

心梗患者独自驾车就医瘫倒路边

正巧两名护士经过,一场多科室接力救治立即展开

7月5日早晨,34岁的王先生突然出现胸痛,他独自驾车赶往南京医科大学附属明基医院,到了医院大门口时,已胸痛难忍。此时该院口腔科护士长何慕与高莹护士,正好从地铁广场前往门诊大厅,发现了蹲坐在地上的王先生,一场多科室接力救治立即展开。

通讯员 李娜 现代快报+/ZAKER南京记者 刘峻

高莹立即联系急诊派人接治患者,何慕奔向院内的轮椅借用处,路上碰到正推着轮椅赶来的急诊保安。口腔科主任李秋慧等获知情况后也立即赶来帮忙,让患者平躺下来,给予患者吸氧和心电监护。随后急诊医护赶到,几人合力将患者移动到轮椅上。大家一路小跑将患者送至急诊,立即进行床边心电图检查,监测血压等生命体征,急诊科医生快速检查诊治后,考虑急性心肌梗死可能,立即打电话请内科主任刘向东会诊。

刘向东从门诊赶到急诊室快速诊治,排除其他疾病可能后,初步诊断为急性心肌梗死,建议立即做冠脉造影术,开通闭塞血管,

刘向东迅速联系心内科急诊手术团队,郑进民主任、郭萍主治医师、导管室护士在15分钟内迅速赶至导管室,同时刘向东和急诊室医护共同为患者做好充分术前准备,密切监测患者病情,保障患者术前的安全。

急诊手术团队到达导管室后快速做好术前准备,患者在刘向东、急诊科医护的保驾下送达心导管室,郑进民迅速完成桡动脉穿刺、植入6F动脉鞘管、造影导管到位等冠脉造影相关操作,确诊患者为急性心肌梗死。

面对这一状况,最佳治疗方案是迅速开通闭塞血管,尽快挽救濒死心肌细胞,心内科医师团队顺利地开通了闭塞血管,并植入

一枚支架,术后,王先生胸痛症状明显缓解,病情危险得到解除,在心内科医护团队的治疗与照护下,王先生很快康复出院。

南京明基医院副院长、心内科主任医师李新介绍,近几年来,突发心肌梗死的年轻人明显增多,猝死危险人群年龄段整体前移,越来越多的中青年中招。这与一些年轻人生活习惯不好、生活作息紊乱有关,例如熬夜、抽烟、喝酒、聚会、打麻将、大吃大喝等,这些都会增加心脏的负担,增加心梗的发生概率。李新提醒,对于心梗患者来说,时间就是心肌,时间就是生命,心绞痛不能超过10分钟,要及时就医。

甲状腺穿刺后出现疼痛正常吗?

快报讯(通讯员 罗鑫 记者 任红娟)甲状腺细针穿刺是甲状腺结节术前诊断的首选方法之一。不少患者因为对穿刺过程不了解,心里紧张、恐惧,造成大脑供血不足,导致头晕、血管性晕厥、晕针。江苏省中西医结合医院超声科副主任医师王玉国表示,其实穿刺过程的疼痛是短暂和轻微的,引发的感染也很少发生。

王玉国介绍,穿刺过程中,患者疼痛剧烈程度与穿刺针头型号、穿刺途经区域、医生操作熟练程度、穿刺次数等有关,一般针头型号越大疼痛越明显;穿刺途经邻近组织如血管、喉返神经,或胸锁乳突肌引起的疼痛比穿刺结节本身引起的疼痛更剧烈,持续时间更长;缺乏技能或对针具掌控不足可增加疼痛发生率,且加剧疼痛程度。

“女性疼痛的发生率更高。”王玉国建议,穿刺后局部疼痛可通过在穿刺部位敷冰块来缓解,常用的是冰块局部压迫止痛。不推荐使用局部麻醉预防疼痛,因为局部麻醉并不能完全预防疼痛。

穿刺后引起的感染也是不少患者关心的问题。王玉国说,大家不用担心,感染的发生很少。穿刺后感染多发生在局部或系统免疫缺陷者中,在甲状腺癌或健康人群中亦可发生。其临床表现为穿刺后几天内发生的急性化脓性甲状腺炎,伴随有高热、寒战、颈部疼痛性肿胀,甚至吞咽困难、声音嘶哑。亦有轻症患者。细针穿刺后的大多数并发症的严重程度轻,且具有自限性。

断指再植成功,他可以继续画画了

快报讯(通讯员 唐晓 记者 刘峻)“护士你好,请问董邢涛医生在吗?”近日,南京泰康仙林鼓楼医院急诊科收到了一面患者送来的锦旗。原来半个月前,董邢涛医师为张先生成功进行了断指再植术,张先生特地送来锦旗表示感谢,他开心地表示,自己可以继续画画了。

7月初,张先生在家中修整花园,不小心

被电锯锯伤左拇指。妻子立即将他送到泰康仙林鼓楼医院急诊科就诊。董邢涛告诉记者:“患者来院时情况很严重,左手拇指不完全断裂,仅3毫米的皮肤软组织相连,病情危急。”见此情形,董邢涛立即安排张先生拍摄X片检查,检查结果显示关节粉碎性骨折,需要立即进行手术。

根据断指再植术的手术风险,一般60岁

以上患者不建议进行断指再植术,张先生已经超过60岁,而且是电锯伤,伤情复杂。但董邢涛了解到,患者是位画家,希望能够保住手指。

慎重考虑了张先生的身体综合状况后,董邢涛也与其家人做了充分沟通,董邢涛及急诊科团队决定为张先生进行断指再植术。手术一周后,张先生的左手拇指恢复良好,最终保住了患指。

久坐让形象油腻? 来get正确运动方式

康宝莱“送健康进社区”活动第二站圆满落幕

含胸驼背、腹部脂肪堆积、高低肩……久坐久站带来的“油腻形象”怎么挽回?7月25日上午10点,现代快报联合康宝莱举办的“送健康进社区”第二站,走进南京市鼓楼区幕府山街道五塘新村二段社区。现场的讲座不仅介绍了膳食的重要性,还讲解了运动的正确方式。健身教练带领大家学习了应对久坐久站的小技巧。

现代快报+/ZAKER南京记者 梅书华

每天6000步,这个活动量和合理膳食最相配

“学会了合理膳食,该怎样合理活动呢?”现场的讲座上,健身教练也教给大家如何选择活动方式。在时间上,身体活动占总消耗的15%以上,家务和职业活动相当于80大卡,主动身体活动保持在40分钟以上,这相当于年轻女子快走6000步。世界卫生组织建议:每周累计150分钟中等强度体力活动。在运动方式上,可以选择有氧运动,比如太极拳、瑜伽、快走慢跑、骑车、网球、游泳等,每周再进行两到三次肌肉力量练习,并配合柔韧性练习。专家强调,要将活动融入生活,可以利用上下班,增加动的机会,尽量能站着就不坐,比如站着打电话、跟人聊天

等,如果久坐,最好每小时活动一次,休息时间可以适当做一些家务等。

专家表示,每天能够步行6000步以上或进行1小时左右的体育锻炼,超重者走1万步才能起到减肥效果。走路强度以心率为尺度,最好能达到120次/分,微出汗。如果干家务,拖地8分钟相当于走1000步。

运动要适量、循序渐进。走路的速度因人而异,走得快,耗能大,降低血压和血糖,促进心血管健康的效果更好;慢一点的中速步行对健康也有好处。体质好的人可以走得快一些,老年人、体质差的人可以走得相对慢一点,不必与他人进行速度快慢的对比。

久坐的上班族,这样摆脱“油腻形象”

针对久坐久站的问题,现场的健身教练带领社区居民学习起了健身小技巧。“双手抱头,活动肩关节……”大家都跟着动了起来。教练介绍,久坐会导致颈部肌肉紧张,出现含胸弓背的状况,还会造成腹部脂肪堆积,带来非常不好看的形态。他建议坐办公室的上班族,要常起来走一走,做一做伸展运动,放松肩颈。

现场还有不少人从事久站的工作,教练

也给予了相应的运动指导。他介绍,因为长时间站立,有的人会选择用一只脚支撑着自己的全身重量,让另一只脚放松,久而久之,可能会出现长短腿、骨盆侧倾、脊柱侧弯等问题。正确的站立方式,应该是双腿微微屈膝,不要站得过于笔直。另外,上半身的腰背也要挺直,收腹、下颚微收。站的时间过久,可以通过靠墙站立,半蹲站,来缓解压力,促进下肢的血液循环。

边打游戏 边学垃圾分类小知识

健康指导结束后,现场海报上的一款H5小游戏引起了大家的注意,大家纷纷扫码开启了通关模式,一边打游戏,一边学习了垃圾分类小知识。记者了解到,康宝莱是希望借助小游戏这一互动形式,一方面提升环卫工人在自身安全防护、急救知识等方面的技能和自我安全意识,另一方面普及垃圾分类等环保知识,让大家更加理解环卫工人的工作。闯关成功的“环保达人”还可以参与抽奖,领取康宝莱准备的惊喜礼品。

据悉,康宝莱自进入中国市场以来,在致力于为中国消费者提供高质量营养产品和优质服务,促进国民营养和健康理念升级的同时,还积极开展各项慈善公益活动,涵盖了营养健康、少年儿童的疾病救助和康复训练以及社区公益等多个领域,发起于2013年的“关爱城市美容师”项目就是其中之一。经过多年的发展,该项目的影响范围已由最初的浙江省逐步扩大,目前已覆盖15个省份、27个城市的超过500家营养俱乐部,成为了康宝莱重要的品牌公益项目。



每天

步