

早上一上班,第二病室的两个病人就来到我的办公室里“告状”,矛头直指昨天刚住院的病人耿尚元,“罪状”是他睡觉打呼噜扰得大家一夜没睡好。

调解

患有冠心病的老王诉苦道:因为昨晚休息不好,现在胸闷得很,要求我今天无论如何得给他调个床位,要不然晚上就没法儿过了。

闻老师患有糖尿病,又有点神经衰弱,他看上去眼睛有点红,眼泡也有点肿胀,看来他昨晚也没睡好,他绘声绘色地给我描述起耿尚元睡觉的情况:张着大嘴,舌背拱得高高的,还不停地颤动,隆隆的鼾声就是从它后面发出的,呼噜打着打着忽然没气儿了,把我吓了一跳。过了一会儿又接上了气,不瞞您说,昨晚我可是观察了他整整一夜,真怕他一口气上来憋过去。

听了老王和闻老师的述说,我心里对耿尚元的病有了底。我安慰了两位病人几句,让他们回病房好好休息,并答应会妥善安排他们的床位问题。

耿尚元42岁,体型较胖,是一家公司的部门经理,因为患有高血压住院的。他发现高血压半年多了,曾在几家医院诊治过,吃过多种降压药,效果总是不理想。我感到他的高血压病很蹊跷,为了查清原因,就动员他住了院,不曾想,这一住院就

露出了疾病的端倪,真是“踏遍铁鞋无觅处,得来毫不费功夫”啊。我了解到他有打呼噜的情况,怀疑他患了阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,血压升高不过是一种继发的表现,苦于没有掌握第一手证据,没有下诊断,没想到被他的两个室友“卧底”,举报出了他疾病的根源。我马上来病房找到耿尚元,追问他打呼噜的病史。他说他小时候就有打呼噜的毛病,只不过这两年越来越明显了,平时打呼噜自己也不知道,晚上在家睡觉妻子常常半夜推他,出差时同事们都不愿意和他住一个房间。这次住院也是犹豫再三,怕晚上睡觉影响同室病人的休息,结果还是被别人“举报”了。

我请来五官科医生会诊,发现耿尚元舌体肥大,咽部肥胖,软腭肥厚,悬雍垂又长又大,使咽腔变得狭小、通气道狭窄,经过多道睡眠仪检查证实,他确实是患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,把他转到了五官科治疗。经过咽咽成形术后,耿尚元的打鼾消失了,服用降压药效果

很好,血压正常且平稳了。

耿尚元就要出院了。这天,老王、闻老师陪他来到我的办公室,看来,他们已经互相谅解了,成了好朋友。他们不解地问我:这打呼噜和高血压有啥关系呢?我告诉他们,严重的打呼噜,即阻塞性睡眠呼吸暂停综合征,也叫鼾症。此类病人在睡眠期间反复出现气道关闭或狭窄,每一次气道关闭或狭窄,都会出现呼吸停顿,从而导致通过呼吸进入血液中的氧受阻,出现机体缺氧。呼吸停顿一段时间,通常是十秒到几十秒,甚至长达一分钟,会引起一个短暂的觉醒,叫做微觉醒。由于这些微觉醒持续时间太短,病人自己意识不到。但这种短暂的、不自知的微觉醒,使气道重新开放以恢复正常呼吸,直到病人重新进入睡眠,这种呼吸停顿——微觉醒——睡眠交替的过程反复发作,每晚几十次至上百次,打乱了正常的睡眠结构,导致神经功能、内分泌功能紊乱,引起血压升高。

由于呼吸暂停造成缺氧,使动脉血氧饱和度和下降,心率加快,也易引发血压升高,并发冠心病、心律失常、肺心病、脑中风等,长期缺氧会造成心、脑、肾等脏器的损害,甚至发生猝死。所以,对打呼噜不能掉以轻心,一定要及早治疗。(杜长明)

去除黑眼圈

黑眼圈一般是由于长期睡眠不够,加上肾虚引起的。在日常生活中可简便地去除。

- 1.先用双手拇指的指端按住太阳穴,双手食指由外眼角向内轻轻做螺旋式按摩,边按摩边向内眼角移动,重复5遍,每日2次;再用双手食、中、无名指压眉毛下方3次,再压眼下方2次。此方法可以促进眼部局部血液循环,消除黑眼圈。
2.选一款适合眼部黑眼圈的精油,配合按摩手法进行眼部按摩。精油的分子量小易渗透入肌肤,可以加速眼周血液循环及代谢,减淡黑眼圈。
3.用纱布包一只煮熟的鸡蛋,在眼周轻轻转圈按摩。每晚按摩5分钟,可以起到活血化淤,促进血液循环的作用。
4.将土豆清洗干净去皮,切片厚约2毫米。把土豆片敷于眼上,停留约5分钟,再用清水洗净,涂眼霜保养。
5.洁面后用热毛巾敷于眼部,使热气促使眼部血液流通,当毛巾冷却后再浸入热水更换;热敷10分钟后,更换冷水进行冷敷约1分钟,可有助血管收缩;完成后,涂上眼霜加以保湿。
除了日常注意保养以外,保证充足的睡眠,避免熬夜及过度疲劳很重要。在饮食方面应多吃水果、蔬菜及含有维生素A、维生素E的食物,多喝水,营养均衡才是治疗黑眼圈的治本方法。(红十)



跑步为什么是逆时针

稍稍留心,你就会发现操场上跑步的人大都是逆时针,田径比赛也是左转弯,赛马、赛车也是如此。这个被广泛信守的潜规则究竟有没有科学依据呢?

人脑分左右两个半球,左右脑的功能不同,大多数人是右撇子,右腿相对有力,敏捷,落地时也比左脚抬得略高。逆时针跑时,人向左转弯,左脚相当于提供支撑力的圆规的针尖,右脚就是负责画圆的铅笔。由于右脚的先天优势,人在向左转弯时要相对轻松一些。

此外,心脏在左边,人的重心也向左倾斜,因而人在跑动过程中,向左转比向右转更容易。因此,逆时针跑就成为了人们默默遵守的规则。(游民)



华丽转身 文水木/供图

等你

■ 文 剑 / 文

你是雨中的雨,站在桃花枝,你说满天的雨也不进灵魂,你站在粉红里,只为等他。

如果需要,也容我许一季飘零的雨,劈开忧伤的岁月,烧柴做饭,我们再来喂马,乘船渡江湖。

时光不老,雨落天涯,沁水岸边,桃源深处,等你来!

诗情画意

请假

上周我脚上长鸡眼,请假去做手术,经理不信,硬要看,我只好脱了袜子给他看了,他才准假。这周我发现我有痔疮,该怎么办呢?(一鸣)

君子修身,贵在慎独

某宰相夜间在家处理公务,点朝廷供应的蜡烛。夜深了,公務理毕,转入私人读书时间,则吹灭朝廷所供蜡烛,转而点燃自家蜡烛。家人曰:夜深人息,何必如此,又没人看见。此公答曰:当慎独也。人此一生,所作所为,不为做给别人看,是为对自己有所要求,有个交代。——君子修身,贵在慎独!(一鸣)



寓意故事

- 1.十张口,一颗心(打一字); 2.四面都是山,山山都相连(打一字); 3.人无信不立; 4.水上工程; 5.二十一天没下雨(打一中药名); 6.化作春泥更护花(打一英国哲学家); 7.长大了再吃(打一外国总统); 8.金木水火土,谁的腿长?(急转弯)。(牧徒)



每期射虎

心脏偷停咋回事



编辑同志:

我有时候感到心里闷闷的,就自己给自己把把脉,发现我的心跳偶尔会偷停一下。这种心脏偷停蛮吓人的,要紧吗?我是不是得了心脏病呢? 黄天贝

黄天贝读者:

你所说的心脏偷停,在医学上称为早搏,是最常见的心律失常之一。

在我们人体上腔静脉和右心房后壁交界处,有一个叫“窦房结”的部位,它是心脏的最高统帅,负责发号施令,让心脏有规律地正常收缩。若心脏其他地方也来搅和,乱发号令,其信号比窦房结更早传达出去,就会引起心脏过早搏动,形成早搏。根据早搏起源部位的不同,将其分为房性早搏、室性早搏和交界性早搏,以室性早搏最为常见。

很多人认为,早搏就等于心脏病,这是最大的认识误区。我们所有人一生中都可能发生过早搏,只不过许多人没有感觉到而已。

早搏有生理性和病理性之分。不伴有心脏病的,称为生理性早搏,多发

于生理性早搏者,如无明显症状,则不必使用药物治疗。如早搏频发,病人难以忍受,可考虑使用少量镇静剂或β受体阻滞剂。对病理性早搏,只要病人无心悸过缓、心脏传导阻滞及心功能不全,可在消除病因的同时,选用适量的抗心律失常药物,这些药物应该在医生的指导下服用。对于药物治疗无效的频发早搏,若病人无法耐受,可做射频消融治疗。

主任医师 葛恒松

葛恒松,沐阳县人民医院心内科副主任,主任医师。曾于1999年和2008年两次在省人民医院进修心内科及心脏介入各一年。擅长于冠脉造影及支架植入术,心脏起搏器植入术,心脏电生理检查及快速性心律失常消融术。咨询电话 13773911119

专家名片



省人民医院专家、教授来沐阳县人民医院时间

- 8月22日-23日上午 耳鼻喉科 乔明哲 眼科 叶辉 脑外科 曹胜武 内分泌科 王玉成 放射科 冯阳 骨科 任永信
8月29日-30日上午 ICU 阙军 妇产科 孙荣惜 心内科 陆志新 普外科 蒋涛 泌尿外科 李鹏超
9月5日-6日上午 呼吸科 宋玮 消化科 陈晓星 肾内科 曾鸣 儿科 周艳 肿瘤科 王建 风湿科 吕成银
9月12日-13日上午 感染科 翁亚丽 耳鼻喉科 董伟达 神经内科 王蔚 脑外科 程刚 内分泌科 孙敏 放射科 祁鸣 血液科 范磊

沐阳县人民医院专家门诊时间

- 心内科 葛恒松 星期二 高新春 星期三 高新春 星期四 吴开霞 星期五 李勇
肾内科 刘金凤 星期一 刘金凤 星期四 刘金凤 星期五 韩洪波
呼吸科 卢立国 星期一 闫卫彬 星期二 卢立国 星期三 卢立国 星期四 闫卫彬 星期五 卢立国 星期六 闫卫彬 星期日 叶隆昌
血液科 星期三 章海燕
肿瘤内科 星期一 蒋伯刚 星期二 齐胜 星期三 孙立柱 星期四 蒋伯刚 星期五 齐胜
神经内科 星期一 童道明 星期二 王光胜 星期三 陈晓东 星期四 王光胜 星期五 童道明 星期六 杨同慧
消化内科 星期一 吴群 星期二 徐正元 星期三 徐正元 星期四 吴群 星期五 吴群 星期六 徐正元 星期日 吴群 (下转2-3版中缝)

《百年沐医》编辑委员会

- 总 编:周业庭 主 编:杜长明 副 主 编:徐玉莲 叶书凡 编委会主任:李影茜 编委成员:徐玉莲 杜长明 李影茜 叶书凡 窦志新 汪 思 薛宇坤

百年沐医

BAI NIAN SHU YI

沐阳县人民医院 主办 (内部资料 免费赠阅) SHUYANG PEOPLE'S HOSPITAL 沐阳县人民医院 2015年8月 第8期 总第144期

揭揭短 红红脸 赶先进 促发展

我院今年上半年工作总结大会别开生面



7月30日下午,我院召开了今年上半年工作总结大会。与往年不同的是,这次会议一改过去以宣扬成绩为主的格调,却以揭“家丑”为主要内容,开成了一个别开生面的会议。今年以来,我院紧紧围绕年初制定的工作计划开展工作,在医院评审、医疗服务、分院建设等方面取得了可喜的成绩,绝大多数职工恪尽职守、尽心尽责,为医院发展做出了贡献。但是,由于思想上的松懈,部分科室执行力不够,人浮于事,拖了医院的后腿,尤其是对今年评审定等的医院重点工作的重要性认识不清,重视不够,产生了隐忧。 医院董事长、党委书记、院

长周业庭在近40分钟的工作报告中,对上半年的工作成绩作了简短的介绍,而把大部分的篇幅放在了存在问题的剖析及如何改进上。他指出:等级医院评审是我们今年工作的重中之重,6月份,省专家组对我院三级医院定等工作进行了初评调研,对取得的成绩给予了认可,但我们深知,我们还有不少的距离。有不少的短板要弥补,有许多工作要做,有很多措施要落实,特别是一些职能部门的工作抓的不细,如在三级医院评审辅导检查中,院办、临床工程科、后勤等部门存在着突出的问题,令人堪忧。我们不能再为了面子而蜻蜓点水式的一提而过,我们必须高度警醒,正视直面问题,曝露“家丑”,自揭己短,才能找准方向,轻装上阵,圆满完成今年的目标任务。距离终评还有一个多月的时间,时间紧迫,我们不可有丝毫的懈怠,必须全力以赴,查缺补漏,抓紧整改,确保9月份

院领导冒酷暑调研分院工作



7月13日下午,尽管天气很热,气温高达35°,院长、党委书记周业庭在副院长姜亚兵陪同下,还是冒着酷暑莅临

韩山、贤官、马厂分院调研指导。

贤官分院迁建工程作为一项民生工程,也是县政府的小城市建设的标志性民生工程。韩山、马厂是我院收购的分院。周院长一行实地查看了迁建工程现场,详细了解工程建设情况,听取了建设情况汇报。充分肯定了我院作为建设单位,克服重重困难,做了大量富有成效的工作。在韩山、马厂分院,看望了在分院工作的我院职工。(薛宇坤)

2015年市医学会普外科学术会议筹备会在院召开

7月29日下午,2015年市医学会普外科学术会议筹备会在院召开。来自全市三区两区各医疗单位20位专家参加了本次会议,会议由宿迁市医学会秘书长徐彬主持,我院董事长、院长、党委书记、市普外科专业委员会主委周业庭在会上致辞。

会上参会人员就如何做好2015年宿迁普外科学术年会展开积极讨论。并就会议时间、承办单位、会议主题以及邀请专家等问题逐一进行讨论。

宿迁市医学会普外科专业委员会是团结全市的普外科学科工作者的大家庭。长期以来致力于促进宿迁市普外科学科技术的不断发展,促进普外科学科技术的普及与推广,促进普外科专业人才的成长与提高,以此提高宿迁市人民的健康水平服务。(汪思)

我院神探费正东被誉为“病例达人”



7月12日,江苏省第十五次超声医学学术会议在南京举行,有400多人参加超声医学学术会议,会议期间举行超声医学病例竞赛。

在众多选手中,我院超声科主任、副主任医师费正东脱颖而出,获得由江苏省医学会学术会务部、江苏省医学会超声医学分会颁发的超声医学病例竞赛第一名,被誉为病例达人。(薛宇坤)



欢迎关注微信平台 本版责任编辑:叶书凡

市卫计委“三比”检查组莅临我院检查指导工作



7月23日,市卫计委“三比活动”专项检查组在卫计委医政科科长王晶的陪同下到我院进行“三比”系列活动专项检查。院长、党委书记周业庭代表医院热烈欢迎检查组到来。检查组专家认真听取了副院长王光胜的工作汇报。随后,检查组分成6个小组对我院“三比活动”、“改善医疗服务行动”、“抗菌药物专项整治”、“优质护理”、“对口支援”、“平安医院创建”等专项工作进行检查。检查组通过详细查阅相关资料、深入病房实地察看各项工作落实情况、

抽查医务人员对核心制度的知晓程度、现场走访患者及其家属并进行满意度问卷调查等形式,对我院开展的“三比”活动系列专项工作进行了全面考评和细致督查。在反馈会上,检查组充分肯定了我院“三比”系列活动专项工作的亮点。检查组希望我院继续保持医护人员的优质服务意识,继续提高医疗质量,弘扬良好医德,规范抗菌药物临床应用行为,把“三比”等专项活动引向深入。(薛宇坤)

