

北京积水潭医院聊城医院

成功救治 1 岁股骨骨折患儿

本报讯(刘庆功 王庆霄)近日,北京积水潭医院聊城医院小儿骨科上演了一段医患双向奔赴的暖心故事。一名1岁幼儿因意外摔伤致股骨骨折,经医护团队精准施治与全程温情守护,顺利康复出院。家属以两面锦旗和一张手写便条,向科室医生与护理团队致以真挚谢意。

患儿入院时腿部肿胀明显、哭闹不止,突如其来的伤情让年轻父母焦虑无措。接诊医生张方迅速评估,考虑到幼儿骨骼未闭、骨折断端存在移位,果断实施下肢皮牵引治疗。为保障骨骼精准复位、避免影响后续发育,张方凭借丰富经验,徒手反复微调牵引角度与重力,以毫

米级精度把控肢体对位状态,仅用20分钟便完成稳定复位,有效缓解患儿疼痛,也安抚了家属的紧张情绪。

精准复位是治疗的基础,而精细化全程护理则为患儿康复保驾护航。考虑到1岁幼儿无法表述身体不适、病情隐匿性强的特点,小儿骨科护理团队制定高频次、全方位专属照护方案。责任护士每小时定时巡视,细致触摸检查患肢皮温、足背动脉搏动及毛细血管充盈情况,实时排查牵引套滑脱、皮肤压红等隐患;换药时以温热生理盐水润湿纱布,轻柔操作,避免损伤娇嫩肌肤。同时,医护人员用玩具和儿歌分散患儿注意力。

治疗期间,张方坚持每日多次查房,结合儿童骨骼生长快、自愈塑形能力强的生理特点,用通俗生动的比喻为家属科普病情知识,化解家长对孩子愈后跛脚的担忧,还时常陪伴患儿玩耍、播放动画安抚孩子情绪。值班护士王宜然连夜处理多名患儿突发状况、凌晨仍坚守岗位核对医嘱的敬业身影,深深打动了患儿家属。家属特意送来切好的西瓜并留下暖心便条:“你们守护孩子,我们守护你们。”

经过规范牵引治疗、防血栓护理训练和循序渐进的被动康复活动,患儿骨折对位效果优良,腿部肿胀完全消退,出院时已可自主蹬腿,不再因疼痛而哭闹。为保障患儿居家康复安全、规避护

理误区,张方特意拿出自制卡通版《居家康复手册》,手把手教家长尿布更换、翻身辅助、肢体按摩等护理技巧,逐条细致叮嘱复查时间与注意事项。

精心专业的诊疗、无微不至的陪伴与贴心的出院指导,让患儿家属深受感动。在孩子顺利康复出院之际,家属专程送来两面锦旗,分别赠予主治医生张方和全体护理人员,锦旗上分别写着“医术精湛 仁心济世”“温情守护 胜似亲人”,以此致谢医护团队的悉心付出。一张便条、两面锦旗,串联起一段真挚的医患佳话,也折射出群众对该院有温度、有品质医疗服务的最朴素认可。

□ 金萌萌 苏含



7月25日,聊城市卫生健康委抽调聊城市人民医院内科、疼痛科、内分泌科、中医科专家组成医疗团队,赴冠县柳林镇开展惠民义诊服务,用真诚服务擦亮“医心向党 守护健康”党建品牌。图为医护人员在问诊。
周长才 兰菲 摄

白天补觉难抵消熬夜伤害

不少市民习惯熬夜,总觉得夜里缺的觉白天补够时长就不伤身。聊城市第二人民医院神经内科护士徐艳秋提醒,人体有固定昼夜节律,白日睡眠仅能短暂缓解困倦,根本替代不了夜间深度修复,长期昼夜颠倒会持续损伤全身脏器。

徐艳秋说,人体睡眠节律由大脑松果体调控。天黑光线减弱时,体内褪黑素大量分泌,体温下降,全身器官进入修复黄金期。夜间深睡眠中,肝脏完成代谢排毒、免疫系统修复受损细胞、大脑清理日间代谢垃圾、生长激素大量分泌修复肌肉骨骼,记忆整理、机体休养等核心生理过程,都依赖黑暗夜晚完成。

即便白天拉满遮光窗帘,环境光线仍会抑制褪黑素分泌,身体始终处于轻度应激状态,很难进入深睡眠。多数日间补觉停留在浅睡眠阶段,多梦易醒、睡眠碎片化,这也是很多人白天睡很久,醒来依旧头昏乏力、越睡越累的原因。白天小憩只能舒缓表层神经疲劳,脏器损伤、大脑代谢废物无法依靠白日睡眠修复。

长期熬夜、昼夜颠倒,会打乱皮质醇、胰岛素分泌节奏,诱发多种健康问题:新陈代谢放缓,易水肿发胖;皮肤暗沉出油、加速衰老;脱发增多、记忆力持续减退;免疫力下降,感冒、疲惫频繁找上门。简单来说,夜间睡眠是固本养身,白天补觉只是治标缓累,二者修复效果天差地别。

很多市民混淆午休与整夜睡眠的作用。徐艳秋建议,短时午休有益健康,但时长要控制在20分钟左右,仅用来缓解午后困意,切不可指望午休弥补整夜缺失的睡眠。午休超时反而会进入深睡眠,醒后加重昏沉,影响当晚入睡。

“日出而作,日落而息是契合人体规律的生活方式。”徐艳秋说,黑夜主收藏,负责养精、养气、养神;白天主生发,适合劳作活动,昼夜功能无法互换。白天补觉只能缓解眼皮困倦,弥补不了脏腑、神经的隐性损耗。

徐艳秋提醒广大市民,想要守护神经与全身健康,尽量规律作息,保证夜间充足睡眠,尽量22点前入睡。切勿依靠白天长时间补觉透支身体,顺应天时睡眠,才是成本最低、最有效的养生方式。

高温天气,这些“护心”要点请收好

医者说

□ 周艳丽

近期,多地医院心内科接诊的急性心肌梗死患者数量较往年同期明显增多。其实,夏天心梗的“隐形杀手”,就藏在我们习以为常的消暑习惯之中。

其一,大量出汗后水分流失,血液变稠,狭窄的血管里就容易形成血栓。其二,冷热交替,血管“受不了”。频繁进出空调房,血管反复收缩扩张,心脏负担陡增。其三,高温天气引起交感神经兴奋,心跳加快、血压不稳,持续刺激心血管。其四,消暑不当,心脏“受伤”。大汗后猛灌冰水、冰啤酒,冷刺激易引起血管痉挛。

夏天预防心梗,牢记六条“护心要诀”:一是补水要主动,不要等渴了再喝。高温时段应少量多次饮水,每次约100至

150毫升,全天总饮水量保持在2000至2500毫升。以温开水为宜,避免一次性大量饮用冰水。二是空调别太“猛”。建议将空调设定在25至26℃,从室外返回时,先在门口稍作停留再进入空调房间,避免冷风直吹身体。三是运动选对时间。上午6至9点为冠心病发作高峰时段,建议将锻炼安排在傍晚或清晨。四是管住嘴、睡好觉。多摄入新鲜果蔬、豆制品和粗粮,减少油腻辛辣食物。中午可短暂午睡,以恢复体力。五是药不能停。高血压、糖尿病、冠心病等慢性病患者,不可擅自停药或减药。六是管理情绪,给心脏“减负”。可通过听音乐、散步等方式放松心情,保持心态平和。

有些信号是急性心梗的前兆,千万别当“中暑”:胸口闷痛、压榨感,持续15分钟以上没有缓解;不明原因的大汗淋漓、浑身乏力、头晕恶心;上腹部胀痛、反酸;左肩、后背、下颌隐隐作痛;夜间睡觉

突然憋醒、心慌气短。

万一突发心梗,牢记“两个120”:一是拨打120。出现胸痛等疑似心梗症状时,立即拨打急救电话。二是争取黄金120分钟。从发病到开通血管的理想时间窗口为120分钟以内。等待救护车期间,患者应立即停止所有活动,就地坐下或平卧,保持安静,等待专业人员到场处置。

住院期间应在医生指导下进行轻微床上活动,如翻身、踝泵运动(勾脚、绷脚),预防下肢血栓。出院后2至6周可慢走,每次约5分钟,每日2至3次,以不气喘、不胸闷为度。恢复期(6至12周)可逐步过渡到快走,每次20至30分钟,每周3至5次。

心脏没有“暑假”。按时服药、定期复查、健康生活方式,是心梗后患者伴随终身的“必修课”。

(作者系聊城市人民医院冠心病重症监护室护士长)