

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办
巩固国家卫生城市成果,建设幸福宜居美丽青岛



问医生

热线:82888000

问:冬季怎样预防诺如病毒?

薛丽君(青岛市疾控中心传染病预防所):诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一,每年10月至次年3月是高发季节,具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,感染后主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状,尤其儿童感染以呕吐症状更多见,故也称之为“冬季呕吐病”,成人以腹泻为主。

目前,针对诺如病毒尚无特异的药物和疫苗,其预防控制包括以下方面:手卫生。饭前、便后、加工食物前应正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,需要注意的是,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手;饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用;居家隔离休息。确诊后,从患病到症状完全消失后3天内应尽量隔离,以及勤消毒,定期开窗通风,保持规律作息等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

问:如何识别急性胰腺炎的腹痛?

刘嘉琪(西海岸新区中医医院脾胃病科医师):元旦假期刚刚过去,近日接诊了几位因饮食不当“吃”进医院的患者,尤其是因为“胡吃海喝”引起的急性胰腺炎患者,有的病情非常危险,值得警惕。急性胰腺炎是胰腺因胰蛋白酶的自身消化作用而引起的疾病,正常情况下,消化酶在胰腺里面的时候是没有消化作用的,引流到十二指肠里面才激活,但是因为各种因素(如胆道系统疾病、感染、高血脂、酗酒等),可能会提前激活胰液中的酶原,胰酶开始消化胰腺自己,从而引起急性胰腺炎。症状主要包括上腹部疼痛、恶心、呕吐、发热等。上腹部疼痛通常位于左上腹或右上腹,呈持续性或阵发性加剧,可伴有放射性疼痛。恶心和呕吐是常见的症状,患者可能会感到胃部不适,并伴有频繁呕吐。发热也是急性胰腺炎的常见症状,患者可能会出现高热或低热。

预防急性胰腺炎的关键是饮食调整,应该避免暴饮暴食,避免过度饮酒和吸烟,尽量少吃油腻、辛辣等刺激性食物。同时,应该多吃清淡、易消化的食物,如蔬菜、水果等。高血糖和高血脂是急性胰腺炎的常见诱因之一,因此应该积极控制血糖和血脂,避免过度肥胖和超重。

问:患上“老年高血压”怎么治疗?

李正光(海慈医疗集团心脏中心心血管三科主任):老年高血压具有一些明显特点,包括:收缩压升高为主,血压波动大,多重用药等,因此治疗上也应个体化对待:首先,高龄、衰弱或存在认知功能障碍的高血压患者初始治疗时通常采用较小的有效治疗剂量,并根据需要逐步增加剂量;其次,尽可能使用1次/天、有24小时持续降压作用的长效药物,以有效控制夜间血压、血压晨峰和心脑血管并发症;第三,若单药治疗效果不满意,可采用两种或多种低剂量降压药物联合治疗以增加降压效果。

日常生活中,科学管理血压首先要健康膳食,减少钠盐摄入,增加富钾食物摄入有助于降低血压。戒烟限酒,中重度饮酒者限制饮酒可显著降低血压。保持理想体质量,可适当控制能量摄入和增加体力活动,通过减轻体重降低血压。改善睡眠,保证6至8小时的夜间睡眠并改善睡眠质量,对提高生活质量、控制血压和减少心脑血管病并发症意义重大。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

让急救速度“飞起来”

青岛市市立医院半个月内两次成功救治直升机转运重症患者

近半个月来,青岛市市立医院成功救治两名由航空医疗救援直升机送达的急危重症患者,以技术过硬、团队高效、流程顺畅的高水平紧急医学救援能力,在“人民至上,生命至上”这份答卷上,再次书写“高分答卷”——“我们随时准备着,让安全落地,为生命负责。”



航空医疗救援直升机送达急危重症患者。

停稳,早已等候在此的急诊抢救室医护人员就争分夺秒将患者快速转移下机,经绿色通道直达急诊抢救。整个救援过程高效流畅,用时仅5分钟。

经仔细查体和全面评估病情,徐先生被诊断为“重症急性胰腺炎”。重症急性胰腺炎病情凶险复杂,进展迅速,往往累及全身器官和系统,出现多脏器功能衰竭等。为此,急诊科请肝胆外科等相关科室多学科会诊,对患者进行B超引导下肝胆管穿刺引流术,手术顺利,患者无明显不适,目前患者在院内下一步治疗中。

让安全落地 为生命负责

半月内两次跨区域空地转运救治任务的顺利完成,有效缩短了急危重症患者转运救治时间,确保复杂情况下急危重症患者安全转运及成功救治,为生命紧急救援提供坚实保障。

长期以来,市立医院充分发挥空地一体化救援体系优势,通过建立健全空地院前急救对接制度、完善空中医疗救援与院内救治衔接流程,实现紧急医学救援立体化转型升级。

在历次救援实战中,空地一体化医疗救援工作各环节的有效性和顺畅性得到反复打磨和有效检验,急救响应效率和患者抢救成功率得到充分提升,标志着医院海陆空立体化救援工作日臻完善,紧急医学救援能力覆盖全省、辐射周边,以坚实的生命保障满足人民对健康的新期待。观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 谢小真 摄影报道



急救跑出“心”速度

家住平度市71岁的赵先生发现自己频繁出现胸痛、胸闷,2023年12月下旬,赵先生因疼痛加剧到平度市人民医院就诊,冠脉造影提示“前降支近段闭塞,回旋支中段90%狭窄,右冠脉中段弥漫性狭窄,最重处95%狭窄”。由于血管重度病变,老人于2023年12月27日突发急性前壁心梗,需转运至上级医院接受治疗。

为提高急救效率,避免长时间陆运颠簸导致患者病情加重,立即启动航空医疗救援方案。青岛市市立医院东院心外科医护人员接到预警后,紧急携带氧气面罩、微量注射泵、心电监护等抢救设备做好接机准备。

当天12时30分许,搭载患者的直升机起飞,40分钟后安全降落在东院B楼屋面停机坪,随后患者被

地面接驳转运至院内展开抢救。入院后,患者急性心肌梗死、急性心力衰竭诊断明确,有冠脉搭桥手术指征,市立医院东院心外科牛兆倬主任为患者顺利完成主动脉冠状动脉搭桥术。目前患者正在病房内继续接受治疗。

5分钟从接机送达抢救

直升机转运这位平度市患者八天后,市立医院东院应急管理科再次接到紧急航空救援任务:莱西市患者74岁的徐先生因“急性胰腺炎”须紧急救治,这也是青岛市市立医院莱西院区——莱西市人民医院第二次联合飞机转运。

就在一天前,老人因突发上腹持续性疼痛被紧急送往莱西市人民医院就诊。经查,血淀粉酶、白细胞计数均明显高于正常值数倍,结合腹部CT结果,急性胰腺炎诊断明确。

1月4日12时12分,直升机顺利抵达市立医院东院屋面停机坪,一经

道路“呲溜滑”摔伤怎么办

特色科室

随着气温骤降,一旦遇到下雨下雪天气,湿滑路面结冰后,一不小心可能就来个“屁股墩”……去年冬天以来,各医院都接诊了一些因道路积雪结冰而导致摔伤的患者,其中以老人和孩子居多。

3岁娃摔倒盆骨骨折

3岁多的乐乐是一名幼儿园的小朋友,平时放学后都是妈妈用电动车接他回家。前段时间遇上雨雪天气,路上结起了冰,妈妈带乐乐回家时不慎滑倒,乐乐被重重地摔在地上,顿时哇哇大哭起来,直喊屁股疼。妈妈赶紧带他到青岛妇女儿童医院就医。

青岛妇女儿童医院儿童创伤科医生接诊后,发现患儿髌部肿胀、疼痛,不敢坐起和站立。结合X线检查和CT检查结果,确诊为不稳定性的盆骨骨折。盆骨骨折是一种常见的骨折类型,通常由于强大的直接暴力作用引起,临床表现为髌部肿胀、疼痛,不敢坐起或站立,多

数病人存在严重的多发伤,有大出血或严重内脏损伤者可有休克早期表现。盆骨骨折如伴有严重并发症,往往比骨折本身更为严重。

儿童创伤科团队为乐乐进行急救处理后,决定通过盆骨复位固定术进行治疗。与成年人相比,儿童骨骼小、骨折碎片小,不仅容易出现移位、复位,固定起来难度也相对较大。医护人员密切配合,顺利为患儿固定骨折端。目前通过术后护理以及药物治疗等,乐乐已顺利出院。

防摔伤学会小步走路

青岛妇女儿童医院专家介绍,冬季雨雪天气多,降水结冰会造成地面湿滑,摔倒后,除可能造成盆骨骨折外,腕部、髌部和踝部等关节也容易受伤。其中,儿童和老年人是冬季跌倒的高危人群。

如果孩子不慎摔倒,怎样最大程度减少伤害?孩子摔倒后,不要马上抱起或移动孩子。因为孩子摔伤后强行活动或站立,可能会造成受伤部位的二次损

伤。随意按摩受伤部位,可能导致骨折端刺破血管和神经。家长可以在确认周围安全的情况下,先让孩子活动一下肢体,没有明显疼痛再起身。如果孩子清楚地表现出痛感并不愿意移动某侧肢体,或是家长发现有局部肿胀的情况,需带孩子立即就医。

对于老年人而言,雨雪天气期间尽量减少外出,不必要可不外出,外出时要穿防滑鞋,双手不能插在口袋里。双手在外面可以保持平衡,走路时身体略向前倾,如滑雪状,走路时两脚分开,与肩同宽。这样底盘大、重心稳。走路步幅宜小,迈大步走路易跌倒。走路时应尽量走在雪上,不要走在很多人踩过的地方,容易结冰滑倒。一旦摔伤不要慌乱,也不要贸然起身,先评估受伤情况判断自己是否受伤,可缓慢移动手、脚和腿,感受是否疼痛、活动是否受限。如果疼痛异常、关节发生变形,可先原地不动,伤处制动,注意保暖,自行或请他人拨打120急救电话,等待专业医生现场处置。

观海新闻/青岛早报记者 杨健 通讯员 毕乙贺