

春季面瘫如何防治

记者 宋伟 刘晶

春天气候多变,忽冷忽热,早晚温差较大,面部易受风寒侵袭,是面瘫的高发季节。

那么什么是面瘫,为何春季易发,如何预防和治疗?为此,我们采访了延安市中医医院(北医三院延安分院)主任医师、全国优秀中医临床人才、陕西省名中医、延安市名中医、针灸科主任、针灸科学科带头人付春爱,主管护师、针灸科护士长、全国中医护理骨干人才、中华中医护理治疗专科护士李晓。

什么是面瘫

付春爱说,面瘫,又称“面神经炎”“面神经麻痹”,面瘫分为中枢性面瘫和周围性面瘫,我们通常所说的面瘫,一般为周围性面瘫。四季均可发病,尤以冬春季多见。研究证明,面瘫主要是由于天气变热,大量汗液排出,全身汗毛孔开放,若过度贪凉,空调温度过低,寒冷刺激会导致周围血管痉挛,局部循环障碍,使局部抵抗力下降,病毒便可乘虚而入侵犯肌体,导致神经受损。

面瘫的临床表现为病侧面部表情肌瘫痪,如前额皱纹消失、眼裂扩大、

鼻唇沟平坦、口角下垂。微笑或露齿动作时,口角下坠及面部歪斜更为明显。病侧不能作皱眉、蹙眉、闭目、鼓气和噘嘴等动作。鼓腮和吹口哨时,患侧口唇不能闭合而漏气。进食时,食物残渣常滞留于病侧的齿颊间隙内,并常有口水自该侧淌下。由于泪点随下睑外翻,泪水不能按正常引流而外溢。

外伤引起的周围性面神经炎可分为早发性(损伤后立即出现面瘫)和迟发性(伤后5~7天出现面瘫)两种。根据伤后面瘫发生的迟早、程度,电兴奋和肌电图检查,可评估面神经损伤的程度以判断预后。

面瘫的治疗

付春爱说,中医认为,面瘫主要是正气不足,卫外不固,再感受风邪,或兼夹寒、热或暑湿等邪气,邪中面部阳明、少阳经络,营卫不和,气血痹阻,筋脉失养,络脉空虚,外邪乘虚而入面部,以致肌肉弛缓不收,痹阻经络使面部经脉失养所致,而导致面瘫发病。在面瘫的治疗上,可以通过针灸、耳针、红外线、闪罐等方法。艾灸、中药涂擦、中药熏洗

法以祛风散寒,通经活络;心理疏导患者内心压力及指导面部功能锻炼以恢复面部功能;严重时可按罐放血。口服中药祛风化痰止咳,急性期可配合应用消炎、改善面部循环、营养神经的药物。

有过面瘫病史的人群,更应注意做好保暖,不要再受受凉,及时添加衣物,防止感冒。一旦出现面瘫症状,应立即就医,接受专业治疗。切勿拖延治疗时间,以免加重病情。

面瘫的预防

那么,面瘫可否预防,答案是肯定的,应该如何做呢?李晓提醒大家,要注意以下几点:

- 注意保暖。春季早晚温差大,出门时要做好面部保暖措施,戴口罩、围巾等。在乘车、休息时要避免长时间开窗,避免风直吹面部,以免面部受到冷风刺激。用温水洗脸,切忌用凉水洗脸。
- 合理饮食。荤素搭配,饮食均衡。多吃新鲜时令蔬菜水果,保证足够蛋白质、微量元素的摄入。日常应清淡

饮食,选择易消化、营养丰富的食物。可食用软食及新鲜优质的肉类、禽类、鱼类和富含B族维生素的食物,如面包片、牛奶燕麦糊、稠米粥、蒸鸡蛋羹、动物内脏、胡萝卜等。忌食辛辣油腻、刺激性食物,如辣椒、肥肉、大蒜等。建议戒烟、戒酒。

● 规律作息。不熬夜,早睡早起,保证充足的睡眠。适当休息,以养气血。保持良好的作息习惯,少玩手机、电脑,少看电视,避免各种精神刺激和过度疲劳以减少面瘫的发生。

● 增强体质。通过适当的运动如八段锦、太极拳等来提高体质,还可按摩足三里、肾俞、气海、关元、命门等保健穴位以增强抵御风寒邪气的能力,避免病毒感染。

● 调节情志。缓解紧张情绪,使情绪稳定,平时适当倾听舒缓的音乐,抒发情感,排除悲观情绪,保持良好心态以减轻心理压力,有利于面部神经的放松。

聚焦 健康

仁爱创新 北医三院延安分院

本报讯 (通讯员 冯倩 陈琪璐) 近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)消化内科(脾胃病科)开展了内镜下逆行胰胆管造影(ERCP)下经胆道子镜胆管活体检查,实现了胆胰疾病的精准诊断及治疗,点亮了胆道的“最后盲区”,填补了该院在胆道疾病领域的空白。

70岁的张爷爷因反复腹痛、黄疸7月余就诊于该院,在外院行腹部CT、MRI等检查考虑胆管癌伴肝内多发转移,后行经皮穿刺引流但

胆道子镜助力造影 点亮“最后盲区”

仍然反复发热,腹痛不止,但因为无法确定胆管内病变性质,始终无法进行下一步治疗。其家属听闻该院消化内科(脾胃病科)郭锐主任医术精湛,于是前来寻求帮助。郭锐主任在详细了解患者病史并完善相关检查后,决定为其实施ERCP下胆道子镜活体检查,一方面为获得准确病理诊断;另一方面,可以明确胆管内情况,置入胆管支架,解除其梗阻情况。

在征得患者及家属同意后,郭锐主任使用十二指肠镜进镜,到达十二指

肠乳头后顺利插管,使用胆道子镜进入胆管内,清晰看到了胆管内有环腔生长的肿瘤组织、管腔狭窄,考虑为胆管恶性疾病,并进行直视下精准活检。随后在胆道子镜直视下置入胆道支架,顺利为他疏通胆道,帮助胆汁流出。

术后老人腹痛等症明显好转,置入的胆道支架起到内引流作用,后期可夹闭PTCD的体外引流管,择期拔除体外引流管,大大提高了他的生活质量。术后病理结果回报:送检组织内可见腺癌浸润。明确了胆管癌诊

断,为其后期化疗、手术等进一步治疗方案提供了帮助。

郭锐主任说,由于胆道系统结构复杂、胆管狭小,胆管疾病的诊断及治疗历来都是消化系统疾病诊断的难点,传统诊断仅通过超声、CT、MRI等影像学检查进行诊断;经过技术的发展,可通过ERCP(内镜下逆行胰胆管造影)通过造影的方式间接对胰胆管疾病进行诊断及治疗。目前,这一经口胆道镜的问世,终于攻克了这一难题,打通了胆道的最后一处“盲区”。

医疗前沿 延安大学附属医院

本报讯 (通讯员 王芳 刘立贤) “现在我能正常站立,并在助行器辅助下下地行走,多亏了脊柱外科医生的全力施救。”近日,卧床数月重新站立的李女士激动地说。

今年68岁的李女士,双下肢无力,不能行走,已经卧床3月,辗转多家医院未能明确诊断。来到延大附院找到脊柱外科王飞主任医师就诊后经详细查体后明确为胸7椎体转移瘤伴脊髓受压,双下肢肌力2级,濒临截瘫。在刘志斌主任带领下经脊柱外科

延安首例单一切口恶性肿瘤全椎体完整切除术在延大附院完成

全科讨论,考虑患者远期生存时间较长,放弃了传统的不彻底的姑息性减压内固定手术,采用手术风险和难度极大的En-bloc全椎体完整切除术。

经过术前的充分准备和家属的充分沟通,3月28日脊柱外科团队在麻醉科的保驾护航下凭借丰富的经验、娴熟的技巧、精细的操作、默契的配合,谨慎小心、步步为营地逐步将肿瘤椎体与正常的组织、血管神经、脊髓以及胸膜进行360度分离,最后成功完整切除肿瘤椎体,整个手术过程惊心

动魄,手术历时5小时,出血3000余ml,术后患者病情平稳。

据悉,脊柱恶性肿瘤手术是当今脊柱外科最有风险和挑战的手术之一,由于其特殊的解剖部位,被认为是完整切除的“手术禁区”。传统情况下,要切除脊柱肿瘤不可避免地要切开瘤体,但是里面包着的肿瘤细胞会

如同蒲公英种子,飘散在体内其他地方扎根,造成种植转移。而En-bloc将椎体肿瘤连同其周围的一层健康的组织一起切除,减少了复发和转移的风险,该手术通过后路单一切口,需要360度处理分离肿瘤椎体周围组织,手术难度大,要保证肿瘤椎体完整切除且不伤到周围的脊髓神经、胸主动脉以及双肺,如同在“钢丝上跳舞”。该手术的开展填补了我们的脊柱肿瘤椎体全切技术的空白,使延大附院脊柱外科的诊疗技术再次实现突破。

延大附院泌尿外科完成陕北首例达芬奇机器人手术

本报讯 (通讯员 崔永平) 近日,延大附院泌尿外科利用首台第四代达芬奇机器人完成首例手术,据了解,这是陕北地区首例。

前期延大附院选派泌尿外科及手术室护理团队一行,前往上海机器人总部完成了第一批机器人手术操作培训。术前,组成了以共建帮扶单位西京医院泌尿外科杨晓剑教授主刀,高继学主任统筹安排,靳永胜副主任医师为助手,刘彩霞、刘蓉

蓉专职护理团队参与其中的机器人手术团队。

4月18日,在麻醉手术室团队的大力支持下,在泌尿外科高继学主任、李义副主任团队的精心准备下,成功为2例肾占位患者实施了达芬奇机器人手术,分别行机器人辅助经腹腔镜肾部分切除术和机器人辅助经后腹腔镜根治性肾切除术,手术均在1小时内完成,患者顺利安全返回病房。

本次达芬奇机器人在延大附院落

户并率先在泌尿外科开展手术,标志着泌尿外科微创手术技术迈上新台阶。目前,泌尿外科除腹腔镜微创手术发展迅猛外,激光系列手术也发展迅速,已经大大开展了软激光、红激光剝除术、蓝激光前列腺汽化术、输尿管软镜激光碎石术等。

高继学主任说,达芬奇机器人是目前最高端的腹腔镜辅助手术操作系统,较传统腹腔镜操作具有如下优势:在操作台上操作机器人,主刀医生比

较轻松,提高手术成功率。视野清晰,达芬奇机器人能将手术视野放大10~15倍,主刀医生能够看得更加清楚,特别是做肾脏手术、前列腺手术等。如肿瘤只有1cm,在达芬奇机器人下看到的等同于10cm的肿瘤,特别清晰,成功率非常高。减少助手,其第三臂相当于一名助手,减少人力。拥有7个自由度、540度可旋转的手术器械可以完成360度无死角缝合,在成型手术中优势尽显,如前列腺癌、肾盂成型等手术。

大医精诚 延安市人民医院

本报讯 (通讯员 赵锦怡) “真是多亏了你细心照顾,我爸爸才能转危为安,要是我爸爸昨晚有什么不测,我们一家人一辈子都难心安,你是我们全家的恩人啊!谢谢你!”近日,患者刘大爷的家属将一面写有“医术精湛传四方,医德高尚暖人心”的锦旗送到延安市人民医院肿瘤血液科护士曹艳琴的手中,以表达对科室医护人员的感激之情。

60岁的刘大爷因患食管癌在该院肿瘤血液科住院化疗,因其状况相对稳定,夜间家属并未陪护。然而,在入院当晚,护士曹艳琴巡视查房时,发现刘大爷突然

老人深夜突咯血 护士处置获点赞

开始大量咯血。面对突如其来紧急情况,曹艳琴迅速反应,及时报告医生并协同进行抢救工作。她有条不紊地进行吸氧、输液、心电监护等操作,展现出高度的专业素养和应变能力。

在抢救过程中,刘大爷血压刚有回升,但又再次发生大量咯血,血液飞溅到床上、地上还有曹艳琴的衣服上,她无暇顾及自己,迅速协助刘大爷采取侧卧位,因情况紧急,曹艳琴来不及戴上手套,直接用手清理刘大爷口腔内的血液,帮他保持呼吸道通畅,防止窒息。同时,积极与刘大爷沟通,稳定其情绪。经过一夜的紧张抢救,刘大爷终于脱离了生命危险。

在刘大爷病情平稳后,曹艳琴又协助其更换了病员服和床单,清理了地面上的血迹。整个过程中,她始终保持冷静和耐心,用专业知识和技能为患者提供全方位的护理服务。第二天一早刘大爷的家属匆忙赶来,得知昨晚发生的一切后,对曹艳琴连连道谢。他们深知,如果没有曹艳琴的及时发现和妥善处理,后果不堪设想。为了表达他们的感激之情,特意制作了锦旗送到曹艳琴的手中。面对家属的感谢和赞誉,曹艳琴谦虚地表示这是她应尽的职责,感谢家属的认可和鼓励。

自2010年起,曹艳琴从事临床护理工作至今已有14年。她以出色的

表现多次荣获“优秀护士、先进个人”等荣誉称号。作为一名护理工作,曹艳琴一直秉持着“一切以病人为中心,一切为了病人”的服务宗旨,始终保持高度的责任心和敬业精神完成各项护理工作,用心、用爱、用情去对待每一位患者,为他们提供最优质的护理服务。

曹艳琴说,我只是医疗行业中一名普通的护士,如同浩瀚大海中的一滴水,尽管平凡,但我始终牢记自己肩负的责任。患者对我工作的肯定,更是我努力提升护理服务水平的强大动力。在今后的工作中,我将一如既往地做好本职工作,为患者提供更优质的护理服务,让他们感受到温暖和关爱。



康复一人幸福一家
延安新东康复医院

延安新东康复医院开启“三基三严”大练兵大比武

本报讯 (通讯员 古军涛) 为进一步改善医疗服务行动工作,强化医护人员的基础理论知识,持续提升医疗质量,近日,延安新东康复医院组织全院医护人员开展为期两天的“三基三严”理论考核,拉开了医院2024年度的“三基三严”大练兵、大比武活动的序幕。

本次考核分理论和操作两部分,护理人员理论考核内容包括护理基础知识、基本技能、核心制度、分级护理知识、护士条例、应急预案等相关知识;临床医生考核规范性查体相关理论知识。理论考核采用线上“E”答题模式进行,全院医生和护士参与考核。

医护人员实践技能考核结合临床实际需求,护理人员考核静脉输液、皮内注射、留置导尿管操作三项内容。考核采用现场抽签的方式进行,每科随机抽取两名护士,根据能级不同考核不同的操作项目,现场打分,并及时反馈操作缺陷,让护士知道自己的问题所在,及时修正不足,考核过程中评委仔细观察考生的每项操作的细节动作,认真聆听考生的口述部分,严格按照考核标准打分;医务科对全院医生进行了规范化查体,参与考核的人员认真严谨、一丝不苟、认真对待每次的考核,充分展现了医务人员良好的工作状态。

本次“三基三严”大练兵、大比武是一次实战演练,医院希望通过培训学习、考核,能进一步提升全院医护人员的综合能力,在全院范围内形成比学赶超的良好学习氛围,提升医疗质量,为医院的高质量发展贡献力量,不断提升人民群众的就医感受。



服务公卫 兜底健康
延安第二人民医院

提升应急处突能力 保障患者生命安全

延安市第二人民医院举办护理不良事件案例分析大赛

本报讯 (通讯员 高娜 艾延镇) 如何进一步提升护理人员应对突发事件的综合素质和应急处置能力,筑牢患者安全防线,推进护理工作高质量发展?近日,延安市第二人民医院举办了“以赛促学、以赛促行”护理不良事件案例分析大赛。

通过赛前精心准备,参赛选手们围绕事件经过、案例原因分析、整改措施及效果评价等方面,通过PPT图文并茂地对14件护理不良事件案例进行了汇报。选手们通过严谨缜密的思维逻辑、清晰简练的语言表达,充分展现了该院护理人员良好的专业素养。

延安医疗集团总院护理部副主任关云围绕案例选题、案例分析、PPT制作、授课技巧、管理工具运用及选题注意事项等方面做了全方位的专业点评。她肯定了本次比赛的重要意义及各参赛作品亮点,并就如何保障患者安全、全面落实患者安全目标及各案例的改进及努力方向提出了意见。

本次护理不良事件案例分析大赛的举办,通过真实案例的分析与讨论,提高该院护理人员业务能力和应对不良事件的科学方法及处置能力,最大限度地预防和减少突发事件及其造成的损害,从而保障患者生命安全。增强护理人员的风险意识,加强团队协作与沟通,提升护理质量和安全管理水平,对于促进医院护理工作持续改进具有重要意义。



疾控激健康
延安市中心医院

煤矿粉尘如何危害人体健康

我国的煤开采量居世界首位,是国民经济的支柱产业。仅国有大、中型煤矿从事煤炭生产的人员多达800万人,煤炭生产的全过程不仅存在超时劳动、过强劳动等问题。最严重影响劳动者健康和生命安全的职业性有害因素就是煤矿粉尘。

那么它是怎样严重影响劳动者健康的呢?首先要从煤矿粉尘的产生说起,在煤矿的生产过程中的机采、综采、回采、锚喷、装运、选煤等工序,均可产生大量的粉尘。粉尘是能够较长时间悬浮在空气中的固体微粒,游浮于作业环境空气中,这些粉尘受重力作用,逐渐向下沉降形成积尘,粒径非常细小的能较长时间飘浮在空气中的粉尘称为飘尘。在煤矿粉尘中,尘粒直径小于1毫米的煤炭颗粒叫做煤尘,尘粒直径小于5微米的岩石颗粒叫做岩尘。

其次,煤矿井下的粉尘是成分很复杂的混合物,其中有煤炭或岩石的尘粒,有炮烟和油雾,有钎头、钢钎磨损后的金属微粒等,其中主要是煤岩尘粒。煤岩尘粒本身又有复杂的矿物成分和化学成分,其中对人体危害较大的成分是游离的二氧化硅,它是使矿工患矽肺病的主要物质。一般说来,煤岩粉尘中的游离二氧化硅含量越高,矿工患矽肺病的危险性越高,矽肺病发展越快。在煤矿生产中,由于工人接触不同性质的粉尘,危害程度也不同。岩石掘进工作面工人主要接触岩尘,游离二氧化硅的含量较高,一般煤矿岩尘中游离二氧化硅的含量高于10%,对工人的危害性较大。采煤工作面工人主要接触煤尘,其游离二氧化硅的含量多低于5%,对工人的危害性相对较小。有些工种的煤矿工人既接触岩尘又接触煤尘,危害比单纯接触煤尘要大。

粉尘对人体危害程度还受到以下因素制约:生产环境中的粉尘浓度越高,暴露时间越长,进入人体内的粉尘剂量越大,对人体的危害就越大。粉尘颗粒粒径大小不一,较小粒径的颗粒所占百分比大,对人体的危害越大。粉尘的颗粒越细小,沉降速度慢,在空气中飘浮的时间越长,进入体内的机会就大,危害越大。毒性粉尘对人体的作用(如铅、砷)随其溶解度的增加而增强。有些粉尘(如石英、石棉)溶解度不大,但对人体危害却较严重。坚硬的粉尘能引起上呼吸道黏膜损伤,但进入肺泡内的微细尘粒,由于其质量小,加之环境湿润,其机械损伤不严重。此外,高分散度的煤属于可燃性粉尘,当空气中粉尘浓度达到爆炸极限范围内时,遇到高温的火花、火焰或放电,会突然发生爆炸。粉尘的爆炸具有极大的破坏性,给煤矿生产和作业工人的人身安全造成严重的危害。