

市脑科医院举办睡眠障碍规范化诊疗培训班

请关注睡眠障碍

邵阳日报讯（记者 陈貽贵 通讯员 莫杰 肖向荣 莫研）随着现代社会生活节奏的加快,工作以及各方面压力的增大,睡眠障碍困扰着越来越多的人。失眠、焦虑、抑郁等方面的病人门诊量日渐增多,引起社会的普遍关注。

10月31日,市心理卫生协会、市精神卫生中心主办,市脑科医院承办的市心理卫生协会学术年会暨睡眠障碍规范化诊疗培训班在市脑科医院举行。来自湘雅附二医院、湖南省脑科医院的心理卫生专家谭立文、郭田生作了一场高水平的学术讲座。

数据显示,目前,全国有超3亿人存在睡眠障碍,其中,四分之三在23时以后入睡,三分之一要熬到凌晨1时以后入睡,而在睡眠时长低于6小时的青少年儿童中,13岁到17岁的孩子占比高达89.5%。今年上半年,疫情导致的长时间居家,更加剧了这一状况。睡眠障碍,正成为日益突出的公共心理问题。

讲座中,专家们分别就睡眠医学学科发展及睡眠障碍的物理治疗、失眠障碍规范化诊疗指南解读以及失眠障碍的中医疗法等内容开展了专题讲座。通过培训,参会人员深入了解了该领域的理论学术前沿知识和最新临床进展情况,现场学习氛围浓厚,大家学习热情高涨,收获颇丰。

邵阳日报讯（通讯员 谢志刚）10月31日,在湖南省“救”在身边—“现场救护第一目击者”之歌广场舞大赛上传来佳讯,邵东市人民医院从全省14个市州选送的27支参赛队伍中脱颖而出,荣获大赛二等奖。

本次大赛由省卫健委主办,省人民医院承办,旨在弘扬社会公德,提高公民健康素养和公众现场救护意识,普及现场救护知识与技能。

“拍拍肩膀没反应、探探口鼻听呼吸、摸摸脖子判心跳、十万火急快救人……”现场各参赛队伍依次登台,节目精彩纷呈,各具特色。

邵东市人民医院队舞蹈编排独具匠心,融入快板、急救演示和广场舞元素,将心肺复苏相关操作要领融入舞蹈动作中,以寓教于乐的方式倡议全社会关注和参与急救普及,获得现场观众和评委的好评,以93.6分的高分成绩进入决赛,获得二等奖。

邵东市人民医院是湖南省卫健委首批公众急救知识技能普及工作单位,该院积极开展急救知识进机关、进企业、进学校、进社区、进乡村“五进”活动,近年来参与单位达40余家,培训公众30000余人,影响当地群众达40万人,人民群众对急救理念和认识普遍提高。

市第二人民医院成功救治一名重度窒息患儿

通讯员 屈慧 舒建平

10月26日23时许,一名男婴在市第二人民医院妇产科诞生。由于重度宫内窒息,这个嗷嗷待哺的新生命,一出生便经历了一场生与死的考验。

据悉,这名新生儿的母亲系精神病患者,孕期一直有阴道流血及精神类药物用药史,其对自己怀孕事实并不知情。这位高危产妇在产程发动时,该院妇产科医师余敏便会同新生儿科医师刘旭霞及麻醉师全程监产。患儿出生后全身青紫、无呼吸、肌张力松弛、无喉反射、心率50次/分、Apgar评分仅有1分。医生立即予以清理呼吸道、保暖、胸外按压并配合持续复苏囊正压通气,患儿仍然没有自主呼吸且全身苍白。

儿科主任吕伍梅立即从家中赶往抢救现场。途中,为时刻掌握患儿病情,吕伍梅与刘旭霞一直保持通话进行

而在实操部分,市脑科医院院长、主任医师王端见与大家分享了基于正念疗法的失眠干预。王端见介绍,正念可以有效改善睡眠质量。他通过现场授课,与参与者分享了失眠的主要因素以及解决办法,并指导与会者进行了着陆技术、身体扫描、呼吸三步空间等示范练习。市脑科医院副主任医师胡邵仑与大家分享了CBT-I理论与实操,CBT-I是治疗睡眠障碍的首选,使用得当,患者配合甚至可以取代药物治疗。

市脑科医院通过开展睡眠诊疗带



▲王端见与大家分享基于正念疗法的失眠干预。

28分钟击退死神

通讯员 申秀梅

“病人急性心肌梗死,请胸痛中心做好准备!”10月23日11时,120急救中心在接诊一胸痛病人后,紧急呼叫邵东市人民医院胸痛中心。

现场的120医生高度重视,快速完成心电图检查并上传至胸痛中心微信群,心电图提示广泛前壁心肌梗死。患者病情危重!胸痛中心主任张友智快速反应,指示救护车绕行急诊科,直接进入介入手术室立即手术,“时间就是生命”,不能有任何耽搁。

11时25分,救护车到达医院介入手术室门口并快速将患者送入手术室,患者此时胸痛剧烈,大汗淋漓,面色苍白,随时有猝死可能,必须马上手术!可是,患者却没有任何家属在场。原来,患者为45岁男性,因身体不适独自一人去诊所就诊时,突然倒在诊所门口。没有家属签字,手术怎么做?患者术中万一出现心跳骤停或者猝死,怎么办?“救命要紧,容不得我多想”。介入医师王小鹤在评估病人病情后,一边报告医务科,一边快速熟练

动区域睡眠医学的发展,加强对睡眠障碍性疾病的认识,注重睡眠疾病防治、人才培养、技术指导与学术交流,群策群力推动区域睡眠学科发展。未来,市脑科医院将更好地结合多学科的优势,健全睡眠检测设施建设,推动高素质的睡眠医师队伍建设,更好地发展睡眠医学事业、传播睡眠医学知识,为患者提供更专业的、更有针对性的医疗服务。此次市脑科医院举办培训班,搭建了睡眠医学学科建设及学术交流的平台,推动睡眠医学在邵阳地区的发展。



▲王端见与大家分享基于正念疗法的失眠干预。

28分钟击退死神

通讯员 申秀梅

的为患者进行手术。

刚完成冠状动脉造影,患者就出现心跳骤停,王小鹤及其介入团队对患者快速实施心肺复苏,除颤成功后快速开通血管植入支架,患者的冠脉血管开通,缺血的心肌细胞又恢复了生机!

此时,时针指向11时53分!28分钟,挽救了一条年轻的生命!

“非常感谢你们!”患者的妹妹在手术快结束时赶到了医院,补签了手术同意书,她表示,救命要紧,只要医生尽力了,无论什么结果,家属都会心怀感激。

张友智介绍,急性心肌梗死发病突然,容易出现心衰、休克、恶性心律失常、甚至死亡,尤其是大面积心梗患者,救治必须分秒必争,患病120分钟内是最佳救治时间。

邵东市人民医院胸痛中心成立以来,开通了“胸痛”急救绿色通道,规范了急救流程,坚持24小时值班,介入导管室实行“一键启动”,从死亡线上“夺”回了无数生命。



加强基层人员培训 提高医疗服务水平

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 申伟红）11月2日,我市2020年全科医生转岗培训和基层卫生人才能力提升培训在邵阳学院附属第二医院举行。

开展全科医生转岗培训和基层卫生人才能力提升培训旨在帮助我市基层医务人员提升全科临床诊疗能力和基本公共卫生服务水平,规范诊疗行为,实现理论与基层实践的紧密对接,提高医疗服务质量,更好地为我市广大群众的健康服务。

此次培训,邵阳学院附属第二医院接收全科医生转岗学

员30人,基层卫生人才培养30余人,将分别进行12个月和3个月全脱产的临床综合诊疗能力培训。培训包括理论授课、临床轮科、技能培训等环节。

据悉,今年是邵阳学院附属第二医院连续第二年承担基层卫生人才能力提升培训项目。为保障基层卫生人才能力提升培训工作的顺利进行,保证培训质量,该院严格按照相关制度和要求,认真安排好理论与实训教学,严把培训质量关,并全力提供良好的学习环境和后勤服务。

这种病,20岁也可中招,1~2小时可夺命

20多岁的小王因脚扭伤卧床,在床上玩了三天游戏,没想到却引|发肺栓塞差点丧命!专家提醒,静脉血栓栓塞症(VTE)不是老年人的专利,它可以发生在各个年龄的人群中,20多岁的患者也不少见。

广州医科大学附属第一医院呼吸科刘春丽教授提醒说,深静脉血栓(DVT)发病隐匿,其最严重的后果是发生肺栓塞。一旦发生,往往非常凶险,严重者可在1~2个小时内死亡!

逾六成静脉血栓无症状 极易漏诊

静脉血栓栓塞症是继心脏病和卒中之后位列第三的最常见心血管疾病。

有数据显示,每年全球范围的静脉血栓栓塞症的发生接近1000万例。美国 and 欧洲每年因静脉血栓栓塞症致死的人数超过了艾滋病、乳腺癌、前列腺癌以及车祸的总和。

刘春丽介绍,静脉血栓栓塞症之所以被称为“隐形杀手”,是因为其可怕之处在于绝大部分的静脉血栓没有任何症状。约61%的静脉血栓在临床上是无症状的,容易被漏诊;80%的肺栓塞患者起病时亦无临床症状,2/3的肺栓塞患者死亡在2小时内发生。

不是老年人专利 年轻人也中招

深静脉血栓形成和肺栓塞可以发生在各个年龄段的人群中,它并非老年人的专利,20多岁的年轻患者也不少见。刘春丽介绍,有一位23岁的年轻人因脚踝扭伤卧床了三天,由于三天卧床不动,下肢形成静脉血栓,血栓跑到肺部,导致肺栓塞,呼吸困难,不得不到医院急救。

笔者了解到,血液高凝、血液淤滞、血管内皮损伤是血栓形成的三大要素。长时间因住院、手术(骨科手术尤多见)及长途旅途限制运动的人群,肥胖、妊娠、75岁以上高龄人群,肿瘤、急性感染、长期使用激素治疗、呼吸衰竭、心脏衰竭等人群更容易得血栓。

此外,有易栓症家族史的人也需多加注意,尽早筛查,及早预防。刘春丽曾接诊过一位30岁因感冒引发肺栓塞来医院

就诊的患者,其哥哥一年前曾患静脉血栓,但此事患者并未及时告知医生,错过了早期的诊断。

筛查方法多样 遵医嘱选用

刘春丽介绍,深静脉血栓形成后,可以导致皮肤发红、肢体局部疼痛、不对称性肢体肿胀,病程长的患者可逐渐进展为血栓后综合征(PTS),PTS主要表现为下肢水肿色素沉着、湿疹、静脉曲张,严重者出现下肢溃疡等。血栓也可以通过血液循环回流到右心室,随后从右心室泵入肺动脉血管形成肺栓塞(PE)。PE最常见临床表现为:胸痛、咯血、呼吸困难等,严重的PE患者可以在数分钟内出现血压下降、休克甚至死亡。

如何筛查血栓?

刘春丽介绍,根据VTE部位不同,选择不同方式的检查筛查血栓。肢体部位DVT可通过静脉彩超、肢体静脉造影方法来判断是否有血栓形成;PE主要通过肺动脉造影(CTPA)、肺通气灌注扫描、肺动脉造影等方式筛查。

红外热成像检测技术(IR-TI)作为一种新型功能成像检测技术,可无创伤、非接触、无辐射、快速、高敏感度筛查下肢DVT,是十分常用及重要的筛查及治疗评价手段。

预防血栓形成 最重要的是动起来

虽然血栓悄无声息、来势汹汹,但预防到位亦不足为惧。刘春丽强调,对普通人来说,最重要的是保持健康的生活方式,让自己动起来。

数据显示:每久坐一个小时,患深静脉血栓形成的风险会增加10%,坐90多分钟,会使膝关节血液循环降低50%。而适当运动可促进血液循环,有效预防深静脉血栓。

刘春丽指出,参与体育运动可有效地降低血栓风险。如果长时间处于制动状态,比如乘飞机进行长途旅行,甚至是在办公桌前久坐等,建议每隔一个小时就站起来,活动活动,伸展伸展腿部,可以有效地预防血栓形成。(张青梅 翁淑贤 韩文青)