物脂肪含有大量胆固醇与饱和脂肪,可加重血粘稠程度,促使动脉硬化。

甜食糖分多,能升高血中的甘油三脂,也可提升血液的粘稠度。故三餐宜清淡一些,以素为主,粗细粮搭配。

坚持体育锻炼。如散步、慢跑、太极拳、爬山、游泳等,以促进血液循环,加快体内的脂质代谢。

消除忧虑,情绪乐观。吸烟对心脑血管的危害大家都知道,但其实,戒烟不止预防疾病这么简单。有研究显示,对于轻度高血压、高血脂的病人来说,戒烟的效益要远高于用药。

别以为血液粘稠只能出现在老年人身上,事实上越来越多的年轻人也有这些症状。大家都要多注意哦。

(杨 生)

市中心医院举行肿瘤防治健康知识讲座及病友联谊活动

笑出阳光 传递爱

本报讯 4月19日下午,市中心医院内科总支第六党支部、该院健康管理办和血液肿瘤科,共同举办“笑出阳光 传递爱”肿瘤防治健康知识讲座及病友联谊活动,向肿瘤患者普及肿瘤预防及治疗知识,倡导健康生活方式。

4月15日至21日,迎来了全国第24届肿瘤防治宣传周。今年肿瘤防治宣传周的主题是“抗癌路上,你我同行”。“癌情凶险”“谈癌色变”,这就是我国目前肿瘤的发病现状。肿瘤是否可防可控呢?得了肿瘤是不是就是宣判了死刑呢?

市中心医院血液肿瘤科医生胡情保以《心理与疾病》为主题,深入浅出地道出了心理因素影响疾病的发生发展,指出消极的情绪会导致各种心身疾病,而愉快而稳定的情绪是健康的关键。血液肿瘤科二区护士长邓美玉以《积极情绪的力量》为主题,跟大家分享了积极情绪的神秘力量以及如何拥有积极的情绪。紧接着,南华大学护理学院研究生罗香莲带来了《笑对生活,拥抱健康》的健康讲座。她在讲座中介绍了笑瑜伽的起源与发展,通过形象生动的讲课方式,让各位病友在愉快的情绪中体验了笑瑜伽对身心的作用,现场每一位都积极地投入到了笑瑜伽的学习中,现场气氛高涨。

专题知识讲座结束后,为了给病友们树立信心,以积极乐观心态面对自身疾病,活动邀请了市癌症康复协会的两位抗癌明星分享了她们的感人故事。市癌

症康复协会常务理事唐小燕今年61岁,是一位抗癌达12年的乳腺癌患者。2007年3月,唐小燕检查出患有乳腺癌,之后做了乳腺切除手术。唐小燕坦言,曾有一段时间她极度悲伤,后来找到癌症病友一起谈心聊天,通过科学管理情绪,心情慢慢地好了起来。在疾病面前,她选择主动面对,笑对生活,培养自己的兴趣爱好,自学电脑、学拉二胡、电子琴。

唐小燕说,除了这些爱好,她还在自家栽种了桃花、茶花、海棠、紫薇、三角梅,一年四季都可以赏花,闻着花香,生活过得多姿多彩。2009年,唐小燕加入市癌症康复协会,鼓励和带领癌症病友们一起与病魔进行斗争。“每天都有做不完的事情,过得很开心,我觉得癌症并不可怕。”唐小燕说,与其谈癌色变,不如好好预防,主动改掉不良的健康行为,这便是防癌的关键。

随后,血液肿瘤科全体医护人员与病友们共同进行的笑瑜伽互动表演,将活动推向了高潮。笑瑜伽运动是去年11月市中心医院副院长黄雅莲在血液净化中心开展的一项课题研究,它是1995年由印度麻丹·卡塔利亚医生首先提出的一种将大笑练习、腹式呼吸、伸展运动及冥想放松相结合的运动方式。笑瑜伽运动简单易学、积极有效、安全实用,可以帮助患者释放焦虑、抑郁等不良情绪,缓解身体疲劳,增强其免疫力。笑瑜伽运动在该院血透中心开展以来,受到了广大病友的喜爱。

陈贻贵 孟天笑 方艳春



医护人员与病友进行笑瑜伽互动表演。陈贻贵 摄