

抬上救护车即入院 襄阳密织院前急救一张网

湖北日报全媒体记者 赵峰 通讯员 刘艳敏 龚波

5月15日9时40分,襄阳市高新区居民凌月霞突发脑梗,老伴儿旋即拨打了120。襄阳市急救中心接到电话,并将信息推送到桃园路急救站;桃园路急救站120急救车接令出发,7分钟后,凌月霞被抬进急救车,直达襄阳市第一人民医院急诊科。

2021年以来,襄阳市投资1.3亿元建成“以襄阳市急救中心为中心、7个县区急救中心为分中心、105个急救站为支点”的院前急救一张网,为患者提供迅速医疗救援保障。

从40分钟降至15分钟 ——急救车更快了

“您好,这里是襄阳急救120,有什么情况请讲。”

“我父亲昏倒了,患有肝硬化,晚饭时喝了二两白酒……”

5月19日22时,襄州区急救中心电话响起。那一端的黄集镇高岗村村民高世荣声音急切,这一端的襄州区急救中心副主任党成相将详细地址、患者症状等信息输入“襄阳市120指挥调度平台”。1秒钟后,平台将信息推送至黄集镇急救站,并测算出一条用时最短的行车路线。随即,该站医护人员出发。

患者在2019年被确诊为酒精肝,后转变为肝硬化。“第一次,我拨打120,等了半个多小时才等到急救车。如今急救车越来越快,几分钟就到了。”高世荣说。

2021年之前,襄州区急救中心挂靠襄阳市第一人民医院急诊科,每天仅有3个班值班,却要服务全区80万人口。“因为车辆少、路程远,错过黄金抢救期,发生过一些令人遗憾的事情。”党成相说。

类似的情况在襄阳各县市区也存在,县市区急救中心基本上都挂靠在当地综合医院的急诊科,车辆数量有限、救援里程过长,急救效率低。

为了解决这一问题,襄阳市建成“襄阳市120指挥调度平台”和105个急救站,配备急救车174台。目前,各县市区急救中心接听电话时间从16秒缩短至3秒以内,派车时间从5分钟缩短至2分钟以内,急救车抵达时间从40分钟缩短至15分钟以内,实现中心城区“10分钟”、非中心城区“15分钟”、县市区“30分钟”的急救圈全覆盖。

从80%上升至100% ——急救处置更专业

“幸亏学了开放性创伤的急救知识,帮他保住了一条胳膊。”5月19日,老河口市洪

山嘴镇急救站医生付磊一边说,一边给病床上的尹某换药。

半个月前,尹某驾车发生交通事故。正在值班的付磊迅速抵达现场,发现尹某左臂骨折,并伴有出血状况。止血、包扎、固定、上车后输血……利用此前学到的急救知识,付磊妥善处置,尹某转危为安。

在镇级卫生院设置急救站,是襄阳市院前急救一张网建设的创新举措,但乡镇卫生院医护人员参与急救经历少、急救知识缺乏也不同程度的存在。

如何从“急救小白”转变为“行家里手”?襄阳市急救中心加大培训力度,组织专家教授送课下乡,分批次邀请乡镇卫生院医护人员赴襄阳市急救中心跟班学习。

2023年8月,付磊在襄阳市急救中心及襄阳市第一人民医院、襄阳市中心医院跟班学习2个月,多次参与现场急救。

截至目前,襄阳市已实现1326名急救站调度员、医护人员、驾驶员、担架员培训全覆盖,“上车即入院”的模式基本形成,急救处置率从原来的80%上升至100%。

从急救车说了算到病人说了算 ——病人多了选择权

4月20日0时20分,枣阳市太平镇居民

罗某某搭乘枣阳市急救中心2009号急救车,从广西河池市人民医院抵达枣阳市第一人民医院,全程12小时25分钟。

两天前,在河池市务工的罗某某突发脑梗,被送至河池市人民医院抢救。病情稳定后,罗某某提出想回枣阳市第一人民医院继续治疗,但河池市急救中心不具备跨省转运病人的能力,于是向枣阳市急救中心求援。

随即,枣阳市急救中心安排2名医护人员、2名驾驶员星夜前往,完成跨越2000多公里的转院回乡。

“以前可不是这样,急救中心挂靠在哪家医院,急救车就把病人运到哪家医院。”枣阳市急救中心副主任杨志说,由此引发的医患纠纷不少。

襄阳市院前急救一张网,严格遵循“病人意愿、就近急救、专科优势”三大原则,让病人有了更多选择权。即在病人意识清醒、身体情况允许的前提下,以病人意愿为准;在病人身体情况不允许情况下,以距离近、用时短为准;最后是根据病人实际病情,选择特色专科医院。

襄阳市急救中心主任任根成表示,该市还将建设20个村级微型急救站和9个水上急救站,持续密织院前急救一张网,为守护人民群众生命安全助力。

省炎黄文化研究会 第七届会员代表大会举行

湖北日报讯(记者刘钰杨、通讯员张执均、张天羿)5月24日,省炎黄文化研究会第七届会员代表大会在汉举行。

该研究会通过举办学术研讨座谈会、编辑出版优秀炎黄文化研究作品、举办专家讲堂和参加其他省市文化交流活动,持续扩大炎黄文化的影响力,传承弘扬了中华优秀传统文化。围绕“四海一家亲,共圆中国梦”,积极参与与世界华人炎帝故里寻根节相关工作,为文化强省建设作出了贡献。

此次大会共有94名会员代表参加,选举产生了省炎黄文化研究会第七届理事会,喻立平当选为新一届省炎黄文化研究会理事会会长。

地灾救援口诀 让预案“活”起来

湖北日报讯(记者张乐克、通讯员李伟、邓莉)“早转、快转、尽转、多转……”5月20日,我省发布地质灾害气象风险预警,全省应急管理系统的湖北地震和地质灾害联络员里立刻忙碌起来,大家纷纷对照着一份地灾救援口诀组织当地防灾工作。

这一份地灾救援口诀,是省应急管理厅根据湖北省应急预案提炼要点,再因地制宜结合湖北地灾救援工作制定的湖北省地质灾害应急救援工作法,具体内容包括五条原则、十条措施、“四四(四转四保四有四防)目标”。

“全省已查明1.6万余个地质灾害隐患点,建成专业监测点6700处。”省应急管理厅地震和地质灾害救援处相关负责人介绍,湖北地质灾害多发易发,历来是我国地质灾害防治的重点省份之一。以往地灾救援工作遵循国家统一制定的预案开展,但预案非常专业复杂,基层工作人员读起来费力难懂,不易落地操作。

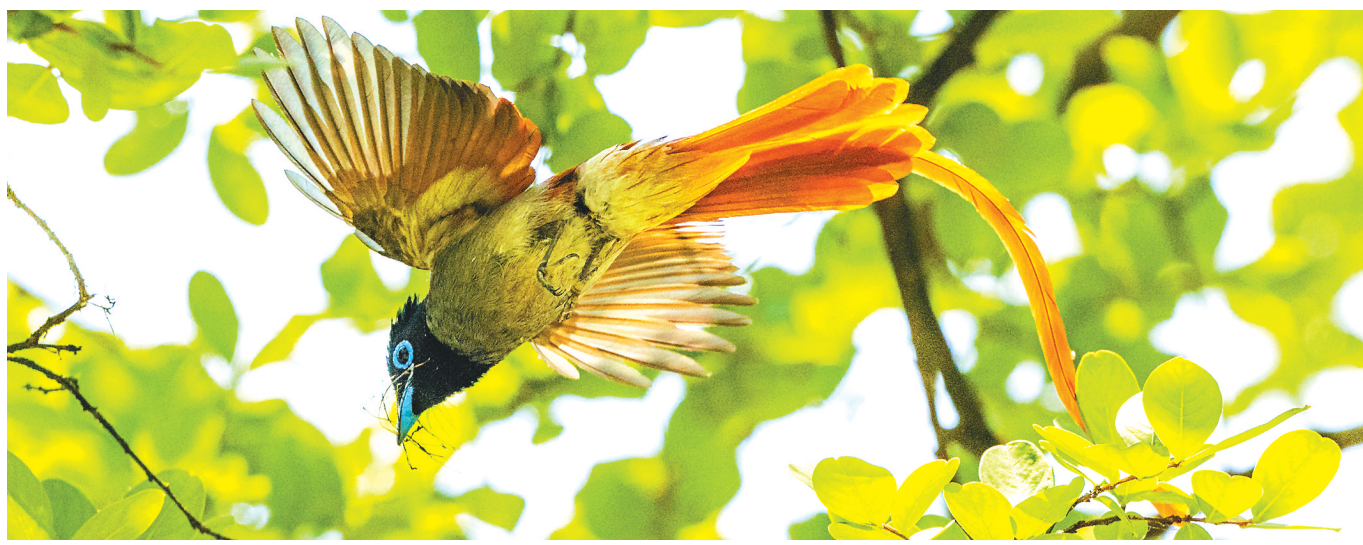
“为何不化繁为简,创作一个朗朗上口的‘湖北口诀版’预案。”省应急管理厅相关负责人萌生了这个想法。

短短200多字的“地灾救援口诀”,浓缩了省市地灾救援工作的智慧结晶。省应急管理厅地灾处二级调研员张雪燕全程参与了创作过程,“今年4月着手这项工作,整个地灾处的同志群策群力,一本地质灾害应急预案都被翻毛边了。光提炼要点还不够,口诀的前提是内容‘不跑题’,形式上工整对仗,朗朗上口易记易传播。”张雪燕介绍,经过广泛征求意见后,5月地灾救援口诀正式发布。

“‘地灾救援口诀’还归纳提炼了近年来多起成功救援的经验。”张雪燕介绍,2020年7月恩施市屯堡乡马者村沙子坝发生滑坡,2045户8731人紧急避险,无人伤亡,靠的是群测群防及时转移群众,及时组织救援抢险,预防次生灾害……这些成功经验做法,都能和“口诀”中五条原则、十条措施、“四四目标”一一对应。这份湖北地灾救援口诀让地灾救援预案“活”起来。

“林中仙子”寿带 长江岸边筑爱巢

5月24日,宜昌市滨江公园内,早起的市民发现两只寿带鸟在高的梧桐树上筑巢。寿带鸟2012年被列入《世界自然保护联盟濒危物种红色名录》,此鸟飘逸俊秀,有“林中仙子”之称,在古代常被用作吉祥图案纹样,也被称为“吉祥鸟”。今年发布的宜昌重点区域鸟类资源调查成果显示,野生鸟类为18目58科242种,其中国家一级保护鸟类4种,分别是黑鹇、中华秋沙鸭、乌雕、黄胸鹀。(湖北日报全媒体记者 刘曙光 摄)



临床营养医生推荐——

这样外卖点餐 更营养更健康

湖北日报全媒体记者 曾莉 通讯员 于鑫益 实习生 束焱

生命CT

随着生活节奏的加快,外卖因方便快捷等特点,成为许多人的日常饮食选择。然而,不少食品卫生和健康问题也随之出现。如何吃到既安全又健康的外卖呢?5月23日,湖北日报全媒体记者采访了武汉大学中南医院临床营养科副主任、营养师NST(营养支持小组)团队负责人代洁,请她给大家推荐了一些小窍门。

做好加法和减法

为了将外卖做得有滋有味,许多商家在烹饪过程中会加大油、盐、味精、鸡精等各种调料的用量,这就会违背健康饮食的原则。

这些做法不仅有导致甘油三酯和含糖量明显升高的风险,还可能诱发身体的慢性炎症反应,长期的高脂饮食甚至可能引发急性胰腺炎等。长期食用多油多盐多脂肪的外卖,肝脏会承受高于正常情况下的代谢压力,容易加快其老化。

代洁建议,吃外卖应做好“减法”,即尽量避免重油重盐重糖的外卖,油炸类的食品偶

尔解解馋就好,把觉得太油太咸的菜在水里涮一涮再吃。同时也要做好“加法”:可以自己备点方便处理的谷薯类、蔬菜和水果带去工作单位,比如红薯、玉米、圣女果、黄瓜、生菜等。

此外,在麻辣烫、干锅、串串等食物的选择上,已有超重肥胖、高血压、高血脂、糖尿病或糖尿病前期等问题的患者或高危人群,更要控制这些重口味食物的摄入量,尽量点口味清淡的外卖。

另外,日常使用符合国家标准食品级塑料餐盒来装外卖,一般不会对人体健康造成损害,也没那么容易导致中毒。但为了避免摄入塑料微粒的风险,平时在使用外卖塑料餐盒时,还是尽量不要盛装滚烫或者过于油腻的食物,也不要重复使用,可以考虑上班时将自带的非塑料餐具放在常点的外卖店中。

食物多样营养均衡

营养健康的一个基本原则是食物多样、营养均衡。代洁建议,点外卖可参考“四化”,即主食多样化、肉类精选化、烹饪健康化、蔬果常态化。

常点米、面、包子等高碳水食物当主食的人,推荐在每天200至300克的谷类主食摄入



万旋绘图

中,约三分之一至二分之一由全谷物和杂豆类替代,比如燕麦、荞麦、绿豆等。另外也可吃50至100克的薯类杂粮,如土豆、红薯、山药等。上班族可以自带煮玉米、燕麦片等作为部分主食,增加粗粮摄入。

炸鸡、烧烤、汉堡等多肉食品受到许多“无肉不欢”人群的青睐。一般来说,肉类本身是优质蛋白来源,每天推荐70至150克,约1到2个鸡腿肉的量。我们点肉类外卖时,建议选择荤素搭配的菜,如青椒肉丝,中午推荐吃约50克的肉,再点一份叶菜类蔬菜和一份含全谷类的主食搭配着吃。另外,可选择健康烹饪的肉菜,比如清蒸鱼、白斩鸡蘸少油调料等。

许多人每周要点2到3次以上奶茶,却很

少订购水果外卖。代洁提醒,可以在办公室备点茶叶和柠檬,想喝奶茶时尝试用冷泡茶、柠檬水代替。点外卖时尽量每餐有蔬菜、每天有水果。例如,吃中式餐时,可选择荤素搭配的盒饭,或在肉菜之外让店家加一份时蔬;吃西式餐时,可另选一份蔬果沙拉作配菜;办公室可放几种耐放或好剥的时令水果,作为加餐时的健康零食选择。

轻食成为保持身材人群的选择。但是,并非所有蔬菜都适宜生吃,如富含硝酸盐的蔬菜、含草酸较多的蔬菜、野菜、淀粉类蔬菜、塌地生长的绿叶菜等。这些菜生吃不仅容易造成消化不良,还易引起食物中毒。制作轻食的各个环节要保持清洁,将蔬菜彻底洗净,切生熟食物的菜板要分开。

创口隐形 结节消失 甲状腺手术 另辟蹊径

湖北日报讯(记者汪菁华、通讯员王慧文、实习生丁若芯)“既切除了肿瘤,还没在颈部留下疤痕!”近日,甲状腺癌患者林女士从泰康同济(武汉)医院甲乳外科出院时惊喜地说。

在一次常规体检中,27岁的林女士得知自己右侧甲状腺部位有一个不到1厘米的肿块,诊断为甲状腺癌,需手术切除。常规手术会在脖子上留下一条长长的疤痕,林女士十分抗拒。近日,林女士求诊于泰康同济(武汉)医院甲乳外科徐忠庆主任,得知林女士不想在自己的“天鹅颈”上留疤,徐忠庆为其制定了一套个性化手术治疗方案,决定采用经胸乳入路腔镜下甲状腺结节切除术。

经胸乳入路腔镜下甲状腺结节切除术,是指采用双侧乳房处隐蔽小切口入路,腔镜下操作切除颈部甲状腺病灶组织,同时重点能够完整彻底清扫病灶转移区域的淋巴结脂肪组织。由于腔镜可以放大手术视野,医生可以清晰地看到手术部位的状况,故操作精细度很高,不再给脖子留疤,且切口小、恢复快、出血少,也减少了并发症。

5月10日,林女士接受了经胸乳入路腔镜下甲状腺结节切除术,术中肿瘤完全切除,淋巴结彻底清扫。

徐忠庆介绍,相比传统的甲状腺手术,用腔镜来做甲状腺肿瘤的手术——如经胸乳、口腔、腋窝或者从锁骨下入路等方式,如今都已灵活应用到各类甲状腺疾病的手术治疗中。这种手术的切口在非体表可见区,小而隐蔽,深受年轻女性患者的欢迎。

警惕肩痛发出的“甜蜜”警报

湖北日报全媒体记者 汪菁华 通讯员 胡梦 曾潇潇 实习生 陈梦媛

60多岁的刘先生平时身体硬朗,但有个肩关节疼痛的老毛病。近3个月来,他感觉右肩疼痛加重,且多方用药后均无效果。无奈之下,刘先生前往湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)光谷院区关节与创伤科就诊。

主治医师乔杰博士接诊后,迅速安排刘先生进行磁共振检查,结果显示其右侧肩袖存在撕裂,且肌腱撕裂程度较大,需要手术进行肩袖修补。然而,在术前常规查血中,刘先生血糖值“爆

表”,疑似患有糖尿病。

经综合考虑,内分泌科专家决定先对刘先生进行高血糖治疗,等血糖得到控制后,关节与创伤科团队再为其实施关节镜手术。术后,刘先生肩关节功能恢复较好,且在内分泌科的指导下,对自身的糖尿病有了清晰认知。

近段时间,湖北省中医院关节与创伤科连续收治了十几例类似刘先生这样的肩关节疼痛患者,其中半数以上在肩关节疼痛治疗期间,或是

在肩袖损伤术前检查时,意外发现患有糖尿病。

针对这种现象,骨伤科霍雄涛副主任医师解释:“肩袖损伤和糖尿病之间的相关性早已得到业内重视。流行病学调查结果显示,1型糖尿病患者中肩膀疼痛的患病率为10%左右,2型糖尿病患者患病率高达22.4%。”

“这可能是由于糖尿病患者长期处于高血糖状态,损伤肩关节周围小血管壁,致使肩胛局部肿胀,引发肩关节炎性病变所致。”霍雄涛称,除

了肩袖损伤,临床上糖尿病患者还容易出现肩周炎、网球肘、足底筋膜炎等肌腱损伤类疾病。

肩袖是由肌肉和肌腱组织构成的袖状结构,对肩关节的稳定和活动起到关键作用。肩袖损伤是临床常见的肩关节疾病。随着年龄增长,中老年人的肩袖组织会出现退行性变化,肌腱弹性和抗拉力减弱。加之中老年人长年累月的肩部活动,给肩袖的肌腱带来长时间的磨损和压迫,使得肩袖更容易受到损伤。一旦肩袖组织老化退变,轻则外力、重物提举或肩部过度使用皆可引发损伤。

霍雄涛提醒,肩关节疼痛患者需警惕肩袖损伤,中老年人更需关注肩部健康。此外,糖尿病患者严格控制血糖期间,若出现肩关节不适,应及时寻求专业医疗机构进行诊断与治疗,以免延误病情。

健康



欢迎投稿: 3315078135@qq.com