

“十一”假期,这些伤害要警惕

□本报记者 张炜华

“十一”长假即将到来,很多人可能早就开始计划饭局聚会,又或是旅游、出行访友……但是,一旦不节制或不注意,可能会产生许多突发情况,导致严重后果。许昌市中心医院院前急救主任韩永旭提醒,秋季是肠道疾病多发季节,节日期间,大家要饮食有度,此外,无论外出还是居家,都要提高警惕,增强安全意识,提防意外伤害。

避免急性胃肠道疾病

急性胃肠道疾病通常指的是急性腹泻,伴或不伴有发热、恶心、呕吐或腹痛等。究其原因,多是由于饮食不当,导致误食变质、不洁食物,或者过量饮食刺激性食物引起胃肠道黏膜的急性炎症性改变。

避免扭伤

放假期间,很多人会选择和家人一起爬山或进行户外活动,要注意因此而导致的跌倒扭伤。韩永旭提醒,不慎扭伤后,应尽快坐下休息,用冰水或冷水敷患处,以消肿止痛;然后,用干净的绷带或毛巾压在患处,进行加压包扎;最

后,抬高患肢,以消除肿胀。有条件的话,最好到当地医院看看是否骨折。另外,扭伤时切忌立即用红花油揉搓按摩,这会加重红肿;也不能立即热敷,这样会加重出血。

避免异物卡喉

异物卡喉对于孩子来说,有时候是致命的伤害。对于儿童来讲,常见的卡喉异物有花生米、豆类、瓜子、硬币、鱼刺、枣核等。异物卡喉后,如果孩子脸色青紫、喘不过气来,可能是出现了大气管阻塞,应马上将异物排出。对1岁以下的宝宝,家长可以坐在有靠背的椅子上,将宝宝趴在家长前臂,依靠在家长腿上,头部稍向下倾斜,在其背部两肩胛骨间拍背5次,再将宝宝翻正,在宝宝胸骨下半段,用中指

及食指压胸5次,重复上述动作直到异物吐出。

如果宝宝已能独立站稳,家长可用双臂从身后将宝宝拦腰抱住,同时右手握拳,顶住其上腹部,左手则按压在右拳上,然后用力向上、向后,猛烈而迅速地挤压其上腹部,压后随即放松,可以反复数次,直至异物排出。

避免动物咬伤、抓伤

孩子被猫、狗等动物咬伤或抓伤后,应马上彻底清洗伤口,切忌不对伤口进行任何处理就直接涂药水、包纱布。一般动物咬的伤口是外口小、里面深。因此,冲洗时应尽可能把伤口扩大,并用力挤压周围组织,把伤口上的动物唾液、血液冲洗干净。如果伤口出血过多,应立即止血,再送医院急救,并且一定要尽快接种狂犬疫苗。

口腔健康与全身健康密切相关



□本报记者 张炜华

9月20日是全国第34个“全国爱牙日”,今年的宣传主题是“口腔健康 全身健康”,副主题是“护牙健齿少年强 健康中国民族兴”。近日,许昌市妇幼保健院儿童保健科口腔专科负责人姚崇提醒,口腔健康关系到全身健康,口腔疾病不仅影响美观和咀嚼、言语等功能,而且也是许多全身性疾病的重要诱因,要掌握正确的护牙方法并定期进行口腔检查,发现问题及早治疗。

姚崇提醒,年龄不同,护牙方法也有区别。婴幼儿期(0至1岁)乳牙萌出前,清洁和按摩牙龈有助于建立一个健康的口腔生态环境,有助于牙齿的萌出。

家长可以每天用软纱布或棉球蘸干净的温水为婴儿擦洗口腔;动作应非常轻柔,避免损伤黏膜。牙齿萌出后,可以继续用这种方法擦洗口腔和牙齿表面。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套牙刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,确保清洁所有的牙面,特别是接近牙龈缘的部位。

幼儿期(1至3岁)这个阶段的小朋友可以选择婴幼儿牙刷,由家长帮助刷牙,每天至少一次,每次可以使用

米粒大小的牙膏刷牙。刷牙时,家长可采用膝对膝的姿势进行,一个家长固定住孩子的身体,另一个家长相对而坐进行刷牙;也可采用一个成人的方式,家长坐在地板上,两腿伸向前,孩子被固定在两腿之间,孩子的头放在家长的大腿之间,孩子的胳膊和腿被家长的腿固定。

学龄前期(3至6岁)这个阶段的小朋友很难完成精细复杂的刷牙动作,需要家长帮助和监督。

此阶段儿童可以自己每天早晚刷牙,但家长仍需要每天晚上帮助孩子刷牙,直到小学,每次可以使用豌豆粒大小的牙膏刷牙。

学龄期(6至12岁)这个阶段的小朋友已具备自己刷牙和使用牙线的的能力,家长需要定期仔细检查孩子的牙齿是否清洁干净。

在青少年阶段,家长要重点关注牙齿表面有无黑点、小洞,一旦发现要及时修复。中老年人要高度关注牙齿缝隙之间是否发生龋坏,要及时用牙线清除食物残渣,避免牙龈炎、牙周炎及牙齿邻面的龋坏。

孕前口腔检查很重要。妊娠期口腔疾病产生的疼痛和不适,轻者会影响孕妇进食导致营养不良,重者口腔炎症会扩散全身,增加胎儿流产或早产的风险,甚至导致胎儿畸形。为了避免孕期出现口腔疾病,女性在怀孕前一定要进行一次全面的口腔检查,及时发现并处理口腔疾病或隐患,不要带着口腔疾病怀孕。

许昌市中医文化研究会成立

本报讯(记者 刘地委)9月21日,许昌市中医文化研究会成立大会暨第一届一次会员大会在许昌美术馆召开。许昌市文化广电和旅游局、许昌市民政局有关部门负责人出席大会并讲话。来自我市中医中药领域的专家、学者、医药企业领域负责人等共同见证该研究会的成立。经过选举,我市著名中医针灸专家白建国当选为首任会长。

会上,筹备组工作人员介绍了中医文化研究会筹备情况。参会人员举手表决通过了《许昌市中医文化研究会章程(草案)》《许昌市中医文化研究会会员代表大会选举办法(草案)》,选举产生了许昌市中医文化研究会第一届会长、副会长、秘书长等。白建国当选第一届会长,并宣布许昌市中医文化研究会正式成立。

据介绍,许昌市中医文化研究会是全国中医科学工作者和管理工作者及中医医疗、教育、科研、预防、康复、保健、生产、经营等单位和个人自愿结成并依法登记成立的全国性、学术性、非营利性法人社会团体。

“许昌市中医文化研究会将成为党和政府联系中医工作者的纽带和桥梁,为我市中医药人才提供一个相互交流、加强合作的平台,从而为我市中医科技事业的发展贡献力量。”白建国告诉记者,今后,该研究会将遵照国家宪法和法律,弘扬中医文化,深入开展中医中药本体和外延的研究,摸清本地中医中药资源,为许昌市中医药事业发展提供决策依据;搭建中医中药学者、专家、传承人学术交流、推广的平台,传播普及中医中药知识,牢固树立全民中医中药的治疗、保健理念,推动中医药事业的发展;把许昌市中医文化研究会办成中医中药专家、学者、中医爱好者之家,中医药人才培养、交流的基地,热忱为中医中药专家、学者提供优质

70多岁患者享受政策红利成功置换膝关节

□本报记者 张炜华 文/图

“我现在走路利索多了。感谢政府有这么好的政策,感谢你们有这么好的技术……”9月14日,完成人工膝关节置换手术并顺利出院的马阿姨将一面写着“医术精湛品德优,立竿见影解病痛”的锦旗送到了许昌市人民医院骨外一科病房。

人工关节置换是治疗因退变性关节炎、外伤等原因导致的股骨头坏死、关节损伤等疾病的有效手段之一。但长久以来,因人工关节价格偏高,很多患者负担不起,不得不选择保守治疗。随着国家高值耗材集采政策的落地,人工关节大幅降价,不但减轻了患者就医负担,而且大大提高了患者的生活质量。

70多岁的马阿姨就是国家高值耗材集采政策的受益者之一。

5年前,马阿姨的腿关节就开始疼痛,医生建议她进行人工膝关节置换,但是面对高达几万元的人工关节费用,马阿姨望而却步,不得不继续忍受关节疼痛的煎熬。

三个月前,马阿姨的右关节突然疼得厉害,几乎无法正常行走。几经打听,她找到了许昌市人民医院骨外一科主任石新成。石新成仍建议她进行人工膝关节置换。



马阿姨将锦旗送到了许昌市人民医院骨外一科病房。

马阿姨一听,立刻摇头拒绝:“我这么大年纪了,现在还能走路。手术费又不便宜,万一手术不成功,钱也花了,人也瘫了,不是净给孩子找麻烦?不治了。”

石新成告诉记者,在临床中,他遇到过很多像马阿姨这样对手术效果及费用顾虑重重的患者。

石新成介绍说,他们早在十几年前就开展了人工膝关节置换术。近10年,该院已经开展了千余例人工膝关节置换术,有着丰富的经验。特别是近几年,为了提升技术,他们还邀请省级专家进行交流、培训,积极引进加速康复理念,手术越来越成熟。为了打消马阿姨对手术的恐惧,他还列举了几例成功为高龄

老人进行人工膝关节置换的案例。

在消除了马阿姨对手术的恐惧后,石新成还详细为她解释了目前的医保政策,消除了她的后顾之忧。石新成告诉马阿姨,随着国家高值耗材的集采,以前需要4至6万元的耗材,现在仅需2万余元。医保报销后,患者仅需自费1万元左右。

“再说,现在无须办理转诊,就可以享受与在基层医院同样的报销比例。”石新成的话彻底打消了马阿姨的顾虑,马阿姨很快同意了手术。

术后第二天,马阿姨就可以下床活动了。对此,马阿姨非常惊喜:“真的可以这么快下床活动啊?”

石新成告诉记者,为了患者早日康复,他们积极改进麻醉方式和术中保温措施,不断优化手术步骤,引进更有利于康复的药物……“以前手术,只需要考虑软组织平衡、对称的伸屈间隙等手术问题,现在要全面考虑术前、术中怎么做,术后怎么护理、如何服务才更有利于患者康复。”石新成说。

技术进步为患者康复打下了良好的基础。随着政策红利的落地,初次置换人工关节的膝关节、髋关节等手术耗材,费用从几万元降低至1万元左右,大大降低了患者的医疗费用。“希望更多患者能早日解除痛苦。”石新成说。

麻醉影响智力?有关麻醉的误区你知道吗

□本报记者 马晓非

麻醉会不会影响智力?全身麻醉是不是比局部麻醉危害更大……关于麻醉,你是否有这样的疑问?9月21日,记者就麻醉的常见误区,对许昌市中心医院麻醉科主治医师关景朋进行了采访。在麻醉出现之前,医生尝试过采用将患者捆绑、击晕等方式实施外科手术。如今看来,虽然这些行为有些野蛮,无形中增加了手术风险,但当时也是不得已而为之。

“可以说,直到麻醉出现,患者才能够舒适、安静地接受手术。麻醉是一项专业性很强的工作,主要是为了消除患者手术中的疼痛感,保证患者安全,为手术创造良好条件。”关景朋对记者说。不过,人们对麻醉依然存在一些误区。

误区一: 麻醉会影响智力

很多人担心,麻醉尤其是全身麻醉,会对人的智力有损害,尤其是担心影响宝宝的智力发育。关景朋告诉记者,随着麻醉药物的逐步发展,现代麻醉药物已经是一种安全、高效、可控的药物。目前普遍认为,在麻醉医生的合理使用下,对3岁以上儿童进行全身麻醉不会对智力产生明显影响。

麻醉对于身体的影响就好比药物对于身体。当人们生病的时候,就需要吃药,虽然药物存在一定的副作用。其实,麻醉也一样。当人们需要做手术时,前提就是麻醉。一般来讲,如果身体没有特别的疾病,麻醉是不会对身体和生命安全造成威胁的。

不过,对于3岁以下儿童,多次、长时间的全身麻醉可能会对智力造成一定影响。3岁以下儿童如果需要多次、长时间全身麻醉进行手术,应该权衡手术的利弊,再选择是否手术。

误区二: 全身麻醉比局部麻醉危害大

“麻醉的主要方式分为全身麻醉、局部麻醉等。讨论两者之间的危害大小其实没有太大意义,我们更应该考虑的是哪一种方式能让患者获利更大、让手术的成功率更高。”关景朋对

记者说。

对于一些创伤比较小、疼痛辐射比较窄的手术来说,医生往往推荐局部麻醉,以减轻患者的疼痛感。对于一些创伤比较大、疼痛辐射比较剧烈的手术来说,医生往往会推荐全身麻醉,也是为了减轻患者的疼痛感。

也就是说,全身麻醉、局部麻醉的目的是一样的,只是方式不同。如果需要全身麻醉的患者强行采用局部麻醉,患者的疼痛感就会增加,对于手术的进行也是不利的。

误区三: 麻醉时会让人产生幻觉

关景朋说,麻醉不会对大脑本身产生显著的影响,所谓的麻醉时会让人产生幻觉,是因为大脑受到影响,精神紊乱产生的结果。

不过,麻醉确实会让人出现幻觉的症状,但不是麻醉中,而是在麻醉后。手术结束后,患者处于麻醉苏醒的状态,有些人会在意识恢复的过程中容易产生幻觉,医学上被称作“苏醒期谵妄”。这些是手术麻醉苏醒后的正常现象,一般老年、手术创伤比较大、长期酗酒和服用精神类药物患者发生率更高一些,医生会及时处理,并且是可以完全逆转的。

误区四: 麻醉前少吃点东西不要紧

有些患者常常有这样的疑问:“我不就喝了口水,吃了点水果,怎么就不能手术了?”还有一些人以为,只有全身麻醉才需要禁食禁饮。

关景朋提醒,凡是需要麻醉的患者,在检查前或手术前都需要禁食8个小时、禁饮(清水)4个小时。无论是全身麻醉还是局部麻醉,对于所有需要麻醉的患者来说,禁食禁饮都是必须的。

在正常的状态下,食道的末端与胃的连接口有一块肌肉——贲门括约肌,它起到防止胃内食物反流到食管的作用。但麻醉后,尤其是全身麻醉后,贲门括约肌处于松弛状态,使得胃内容物极易反流至口腔咽部,会导致呕吐、反流、呛咳等,严重可能会误吸到呼吸道内,导致气道痉挛,引起窒息。

为青少年儿童“心”健康撑起防护网

——记首届许昌市优秀专家、许昌市建安医院副院长寇建华



寇建华 资料图片

□本报记者 张炜华

“现在,到精神科就诊的一大群人就是青少年儿童,青少年儿童的心理健康是社会的一大需求。”9月20日,许昌市建安医院副院长寇建华在接受采访时告诉记者,在青少年儿童疾病负担排行中,精神疾病的负担排在第一位。

寇建华从事精神科已经30多年。在这30多年里,她经历了精神科由治疗重症精神障碍向诊治更多轻型精神疾病患者的转变,并在青少年儿童精神疾病临床研究方面有独到的见解。2022年9月14日,寇建华被命名为首届许昌市优秀专家——她也是首届许昌市优秀专家名单中唯一的精神科医生。

记者了解到,寇建华关注青少年儿童心理健康要追溯到2004年。

2004年,寇建华被派往上海市精神卫生中心进修学习。那时,精神科收治的大多是重症精神障碍患者,人们谈“精神科”色变。然而,让寇建华震惊的是,就在精神科不被大众所了解的时代,就有家长早上5点多,带着厌学的孩子排队看精神科。

“当时,我第一次意识到,孩子也会出现精神疾病,而且很容易被忽视。”寇建华说,即使现在,精神卫生知识已经得到很大程度的普及,但仍有很多人没有意识到,孩子厌学很大程度上是因为精神疾病,要到精神科就诊。也就是从那个时候,寇建华将青少

年儿童的精神疾病作为其中一个学习方向。“当时,我们医院还没有开设儿少科,到医院就诊的青少年儿童也很少,但我知道,青少年儿童精神疾病被重视只是时间的问题。”寇建华说,孩子躯体疾病常常会受到社会的广泛关注,但心理疾病经常被忽视或被误解。

一个14岁的男孩在父母的陪同下找到寇建华,原因是孩子对父母很抵触。他的父母希望寇建华能帮帮他们,让孩子变得乖顺一些。

“在父母眼中,我一点儿优点也没有,做什么都是错的。”孩子嘟囔出来的话让寇建华内心不忍:“做作业嫌慢,吃东西嫌多。别人做什么都是好的,他们干脆让别人当自己的孩子好了……”

在近几年的临床上,像这样的例子,寇建华见到过太多,她帮助了很多青少年儿童走出精神疾病的“牢笼”,也缓和了很多孩子和家长之间的亲子关系,为青少年儿童的“心”健康支撑起了可靠的防护网。

在开展临床诊疗的同时,寇建华并没有停止学习。“比如孤独症,以前临床上,孤独症

很少见,但现在,64个小孩儿中就有一个孤独症患儿。”寇建华说,与其他躯体疾病一样,精神疾病也在不断发展,很多以前少见的疾病,现在发病率提升了,精神疾病的诊断、治疗、康复等理念和标准有很大变化,需要不停更新业务知识。

寇建华告诉记者,以前,精神学界普遍认为对孩子的抑郁和大人一样,表现为情绪低落、兴趣减退等。但现在,孩子抑郁的诊断标准有了变化,如偷东西、外逃、经常对父母发脾气等也被归入孩子抑郁的症状。“像这样的例子还有很多。”寇建华告诉记者,精神科是一门高速发展的学科,只有不断学习,才能跟上学科发展的脚步。

寇建华欣喜的是,为了满足群众对精神卫生的需求,许昌市建安医院在做好原有专业的基础上,重点打造了儿童青少年精神科、睡眠医学科、老年精神科、物质依赖科等亚专业,为不同类型的精神疾病患者提供规范、专业的诊疗服务。

“希望所有青少年儿童都能驱散精神上的阴霾,快乐成长!”寇建华说。



9月25日,接受义诊的群众在“移动CT”室内准备进行肺部影像检查。秋忙时节,河北省沧州中西医结合医院联合中华社会救助基金会,携带“移动CT”设备,在盐山县小庄镇举办肿瘤筛查活动,为秋忙中不便进城的农村群众进行义诊。 新华社发