



区120急救指挥中心 开展“世界急救日”活动

本报讯(记者徐艳梅 通讯员印向阳)9月11日,区120急救指挥中心联合区人民医院、区中医院在江海明珠广场开展急救科普进社区活动,为居民提供健康咨询,免费测量血压、血糖、血氧饱和度等。

今年9月9日是第24个“世界急救日”,为弘扬“人人学急救 急救为人人”的新时代文明风尚,进一步传播急救知识与理念,让广大市民朋友了解急救知识、掌握急救技能,提高全民自救互救能力,活动现场除开展义诊外,还发放各类急救宣传资料数百份,组织居民参观数字化5G120救护车,普及急救知识,并指导心肺复苏、海姆立克急救法等技能。

据了解,我区自120急救指挥中心成立以来,着力运用信息化、数字

化手段,加快构建“救在身边”服务网络,通过5G+物联网技术,实现“120”“110”“119”即时联动,建成以区120急救指挥中心信息平台为主,区人民医院“五大中心”及其他相关医疗单位急诊科为支撑的院前院内医疗急救信息系统,实时将车辆、人员、现场情况通过终端将指挥中心与医院进行互联互通,为医院急救提前做好准备工作。指挥调度中心对各急救分站每天、每时、每刻投入车辆的运营情况、病人现场处理情况、随车医务人员工作情况、即时电子病例完成情况等进行监测,及时指挥调度,实现120指挥、调度信息化、统一化,提高了院前急救效率。

右图为区120急救指挥中心主任翟新年在现场指导居民心肺复苏法。

印向阳 摄



常做鼻保健操 远离过敏性鼻炎

当下进入儿童过敏性鼻炎高发期,很多宝宝被冷风一吹就不停地打喷嚏、流鼻涕,习惯性地揉鼻子、揉眼睛,晚上睡觉的时候鼻子总是不通气,影响睡眠。儿童医院中医鼻炎门诊医生为大家带来一套鼻保健操,帮助大家预防、缓解过敏性鼻炎。

过敏性鼻炎在临床上称为变态反应性鼻炎,属于过敏反应中的一种,即过敏体质与过敏原二者相遇而产生的疾病。常见的过敏原有植物的花粉、空气中飘浮的细菌和真菌、室内分布的屋尘螨和粉尘螨、猫狗的绒毛或者鸟的羽毛、空气中的雾霾颗粒或者衣物上的棉麻化纤颗粒等。此类吸入性抗原进入人体后,刺激鼻黏膜的感觉神经末梢和血管,兴奋副交感神经,最终引起鼻痒、打喷嚏、流清水样涕等症状。

除了远离过敏原、加强体育锻炼等方法,常给孩子做鼻保健操也可以有效预防。

推擦鼻梁:用双手食指指腹自鼻梁两侧鼻翼处开始,自下而上至鼻根部来回推擦30下至鼻梁发热,每日3组。

按揉迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中):用双手食指指腹推擦迎香穴,顺时针各30下,每日3组。

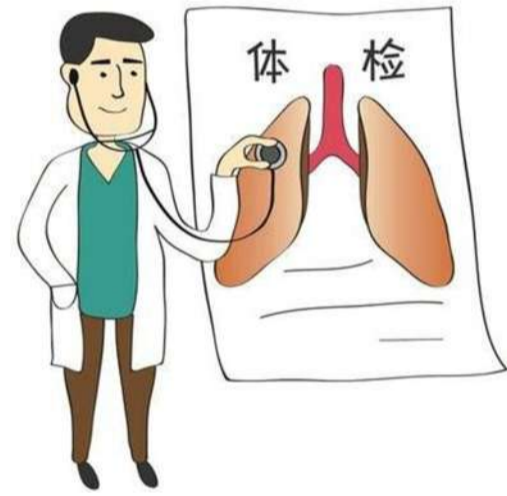
按揉印堂穴(位于两眉中心):将右手中指按印堂穴上,顺时针各30下,每日3组。

按揉风池穴(位于枕骨下,当胸锁乳突肌与斜方肌上端之间凹陷处):一手轻扶小儿前额部以稳定头部,另一手拇指与食指相对拿而揉之,顺时针各30下,每日3组。

(来源:今晚报)

医卫动态

肺结节从何而来



盛夏过后,体检季来了。随着体检项目越来越完善,胸部低剂量高分辨螺旋CT已经成为重点体检项目之一。体检后,很多人打开体检报告,只见CT结果赫然写着:肺结节。不由地倒吸一口凉气,“结节是肿瘤吗?为什么会有肺结节?要开刀切除吗?”一连串的疑问迫切需要正确的解答。

肺结节致命吗?

肺结节是指肺脏的组织内出现的一种病

变,一般类圆形、不规则、密度不一,周围常被正常肺组织包绕。CT报告的描述经常有“肺内密度增高影,边界清晰或不清晰”,甚至“毛刺、分叶”等字眼。根据病灶的数目可以分为孤立性肺结节、多发性肺结节、弥漫性肺结节。根据结节的密度可分为实质性结节、纯磨玻璃结节、混合磨玻璃结节。大众最关注的良性肺结节、恶性肺结节,这其实是一种病理分类。

得了肺结节不一定是肺部肿瘤,根据2018版中国肺结节诊治中国专家共识,直径小于5毫米的定义为微小结节,恶性肿瘤可能性小于1%;直径5毫米~10毫米的定义为肺小结节,恶性肿瘤可能性25%~30%;微小结节和小结节大多只需要定期随访,不需要干预,也不需要外科手术处理,随访的时间一般为半年到一年。直径10毫米~30毫米的称为肺结节;大于30毫米的称为肿块,直径大于20毫米的肺结节,恶变率在64%~82%。

肺结节会消失吗?

肺部感染后,包括但不局限于肺结核、真菌感染,新冠肺炎后也可能有肺结节出现。有些人由于肺血管瘤引起肺结节。如果是良性病变,临床常见的有肺错构瘤、淀粉样变、类脂性肺炎等。

无症状的呼吸道感染也可能影响结节的大小变化。门诊医生处理胸部CT检查第一次发现

的肺部炎症阴影的小结节可以考虑抗生素(比如临床常用的头孢类、喹诺酮类)治疗7~10天,有明显炎症表现的可延长至2周,1~3个月后复查胸部CT看看肺结节是否消失。

如果用抗生素后肺结节消失,那就是最好的消息。如果陈旧性病变结节(在胸部CT上表现钙化、密度高),特别是高密度的钙化结节则不需要使用抗生素治疗,也不需要外科手术干预,定期随访即可。

根据肺结节诊治中国专家共识,目前不建议第一次发现肺结节后马上手术。另外,抗炎治疗后的复查随访非常重要。

肺癌高危人群有哪些?

肺癌肿瘤高危人群有:年龄≥40岁,既往有多年吸烟史,长期暴露在石棉、铍、铀、氡等环境下,合并慢阻肺、肺纤维化或既往肺结核,既往有5年以上恶性肿瘤或者肿瘤家族史。

预防肺癌没有特效手段。我们要尽量避免高危职业环境,避免职业暴露(煤炭、石油、化工、水泥等粉尘、毒气、辐射等),哪怕是注意防护各种室内外空气污染也行,如工业废气、汽车尾气、家庭厨房油烟等。同时,保持良好的心态和健康的生活习惯,远离“癌症性格”,比如爱生闷气、郁闷或急躁、爱发脾气等。调整好生活节奏,保持规律的作息,尽早戒烟,定期锻炼,增强机体免疫力。

(来源:新民晚报)

无糖月饼真不含糖吗

中秋佳节临近,种类繁多、口味甜软的月饼又上市了。作为传统美食,传统的月饼往往含糖和脂肪偏高,普通人吃多了容易变胖,糖尿病人吃了影响血糖。所以无糖月饼作为一种自带健康光环的食品越来越受到人们的欢迎。南京市第二医院营养师营养师王霞提醒,无糖月饼并非真的无糖。

王霞介绍,我国《预包装食品标签通则》规定,食品中的含糖量少于0.5克/100克即可标注无糖。

按此标准,市面上能达标的月饼几乎没有,因此,很多商家就选用了甜味剂来代替传统的蔗糖。麦芽糖醇作为甜味剂,其甜度是蔗糖甜度的80%~95%,在很多食品中都作为甜味剂使用,

目前我国食品添加剂标准也允许麦芽糖醇、木糖醇等糖醇使用。

“不过,所有的糖醇都有一个特点,就是吃太多了会导致腹泻。”专家解释,因为糖醇在我们肠胃内只能被部分消化且吸收率极低,大部分不被吸收的糖醇就会积聚在肠道内,提升了肠道内的渗透压,导致水分不易被肠道吸收。因此,如果人体过量摄入麦芽糖醇,会引起胃痉挛和腹胀,出现肠鸣、腹泻等肠胃不适症状。

王霞提醒,月饼主要成分是淀粉,在人体中会被转化成麦芽糖、葡萄糖等,而且在制作过程中还添加了大量的食用油,所以它的热量也很高,吃月饼的时候,不要一看见“无糖”二字就放心多吃。

(来源:扬子晚报)



讲文明树新风 公益广告

生态保护

有你有我

