



宝宝呛奶窒息 晋江市医院儿科急救化险为夷

近日,晋江市医院(上海六院福建医院)儿科医护团队顺利抢救一名严重呛奶的患儿,助力患儿恢复自主呼吸。随后,患儿家长特别送去感谢信。

宝宝呛奶命悬一线

5月6日上午9时,晋江市医院(上海六院福建医院)医护人员如往常一样进行着每日繁忙的查房和治疗工作。走廊上偶尔还能听到宝宝们的笑声。突然,某个病房里传来一位母亲的尖叫声:“宝宝,你怎么了?”



医护协力成功施救

紧急关头,儿科医护团队高效协同、默契无间,拼尽全力减少呛奶对患儿的伤害。9时15分,患儿吐露一大口奶液和痰液的混合物,慢慢睁开双

眼。原本青黑的脸上透出血色,发绀的小嘴传出一声啼哭。患儿抢救成功!看到患儿面色转红,所有医护人员松了一口气。等到家属情绪稳定后,医务人员也向患儿家属及时普及了如何正确喂奶及预防呛奶的方

法。惊慌不已的患儿家属心有余悸,特别感激地说:“还是在病房里,医生和护士才能这么及时来救宝宝,真的特别感谢你们!”

一次“普通”的抢救,需要无数次专业学习与练习。记者了解到,为提高医护人员对

突发事件的快速反应能力及应急处理能力,一直以来,晋江市医院(上海六院福建医院)儿科团队都定期开展急救培训,早已提前规范了每一个操作环节,以练促防,旨在为咱厝儿童的生命健康筑起一道坚固的安全防线。

新生儿呛奶如何急救

该院儿科医务人员任艺介绍,新生儿呛奶是指当婴儿吃奶过程或吐奶后,奶汁误入气道的情况。如果出现呛奶严重的情况,奶汁还可能直接吸入肺部,造成吸入性肺炎。

那么,在日常生活中,新生儿呛奶该怎么办呢?

任艺介绍,几乎所有新生儿都会有呛奶经历,新生儿呛奶了,竖抱拍拍要不得。一定

要牢记这个“新生儿呛奶急救口诀”——侧头清口鼻,拍背打脚底。发生呛奶后,爸妈应迅速将婴儿身体平躺并把他的头侧向一边,以免吐出的东西向后流入咽喉及气管;如果吐奶较多,要迅速用手帕、毛巾卷在手指上伸入口腔内甚至咽喉处,将奶汁快速清理出来,以保持呼吸道顺畅,免得阻碍呼吸。此时,清除口腔要比鼻腔重要;如果发现婴儿憋气不呼吸或脸色变暗时,表示吐出物可能已进入气管了,要马上使

其趴在大人膝上或床上(硬质床),用力拍打其背部四至五次,使其能咳出;如果以上步骤都做了,但婴儿仍旧无反应,即刻用力拍打婴儿背部或揪掐刺激脚底板,目的在使婴儿因感觉疼痛而哭叫,会哭表示婴儿能呼吸,氧气能进入肺部,以免缺氧。在上述抢救的同时,应拨打120呼救,或准备急送医院抢救。

此外,正确喂奶,避免呛奶是关键。爸妈应选择恰当喂奶时机,不要等宝宝很饿了才喂

奶。如果是采用母乳喂养的宝宝,在哺乳前,妈妈应检查乳房涨奶程度和排奶情况,如果奶量过多,可用拇指和中指按压乳晕四周,控制出奶量,避免奶冲太厉害造成宝宝呛奶。一次吃奶时间控制在20分钟为宜。此外,要注意正确的喂奶姿势,不要让宝宝平卧吃奶。母乳喂养宝宝应斜躺在妈妈怀里(上半身呈30-45度)。要让宝宝安静吃奶,不被打扰。这时逗乐宝宝,宝宝一笑,就很容易发生呛奶。

节气养生

小满养生别太“满”

5月20日,今年夏天的第二个节气——小满将如约而至。依照“春夏养阳”原则,人体在进入夏季后需适当补养元气,以减少高温对机体能量的消耗。那么,此时养生应如何做到“将满未满”,恰到好处呢?咱厝中医林天钉建议:小满了,此时养生不宜补太“满”。

进补不宜补太“满”

“小满过后,天气渐热,人体出汗明显增多,易出现乏力气短、疲劳口渴,甚至心悸等耗气伤津表现。”林天钉介绍,平时血压偏低、或有糖尿病、贫血等慢病体虚者,可适当通过药物或食物来补气养阴。比如,西洋参性凉不易上火,具有补气养阴、清热生津功效,适合入夏服用。可用少量西洋参泡水,徐徐饮服进补;或取一薄片西洋参含在口中。

“入夏后,人们在日常膳食中,可选用一些平补身体的食物。”林天钉介绍,比如,肉蛋类,包括黄花鱼、鲳鱼、鸡蛋、鹌鹑蛋等;果蔬类,则可选择吃些山药、苹果、乌梅、枇杷等合时宜的果蔬。

少吃辛辣多吃“苦”

入夏进补要适度。饮食忌辛辣油腻,防止助火生热。此外,要注意尽量少吃或避免吃性温性热的食物,如鸡肉、鹿肉、鳝鱼、榴莲、荔枝等。林天钉介绍,“大补大满”容易导致上火,一旦上火可用“苦”祛火。

在此时令,气温渐高,人体阳气随之旺盛,宜吃“苦”清凉祛火。比如,苦菜,中医称败酱草,具有清热、凉血、解毒的功效,对疔肿、吐血、鼻出血、便秘、感冒等都有很好的防治作用。其他苦味食物,如苦菊、芥蓝、生菜、苦瓜等,也有清热祛火功效。

谨防积食伤脾胃

“夏日吃太饱易积食。特别是晚餐,七八分饱即可。这就是脾胃‘小满’,而不是‘大满积食’。”林天钉介绍,胃是中医六腑之一,生理特点是“实而不能满”,即人不能暴饮暴食把胃塞满,要保持胃的消化通畅。“有些长辈,总是担心孩子入夏后胃口不好,频频催促孩子多吃点。其实,小孩子特别是婴幼儿,如果频繁积食反而会阻碍生长发育;一旦积食,可选择吃些山楂或萝卜、金橘。”

进入小满后,宜选择清淡易消化的食物。然而,伴随着气温不断升高,人们往往喜爱用冷饮消暑降温。冷饮过量,会导致腹痛、腹泻等病症。此时进食生冷饮食,易引起胃脘不适,甚至出现腹痛、腹泻等症状。由于小儿消化系统发育尚未健全,老人脏腑机能逐渐衰退,故小孩及老人更易出现此种情况。

健康医讯

关爱儿童 义诊进校园

本报讯 为助力儿童健康成长,树立科学育儿观念,提高家长对孩子身高、体重等生长发育问题的重视,5月15日上午,农工党晋江市委会联合晋江市妇幼保健院在晋江市中心小学报告厅举办“同心妇幼健康行”关爱儿童健康成长进校园活动。

“这孩子最近都没怎么长高,愁死了!有什么办法可以增高?”……面对家长们的各种困惑,晋江市妇幼保健院副主任医师、农工党党员陈丽娟、王彩云为前来就诊的孩子进行细致的检查和全面的生长发育评估,给予孩子个性化指导。据悉,此次“同心妇幼健康行”活动经过前期策划与组织报名等,共有50多个孩子参与活动。

活动现场,医务人员认真查看每位孩子的检查资料,仔细询问出生史、生长规律,对骨龄片进行专业的判读,并对孩子的生长发育潜力、成年身高进行科学预估,根据孩子的各自特点给出了专业、详实、精准的诊疗建议。对部分目前身高不太理想的孩子,给出了专业化的建议,让家长要动态监测身高、体重,从营养、运动、睡眠三个方面进行干预。

接下来,农工党晋江市委会将继续联合晋江市妇幼保健院等单位持续开展“同心妇幼健康行”系列活动,结合优生优育、近视防控、口腔健康、儿童生殖健康、妇女“两癌”及常见病防治和儿童早期发展等项目进社区、企业、学校送指导与服务,助力提高家庭健康水平。



专家医讯

国家级名老中医药专家到中医院爱国楼门诊部坐诊

本报讯 5月19日,国家级名老中医药专家黄俊山主任将到晋江市中医院爱国楼门诊部坐诊。坐诊时间为5月19日(星期日)8:00—12:00、14:30—16:30;出诊诊室为晋江市中医院爱国楼门诊部二楼204诊室。

黄俊山,医学博士、教授、主任医师,国家二级心理咨询师。擅长失眠、抑郁、头痛、头晕、神经衰弱、月经不调、更年期、高血压、肿瘤、感冒、咳嗽、胃病、多汗、身痒、便秘等内科、男科、妇科、皮肤科中医疑难杂症治疗及保健养生调理。

电话预约挂号:0595-85674310(中医院爱国楼门诊部预约服务中心);公众号预约:晋江市中医院公众号—导诊—门诊预约—晋江市中医院爱国楼门诊部—黄俊山名医工作室(旧爱国楼门诊部)。

温馨提示:请前来就诊的患者携带既往病历、检查报告等,以便医师检查。

英林镇中心卫生院中医骨伤科:患者赞誉连连 锦旗频传显真情

基本公共卫生服务便民宣传 基层医界风采

近日,英林镇中心卫生院中医骨伤科“捷报”频传,多面锦旗接连而至,市民的赞誉如潮水般涌来,为科室的发展再添浓墨重彩的一笔。

排忧解难暖人心

“真的谢谢你们,这面锦旗你们一定要收下。”5月11日下午,来自永和镇的许女士在家人陪同下,将一面写有“医德高尚 医术精湛”的红色锦旗送到英林镇中心卫生院中医骨伤科洪晓明副主任医师和许云灵主治医师手中。他们表示,希望通过这个简单的方式,对两位医师的精心治疗表达感

激之情。据了解,数月前,许女士因腰椎间盘突出导致活动受限,行走不超过百米便疼痛难忍,辗转于多处医院、诊所就诊,却无明显好转。后来,她在家人力荐下,来到该院中医骨伤科就诊。

接诊后,洪晓明医师根据许女士病史资料,查看相关检查记录后,为许女士定期施以针灸、艾灸、中药浸泡及中医定向透药等疗法。经过近二十天

的悉心治疗,许女士腰椎间盘突出症状得到明显改善,如今已能正常行走。许女士开心激动地说:“真是又惊喜又意外,没想到我现在可以走得这么麻利。之前,我弟也是因为腰椎间盘突出问题来治疗,效果显著。我们一家都特别感谢洪医生、许医生!”原来,许女士弟弟此前也因腰椎间盘突出问题在该院中医骨伤科就诊,亲身体验后,他“见识”到了中医治疗的神奇之处和良好疗效,故力荐许女士来院诊疗。

屡获锦旗受好评

锦旗数量持续增加,每一面都是对医护团队辛勤努力的最好肯定。“一面面锦旗,一份份肯定。时光

更迭,使命依然。我院医务人员,始终在咱厝群众身边,守护大家的身体健康。”该院院长洪天德表示,金杯银杯不如患者的口碑。一面面锦旗背后传递着的是患者的感激之情,更包含着患者对医生医术、医德的认可。良好

的医患关系,也将进一步激发医务人员的信心和不断为人民服务的动力。今后,该院将继续坚持“以患者为中心”的服务理念,不断提高医疗技术和服务质量,为广大群众提供更加优质高效的诊疗服务。



健康课堂

夜里频繁醒来须警惕 咱厝医生:或是疾病在“敲门”

当大多数人还沉浸在甜美的梦乡中时,你是否常常在凌晨三四点突然醒来,再难入眠?或许你会觉得这只是简单的失眠,但这背后可能隐藏着一些严重的健康问题。本周“健康课堂”,邀你一起来聊聊这个看似普通却又不容忽视的问题,并为你揭示它背后可能隐藏的疾病信号。

官,负责为人体提供新鲜的氧气。如果肺功能不佳,或者患有哮喘、支气管炎等疾病,也会影响睡眠质量。因为肺部通常在半夜3点到5点之间进行自我清洁和排毒,如果肺功能不佳,就会导致肺气虚弱、肺阴亏损,从而引发睡眠中断。

“除了身体上的疾病,情绪问题也可能导致夜间频繁醒来。”张登庆介绍,抑郁患者常因情绪障碍而长期处于悲伤、绝望、自我怀疑、无助的负面情绪中。研究数据表明,大部分抑郁患者首发症状就是失眠和早醒。他建议,读者朋友可根据上述症状进行初步自查。

健康隐患排查支招

如果自查后发现自身具有上述症状,建议大家到医院做个相应的体检,进行健康隐患排查。张登庆介绍,到院后,专业医生会根据患者的具体情况推荐做相应的检查。

一般来说,心血管检查包括心电图、心脏超声、心肌标志物等检查,

用以评估患者的心脏健康状况,排除冠心病、心力衰竭等心脏疾病的可能性。而脑血管检查一般包括脑部CT、MRI、经颅多普勒等影像学检查,以及血液检查,如血常规、血脂、凝血功能等检查,用以排除脑血管疾病的风险。

“现在很多人都关注自身的肺功能检查。这主要包括肺容量、通气功能等检查,主要用来评估肺部健康状况,排除肺部疾病的可能性。”张登庆介绍,值得一提的是,血糖检查同样重要,不要认为糖尿病是慢性病就有所忽视。如果长期感到情绪低落、无助等情绪障碍,建议进行心理咨询,或到专业医院做个抑郁筛查,以排除抑郁的可能性。

“睡个好觉,从改善生活习惯开始。”张登庆介绍,夜间频繁醒来并不是一个小问题,它可能隐藏着多种健康隐患。如果你也有这样的困扰,不妨从调整作息、改善睡眠环境等方面入手,同时注意观察自己的身体状况,如有需要及时就医检查。

或与糖尿病有关

糖尿病是一种常见的慢性疾病,它的典型症状包括多饮、多食、多尿及体重减轻。其中,夜间排尿次数增多是很多高血糖患者的首表现。如果你发现自己最近夜间排尿次数明显增多,那么就要警惕糖尿病的可能性了。

此外,肺部作为重要的呼吸器



或是疾病“预告”

凌晨3点到5点,是心脏最活跃的时间段。如果这段时间频繁醒来,并伴有心悸、胸闷、呼吸困难等症状,那要警惕。这或是心脏在向你发出“呼救”信号。

“冠心病、心力衰竭等心脏疾病都可能导致夜间醒来。因此,‘三高’人群尤其要注意这一点。”晋江市医

院(上海六院福建医院)心血管内科医生张登庆介绍,夜里频繁醒来,或是心血管疾病的征兆。此外,也有可能由于脑血管短暂性狭窄、痉挛或供血不足引起。这种缺血现象可能导致患者在凌晨时分突然醒来,并伴有头痛、头晕等症状。如果还伴有恶心、呕吐、行动不便、眼前发黑等症状,那么可能是严重脑缺血,有发展成脑梗的风险。