

疫情防控 人人有责

春暖花开 我们再出发

——记延安大学附属医院驰援西安抗疫医疗队

通讯员 郭晓瑜

近日,我省西安、宝鸡、铜川等地均出现感染病例。危难时刻,延大附院积极响应,迅速组建支援抗疫队伍。50名医护人员再次白衣执甲,逆行而上。

3月11日18时,医院通知大家当晚紧急集合,出发支援西安核酸采集工作,全体人员迅速安排好科室工作和家里事务,克服种种困难,于19时在枣园宾馆集合完毕。这一天,大家没有犹豫,更没有退缩。

虽然在延安已经参加过多次核酸采样,但去了西安每一位医护人员代表的是延安附院,更是革命老区的形象。为了更加规范操作,高效完成任务,在去往西安的路上大家

仍然在反复观看穿防护服的视频。医护人员于凌晨4时到达了入住酒店,所有队员办完入住手续已经凌晨5时了,队长倪晓琴嘱咐大家短暂休息后,凌晨6时30分准时在酒店门口集合出发。大家两三个一小组,很快被分配到高新丈八街所辖的各个小区。到达地方后,很快进入工作状态。虽然一晚上没有休息,但是大家还是打起精神,全身心投入到核酸采样第一线。

就这样,一天、两天……大家从白天到晚上,从夜晚再到凌晨。饿了,得坚持。累了,要克服。基本上都是晚上11时接到任务后,凌晨4时准时出发去各个社区,

12时结束任务后返回酒店。大家每天说得最多是“头后仰,张大嘴”。其中有几天,西安突然下雨降温,有好几名队员都感冒发烧,但是她们依然带病外出采集核酸,坚守在采样第一线。队长倪晓琴每天要和上级对接工作,还要关心大家的生活起居,她的饭菜总是等到已经冰凉后才能吃上,她也总是在大家休息后才能休息。晚上在群里安排工作,白天跑前跑后,几乎没有睡过一个安稳觉。正是有了她的默默付出和无私关心,全体医护人员才能安心工作。

目前,她们已经连续奋战9个昼夜,累计完成6个社区约22万人次的核酸采



医护人员进入封控区进行采样集工作,为全省早日打赢疫情防控阻击战作出了贡献。

健康人 博爱心

精细麻醉不遗余力 耄耋老人顺利手术

本报讯(通讯员 郝笑娜)“实在太好了,这么大的年纪,你们也能麻醉保障手术。”近日,延安市博爱医院手术麻醉科成功完成一例高龄患者麻醉。

今年83岁的陈大爷,因结肠占位性病变拟行乙状结肠造瘘术,手术麻醉科团队在主任刘延东的带领下,经过反复讨论,为确保患者麻醉的绝对安全,积极与家属沟通交流,最终确定了严密的麻醉计划和术中麻醉管理方案,优化围麻醉期管理,为手术顺利开展保驾护航。

8时20分,患者进入手术室后,按照术前麻醉计划开放静脉通路,监测生命体征,主任刘延东亲自实施硬膜外穿刺。术中严密观察病情变化,实时监测患者心率、血压、血氧饱和度等各项生命体征,经过与普外科白忠学主任及医师团队2个小时的共同奋战,为患者成功实施了乙状结肠造瘘术。术毕安装镇痛泵,将老人平稳送回病房。

术后第二天,麻醉科医护人员对老人进行了访视,老人术后精神状态良好,较术前有明显改善,术后镇痛效果满意。3月8日下午,老人家属准备了锦旗专程来到麻醉科向工作人员表示感谢。

刘延东说,在繁忙的临床工作中,麻醉科的工作对患者及家属显得较为陌生,因此,这份理解和鼓励更是显得格外珍惜。这面锦旗承载着患者对麻醉科全体医护人员的信任与感激,更是对麻醉科全体医务人员的最大肯定。

疾控激健康 延安市疾控中心

正确认识结核病 健康呼吸每一天

1.什么是结核病? 结核病是由结核菌引起的慢性呼吸道传染病,可以发生在人体除了指甲和毛发的任何部位,最常见发生在肺部,称为肺结核。

2.肺结核有哪些常见症状? 肺结核的主要症状有咳嗽、咳痰、痰中带血,有的人会低烧、盗汗、胸痛、食欲差、乏力消瘦等。咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血时,患肺结核的可能性增加,定为肺结核可疑症状,应及时到医院就诊,以免延误病情。

3.肺结核的危害有哪些? 肺结核是传染性疾病,如果不及时治疗,会造成肺部损伤,影响健康、工作和生活,严重的甚至会危及生命,同时还有可能传染给亲人和朋友。

4.肺结核可以治愈吗? 只要按照医生的要求坚持正规治疗,绝大部分肺结核患者能够治愈。肺结核患者治愈后,就不再有传染性。健康人群与治愈的肺结核患者一起生活、工作和学习,不会受到传染。

5.如何预防结核病? 应注意生活规律,避免长期劳累、精神紧张;均衡饮食,以免造成营养不良;加强锻炼,增强体质;预防与结核病有关的疾病,如糖尿病、矽肺、艾滋病等;长期使用激素者要进行医学观察;养成良好的卫生习惯以减少传播的可能,如不随地吐痰、咳嗽、打喷嚏掩口鼻,戒烟限酒,房间勤通风。

他们深夜出征

——延安市博爱医院派出15名技师护士驰援西安抗击疫情

通讯员 郝笑娜

疫情的阴霾之下,他们远离家人,奔赴战役前线,没有人生来勇敢,正因为被需要,他们才选择了逆风前行,坚定地履行职责。疫情发生以来,延安市博爱医院坚决担负起为人民群众生命安全和身体健康不懈奋斗的政治责任,弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,坚定逆行。

3月11日下午,延安市博爱医院在院长呼延小川的号召下,该院党员、预备党员

员、积极分子、青年职工等主动请缨,自愿放弃节假日的休息,火速组成了一支由技师、护士等人组成的专业核酸采集队,共计15人。

3月12日凌晨4时,博爱医院核酸采集队伍到达西安集中管理酒店,简单办理了入住手续后,于凌晨6时到达西安电子科技大学,开始了核酸采集工作。这15名队员积极配合当地政府指挥,他们常常需要凌晨

4时30分就动身开始一天的工作。本次带队组长李旭焱白天为广大市民进行核酸采集工作,晚上组织队员对延安市卫健委印发的外出支援核酸检测采样队相关管理制度进行深度学习,并进行考核,确保做到人人掌握、人人会做。影像科贾静、成人康复科贺川好作为党员,冲锋在前,她们不怕苦不怕累,在干好自己的工作之余,还帮助了其他队员,充分发挥了党员同志在急、

难、险、重任务中的先锋模范作用,展示了革命圣地白衣天使的新形象。

据统计,博爱医院此次核酸采集队伍先后在西安电子科技大学、小寨社区、绿地世纪城、锦业路社区等地进行核酸采集工作,目前采集人数已达4.95万人次。爱心如川汇海,希望如期而至的不只是春天,还有疫情过后平安的你我,愿一切美好都如期而至。

大医精诚 延安市人民医院

大半月寝食难安 膀胱内取“石”百枚

本报讯(通讯员 贺文彦)“这半个月来我是吃吃不好,睡睡不好,实在难受得不行了,多亏你们帮我解决了后顾之忧,真是谢谢你们啊!”近日,王女士激动地对延安市人民医院泌尿外科团队的医生说。

当天接诊王女士的是泌尿外科刘磊副主任医师,超声单子上面显示其双肾积水、双侧输尿管内径增宽,膀胱结石。后追溯

王女士病史,了解到10年前她因某些原因导致神经源性膀胱,后进行耻骨上膀胱造瘘术,术后患者定期更换膀胱造瘘管,经过细致查体后发现其膀胱造瘘管口处分泌物较多,局部有血渍,遂建议王女士住院进一步治疗。

住院后,王刚副主任医师再次详细了解病情,发现王女士还有高血压病,还

存在严重的尿路感染,后在积极控制血压的同时,经敏感抗生素抗炎、解痉等处理,其尿路感染好转。王刚又给王女士做膀胱镜检查,发现满膀胱都是石头,几乎占满了整个膀胱。为更好制定个体化治疗方案,2月14日经泌尿外科术前讨论,结合患者病史及膀胱镜检查,张建勋主任医师最终决定给王女士实施膀胱切

开取结石,摒弃了原经尿道微创钬激光碎石取石术。

2月15日,泌尿外科团队在硬腰联合麻醉下施行了膀胱切开取石术,术中取出大小不等结石百余枚。手术顺利,术后给予抗炎、营养支持、对症等治疗,在护理团队的精心护理下,王女士的病情恢复良好,已于2月24日顺利出院。

圣地篮团队保驾护航 二胎妈妈再次无痛分娩

本报讯(通讯员 王燕)“多亏有了无痛分娩,不然我肯定坚持不到最后,半路就会选择剖宫产了。”最近,曾经无痛分娩过一位女儿的张女士在市民医院再次无痛分娩出一个大胖小子后高兴地说。

近日,市人民医院妇产科一病区来了一位特殊的产妇王女士,去年,在圣地篮分

院镇痛团队的帮助下,她顺利产下一名7斤多重的女婴。11个月之后,她再次来到市人民医院。接诊她的是妇产科一病区张芬副主任医师,产妇强烈要求进行无痛分娩,说她上次生产体验“无痛”后感觉很好。

在生产过程中,张芬医生评估可以打无痛后,麻醉科值班医生王燕到达产房,王

女士一眼就认出了她:“我认得你,你就是上次给我打分娩镇痛的麻醉医生。”要知道麻醉科医生平时口罩遮面,一般患者对麻醉科医生没什么印象,这次再相逢,双方建立了很好的互信关系,整个无痛操作过程很顺利,十几分钟以后,王女士的疼痛大幅度减轻,3个小时之后,在助产团队的密切

配合下,王女士顺利生产,母子平安。

市人民医院圣地篮分娩镇痛团队成立即将2年了,现在随着国家三胎政策的实施,舒适化医疗的大力推行,像王女士这种2次体验无痛之旅的准妈妈们会越来越多,市人民医院圣地篮分娩镇痛团队也将继续为广大准妈妈们保驾护航。

医疗前沿 延安大学附属医院

用精湛的医疗服务每一位患者

——记延大附院心脏血管医学中心、心脏CCU副主任高智耀

通讯员 贺秋平 崔永平

“当医生和做人一样,最重要的是有良好的医德医风,要一切以患者的利益为重。”在延大附院心脑血管病医院,提到高智耀医生,很多患者都忍不住竖起了大拇指。在他的办公室里,挂满了全国各地患者及其家属送来的锦旗。“医者仁心”“善德成医 医道厚精”“妙手扶桑梓 高医攀新峰”……一面面锦旗的背后,是他从医30年坚持为人民服务初心的最好印证。

高智耀是榆林市佳县人,出身于农民家庭的他早早便懂得生活的不易,高考完填报志愿时他义无反顾地选择了医学专业。1992年7月,从延安医学院毕业后的高智耀在榆林市一家医院的心内科工作,2006年6月来到延大附院心内科工作。

2月2日,农历大年初二,甘泉县一名85岁老人突发心脏病,被紧急送到延大附

院心脑血管病医院抢救。“当时老人被送来时情况非常不好,本着救人要紧的原则,我们立即救治后连夜展开抢救,经抢救后老人心跳达到40以上,勉强转危为安。”事情发生一个多月,高智耀对这位高龄患者的情况仍记忆犹新。就在即将要进行手术的时候,高智耀通过严密检测发现老人的自主心跳可以维持在60以上,他及时通知家属可以先不进行手术,服用药物慢慢恢复。

其实,当时技术人员已经将要给老人植入的心脏起搏器送到了医院,但考虑到老人的身体情况和恢复状况,高智耀果断停止植入心脏起搏器。“我们医务工作者,一切要以患者的利益最大化为原则,一是老人的身体状况已经逐渐恢复不需要植入,二是心脏起搏器的植入有可能会对老人造成新的创伤。”高智耀说。他的这些用

心良苦,也被患者家属看在眼里。出院后,老人远在北京工作的儿子高先生专门送来锦旗感谢高智耀医生及其团队,并像医院送来了感谢信。

1月26日,安塞区一位闫姓患者突发急性胸痛,疼痛难以忍受。送往安塞区人民医院途中,患者意识丧失,家属呼唤无反应。当地医生接诊后立即行心电图检查,提示急性前壁ST段抬高型心肌梗塞。

因延大附院与安塞区人民医院为胸痛联盟合作单位,正在值班的高智耀医生与手术住院总医师王京副主任医师,充分评估患者病情后,立即启动补救性急诊PCI术转运流程。安塞区人民医院将患者送至延大附院心脑血管病医院,当时患者出现心脏骤停,心肺复苏后出现脑综合征,意识障碍,烦躁不安,高智耀主任争分夺秒进行抢救,在全麻下完成急诊介入治疗,使患者

得以化险为夷。

高智耀负责延大附院心脑血管医院心内科重症监护病房的的诊疗处置工作,每天都是在死亡线上挽救生命,常常一台手术接着一台手术。很多医护人员和患者评价高智耀:“其为人谦和、行医严谨,对待患者热心、细心”,在延安医学界和患者中有良好的口碑。

干一行,爱一行,精一行。从医整整30年,他用实际行动诠释医者仁心、善德成医。“我讲不出什么大道理,但我深深知道,当医生要先做好一个人,要为自己的每一位病人负责。”从医多年,高智耀一直对自己的职业心存敬畏。“要敬畏自己,敬畏医生这个职业,敬畏患者的生命。患者既然来医院就诊,就是将自己的健康交付给了医生,所以我们一定要尽最大的努力积极为患者减轻疾苦、重获健康。”高智耀说。

脑动脉瘤破裂 介入治疗显威

本报讯(通讯员 同丽静)近日,北京大学第三医院延安分院(延安市中医医院)神经外科成功开展介入栓塞,治疗了一位左侧C6段破裂动脉瘤患者,标志着该院神经介入技术水平及治疗方面迈上了新的台阶。

今年70岁的王大爷被家人发现时已经意识不清3小时了,既往有脑梗死病史多年,被家人紧急送往医院。北医三院延安分院神经外科医生董永军接诊患者并完善相关检查后,初步诊断为自发性蛛网膜

下腔、左侧颈内动脉C6端动脉瘤(破裂)、吸入性肺炎和高血压病3级。

入院后给予镇痛、镇静、脱水、止血、通便、抗感染、解痉、控制血压等对症治疗,考虑不排除动脉瘤再次破裂的可能。建议进行急诊介入手术,必要时再开颅清除血肿外减压。

神经外科团队在北医三院驻延专家陈晓东教授和主任田德洲的带领下,由董永军副主任、张晨主治医师行颅内动脉瘤介入栓塞治疗,结合造影检查结果,最终为患者

实施了行经股动脉穿刺多微导管弹簧圈栓塞术。王大爷目前恢复良好,已顺利出院。

神经外科医生提醒:颅内动脉瘤多为发生在颅内动脉管壁上的异常膨出,是造成蛛网膜下腔出血的首位病因,在脑血管意外中,仅次于脑血栓和高血压脑出血,位居第三。任何年龄可发病,多数好发于40岁至60岁中老年人女性。造成颅内动脉瘤的病因尚不清楚,多数学者认为颅内动脉瘤是在颅内动脉管壁局

部的先天性缺陷和腔内压力增高的基础上引起的,高血压、动脉硬化、血管炎与动脉瘤的发生与发展有关。颅内动脉瘤破裂后致死、致残率高,会给家庭带来严重后果。如果发现动脉瘤存在,而且有明确手术指征的情况下,应该尽早治疗,早日康复。

仁爱创新 北医三院延安分院

躺着也累? 可能患上慢性疲劳综合征

有专家将健康人不明原因地出现严重的身体倦怠感,伴有低热、头痛、肌肉痛、抑郁、注意力不集中等精神症状,而影响日常生活的一种临床综合征定义为慢性疲劳综合征,其可影响身体的多个器官及免疫系统,但发病机制至今仍是个谜。

如何预防慢性疲劳综合征?

1.及时补水。即使是轻微程度的脱水也会影响能量水平。脱水会造成血液更黏稠,降低了心脏向各个组织器官输送氧气和营养物质的效率。

2.补充铁元素。铁会影响氧气向肌肉和细胞的流动,导致迟钝、易怒、身体虚弱和无法集中注意力。此外,轻微缺镁也可能导致疲劳。每天适当吃些香蕉、土豆补充镁,有助于把蛋白质、脂肪、糖类转化成能量的来源。

3.注意饮食健康。多吃富含复合碳水化合物的高纤维食物,比如全麦谷类、全麦面包和蔬菜等,有助于维持血糖平衡。

4.一定要吃早餐。早饭吃得好才能激发新陈代谢,使人一整天有足够的能量,不吃早饭则会让人感觉慵懒。

5.积极锻炼。研究发现,习惯于久坐但身体健康的成年人每周进行3次锻炼,每次20分钟,6周后他们就不再感觉疲劳,反而更有精力。经常锻炼能增强身体力量和耐力,有助于心血管系统将氧气和营养物质输送到身体各处。

6.减少熬夜、睡懒觉。周末也要在固定的时间起床,如果想要打盹,时间不要超过半小时,否则醒后会更疲倦。

7.避免睡前玩手机。平板电脑、智能手机的显示屏所发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,扰乱人体自然的生理节奏,从而造成疲劳,建议睡前半小时关机。

8.勿临睡前饮酒。酒精会降低血糖含量,抑制中枢神经系统,产生镇静效应,最终扰乱睡眠。

9.改善焦虑。焦虑时不妨做做深呼吸,然后问问自己最坏的事情发生的可能性有多大,或者到户外活动、与好友探讨这一问题,有助于更好地应对现实。

健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝塔区疾控中心