

市中心医院开展急救知识与技能培训 提升“第一目击者”急救能力

邵阳日报讯（记者 陈贻贵 通讯员 李文娟 吴若兰 孟天笑）11月30日至12月1日，市中心医院应急办组织举办了现场救护“第一目击者”培训，旨在有效推动公众急救知识技能普及工作，增强志愿者队伍的力量。

培训前，来自市中心医院不同工作岗位的200余名志愿者通过“湖南省居民健康卡公众号”在手机上完成了紧急医学救援第一目击者志愿者的申请及资格审核，并参与了线上学习。11月30日下午的线下理论培训课上，市中心医院应急办主任杨慧向志愿者介绍了第一目击者项目的开展情况及申报流程；综合ICU医师邓定发介绍了《心肺复苏基础生命支持+AED+海姆立克》，传授了多种紧急情况下的急救技能；骨外科医师曾勇讲解了《创伤现场救护》，演示了止血、包扎、固定、搬运等练习。



▲活动现场。

用科学管理解除“甜蜜负担”

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 夏金科）近日，市中心医院东院内内分泌科团队在标准化代谢性疾病管理中心（MMC）对住院糖尿病病友开展回访检查及进行健康宣讲，倡导早期诊断、早期干预和全程管理。

活动现场，医护人员免费为病友测量身高、体重、腹围，血压，血糖和糖化血红蛋白，并耐心询问他们的生活起居及饮食情况。

该科主任刘辉文给患者及家属介绍了标准化代谢性疾病管理中心（MMC）的管理模式，并针对东院内内分泌科所践行的“一个标准、一站式服务和一个中心”理念进行了详细说明，呼

12月1日，培训老师对各类急救技能进行了现场模拟演示和手把手地教学，对志愿者们在操作时细节上的不足进行了纠正。整个培训内容实用、丰富，步骤清晰、易操作，形式生动活泼，极富感染力。培训结束后，还通过理论+操作考核的方式检验了培训成果，确保每名学员理论扎实，操作准确到位。对于成绩合格的学员，“湖南省居民健康卡公众号”系统将生成电子资质证明文件。

市中心医院分管应急救援工作的纪委书记陈容介绍，该院自2017年3月份起组织开展以“‘救’在身边—急救知识进万家”为主题的志愿服务活动，面向大众免费开展急救知识培训。特别是2018年10月被确定为全省首批31家公众急救知识技能普及工作试点医院以来，市中心医院依托现有的急危重症救治平台，通过提升区域内



▲急救技能培训现场。

民众在第一现场的急救应急能力，结合区域医联体的高效联动，逐步构建较为完善的应急救治黄金圈。

举办此次培训，就是为了让

更多的人成为合格的“紧急救援志愿者”，各位志愿者的信息也会录入在全省急救平台与地图上，能够更快捷地为周边突发疾病的病人提供生命支持。

专家提醒：颈椎病应从预防做起

邵阳日报讯（记者 胡梅 通讯员 张凯）“脖子终于可以前后左右地轻松转动了，感谢罗主任。”12月9日，颈椎痛了半个月的罗女士长长地舒了一口气，一再提醒大家一定要保护好好自己的颈椎。

30多岁的罗女士上班时需要长时间对着电脑，下班后喜欢玩手机，长时间的低头让她一直觉得脖子不舒服。起初，她以为是枕头的问题，便不断地更换枕头。

11月20日7时许，罗女士一起床便感觉脖子很硬，肩膀也很紧，突然一个喷嚏来袭，整个脖子便开始痛。情急之下，罗女士来到市中西医结合医院推拿科就诊，接诊的就是该科主任罗书跃，CT结果显示，罗女士颈椎曲度平直，椎间盘突出，还有脊髓受压迫现象。

28岁的唐女士是一名小学老师，今年正月初二突然出现头痛头晕现象，十多天过去，症状不减轻反而加重，唐女士只好来

到医院检查。开始以为是脑袋出了问题，做了脑部CT，显示正常。此后半年内，唐女士从县里到市里再到省里，从脑袋到心脏，检查做了不少，也住院治疗过，但头痛头晕的症状没有得到解决。“后来才知道是颈椎问题，在朋友的推荐下来找罗主任检查。”唐女士介绍说。

经过一段时间的治疗，罗女士已基本恢复，唐女士的症状也得到改善。对此，罗书跃表示，颈椎病原本是中老年人常见病、多发病之一，近年来，由于人们生活习惯的改变以及受高强度的工作环境所影响，颈椎病已逐渐呈现年轻化趋势。颈椎病重在预防，不管是对着电脑工作或是长期伏案工作，亦或是低头玩手机，大家一定要注意坐姿，注意中途休息，平时需多运动，加强颈肩部肌肉的锻炼。尤其当下已是冬季，大家还要注意肩颈部的保暖。如果颈椎出现不适症状，一定要及时就医。

市中心医院

完成全市首例儿童体外冲击波碎石术

邵阳日报讯（记者 陈贻贵 通讯员 李文娟 孟天笑 陈莲花 赵划晟）11月27日，市中心医院泌尿外科碎石中心顺利完成我市首例儿童体外冲击波碎石术（ESWL术），填补了我市泌尿外科儿童结石体外碎石的空白，这标志着泌尿外科在儿童泌尿系结石诊治方面取得重大突破。

8岁的患儿黄源(化名)因腹痛伴呕吐1天就诊，超声提示右侧输尿管下段结石并右肾积水，就诊多家医院，均建议行输尿管镜下碎石取石术。患儿家属考虑手术风险及麻醉影响，为寻求非手术治疗，满怀希望地带着孩子来到市中心医院就诊。该院泌尿外科主任唐山教授、黄初阳教授研判患儿病情，并结合患儿家属要求，决定为其行体外碎石。在完善碎石前相关检查后，医师陈莲花主操，主治医师赵划晟、医师邓媛协助，完成了体外碎石术。

耗时约16分钟，碎石过程患儿感觉轻松，无疼痛等不适，术后皮肤未见明显红肿及瘀斑，无明显血尿。术后第三天，超声复查提示右侧输尿管结石消失，患儿无特殊不适，恢复良好。唐山说，他们在成人泌尿系结石治疗上非常成熟，但对于儿童体外冲击波碎石治疗，该院还尚属首次。

唐山介绍，治疗儿童尿路结石的方法主要有手术、输尿管镜取石术、经皮肾镜取石术及体外冲击波碎石治疗。由于开放性手术创伤较大、较痛苦，患儿不宜配合及少儿本身解剖条件的限制，同时家长往往都较难接受儿童手术。与此同时，儿童身体组织较薄，水分含量较多，冲击波传导过程中能量衰减较少，儿童结石的形成时间短，结石疏松，结石比成人更容易击碎，儿童尿路顺应性好，排石能力强。所以，相较于成人，儿童泌尿系结石更适合进行体外冲击波碎石治疗。



爱心义诊进社区 志愿服务暖人心

邵阳日报讯（记者 陈红云 通讯员 杨好 申伟红）12月5日是国际志愿者日，为践行志愿服务精神，让群众感受到优质的医疗服务和温暖的志愿服务，邵阳学院附属第二医院的12名志愿者来到大祥区百春园社区，开展“12·5”国际志愿者日暨“四季同行·雷锋家乡学雷锋”志愿主题义诊活动。

义诊现场，志愿者各施所长，为前来义诊的居民测血压、提供健康咨询、发放健康手册；提醒居民发现身体不适要及时检查就医，并注意慢性疾病的预防，做到早发现、早诊断、早治疗。

活动结束后，现场群众对志愿者们连声道谢，赞叹道：“在家门口得到优质的医疗服务，真是太好了！”

志愿者代表表示，将继续以人民群众的健康福祉为己任，大力弘扬志愿服务精神，立足本职、服务社会，以实际行动书写新时代的学雷锋故事。



▲活动现场。

捏耳按两穴防老痴

李方玲 刘海华

刚说过的话就忘了、事情重复说、东西放在哪里想不起来、出门容易落东西，严重者甚至不认识家人……老年痴呆的病因和发病机制尚不明确，没有特效药，很多人会寻求用中医药治疗。

中医认为，老痴有肾虚精亏、心气不足、瘀血内阻、痰迷心窍等不同的病变机理，可以学习一些体表刺激疗法防病治病。人体体表有五脏六腑的经络穴位，刺激相应的经络穴位就能调节相应脏腑的功能，调节机体的神经一体液—内分泌系统产生内源性“药物”。

捏耳。俗话说：“头常梳、耳常搓、齿常叩、津常咽、腹常揉、肛常提”。肾开窍于耳，耳垂一带，是耳朵的头面区，这一区域的耳穴与人的头脑、面颊关系密切，经常捏扯按揉耳垂，可以美容养颜、醒神健脑防痴呆。方法：用双手食指、拇指分别捏扯提拉左右两耳垂，并向下及前后牵拉，带动整个耳朵作360度运动。每天早晚各搓耳朵3~5分钟至耳朵潮红发热为度。也可以用王不留行籽压耳豆刺激耳甲腔的耳迷走神经，现代研究发现，耳甲腔内的迷走神经是迷走神经在体表的唯一分支，刺激它可激活胆碱能抗炎通路，延缓老痴进展。

按揉手背合谷穴与足太冲穴。一手大拇指掐同侧太冲穴（足背第一、二跖骨结合部前凹陷处），力度以感觉酸胀为宜。反复操作1~3分钟，每日1次。太冲穴为肝经的原穴，可活血化瘀，现代研究发现，刺激太冲穴可使脑内乙酰胆碱酯酶降低，增加乙酰胆碱分泌，提高大脑空间位置感知能力。同时，配合按揉手背合谷穴（手背第一、二掌骨之间，约平第二掌骨中点处），力度以感觉酸胀为宜，每次3分钟，之后换手操作，每日1次。合谷跟太冲合用，又名开四关，具有行气活血之功，能增强大脑灵敏度。



“长大后，我也要成为您”

邵阳日报讯（通讯员 谢志刚 申秀梅 刘学玲）“张医生，感谢您帮我治好了病。”12月4日，一名10岁小女孩，将一封折叠得整整齐齐的手写信送到邵东市人民医院新生儿科主任张珍端手里，稚气的声音里满是感激。

小女孩患有血小板减少性紫癜。患病半年来，辗转就诊于衡阳及长沙数家医院，效果不佳，病情时有反复。1个月前，她就诊于邵东市人民医院新生儿科，张珍端经过细心诊疗、回访和定期复查，目前病情恢复良好，未再复发。

小女孩的信虽然还有一些错别字，但字迹整洁，在她小小的的心里，张珍端等医务人员就像是白衣天使，把很多人从鬼门关救了回来。“长大后，我也要像您一样，做一个合格的好医生”。

张珍端从事儿科临床工作20多年，在儿科及新生儿科危重症的抢救和后遗症治疗、感染性疑难病治疗方面有丰富的临床经验。“儿科医生更特殊，不仅要治病，还要指导、安抚家长。”张珍端表示，作为医生，多一点沟通，多一点关心，多一点鼓励，患者及家属一定可以感受得到。