

重点关注

流感高发！长期不出门的老人也中招

图说安康

危险的“御寒神器”

进入冬季后,呼吸道疾病的发病率逐渐攀升。据江苏省中医院急诊科统计,2024年12月下旬以来,该科流感(甲流、乙流)就诊人数显著增加,一些不常出门的老年人也“中招”。

短暂时接触,患者极有可能就是在那次接触过程中感染了甲流。”黄洋解释道。

此外,还有部分患者会出现反应迟钝、嗜睡、躁动等神经系统症状。以上这些症状可合并出现,也可单独出现,这就很容易给人误导,导致病患没有及时就诊,延误流感的治疗。

黄洋介绍,西医预防流感主要措施就是接种疫苗,但是流感疫苗并不能防治所有的流感病毒。中医在预防流感方面有特色优势,通过辨证论治给患者服用中药,或使用包括艾灸、穴位贴敷、刮痧等非药物疗法来调和气血、增强体质,从而提高身体的抵抗力。

随着天气逐渐寒冷,电动车出行的朋友们也都“全副武装”了起来。手套、围中等保暖品齐上阵不说,就连电动自行车也都纷纷穿上了“挡风被”安上了“遮雨棚”。这些“御寒神器”虽然为车主送来了温暖,却也带来了安全隐患。

老人长期不出家门,居然也得甲流

元旦期间,家住南京岱山70岁的陆奶奶因在家摔跤后来到江苏省中医院急诊外科就诊,在排除了颅内出血准备回家时,突然觉得恶心、呕吐,测体温居然升高至39℃。考虑到老人年纪较大,医生建议其家属陪老人再到内科继续治疗。该院急诊内科副主任中医师黄洋在接诊后,给老人完善了相关化验检查,确诊是“甲型流感病毒感染”。对此,患者的女儿觉得不可思议,她说老人家腿脚不好,平时从不出门,怎么会得甲流呢?

据该院急诊科主任郭涛介绍,目前该院急诊科每日就诊人数已经超过800人次。冬季是呼吸道感染的高发季节。其中,流感和新冠病毒类似,都是通过呼吸道传播的病毒,传染性非常强,人群普遍易感,且可以反复感染。流感病毒的种类很多,以甲型H1N1型为主,此外还有甲型H7N9、甲型H5N1、乙型流感、丙型流感等。

研究显示,在流感发病48小时内进行有针对性的抗流感病毒的治疗,可以减少流感并发症,减少流感重症的风险,降低住院患者的病死率,缩短住院时间。

中医强调日常饮食和生活习惯的调整,如多食用清淡、易消化的食物,保持充足睡眠,避免过度劳累,这些都有助于预防流感的发生。同时,还可综合运用一些传统的中医养生功法,如太极拳、八段锦等,以达到“正气存内,邪不可干”的预防疾病的目的。



遮挡视线,操作受限

“我们通过详细询问病史,才知道虽然陆奶奶平时不出门,但是曾和一位发热的家属有过

目前,南京市各大医院急诊科流感病毒感染确诊人数正不断攀升。相关数据预测,南京地区的流感将会在1月中旬上旬迎来高峰。

专家介绍,一旦出现发热或其他流感症状,特别是有和确诊流感病人、发热病人接触史的患者,要尽早至医院就诊,在医生的指导下采取相应的抗病毒药物治疗等。

据了解,江苏省中医院作为国家中医疫病防治基地,在抗击非典、新冠、流感方面积累了丰富的经验,研发了多种院内制剂,比如羌活清湿膏、抗感合剂、芪参固表颗粒、清宣解毒颗粒等药物,可以起到预防和治疗作用。

使用挡风被容易出现视角盲区,看不清楚前方区域的地面,转弯、拧油门、刹车的灵活度下降。

健康讲堂

为何医生一看就知道你得了“多囊”?

在南京市妇幼保健院妇科内分泌科的多囊卵巢综合征门诊,有不少来就诊的女性会问这样一个问题:“医生,怎么你一看就知道我得了‘多囊’呀?”

怀疑流感应及时就诊,尽早治疗

陆奶奶的家属始终想不通,老人家明明是恶心、呕吐的消化道症状,怎么最后明确诊断会是呼吸系统疾病?黄洋介绍,流感有别于普通感冒,流感典型的症状是以发热、头痛、肌肉酸

预防流感,中医有妙招

保持正确的姿势:例如,在使用计算机时,键盘应放置在身体的正前方中央位置,手持平高度靠近键盘或使用鼠标,使用鼠标垫,避免腕关节悬空,以预防腕管受到损伤。



行车阻力加大

该院妇科内分泌科住院医师杨雨璇介绍,得了多囊的姑娘很多的时候是非常好辨认的。一般情况下她们的月经不是很正常,有的时候推后,有的时候提前,很不规律,甚至有的时候直接闭经。

职健课堂

“鼠标手”纳入职业病,四个技巧可预防

每天电脑使用8小时+,手机回复消息10小时+,这可能是很多“打工人”的日常,“鼠标手”更是不少“打工人”的通病。最近,国家卫生健康委、人社部、国家疾控局、全国总工会联合对职业病的分类和目录进行了调整。腕管综合征,也就是俗称的“鼠标手”被纳入更新后的《职业病分类和目录》中,引发了办公室“搬砖一族”们的热议。

如何快速判断自己是否患有“鼠标手”呢?李亮亮推荐一个非常简单的动作——屈腕试验。具体操作如下:屈肘,前臂上举,双手腕屈曲90°,手背相对,60秒内出现手掌麻木、疼痛加重放射至手指,提示正中神经卡压,可能患有“鼠标手”。当然,确诊还需骨科医生进一步检查。

避免重复性手腕运动:减少手部过度用力 and 重复性手腕运动。劳逸结合:经常使用电脑人员应每小时休息十分钟,甩甩手,轻揉腕部。

安装挡风被后,行车阻力会加大,车身稳定性降低,增加骑行难度。

从外表上看,多囊的姑娘有一些比较明显的体征,比如超重、肥胖,或者是多毛;脖子后边或者是腋下有些黑棘皮;脸上和后背容易长痘、长痤疮。结合这些体征,基本上可以判断是不是有多囊倾向。

据介绍,在手腕部位有一个由腕横韧带及腕骨形成的“隧道”,也就是腕管,腕管里有更多控制手指屈曲的肌腱和支配手部感觉与运动的正中神经通过。“鼠标手”又名腕管综合征,是由各种原因引起的“隧

道”变窄,导致正中神经被压迫,从而出现相应症状。轻者出现正中神经支配区的疼痛麻木,重者还可以出现拇指外展和对掌无力、大鱼际肌萎缩,影响手部精细动作。

佩戴护具:如工作中需反复经常使用腕部,建议佩戴腕部护具进行职业性防护。



容易夹挂或卷入车轮

能一眼判断,还需要做检查吗?医生表示,当然要的,虽然可以通过症状和体征做初步诊断,但还是需要通过B超和激素检查结果来最后确诊。

据了解,妇科内分泌科主要是看月经异常、卵巢功能异常的科室。月经是女性健康的晴雨表,反映着妇科内分泌状况。女性内分泌掌控青春期发育、月经规律来潮、妊娠、哺乳等。月经紊乱、闭经、痛经、不孕症、复发性流产、高泌乳素血症、卵巢早衰、更年期综合征等都可以来妇科内分泌科寻求帮助。 王凝嫣

不过,根据更新后的《职业病分类和目录》,腕管综合征的诊断限于长时间腕部重复作业和用力作业的制造业工人,其他行业从业人员暂无法认定。

对于已经出现“鼠标手”症状的患者,李亮亮建议:症状较轻的患者可以通过局部热敷、佩戴支具减少腕关节活动,减少使用鼠标、电脑打字等动作来缓解症状。如症状较重,需及时就医,由医生判断是否需要服药或手术治疗。 金雨晨

一些体积较大的挡风被,在行驶过程中还容易夹挂或卷入车轮。

中医频道

要不要打生长激素?专家给出建议

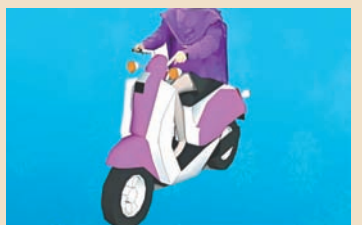
前不久,奥运冠军、拳击运动员邹市明的妻子冉莹颖在社交平台发视频称,二儿子从8岁起就不怎么长个了,11岁身高136.6厘米,大儿子只大2岁,但身高差距却很大,这让她非常焦虑。医生建议给二儿子打生长激素,否则会错过最佳生长期,她最终决定听医生的建议。此事引起众多网友热议,特别是有相同焦虑的家长不禁会问:生长激素到底要不要给孩子打呢?

中医频道

南京市中西医结合医院国家中西医结合旗舰科室建设单位儿科小儿营养发育专科门诊袁琳霞副主任医师介绍,相关资料显示,邹市明和妻子冉莹颖身高均为162cm,下一代男孩的身高按照父母身高遗传应该是在168.5cm左右,显然父母是对这个遗传身高不满意的,所以采取了生长激素的治疗。11岁的儿子身高

136.6cm,这个身高较同龄儿童偏矮,但未达到临床矮小标准。判断孩子身高是否达标,并不能以某一个时期小孩的生长为指标,而是要动态观察孩子的生长曲线,所以可以先监测生长速度,检查骨龄,了解孩子的性发育情况,到医院专科综合评估是否需要药物的干预。

中医认为儿童“脾常不足”,脾胃为后天之本,气血生化之源,儿童青少年处于快速生长发育阶段,需为儿童青少年生长发育提供保障;肾藏精,主骨,生髓,为先天之本,肾主骨的功能,直接关系到儿童青少年生长发育,皆有赖后天脾胃运化的水谷精微的充养。因此脾胃和肾功能强弱与儿童青少年生长发育密切相关。“冬不藏精,春必病温”,生长不足的孩子可以在秋冬季借助膏方及中医外治帮助孩子辨证调理,调补好正气,为来年孩子的成长发育“黄金期”打下一个坚实的基础。 杨璞



影响手部操作



整改前 洞口无安全防护

整改后

存在隐患 洞口防护未及设置。 整改建议 设置洞口防护、警示标志。 整改情况 通知施工班组立即组织整改,该班组已整改完善。 江苏省中建设集团股份有限公司 王碧 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)

南京市中西医结合医院国家中西医结合旗舰科室建设单位儿科小儿营养发育专科门诊袁琳霞副主任医师介绍,相关资料显示,邹市明和妻子冉莹颖身高均为162cm,下一代男孩的身高按照父母身高遗传应该是在168.5cm左右,显然父母是对这个遗传身高不满意的,所以采取了生长激素的治疗。11岁的儿子身高

儿童孩子的身高主要受遗传因素和后天环境因素影响,一般来说,遗传因素占60%-70%左右,在小儿生长发育中起着重要作用,父母双方的遗传基因决定了孩子生长发育的潜力。后天环境因素占30%-40%,包括内分泌因素、营养状态、疾病、生活习惯、精神压力等,比如蛋白质、钙、维生素等营养物质的摄入对孩子生长发育至关重要。

生长激素在夜间睡眠时分泌旺盛,充足且高质量的睡眠有助于孩子的成长,长期睡眠不足也会影响生长激素分泌。适当的运动,如跳绳、篮球等,能刺激骨骼生长,增强肌肉力量,促进身体发育。所以后天的环境因素也是相当重要的。

一些车主为了御寒会在骑行时“反穿衣”,这样会导致手臂尤其是手肘处用力时会遇到衣物阻碍,影响手部操作的灵活性,易引发交通事故。

“多亏了大家及时高效的抢救,帮我挽回一命,感谢及时为我做心肺复苏的路人,感谢所有医护,感谢中大医院!”近日,在东南大学附属中大医院“生命·健康·责任”主题分享会上,45岁的严先生讲述了自己前不久死里逃生的经历。如今,重生的他已经成为急救宣传员,被中大医院授予“急救科普知识宣传推广大使”,所在单位被授予“急救技能社会化推广合作单位”。严先生还表达了一个心愿:希望能够找到当初在第一时间为他实施心肺复苏的救命恩人,以表达他无尽的感激之情。

真情故事

心脏骤停被救回后,他成了急救宣传大使

牙关紧闭、全身抽搐、双眼上翻、意识丧失,随即出现抽搐停止,大动脉搏动消失……“不好!呼吸心脏骤停!”急救人员立即继续进行胸外按压、气管插管,紧急转运到中大医院。

中大医院也为严先生及其所在单位送上了生命健康“大礼包”:聘请严先生为“急救科普知识宣传推广大使”,希望他与医院医护人员一道,共同向社会大众传播科学权威的健康科普知识。严先生所在的公司被授予“急救技能普及及社会化推广合作单位”。未来,中大医院与该单位共同开展健康科普知识宣教与急救技能培训推广,传播时代健康强音,守护员工生命健康。

每年30万人院外心脏骤停,急救技能很重要 相关数据显示,每年大约有30万人发生院外心脏骤停,南京平均每天大约有10人会出现院外心脏骤停。而国内的院外成功救治率仅有1.2%,向大众普及心肺复苏等基本急救技能非常重要。



影响散热

晨跑时突发心脏骤停,心肺复苏46分钟抢回一命

2024年11月23日清晨,酷爱跑步的严先生像往常一样来到玄武湖公园。当天气温有点低,空腹的他也没做热身运动,跑完3公里左右时,他突然倒地,不省人事。好在有路人看到,一位路人马上为他进行胸外心脏按压,另一位路人立即拨打120寻求急救。

重症医学科治疗10天后康复出院

在紧张抢救过程中,急诊医生紧急联系了重症医学科会诊。重症医学科副主任谢剑锋接报后,正赶往学术会场讲课的他立即紧急赶往医院参与抢救,根据患者救治情况,评估是否上ECMO,指导患者救治。看着患者心脏慢慢恢复跳动,医护人员终于如释重负。

行康复训练,住院10天后康复出院。

患者锦旗送医护,医院证书送患者

2024年12月25日,在“生命·健康·责任”主题分享会上,严先生所在单位为中大医院送上一幅写着“仁心仁术诚可敬,生命安全守护神”的锦旗。

中大医院为严先生颁发“急救科普知识宣传推广大使”聘书。 朱嘉琪 摄

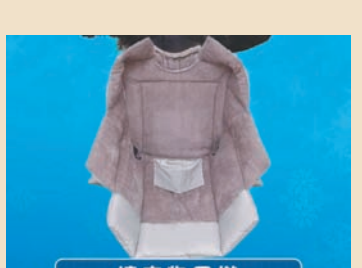


中大医院为严先生颁发“急救科普知识宣传推广大使”聘书。 朱嘉琪 摄

每年30万人院外心脏骤停,急救技能很重要

相关数据显示,每年大约有30万人发生院外心脏骤停,南京平均每天大约有10人会出现院外心脏骤停。而国内的院外成功救治率仅有1.2%,向大众普及心肺复苏等基本急救技能非常重要。

充电器或充电线被挡风被盖住,会影响散热效果,很有可能引发火灾。



填充物易燃