

肩周炎、颈椎病,一招教您分清

天气转凉,要注意护好肩颈。近日,我院针灸理疗科前来治疗肩周炎和颈椎病的患者增多。53岁的周女士最近觉得肩颈不舒服,右胳膊不能向上抬,她以为是颈椎病导致的,医生说她患了肩周炎。肩周炎、颈椎病症状有何不同?一起来听听医生怎么说吧。

01 肩周炎、颈椎病,疼痛部位要分清

“这段时间,我感觉肩膀、脖子酸痛疼,右胳膊不敢向上抬。特别是天气变凉,疼痛感加重。我一直以为是颈椎上的毛病,结果到医院诊断后,才知道患上了肩周炎。”周女士说。

我院针灸理疗科主任成延领介绍,肩周炎又称为“五十肩”,是肩关节及其周围组织的退行性病变,中老年多发,尤其是女性的发病率较高,这与女性承担较多的家务劳动有关。受寒、劳损等都可能诱发肩周炎。

“肩周炎和颈椎病的疼痛部位不一样,前者主要是肩关节疼痛,影响肩部活动,发作期可能无法上抬胳膊;后者主要是颈椎周围疼痛,肩膀活动不受限,颈椎生理曲度变直或反弓。”成延领说,颈椎病分类很多,常见的椎动脉型颈椎病,主要表现为低头、抬头时会头晕,与颈部活动有关。

02 保持良好生活习惯,预防颈肩部位疾病

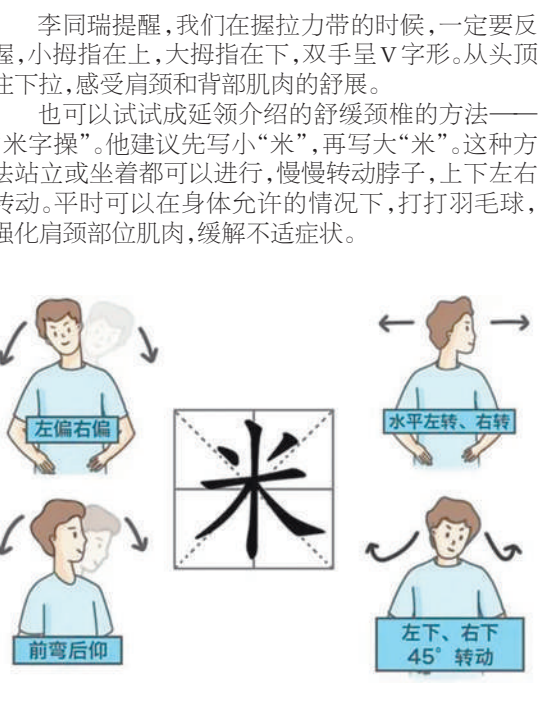
现在颈肩腰椎部位的患病人群越来越年轻化,这主要跟日常生活中的不良习惯有关,如长时间伏案书写或低头玩手机等。

“最近接诊了一个17岁的孩子,因头晕到医院检查,结果发现他的颈椎生理曲度反弓,患上了颈椎病。”成延领说,我们的颈椎有一定的弯曲程度,颈椎的生理曲度反弓比生理曲度变直还要严重,需要及时进行治疗。

成延领提醒,预防比治疗更重要,防止患上颈肩部位疾病,要保持良好的生活习惯,少做“低头族”,平时注意锻炼颈肩部位的肌肉。另外,颈椎病种类较多,除了脊髓型颈椎病,其他的都可以保守治疗,如牵引训练、针灸、推拿等。

03 感觉颈肩不舒服,建议试试这样做

如果出现颈肩不适,有没有好的办法缓解呢?我院康复科主管治疗师李同瑞介绍了一种方法,可以缓解颈肩和背部的酸痛。身体站直,双脚微微分开与肩同宽,准备一条拉力带,将拉力带反握举过头顶,慢慢向下拉,头向后仰。每组10到15次,每次练习3至4组,可以每天练习。



57岁的他上3个台阶喘不停 来听医生不得不说的“肺”话

呼吸困难、胸闷气短,走几步路都要歇一歇,这是57岁王先生的身体状况。近日,随着天气变化,他的不适症状加重,他到医院就诊,被确诊为慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺)。

症状早已显现,他却不在意

早在7年前,家住5楼的王先生发现自己爬3层楼都要歇一歇,喘不过气来。但他并不在意,自行购买了一些药物,缓解不适症状。直到最近胸闷气短、咳嗽等不适症状再次加重,他才在家人的劝说下到医院就诊。

“这几年身体状况越来越不好,现在上3个台阶都要喘不停,应该早点来检查了!”王先生说,医生经过检查发现,他的肺功能跟80多岁的老人差不多,严重影响了生活质量。

对慢阻肺认识不够,早期症状易被忽视

慢阻肺是一种由于气流受限导致呼吸困难的肺部疾病,活动时容易出现气短或呼吸困难等症状。该病早期的咳、痰、喘症状容易被患者忽视,等确诊时肺功能下降已较严重。到了疾病后期,患者的生活不能自理,生活质量严重下降。

“大家对慢阻肺的认识还不够。比如当患者在上楼或爬坡过程中感觉胸闷气短,不会考虑自己患了肺部疾病,而是怀疑心脏问题。”洛阳市第一人民医院呼吸与危重症医学科住院医

师马双燕说,如果出现咳嗽、咳痰、胸闷气短等不适症状,建议检查肺功能。

慢阻肺还会诱发多种严重的并发症,比如肺性脑病、肺心病、自发性气胸、呼吸衰竭等,这些并发症都有很高的致死率。

引起重视及时治疗,这些人群建议筛查

慢阻肺在早期进展相对缓慢,症状并不显著,高危人群应引起重视,每年进行肺功能检查。

“年龄超过40岁、有抽烟习惯、经常接触粉尘、亲属有患病史等人群均属于慢阻肺的高风险人群。”该科主任、主任医师岳莉莉说,只有通过筛查,才能及时发现慢阻肺,尽早治疗。

岳莉莉介绍,很多患有呼吸系统疾病的人不重视检测肺功能,很大一部分原因是大家对检查肺功能不太了解,现在检查肺功能只需要到仪器上吹气就行,简单快捷。

岳莉莉提醒,尽早筛查,提前干预治疗很重要。一旦患上慢阻肺,应积极治疗,遵医嘱规范用药。大多数慢阻肺是因长期吸烟造成的,患者应戒烟,延缓病情发展,拒绝吸入二手烟及有害气体。平时注意饮食,不吃辛辣、寒凉食物,坚持锻炼身体,增强自身免疫力。换季时期,注意增添衣物,防寒保暖,防范呼吸道感染。

(通讯员:呼吸与危重症医学科 马双燕)

莫名呕血,并在短时间内大量吐血1000ml。日前,70岁的王先生经历了危急时刻,所幸医生抢救及时,保住了性命。在医院住了将近一个月,如今已经痊愈出院可以和正常人一样吃饭了。

反复疯狂呕血止不住,脸色苍白意识低迷

8月6日下午,正在家里休息的王先生,突然感到一阵恶心,胃里十分难受。随后便大口往外吐东西,刚开始吐了胃里的食物,还夹杂这一些咖啡色物质。惊吓之余,家人赶紧让王先生躺下休息。还没等缓过来,王先生又连续呕吐三次,这次吐出来的竟是鲜血。眼看王先生的脸色越来越苍白,意识也开始变得低迷,家人赶紧拨打了急救电话。

我院的救护车达到现场时,王先生的血压仅为55/32mmhg。几乎休克的他神志不清,并伴有全身出汗的症状,情况十分危急。根据家人的描述并结合王先生的症状,初步判断他吐血量将近1000ml。

多学科紧急会诊,吹响生命集结号

紧急入院的王先生被收治在我院消化内科。消化内科副主任耿高璞立即组织医护人员对其进行抢救。根据王先生的症状,判断他是急性上消化道出血,立即给予紧急处理:抽血检查,建立静脉通路补液、准备输血等。同时,快速通知普外科、麻醉科、输血科、内镜室等多学科医生,启动多学科紧急会诊。

“胃镜中心于会生主任胃镜下定位,并明确了出血的位置。因王先生短时间内反复大量呕血吐血鲜血,导致生命体征不稳定,出血量大,内镜下无法完成止血,只有外科手术才能抢救生命,普外科赵志鸿主任手术团队接过抢救病人的接力棒,紧急联系输血科大量配血,在麻醉科步国华主任团队及手术室陈恩霞护士长团队的配合下,急诊手术迅速找到了出血点,维持了病人生命体征的平稳。原来在王先生十二指肠位置有一个直径2cm的大溃疡,溃疡侵犯后方大血管,导致大出血。在告知家属患者情况取得同意后,行抢救性手术治疗。

在进行了将近4个小时的手术后,患者被转入外科重症监护病房(ICU)治疗。由于患者失血过多,如何避免术后并发症成为治疗的关键点。监护室王宏伟主任和护士长张争艳带领的护理团队密切配合、精准治疗、争分夺秒,有效的给予患者升压药及呼吸机抢救措施的应用,使患者的各项生命指征逐渐趋于稳定,王先生终于转危为安。

参与救治王先生的普外科主治医师陈曙光介绍:消化道大出血这样的抢救非常常见。患者的生死就在瞬间,只要有一线希望,医护人员都会百分百地争取。在这种生死危情下与死神赛跑必须分秒必争,消化道大出血的救治体现了一个医院的综合救治能力,像这种反复大量呕血患者抢救需要多科的精诚合作。王大爷的抢救成功,需要普外科、消化科、手术麻醉科、重症医学科、输血科等多学科协作,多学科诊疗优势,才有可能抢救成功,最大程度降低致死致残率。

生死接力,多学科协作跑赢死神

开门办院 民主理院 人才强院 实干兴院



1910-2022

第一医院

DI YI YI YUAN

■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:艾金宝 ■电子邮箱:dyyyb2009@126.com

洛阳市副市长李新红一行 深入我院调研

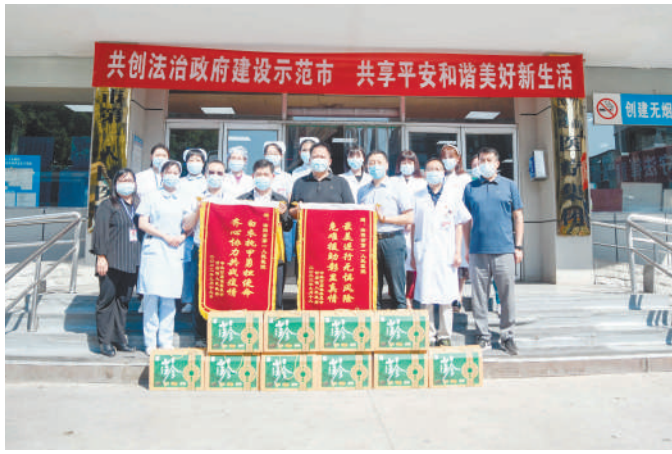


9月8日上午,洛阳市政府李新红副市长一行到我院调研工作。洛阳市政府副秘书长张建伟,洛阳市卫健委副主任李育波,我院党委书记茅华宇,党委副书记、院长苗润宏等陪同调研。

我院党委书记茅华宇就医院的运营情况、学科特色、专业优势、所面临的发展瓶颈及下一步发展设想向李新红副市长做了详细汇报。随后,李新红副市长一行实地察看了医院门诊、保障综合楼、住院病房楼等区域,对医院目前面临的现状进行了调研考察。

(宣传科)

送来感谢『大礼包』 镇长为我院医护人员



9月26日上午,洛阳市汝阳县付店镇党委书记、镇长李俊辉、副镇长李可可一行来到我院,将两面锦旗和慰问品送到我院党委书记茅华宇、副院长韩强和医护人员代表的手中,对我院核酸采样应急队在疫情防控工作中的艰辛付出和鼎力支持表示衷心感谢。

8月29日我院接到任务,紧急召集50名医护人员组成核酸采样应急队,支援汝阳县付店镇核酸采样工作。至9月3日返洛,应急队共采样约7.6万人次,单日最高采样量超1.2万余人次。

期间,付店镇政府对应急队提供了无微不至的关怀和照顾,贴心为队员们送上了暖心联系卡和慰问品。虽然天气、环境等因素加大了采样工作的难度,但在镇政府强力组织和我院应急队队员们的密切配合下,核酸采样工作有序开展,高效进行,最终圆满顺利的完成了此次核酸采样任务。

(宣传科)

我院召开清廉洛阳建设 清廉医院创建工作动员会



9月21日,我院召开清廉医院创建工作动员大会。党委书记茅华宇,党委副书记、院长苗润宏等院领导,各党支部书记、职能科室负责人、临床医技科室主任和护士长参加了会议。会议由党委副书记、纪委书记杨萍主持。

会上,全体人员首先观看了《斩断围猎与被围猎的黑色利益链》警示教育片。

副院长韩强传达了市卫生健康委、市医管局《关于印发清廉洛阳建设清廉医院创建行动工作方案的通知》。

副院长罗斌就我院清廉医院创建工作进行了安排部署。明确了创建行动的工作目标和任务要求。

院长苗润宏在讲话中指出,清廉医院建设一定要结合我院实际,提高认识,强化措施,将“清廉医院”建设各项任务与党风廉政建设、群众身边腐败和作风问题专项整治、不合理医疗检查专项治理等工作统筹布局、协调推进,不断将清廉医院建设工作向纵深推进,将清廉清风吹遍医院每个角落。要求医护人员合理、合法、合规开展日常诊疗行为;相关职能科室要善于发现工作疏漏并帮助临床一线及早发现工作的问题和不足,做到立行立改;要把清廉医院的建设考核与绩效挂

钩,触动警示全体职工,提思想认识,促进创建活动扎实有效开展。

清廉医院创建工作是省委、省政府规划实施的清廉河南建设“十八项行动”之一,是市委全面贯彻落实省委推进清廉河南建设的部署要求,是医疗系统党风廉政建设 and 行风建设的重要载体和抓手。院党委号召,全院干部职工要立即行动起来,按照创建活动的要求,认真落实各项工作。在创建清廉医院活动中,要始终坚持人民至上、生命至上,大力弘扬新时期卫生健康职业道德和伟大抗疫精神,把清廉思想、清廉制度、清廉规则、清廉纪律、清廉文化融入清廉医院创建各方面、全过程。医心向党、精医为民,以更加坚定的理想信仰、更为崇高的使命追求、更具扎实的工作作风,迎接党的二十大胜利召开!

(医教科)

市医保局和卫健委集采专项检查组 到我院检查指导工作



9月14日,洛阳市医疗保障局和洛阳市卫生健康委员会集采专项检查组专家李建星、王翔、孙鹏彬等一行6人莅临我院,对药品和医用耗材集中采购执行情况进行了现场检查。党委书记茅华宇,党委副书记、院长苗润宏,副院长邢付强,副院长罗斌以及相关科室负责人参加。

首先,茅华宇书记对专家组的到来表示热烈欢迎,苗润宏院长就我院药品和医用耗材集中采购工作做了简要汇报,检查组成员宣读了检查文件及要求。

随后,按照检查要点,检查组采取沟通交流、资料查看、系统抽查等形式进行现场检查。

检查结束后,召开了反馈会议。首先,检查组对我院集采工作给予了充分肯定,并提出了几点改进建议。邢付强院长表示,感谢专家组提出的宝贵意见,我院对集中采购工作一直高度重视,在今后的工作中,一定按检查组的要求,扬长避短,科学报量,加强制度建设,认真整改、提高,按照标和规定,认真做好集采工作。

(医疗保障管理服务中心、药剂科)