

运动与心脏猝死的预防

“都怪我不重视心脏检查,这才在‘鬼门关’走了一遭啊!”49岁的李先生躺在病床上后悔道。这是怎么回事儿?

打球后心脏骤停,抢救惊心动魄

用“惊心动魄”来形容李先生的遭遇,一点儿也不夸张。

两个星期前的一个下午,李先生像往常一样,约着朋友们一起打球。中场休息时,朋友无意中发现,他坐在一边格外安静,头还歪在一边,好像睡着了。朋友走到他跟前,发现他的呼吸、心跳都停了,一群人立刻“炸”开了,有人给他做心肺复苏,有人拨打120急救电话。

被送到社区医院抢救时,李先生反复出现室速、室颤,情况相当危急!转诊到洛阳市第一人民医院,除颤、心肺复苏……经过一系列紧急救治,他逐渐恢复呼吸和心跳,心电图显示ST段抬高,医生判断导致他呼吸、心脏骤停的原因是急性心梗。

经过对症治疗,李先生的生命体征终于逐渐平稳下来,但因心跳停止近半个小时,他出现了一定程度的脑损伤,情绪烦躁、呕吐,醒来后完全不记得自己发

生了什么事。

忽视心脏检查,他后悔不已

“进入夏季,病房里的心梗患者逐渐减少,李先生是我们近期接诊的患者中病情比较严重的一位。”该院心内科主任张群生介绍,“可以说他是幸运的,因为心肺复苏做得很及时;也可以说他是不幸的,因为他原本可以不面对这么严重的情况。”

张群生介绍,李先生此次突发心梗,除了与运动后身体的应激反应有关,还与他忽略心脏检查有关。“几年前他已经觉得心脏不太舒服了,但当时他患有甲亢,做心脏造影检查需要用碘,这与治疗甲亢需要限制碘摄入相悖,于是当时他就没有做心脏造影检查。甲亢病情控制住以后,他没觉得心脏有啥不舒服,就忽视了这件事,没及时检查心血管状况。”张群生说。

“如果早知道这么严重,我肯定去做心脏造影检查了!”清醒后的李先生后悔不已。

医生提醒这三点,慢病人群请注意

张群生说,他想借着李先生的经历,给患有慢

性基础病的人提出以下三点注意事项。

一是重视慢性基础病管理。李先生虽然还不到50岁,但患高血压4年,而高血压本来就属于动脉硬化性心血管疾病,这是冠心病包括心肌梗死的独立危险因素。有慢性基础病的人要定期复查,由专科医生判断病情是否加重,是否需要进一步治疗。

二是高温天运动时注意避暑降温,补充水分。运动后大量出汗,血液会处于高凝状态,流动性差,此时易形成血栓,加上天热容易出现身体应激反应,一旦血栓破裂、脱落,很可能引发心脑血管极端事件。另外,天热时避免运动,可选择早、晚较凉爽时运动,运动后注意温差,切不可立即进入空调房,避免血管遇冷急速收缩,引发血栓。

三是掌握心肺复苏术这一救命技能。有数据显示,发生心脏骤停后的4分钟内实施心肺复苏,生存率在49%~75%,往后每延迟1分钟,生存率就下降7%~10%。发现患者心脏骤停,准确评估后尽快做心肺复苏术,可以为其争取接受进一步救治的机会。《洛阳晚报》

认识张春梅(化名)的人都很佩服她,因为她不仅成功瘦身,还实现了血糖长期稳定。曾因为糖尿病酮症酸中毒而住院的她,现在不吃药也不打针,她是怎么做到的?

体重将近180斤 曾因酮症酸中毒住院

张春梅今年45岁,5年前确诊为2型糖尿病,那时的她每天为工作忙碌,为孩子操心,很少关注自己,以至体重悄悄增至近180斤。确诊糖尿病后,张春梅也没有特别在意,“不疼不痒的,完全没当回事儿”。

直到意外来临。两年前的一天,张春梅突然休克,急诊检查发现,她已出现糖尿病酮症酸中毒,需住院治疗。“当时张春梅空腹血糖值16,糖化血红蛋白9.16,远超正常水平,已发生严重的代谢紊乱。”市第一人民医院内分泌科主治医师马媛媛说,“当时为了稳定血糖,她每天需要打4次胰岛素”。

从10个到2500个 跳绳见证了她的努力

43岁就要终身与打针、吃药相伴吗?住院期间,张春梅情绪低落,她很难接受这样的结果。马媛媛告诉她:“糖尿病是一个慢性病,与生活习惯密切相关,只要在医生指导下好好调整饮食和作息,也未必必要天天打针吃药。”

马媛媛的话给张春梅带来了一线希望,她立刻追问要怎么做。

医生最愿意看到的就是病人的积极配合。出院时,马媛媛给了张春梅饮食、运动建议,并特意叮嘱:“我们只能给出建议,最后能不能治好,关键在于你是否能按医生说的做,并坚持下去。”

令马媛媛没想到的是,张春梅不仅坚持做了,还做得很好。她每个星期都给马媛媛发送自己记录日常控糖的情况,有每天空腹和餐后2小时的血糖值,每天吃了几片降糖药、用了多少胰岛素……坚持的意义随着时间的流逝逐渐显现,第一个月,张春梅每天还需打10到14个单位的胰岛素;第二个月,胰岛素停了,空腹血糖稳定在4.8到5.5;第三个月中旬,她已经可以停吃一顿阿卡波糖了。

“马医生说管控血糖的关键就是管住嘴、迈开腿。”张春梅说,“我不爱出去跑步,就在家跳绳。”开始,张春梅一次只能跳10个,一天天坚持下来,6个月她能一口气跳2500个。在饮食、运动的双重作用下,张春梅的血糖逐渐稳定,人也苗条了许多。

要想实现病情好转 医生说这两点很关键

就这样坚持了下来,张春梅如今已摆脱了降糖药,血糖也长期稳定。为什么她能成功?

“首先是她的医从性好。”马媛媛说,“对糖尿病患者来说,控制血糖是一个长期的过程,医生给出的建议、指导,很多人当时可以做到,坚持一段时间也可以,但长期如此,别说患者了,我自己都觉得难。但是张春梅做到了,我觉得她很了不起。”

“虽然有过头酮症酸中毒的情况,但总体来说她的胰岛功能还在可控范围内。”马媛媛表示,“另外,我们建议糖尿病患者,尤其是2型、年轻的糖尿病患者,早发现、早治疗、早重视,以获得良好的预后。希望张春梅的经历可以给大家带来战胜疾病的信心!”《洛阳晚报》

长期控制血糖不易 她的经验值得借鉴

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2024

第一医院

■洛阳市第一人民医院主办

■总编辑:茅华宇 苗润宏

■副总编辑:杨萍

■主编:徐建军

■电子邮箱:17629721200@163.com

共建共享促发展

我院顺利举行河南中医药大学第一附属医院康复专科联盟授牌仪式



为推进我院康复人才队伍和学科建设,加强对外交流与合作,提升康复诊疗技术水平,6月23日,我院康复医学科与河南中医药大学第一附属医院举行康复专科联盟授牌仪式。我院党委书记茅华宇,副院长邢付强及康复医学科全体医务人员参加仪式。授牌仪式由副院长邢付强主持。

茅华宇首先对专家的到来表示感谢,并对我院康复医学科建设与发展情况进行介绍。他表示,我院将以与河南中医药大学第一附属医院建立专科联盟为契机,充分依托其先进的管理理念和医疗技术实力,开展多层次、多形式的交流与合作,切实提高康复医学科的专业技术水平和医疗服务能力,为广大患者提供更加精准、优质、便捷的康复医疗服务。

在与会人员的共同见证下,双方共同为专科联盟授牌。

授牌仪式结束后,河南中医药大学一附院康复中心治疗师席建明在我院康复医学科开展业务指导,通过会诊疑难病例,手把手指导康复治疗技术与手法,传授先进的康复治疗经验。同时,他还针对治疗师们提出的日常训练中的问题及困惑,进行了认真地分析,并提出了宝贵的建议。

在业务指导结束后,席建明以《姿势评估》为题进行授课。通过他的精彩授课,大家不仅深入了解了相关理论知识,还结合之前的实践指导,对康复治疗有了更深刻的理解和认识。

今后,我院将以加入专科联盟为契机,加强与河南中医药大学一附院康复中心的交流合作,打造优质康复医疗品牌,创新康复服务模式,进一步提升康复技术水平,不断推动康复医学学科发展与创新,为广大患者提供更加高效、优质的康复医疗服务。

(康复医学科 宣传科)

我院成功举办“脑卒中适宜技术培训会暨基层医师交流会”

为提高基层医师对脑卒中相关知识的认识和处理能力,我院于6月28日成功举办了“脑卒中适宜技术培训会暨基层医师交流会”。

副院长邢付强致开幕辞。他首先对百忙之中参与此次会议的各位医师致以感谢,并表示,脑卒中是威胁我国国民健康的主要疾病之一,具有发病率高、复发率高、致残率高和死亡率高及经济负担高的“五高”特点,作为脑卒中救治的主阵地,基层需要做好卒中的健康宣教、识别、急诊急救、二级预防、康复指导等方方面面的工作。希望能与各位同仁共同探讨脑卒中的相关知识,为健康中国2030助力。

学术培训环节,我院神经内科主任医师马明娟,副主任医师石进峰、刘玲,主治医师蒋学文、赵尧辉、陈丽娜、李慧、张翼飞分别以《中风的认识与急救》《颈动脉狭窄的治疗》《缺血性脑血管病的抗栓治疗》《急性脑

梗死的再灌注治疗》《缺血性卒中的影像学评估》《缺血性脑血管病的血脂管理》《缺血性脑血管病的抗凝治疗》为题进行案例分析与观点交流。

精彩纷呈、干货满满的讲述引得会场掌声阵阵。基层医师纷纷称赞,通过本次培训会,他们不仅学到了最新的脑卒中诊断与治疗技术,还与其他同行进行了深入的交流和讨论,收获颇丰。

党委书记茅华宇作总结讲话。他对神经内科取得的成就表示肯定,我院神经内科经数十年发展,已成为集临床、科研、教学、康复、预防于一体的综合科室,以此为依托,我院成立卒中绿色通道专班,建设了高水平卒中中心。他表示,此次会议的目的是推广与脑卒中防治相关的适宜技术,搭建多元化的脑血管疾病诊疗共享平台,助力国家脑卒中防控策略落实,更好地满足瀍河区及周边乃至整个洛阳地区百姓的医疗服务需求,希望大家以此为契机,凝心聚力做好脑卒中防治工作,有效降低脑卒中的发生率,进一步造福广大脑卒中患者,提高人民健康水平。



会议的成功举办,不仅为基层医师提供了一个学习和交流的平台,也为推动我国脑卒中防治工作的开展提供了有力支持,充分体现了我院对于脑卒中防治工作的高度重视和全力投入。推动健康中国建设,我们始终在行动。(神经内科 宣传科)



我院与瀍河公安分局东关派出所联合开展参观实践活动

为庆祝中国共产党成立103周年华诞,回顾党的光辉历程,接受革命传统教育,深入推进“医警共建”工作,6月6日上午,我院党委组织部分党员与瀍河公安分局东关派出所的党员同志联合到中共洛阳诞生地纪念馆进行参观践学,并在鲜红的党旗下,重温入党誓词。

两个单位的党员同志们共同参观了“信·念——家书”系列,“黎明曙光 思想觉醒”“工运怒涛 陇海风暴”“初心启航 烛照前行”“薪火相传 铸就辉煌”四个展厅,聆听革命先烈的艰辛历程和坚定的理想信念。

参观结束后,大家纷纷表示,革命先辈抛头颅、洒热血,才换回我们今日的幸福生活。我们一定要坚定不移听党话、跟党走、感党恩,用实际行动推动工作高质量发展,为现代化洛阳建设贡献自己的力量。

作为“医警共建”合作单位,东关派出所在我院院区暨周边地区安全巡防中发挥了积极作用,并多次选派业务骨干到医院开展反诈骗知识、消防安全知识及法律知识讲座,组织开展突发事件急救、消防安全演练等,提高了我院医务工作者法制和防范意识。我院为公安民警开通医疗绿色通道,提供及时迅速的医疗救治,并为他们开展健康教育、卫生防病、急救知识培训和讲座,提高健康保健意识。此次联合开展党员践学活动,是构建和谐医警关系、树立良好社会风尚的具体体现,也是组织联动,促党建引领有力的有效探索。

(保卫科 党办)

解酒汤真能解酒吗?减轻饮酒伤害不妨这样做

最近,市民黄女士为老公的身体健康而担忧:他时常在外应酬,次日醒来胃难受、头也疼。她曾想根据网上一些方法做解酒汤,却又辨别不清哪种管用。她想知道,解酒汤真能解酒吗?

“说到解酒,先要了解喝酒后为啥难受。”市第一人民医院乔振纲传承工作室、中医科副主任耿高璞说,一般来说,喝酒会损伤肝脏、胃、胰腺、神经系统等,其中最直接、最主要伤害的是胃和肝脏。

酒精进入胃肠道后,对胃黏膜有刺激作用,严重的可致急性酒精中毒,有人还会出现吐血等症状,而酒精主要靠肝脏分解、代谢,可想而知,肝脏负担日益加重,酒精性肝炎、肝硬化甚至是肝癌等疾病或接踵而至。同时,饮酒后头疼的原因在于,酒精对中枢神经有先兴奋后抑制的作用。

“我们所说的解酒方法,并非能迅速消除酒精,而是加速酒精在体内代谢,减轻其对脏器的

伤害。”耿高璞说。

“古代确有解酒汤的说法,中医就有个解酒名方——葛花解酲(ch ě ng)汤,用的主要药材是葛根花,又叫葛花。”耿高璞说,《本草纲目》中记载:“葛花(甘、平、无毒)气味同谷,主治消酒。”民间也有‘千杯不醉葛藤花’的说法,这个‘葛藤花’就是葛花。”

耿高璞说,葛花用于解酒方法简单,直接泡水喝就可以,但用时不能久煎,泡水或快速煮一下就可以。饮酒前后喝葛花水,能对肠道和胃起到一定保护作用。

此外,饮酒前适当喝点纯牛奶、酸奶也能起到保护胃黏膜的作用,酒后喝点葡萄糖、蜂蜜水,增加糖分摄入,可适度降低肝脏中酒精浓度。

“虽然有一些降低饮酒伤害的方法,但希望大家还是不要长期饮酒或过量饮酒。”耿高璞提醒道。《洛阳晚报》

年纪轻轻的早搏了,要紧吗?

心悸、心慌、心脏偶尔猛跳一下……近日,34岁的李先生频繁出现上述症状,到医院就诊后被确诊为早搏。“治疗麻烦吗?是不是要长期吃药?会不会发展为心肌梗?”针对李先生的疑惑,我院心内科副主任中医师刘俊飞给予了详细解答。

早搏很常见,各年龄段的人都有可能发生

“简单来说,早搏大多是良性的功能性心律失常,最近一段时间我们接诊的患者还不少,大人、小孩都有。”刘俊飞说。

刘俊飞介绍,在正常情况下,我们的心脏搏动是有规律的,由窦房结发出指令到结间束、房室结、希氏束、左右束支,当这些部位任一处不听话时,就会引起传导顺序的改变,提前发出冲动。

“在我们看来,早搏就像地里长的野草,不确定什么时候、在哪里冒了头,但土地不会因为长野草就变坏了。”刘俊飞说,“在没有其他心脏疾病的前提下,早搏一般都是良性的,且据统计,几乎各年龄段的人都有偶发的早搏,只是有些人没有感觉,有些人感觉强烈,甚至有心脏停跳感。”

与心梗无关,但也需要重视

那么,为什么会出现早搏呢?

刘俊飞说,年轻人早搏可能与交感神经兴奋有关,比如喝浓茶、咖啡、熬夜之后,有人可能感觉到一闪而过的心悸或者持续几秒钟的心慌等,这就是早搏。也有人的早搏与器质性心脏病相关,如心肌病、恶性心律失常患者等,这类人

《洛阳晚报》

地址:洛阳市第一人民医院

■编辑部电话:63993747