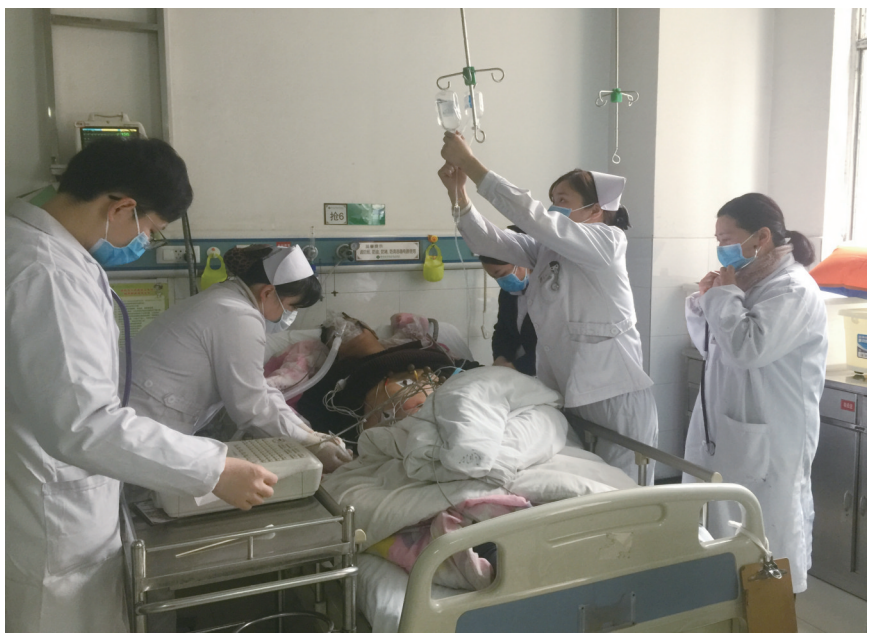
急救一线,这些你不知道的事儿

——来自市中西医结合医院急诊科的报道

贺旭艳 刘 璐

春节将至,在市中西医结合医院急诊科里,白大褂的身影反而更加忙碌了。辛苦一年,多数行业放假歇息的时候,医院的急诊医务人员却是越到年底越不轻松。日复一日,年复一年,急诊科主任刘德芬带着她的团队,像战神一样守护着生命通道。其间的辛苦,只有她们自己最清楚。



▲1月30日,刘德芬(右一)正和她的团队抢救一位急救病人。

辛苦,是急诊急救的本色

"近段流感大爆发,一晚上因发热来看病的近十个,还有中风的、车祸的、结石的、消化道出血的、醉酒的、呼吸衰竭的……"一位才上完夜班的急诊医师疲惫地说道。实在坚持不了的时候,她跟病人及家属说,"我睡个十分钟"。大家亲眼见到她的忙碌,都表示理解。十分钟过去,她又投入到新一轮战斗中。

年底是急救事件多发期。一是天气寒冷,一些老人扛不过,肺部感染的、心血管病发作的多。二是快过年了,人多车多聚会多,车祸和醉酒的增多。三是煤气中毒的也时有发生。医师田如意称,前两天她值夜班,从晚上12时到凌晨2时,救护车出去了5趟。"其中两个是一氧化碳中毒的,两个是呼吸衰竭的,一个是肺部感染的。"

"春节期间,其他科室可以放假,唯独我们科室只会更忙。刘德芬说,急诊科8个医生,要轮班负责白班和晚班的坐诊、管床和急救;120急救3个医生,分一线班、二线班、轮休班,连续上48小时班,才能休息2天。因为人手少,只要来一个呼吸衰竭的心梗病人,有限的兵力就全部投入战斗。刘德芬亲自指挥抢救,其他医生分工负责,实施抢救、上心电图监护、跟家属谈话、询问病史等。上个月120急救车送来一位急性心梗病人,5个医生3个护士一直守在病人身边,用电击除颤七次才将病人从死亡线上抢了回来,连中饭都没吃。晚班一个主班,一个二线班,在这急救事件多发的季节,自然更为辛苦。

考验,是医务人员的承担

对于急诊科的医务人员来说,除了要有足够的体力和心理准备来应对工作的辛苦,还要面临两个严峻的考验。一是技术的考验。到急诊科看病的什么病人都有,急诊医生就必须是个能看全科的多面手。二是心理的考验,生命抢救一边是生,一边是死,而病人及家属又都是零感情基础的新面孔,既需要医生沉着冷静地抗压施救,还要面临部分病人或家属的不理解、不理智甚至是无理取闹。

抢救若是失败,病人家属因为不能接受事实,发泄一下情绪或是拒绝费用承担,也还不出意料。最闹心的就是抢救成功之后,不被感谢反被责难。护士吕金花就因一个醉酒后被送来急救的病人挨了一拳。那病人醒来后一直骂骂咧咧,也不知是因某种不如意把这当成了发泄口。不管那一拳是有意还是无意,吕金花都不能计较。因为作为一名医务人员,若要跟病人计较,那在这岗位上是呆不下去的。"希望我们多些爱心,病人多些理解。"吕金花真诚地说。

理解,是社会应予的回应

"我们的工作可以用八个字形容:没日没夜,任劳任怨。"120急救车司机岳霞光在这个岗位上工作了13年,被称为接诊能手。不仅能快速响应,快速出车,准确地找到地点,还能灵活地处理各种情况,协助医生抢救。1月21日这天他出车16次,其中白天9次,晚上7次,在接一位中风偏瘫老人时,他和医生护士从五楼将其抬下来,大冬天的累出了一身汗。

从最初目击血淋淋的现场时难免心里发慌,到现在他已磨练出来了:既能大胆地将车祸病人血肉模糊的断肢拎回来,又能细心地帮醉酒病人及时处理呕吐物。曾经因对方报的地址不明,半夜敲路边人家的门相问而被狗惊吓,也曾经因急救车在人家屋前倒车不被允许而据理力争。经历过在穷乡僻壤接病人时,山上四五十支火把下来,村民热情帮助推车的感动,也面对过在小区抬病人时,病人家属连搭把手都不愿的冷漠。

经历过那么多的生死抢救,岳霞光说他对这份职业更加热爱了,"每救活一个人,我们都很有成就感。"同时他也希望社会对医务人员给予更多的理解、尊重和关怀。

◀医疗志愿者上门为社区居民量血压。

免费上门体检 关爱居民健康

邵阳日报1月28日讯(**记者** 陈贻贵 **通讯员** 刘新 赵吉)"现在的惠民政策真是太好了!医护人员上门服务,让我在家就能享受到免费的健康体检。"1月28日上午,双清区兴隆街道观音塘社区69岁的居民廖发生做完体检后,一脸高兴地说。

当天,兴隆街道社区卫生服务中心的医疗志愿者携带着听诊器、血压计等检查设备,前往观音塘社区、十井铺社区和汽制社区65岁以上老年人的家中,提供免费上门体检服务,细心嘱咐他们要坚持合理用药控制病情、注意日常护理。同时,还为他们建立了健康档案,让老人们足不出户享受健康指导。

"叔叔,你血压偏高,平时饮食还得少盐少糖,注意荤素搭配。"居民廖发生患有糖尿病和心脏病,2018年3月做主动脉狭窄手术时检查出患有高血压。他的妻子陈桂秋也患有高血压,体检现场,医护人员为老两口量了腰围、测了血压,并询问他们用药、饮食和锻炼的情况。体检现场,医护人员就健康饮食、用药保健等知识进行普及指导,并嘱托他们等天气转好,到兴隆街道社区卫生服务中心体检,可以免费享受一次肝、肾功能、尿常规、心电图、B超等八项身体检查。

兴隆街道社区卫生服务中心相关负责人介绍,体检结束后,医护人员还根据检查结果为每一位居民建立健康档案,对老人的身体健康状况实行动态管理。通过上门体检活动,让老人了解自己的健康状况,做到早发现、早预防、早治疗。

1月27日下午,邵阳汇恩医疗集团"抢抓机遇,迎难而上,跑步前进,再创新辉煌"的年度总结会在金喜国际大酒店举行。全体职工利用业余时间自编自演诗朗诵、歌曲串烧、双簧等节目。会上还进行了表彰优秀员工、发放期权等活动。图为该院生殖中心带来的说唱版《汇恩喜事》。 刘敏 申兴刚 蒋锡班 摄影报道

欢度春节健康贴士

春节是中国最重要的传统节日。只要是中国人,不管身在何方,都会想方设法赶回家与亲人团聚。家家户户扫洒一新,张灯结彩;家里购置各种好吃的食物,安排丰盛的年夜饭;亲友间互相宴请,各种聚会活动频繁。庆祝春节,是对身心的给养和休整,也是对新的一年的祈愿与祝福。

欢度春节的时候,对于健康,还有以下几点小贴士:

安全出行

对于很多在外地工作的朋友们来说,早早就要安排回家的行程了。如果是坐飞机、火车或汽车,要提前订票,并妥善安排好转接交通。如自驾出行,需要预先检查车辆状况,防止途中出现意外情况。年底气候多变,注意雨、雪、雾霾等特殊情况,防止交通延误;可带上热水及干粮以备不时之需。此外,还要带上常用药品,有特殊疾病的人更要带上急救药物。如果长途驾车,注意途中适当休息,防止疲劳驾驶。春节期间宴请较多,切记不可酒后开车。

限制烟酒

春节假期,各种邀约活动频繁。朋友相聚,难免酒逢知己千杯少,不醉不休。饮酒过量,对身体危害极大,但朋友相聚,又不想扫大家的兴,怎么办呢?第一,控制每次喝酒的量。成年男子每天饮酒限量不超过25克,成年女子每天饮酒限量为15克,可根据各种酒的酒精含量来折算。如饮50度左右的白酒,对成年男子来说,不要超过1两。第二,喝酒的频次不能太高。偶尔过量了之后,记得第二天一定要让身体充分休息,千万不可连续作战。

吸烟有害健康,二手烟对健康的危害更大。朋友聚会时如果遇到几杆"烟枪"同时吞云吐雾,空气中PM2.5的浓度是相当惊人的。烟草中还含有大量其它危害健康的物质。因此,抽烟的朋友要避免在公共场合抽烟,这既是对人对己的健康责任,也是现代社会交往必要的文明举止。

合理饮食

春节期间食物丰盛,鱼虾肉蟹等食物偏多,几餐下来就会觉得嘴里无味,食欲不振。要尽量调整饮食结构:1.荤食的选择应少而精,制作要淡而美。例如,鱼肉的制作要以清蒸为主,少用油炸及调料,突出食物自然的鲜美;2.多吃些蔬菜水果。蔬果中不仅含有丰富的纤维素,还富含维生素C、β-胡萝卜素等,能够中和吃大鱼大肉产生的肥腻感,还能促进排便,防止便秘,减少胆固醇、糖类吸收,保持肠道微生态平衡;3.控制零食摄入。春节期间家家备有充足的零食,走亲访友聊天看电视时经常会吃些花生、瓜子、糖果、巧克力等食品,这类食物含油脂较多或热量较高,不宜吃太多;4.选择适宜饮品。常见的市售饮料中含糖量一般都较高,不适合中老年人群,可以尝试自制一些粗粮饮品,口感清新醇厚且易于消化,不仅富含B族维生素,还有丰富的膳食纤维,尤其适合酒后的肠胃。5.食量不能过饱,每餐最好能控制在八成饱。如有一顿吃得太饱,下一顿一定要减量让肠胃休息。否则肠胃一直超负荷工作,就有可能出现"罢工"现象。

适当运动

很多人平时有运动的好习惯,春节期间因为日程太满或转换了居住环境而不再运动了。其实春节期间也要见缝插针安排运动。如出门去赴宴时如果行程不是太远可以走路过去,步行30分钟就是很好的运动;吃完饭回来也可以步行回来,既帮助消耗过多食物产生的热量,又通过锻炼强健了身体。看电视的时候,如果家里有跑步机等锻炼设备,就可以一边看电视一边做运动,娱乐运动两不误。即使没有设备,也可以压腿,拉伸,活动关节,柔软肢体,切莫一吃完饭就坐倒在沙发或床上看电视。"每逢过节胖三斤",坚持运动是保持体形、对抗肥胖的重要法宝。

规律起居

放假在家,有时与朋友欢饮达旦或熬夜看电视、K歌、打牌等,第二天睡到中午,直接起来吃午饭。虽然看起来睡眠时间是够的,但是人却感觉很疲惫。这是为什么呢?因为人体有自己固有的生物钟,23时至凌晨1时是人体脏器修复的最佳时间。在这个时间点,人最好是处于安睡的状况。如果不正常作息,就会扰乱人体的生物钟。因此建议在22时之前入睡,保证身体有足够的时间自我修复。否则,错过了这个时间点,很多人会有入睡困难、睡眠不深等现象,第二天醒来觉得腰背酸疼,精神萎靡不振。持续熬夜,会产生很严重的健康危害。 (网 文)

儿童也有患肾结石风险

不少人认为肾结石是成年人才会得的病,但近年来儿童肾结石也时有发生。医生介绍,家长应注意控制孩子高糖、高热量食物的摄入,多吃新鲜水果、蔬菜,有助预防儿童肾结石。

最近,重庆南岸区12岁的孩子军军突然感觉腹痛得厉害,并伴有发热症状。经医院检查,被诊断为多发性肾结石,肾功能严重受损,需住院治疗。

重庆医科大学附属儿童医院泌尿外科医生张德迎介绍,儿童肾结石的发生与尿路感染、肾脏或尿路结构异常、饮食、生活环境及药物使用等因素有关。结石在肾脏形成后进入输尿管或膀胱,体积达到一定程度后,会引起输尿管或尿道阻塞,出现腰腹痛或排尿困难等症状。

医生介绍,当结石直径小于0.5厘米时,可以通过适当多饮水帮助孩子将结石经尿道排出;有的患儿也可通过静脉输液利尿,同时按医嘱调整饮食。对于体内结石直径过大的患儿,则要根据不同情况选择体外震波碎石、微创经皮肾镜碎石、输尿管镜碎石、腹腔镜或开放性取石等手术治疗。

儿童应该如何预防肾结石呢?专家提示,适量多饮水,增加尿量,这是最有效的预防方式。同时家长要控制孩子日常饮食中蛋白、糖的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果。 (李 松)

邵阳市脑科医院
湘邵医广【2018】第0726-0024号
邵阳市校外未成年人心理健康
辅 导 站
心理援助热线:0739-5182266
咨询网址:www.syxljkfd.com
咨询地址:门诊医技楼三楼
市西湖南路气象塔旁
乘17路公交车到市脑科医院站下车
接诊电话 0739 527/5358