



基层医院与卒中中心密切配合

## 25分钟开通血管 八旬左侧瘫痪老人恢复如初

本报讯(记者徐艳梅 通讯员陆云芬 陈凯)11月6日早上,区人民医院4病区,脑血管病诊治中心副主任医师张小兵、蒋海飞正查房到14床邵冠康处,“怎么样?有没有哪里不舒服?”“没有,蛮好的。”按照医生的要求,邵冠康抬手、抬腿,伸直、弯曲、停留,手指活动自如。谁也不想,3天前他刚从鬼门关前绕了一圈。“核磁共振结果出来了,几乎没有脑梗死病灶。”蒋海飞告知了这个消息。“太好了,入院时我爸爸左边全瘫,都不能说话了,现在和正常人没两样,真是太开心了!”邵冠康的女儿邵女士激动得连连道谢。

11月3日中午,邵女士突然接到妈妈电话,称其父亲没反应了,她立马赶到通州湾人民医院,医院说是脑梗,需要立即转院治疗。与此同时,正在休息的蒋海飞也被卒中中心群里的消息惊醒了,打开一看:通州湾人民医院接诊一名患者,左侧偏瘫半小时,考虑大血管闭塞,转诊中。蒋海飞立即和诊疗组医护人

员赶到急诊室,等候病人。“当天12点就出现症状,突发左侧肢体瘫痪,言语不清,反应迟钝,眼球向右侧凝视。”蒋海飞介绍,邵冠康到达时,距离发病已有两个多小时,根据在通州湾人民医院就诊时的CT,考虑大面积脑梗死早期表现,如果不及把血管打通,将有生命危险。

接到病人后,诊疗组立即进入卒中通道。怕患者有脑出血转化,医生护士全程陪同到CT室复查颅脑CT,确定没有出血后,在CT室就紧急采取了静脉溶栓,做增强CT,明确是颅内大血管闭塞。为争取时间,诊疗组与家属沟通,需要急诊介入手术,家属给予高度理解和配合。“从穿刺到开通血管,总共就25分钟,这是我们目前做得最快的一例,效果也很好,病人基本上不留一点后遗症。”蒋海飞抑制不住地高兴,“这得益于基层医院与卒中中心的密切配合,加上家属的支持,没有浪费一点时间。”

第二天,邵冠康瘫痪的肢体就

恢复正常,下床走路都不需要搀扶,与人沟通交流也无碍。邵女士感慨地说:“从我爸爸发病到转院治疗,各个环节都非常顺畅,加上医生医术好,我爸爸才能恢复得这么好。”

2015年以来,区人民医院积极推动卒中中心建设,与基层医院上下联动,有效缩短了卒中病人的救治时间,提高卒中救治成功率,降低致死率和伤残率。“我们建立了一个‘通州区卒中中心’微信群,便于上下联动,乡镇医院、卫生室等如果接诊到有类似卒中的病人,就在群里呼叫一声,我们值班医生就做好准备,哪怕最终诊断不是卒中也没关系,宁可我们等病人,也不能让病人等医生,一切都是为了抢时间。”张小兵说。

对卒中病人来说,时间就是生命。为将抢救时间压至极限,区人民医院卒中中心还进一步优化流程。张小兵说,以前卒中病人到医院后要经过分诊,由内科医生检查

考虑卒中后再通知卒中医生。现在提前启动卒中程序,分诊护士认为不能排除卒中的,就第一时间通知溶栓医生、介入医生一起到场,CT排除脑出血后,该溶栓的就溶栓,如果大血管有闭塞,溶栓的同时就跟家属沟通做介入治疗。“流程优化后,从接诊病例来看,整个DTP时间(从入院到穿刺的时间)缩短了至少30分钟。”

目前,区人民医院缺血性卒中溶栓DNT时间(从入院到静脉溶栓时间)缩短至平均44分钟,远优于60分钟的国家标准。医院去年共完成脑血管造影264台、急诊取栓44例、颅内动脉瘤栓塞37例、颅内血管支架置入34例、颅内血管球囊扩张5例、颅内动静脉瘘栓塞1例。今年1至10月,共完成脑血管造影262例,各类脑血管手术110台次,缩短了卒中病人的救治时间,抢救成功率得到提高,致死率和致残率进一步降低。

## 我区深入推进新生儿出生“一件事一次办”政务便民服务

本报讯(通讯员陈梦迪)“以前给大宝办理出生医学证明、申报户口、办理参保登记等,先后要去医院、派出所、政务服务中心等多个地方办理,很费时间。这次二宝出生,在手机上通过‘苏服办’APP,就可以一次性全部办好,少跑了很多路,省时又省力。”近日,市民张先生为该区“新生儿出生一件事”政务便民改革点赞。

今年以来,区卫健委与区行政审批、公安、人社、医保等部门联合开展“新生儿出生一件事”政务便民改革,整合部门资源,精简申请材料,优化办事流程,自

8月份起,已在区人民医院、区中医院等全区所有助产机构设置专窗,将新生儿《出生医学证明》签发、《预防接种证》办理、出生户口登记、《社会保障卡》申领、城乡居民基本医疗保险参保登记事项等多项公共服务事项进行智能化方式集成,为群众一次性办理。截至目前,已有近百名新生儿家庭享受到该项惠民政策。

下一步,区卫健委及相关助产机构将进一步加大精准宣传力度,落细落实各项举措,让数据“多跑路”、群众“少跑腿”,进一步提升群众的获得感和幸福感。

## 医卫动态

### 泡脚养生适合所有人吗?

秋冬季节,不少人开启泡脚养生模式,希望能借此调理一下身体。记者采访江苏省第二中医院健康管理中心副主任中医师王栋了解到,泡脚有祛寒保暖、解除疲乏、改善睡眠等很多益处,但并不是说它就适用于所有人。

最好睡前1~2小时泡脚,泡脚不要暴汗……这些网络博主给出的“建议”,在王栋看来,很多时候只能是“对一半”。他解释,泡脚这看似“无公害”的养生方式,也需要根据不同人的不同体质来辩证看待。“如果是阴虚体质的人,阴液原本就相对不足,这些人容易干燥(如皮肤干、口干舌燥等),泡脚出汗无疑是伤阴的。但如果一个人只是单纯的湿气较重(如白腻苔),泡脚出汗还是有好处的。”

从中医角度讲,秋冬养生的

关键在于“藏”,泡脚也无须一味地追求发汗出汗,感到舒适就行。一般而言,健康人群可用温水泡脚,以稍感温热、微微出汗为宜,泡脚的水没过踝关节和脚背即可。“但如果为了达到预防感冒、轻泻肝火、温阳散寒等目的,而想在泡脚水中添加各种中药材,一定要咨询医生的建议,切不可自行盲目‘加料’。”

此外,心脏病、心功能不全患者,低血压、经常头晕、下肢肿胀的人群都不建议泡脚,因为泡脚时足部血管扩张,血液流动加快,全身血液会由重要脏器流向足部,导致心脏、大脑等重要器官缺血缺氧,加重相应症状。“饥饿、饱腹状态下也最好不要泡脚,以免影响胃部血液的供给,导致身体出现不适。”王栋补充说道。

(来源:扬子晚报)



(来源:北京青年报)

## 咖啡和碳酸饮料能“吃”空骨头?别焦虑!

近日,最新一期“科学”流言榜网罗了一批健康流言予以集中打击。

**流言 狂犬病潜伏期长达十几年**

**真相** 狂犬病是由狂犬病毒引起的一种人兽共患的急性传染病,死亡率几乎高达100%,严重威胁着动物致伤人员的生命和社会安定。

潜伏期长短与病毒的毒力、侵入部位的神经分布等因素相关。病毒数量越多毒力越强,侵入部位神经越丰富,越靠近中枢神经系统,潜伏期越短。

世界卫生组织的研究数据表明,99%的狂犬病会在1年内发作,根本等不了十几年。与此同时,狂犬病毒潜伏期以1至3个月者居多,绝大多数病例从感染到发病时间为20~60天,一周以内或一年以上极少。有研究表明,狂犬病的最长潜伏期可以长达6年。

**流言 动物致伤可用嘴吸血清创**

**真相** 有人认为被动物抓伤、咬伤后,特别是携带狂犬病毒的动物,

可以快速用嘴把污血和毒素吸出来,防止感染。

用嘴吸血处理伤口是很危险的行为。狂犬病毒暴露级别并非只取决于皮损程度,而与暴露部位神经数量相关。嘴部神经密集且更靠近大脑,较四肢等部位暴露后感染风险更高,因此用嘴清理伤口不可取。

被咬后,第一时间处理伤口自救很重要。去医院前,可采用肥皂水或者流动的清水冲洗。伤口处理得越及时,越容易清除侵入伤口的病毒。若一时找不到肥皂清理,也可用清水进行最基本的冲洗,再及时就医注射疫苗,降低感染狂犬病病毒风险。

**流言 咖啡和碳酸饮料导致“骨质疏松”**

**真相** 有一种说法认为咖啡中的草酸会影响钙的吸收,而碳酸饮料中的磷酸会导致钙的流失。因此,喝这两种饮料势必会导致骨质疏松。不过,对于咖啡因和骨质疏松症的关系世界各国仍在持续研究中,尚没有证据显示喝咖啡会直接导致骨质疏松症。

咖啡中的草酸与咖啡因的确与“钙”有一些瓜葛:草酸可能会妨碍

钙的吸收,咖啡因则会增加尿钙的流失。不过,问题的关键是量。研究发现,正常人每天适量喝咖啡(比如两杯,含咖啡因200mg左右),并不会比不喝咖啡的人更容易患骨质疏松症。

还有人认为喝碳酸饮料会导致骨质疏松,理由是碳酸饮料中含有磷酸,而过高摄入磷会导致钙流失。其实,磷是人体必需的矿物质,健康成年人每日磷的推荐摄入量为700mg,每100ml碳酸饮料含磷约13mg,只要不是每天喝好几升,是达不到钙质流失的程度的。

**流言 “海虾陆养”用猛药吃不得**

**真相** 网上流传“海虾陆养”过程中大量使用了抗生素导致药残超标,在运输过程中为了让虾保持新鲜,还会使用“保鲜保活剂”。因此这样的海虾吃不得。

“海虾陆养”很少用药,不会导致药残超标。海虾的养殖周期一般为3~4个月,目前主要通过两方面来进行病害防控,一是选用健康、抗病能力强的虾苗;二是科学调控养殖水质、底质、溶氧、饲料精准投喂等要素。而投放抗生素会破坏水体

平衡,反而容易导致虾的死亡,所以养殖户并没有不规范用药或过量用药的动力。

另外,海虾运输过程中的保鲜主要靠降低水温保活,不使用任何药剂。虾在长途运输过程中主要靠物理降温,使虾处于一种休眠状态。在运输途中只要确保水中的含氧量和水质清洁,这样即便奔波上千公里,到达目的地后恢复了水温的虾还是会重新苏醒过来的。

**流言 长头发会吸收人体更多营养**

**真相** 头发主要由毛囊、毛根和毛干等部分组成。一般所说的“头发”是指头发露出头皮的部分,也就是毛干,其主要成分是角质蛋白,由已经死亡的角质细胞组成,不含神经和血管。死亡的角质细胞没有新陈代谢,因此头发再长也不会额外消耗人体的营养。

唯一需要营养的是头发的毛囊,毛囊每分每秒都在代谢,无论头发长短,健康的毛囊都会按时按量地长出头发。不过,毛囊所吸收的营养占人体营养的比例很小,不会影响人体健康。

(来源:北京青年报)

讲文明树新风 公益广告

# 好山好水好风景 讲善讲德讲文明

