

大事做于细 难事做于易

——康复医学科防疫培训侧记

根据当前的疫情形势及防控要求,医院加强了各环节的防控要求,并进行培训和考核,近期学习及考核内容即为穿脱防护服。正确的穿脱防护服不仅可以避免交叉感染,还可以保护工作人员与病人的安全。

感控工作无小事,防微杜渐在细节。为了确保康复医学科全体人员都可以正确掌握穿脱防护服的方法,科室特意邀请曾支援武汉的抗疫英雄——西工院区骨二科护士长王琴为大家进行穿脱防护服的现场教学示范。

“这一课必须上好,做为医护人员,我们首先要保证自身的安全,才能保护同工作的战友,也更能保护患者的安全。”会前,科主任李洪亮严肃且认真的说道。

这些防护用品包括N95口罩、防护面罩、防护服、防护屏、外科手套、脚套等十余件。“穿脱防护服整个流程需要十多个步骤,每脱下一层,都要先进行严格的卫生手消毒,坚决不允许被污染,只有通过反反复复的练习,形成肌肉记忆,才能确保穿戴正确安全,这是医护人员预防疾病感染的重要环节……”讲课之初,王琴护士长首先给大家讲述了穿脱防护服



操作流程讲解

在整个疫情防范中的重要性!

在演示脱防护服时,王琴护士长为大家讲解了每项操作之间要进行洗手的重要性,重点讲解防护服穿脱流程的注意事项以及可能忽略的细节。把自己在抗疫期间对于防护中的经验教训与应对技巧均进行了细致又细的示范与讲解!对过程中每

一个小问题都给予耐心指导、纠正。

防护口罩的密闭性试验、防护服哪些部位容易出现瑕疵、如何做好领口及袖口密闭性等等,王琴护士长为大家进行了反复讲解与示教。领口、袖口、包括裤角位置,这些地方都可能在转移患者或做临床操作时容易移位,发生职业暴露。如何在这些位

置上加固,如何避免危险存在,王护士长讲解了多种处理方法!

王琴护士长讲解防护面屏的规范戴法、松紧度的调节等,如何做到在不影响工作的前提下,还能做好自身的安全。由清洁区污染区——一脱区——二脱区——清洁区,王琴护士长事无巨细地为我们模拟了整个防护流程,环节紧凑,重难点突出,充分展示了作为“抗疫英雄”严谨的工作态度和务实的工作作风!王护士长总结的抗疫实战中的防护法,更加巩固了我们医护人员的“防疫网”!

在此次培训演示中,全体科室人员高度重视,认真观摩,详细了解穿脱隔离衣、防护服、戴口罩、戴手套等防护装备操作流程和注意事项,确保本次培训内容“真学、真懂、真会”!

通过本次的教学示范及培训,加强了科室每个人对各步骤的了解和记忆,让大家掌握了正确的穿脱防护服方法,更提升了大家防护水平,在需要之时可以保护自己,保护他人。同时,通过此次教学示范更提醒大家个人防护的重要性,提高了应对突发的紧急公共事件时的应急水平。

(西工院区康复医学科)

什么? 打呼噜会影响血压

打呼噜是一种很常见的现象,特别是肥胖人群。人们不会认为这是一种病,通常不会在意。

殊不知打呼噜对人的危害很大,还会导致某些疾病,如高血压、冠心病的疾病的患病率增加,所以今天我们主要讲讲打呼噜与高血压之间的关系。

打呼噜的病因

- 1、打呼噜与人的气道狭窄有关。
- 2、容易打呼噜的人,肥胖,吸烟、饮酒,老年人。
- 3、严重的打呼噜叫睡眠呼吸暂停综合征

睡眠呼吸暂停综合征诊断标准

- 诊断=A+B+D或C+D
- A.至少满足下列3项中任意1项:
 - ①患者主诉清醒时出现不自主的睡眠发作、白天嗜睡、不能恢复精力的睡眠、疲劳或失眠;
 - ②患者因憋气、喘气或窒息而唤醒;
 - ③床伴报告患者睡眠过程中鼾声响亮和(或)呼吸中断。
- B.多导睡眠图显示以下内容:
 - ①睡眠中可判读的呼吸事件数(呼吸暂停+低通气+RERA)/睡眠小时数≥5/h;
 - ②每个呼吸事件的全程或部分存在呼吸努力的证据(判别RERA时,呼吸努力最好通过食管压监测);
- C.多导睡眠监测显示以下内容:
 - ①可判读的呼吸事件(呼吸暂停+低通气+RERA)/睡眠小时数≥15/h;
 - ②每个呼吸事件的全程或部分存在呼吸努力的证据。
- D.这种情况不能用另一种现有的睡眠障碍、内科或神经科疾病、药物或物质使用所解释

与高血压的密切关系

- 01、大约30%的高血压病人合并存

在睡眠呼吸暂停综合征;

02、80%的难治性高血压病人合并存在睡眠呼吸暂停综合征;

03、睡眠呼吸暂停综合征病人中有一半的人合并存在高血压;

04、睡眠呼吸暂停综合征是继发性高血压的病因之一。

对血压的影响

睡眠呼吸暂停综合征对血压既有短期影响也有长期影响。

在呼吸暂停期间,因机体缺氧刺激交感神经兴奋,引起夜间心率血压短时间增高。这种短期影响长时间累积,就会刺激血管内皮收缩,激活肾素血管紧张素系统造成白天血压增高。

睡眠呼吸暂停综合征升高夜间血压,破坏了人的正常血压调节节律,增加心脑血管疾病患病率。而研究表明治疗睡眠呼吸暂停综合征可以让高血压病人血压控制得到改善,血压平均下降约10mmHg。

鼾症患者最主要的表现是睡眠中出现呼吸暂停,暂停出现后气体不能进入肺部,造成体内缺氧和二氧化碳潴留,内分泌功能紊乱及血液动力学改变。大家都知道,人是一刻都不能离开氧气的,睡眠中人体各个器官都需要得到很好的休息,但许多病人睡眠时间间断憋气的总时间可长达数小时,因此所有的器官都不能得到充分的氧气供应。

- (1)反复出现的低氧血症和高碳酸血症激活了化学感受器和交感神经,使儿茶酚胺释放增加,在长期儿茶酚胺的作用下,血管平滑肌发生重构和肥厚;
- (2)反复出现的缺氧及二氧化碳潴留,可引起肺动脉高压、右心功能不全;
- (3)中枢神经系统缺氧可致交感神经兴奋,释放肾上腺素等升压物质,周围血管收缩,可使血压上升;
- (4)低氧刺激中枢神经系统使病人憋醒,然后又恢复正常,如此反复憋醒,

一夜发生数十次以上,导致睡眠质量低下,机体得不到休息,可致血压升高。

洛阳市中医院心功能中心:如何评估“打呼”

洛阳市中医院心功能中心便携式睡眠呼吸监测设备和多导睡眠呼吸记录监测系统(PSG),已经为广大高血压、心肌缺血、心律失常以及睡眠障碍患者进行睡眠筛查,为疾病诊断与治疗提供了精准依据。

睡眠呼吸监测初筛仪

便携式睡眠呼吸监测设备,监测者是否住院均可,可在住院期间监测,也可把设备带回家进行睡眠呼吸监测,最大程度贴近患者自然睡眠状态。该设备具有小巧、佩戴方式简约、多信号融合、采集精准等特点。检查过程无痛苦、无风险,只需跟平时一样睡一夜(4~8小时)就能获得明确结论。

多导睡眠监测系统(PSG)

多导睡眠呼吸记录监测系统(Poly-somnography,简称PSG),可以记录患者睡眠状态下的许多生理信号,如:脑电图、肌电图、心电图、口鼻气流、胸腹运动、血氧饱和度、心电图、体位变化等。该设备是目前最先进的多导睡眠监测系统,具有信号灵敏,抗干扰能力强,设备精巧,佩戴方便。

适用人群

- 1、高血压患者;睡眠障碍者;有白天嗜睡、乏力、夜间憋醒、胸痛、晨起头昏、口干症状者;生活压力大等
- 2、肥胖:体重超过标准体重的20%或以上,体重指数≥25 kg/m²;
- 3、年龄:成年后随年龄增长患病率增加;女性绝经后期后患者增多,70岁以后患病率趋于稳定;
- 4、上气道解剖异常:包括鼻腔阻塞(鼻中隔偏曲,鼻甲肥大、鼻息肉及鼻部



肿瘤等)、鼻咽部阻塞(腺样体肥大、后鼻孔闭锁、鼻咽狭窄)、口咽部阻塞(扁桃体肥大、软腭松弛、悬雍垂过长、过粗、咽腔狭窄、咽部肿瘤、咽腔黏膜肥厚)、喉咽部阻塞(舌扁桃体肥大、会厌松软,舌根后坠),下颌后缩及小颌畸形等;

- 5、OSAHS的家族史;
- 6、长期大量饮酒和(或)服用镇静催眠类或肌肉松弛类药物;长期吸烟;
- 7、其他相关疾病:包括甲状腺功能低下、肢端肥大症、心功能不全、脑卒中、胃食管反流及神经肌肉疾病等;
- 8、难以解释的白天低氧血症或红细胞增多症,原因不明的夜间心律失常、夜间心绞痛,清晨高血压;也可用诊断其他睡眠障碍

治疗策略

出现打鼾我们要及时咨询医生,评估打鼾严重程度,决定治疗策略。

打鼾的治疗方式包括:

- 1.减轻体重;
 - 2.侧卧位睡眠;
 - 3.戒烟酒;
 - 4.有慢性鼻充血,可用药物治疗改善鼻充血;
 - 5.止鼾器;
 - 6.夜间吸氧;
 - 7.手术治疗。
- (西工院区心血管科一病区)

不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

服用新冠肺炎预防汤剂,不可代替基础防护

“我有高血压,能喝预防新冠肺炎的汤剂吗?”“自己在家熬防疫汤药,是不是必须用砂锅?”“当天熬好的汤剂,需不需要放冰箱冷藏?”……我市新版新冠肺炎中医药预防处方发布之后,不少市民咨询具体熬制方法和服用禁忌等。下面,由我院西工院区国医堂副主任医师李文汇为大家解答:

专家解答

Q1:我市发布的新版新冠肺炎中医药预防处方,适合所有人服用吗?

李文汇:这个方子主要从扶正、祛邪两方面,结合洛阳气候、时令特点搭配而成。《黄帝内经·素问》中提道:“正气存内,邪不可干;邪之所凑,其气必虚”,也就是说,身体内正气充足,就不容易被邪气侵袭而得病;如果得病,则是体内正气太少,身体太虚弱了。该处方中,生黄芪、苍术、藿香有健脾、补气的功效,贯众、金银花、芦根可清热、生津、解毒,配伍可达到扶正、祛邪的效果。

方子虽好,却并非人人适合。该处方适用于《黄帝内经》中提到的“平人”,即没有生病的普通人。高



血压、糖尿病等慢性病患者,以及脾胃虚寒的人、孕妇等,都不建议服用。如果想要服用,最好先咨询中医师,在医生指导下服用。

Q2:市民在家熬防疫汤药,最好用什么器皿?

周围血管科常见疾病问答之下肢静脉曲张

Q1.什么叫下肢静脉曲张?下肢静脉曲张都有什么表现?

A答:下肢静脉曲张老百姓俗称为“筋疙瘩”是指下肢的浅静脉处于过度扩张、迂曲状态,静脉内血液瘀滞。早期仅仅表现为腿上出现蚯蚓状突起。随着病情进展,曲张的静脉扩张成团块状膨大,下肢酸痛、乏力、沉重、胀痛等。站立时间长后下肢肿胀,小腿肌肉抽搐。后期则会出现小腿慢性淤滞性溃疡,久治不愈,也有些病人早期出现小腿红肿疼痛,皮肤破溃后出血不止。

Q2.什么叫先天性静脉曲张?跟一般的静脉曲张有什么不同?

A答:先天性下肢静脉曲张也叫“K-T综合症”。是先天性血管发育异常引起的遗传性疾病。多数人会现出下肢浅静脉曲张、静脉曲张、下肢增长增粗(两条腿长短不一)。也有人会出现局部皮肤色斑(葡萄酒色斑)。这种疾病跟普通的双下肢静脉曲张不同,很容易误诊,治疗方法也有很大差别。因此,出现下肢“筋疙瘩”后,尽量到专科进行检查和治疗。

Q3.下肢静脉曲张是什么原因引起的?

A答:下肢曲张的静脉以大隐静脉的分支多见。原因大多是:①先天性静脉壁薄弱②静脉瓣膜缺陷在此基础上长期站立、负重劳动、长期便秘、妊娠等造成浅静脉承受压力增高,长此以往逐渐加重浅静脉曲张。

Q4.下肢静脉曲张手术后会不会再复发?

A答:下肢静脉曲张病因很多,不同的病因需要不同的手术治疗。在专科治疗,实行根治手术治疗单纯的下肢静脉曲张,配合术后穿弹力袜治疗,降低远期的复发率。但是需要注意的是,术后需要长期穿循序压力弹力袜配合后期治疗。也有些病人大隐静脉曲张手术后出现小隐静脉曲张,形成筋疙瘩“复发”,这是另一条静脉系统出现的新的病变。

Q5.腿上了筋疙瘩,听说打针就能治好,为什么还要动手术呢?

A答:“打针治疗、注射治疗”其实是往曲张的静脉里注入硬化剂使血管闭塞。其优点是不用手术和麻醉费用低,但是由于大隐静脉主干没有进行处理,未从根本上解决问题,所以这种疗法复发率高,而且可能会出现深静脉血栓、肺栓塞和静脉炎等并发症。因此该方法仅适合于曲张静脉轻且局限,或手术后局部复发的病人。

Q6.下肢静脉曲张手术后有什么注意事项吗?

A答:手术后继续抬高下肢30度,注意休息,适度活动。一般术后第二天就能下地活动,早期下地活动可以避免下肢深静脉血栓形成的风险。术后肢体轻度肿胀、麻木、疼痛,属于正常反应,如果整个肢体肿胀应尽早告知医生,调整弹力绷带。术后9-14天拆线。穿医用循序压力弹力袜3月,半年内尽量避免重体力劳动和长时间站立工作。

Q7.什么是医用循序压力弹力袜?它有什么作用?为什么做完手术还要穿弹力袜?

A答:医用循序压力弹力袜是一种医疗器材,是根据人体工程学而制造的从下向上压力按一定规律递减的弹力袜。它通过在腿上不同部位提供相应的压力,促使静脉从下向上、从浅到深地回流至心脏。从而减轻和部分代替静脉功能,起到消除下肢血液淤滞的作用。做完手术的病人,血液粘滞度高,活动少,容易发生下肢深静脉血栓形成。一旦发生,对病人的健康、精神、精力、经济带来很大的影响。增加住院时间,如果出现脱落还有引起肺栓塞危及生命的危险。因此,国际上常规应用医用循序压力弹力袜促进术后病人下肢静脉血液回流,预防下肢深静脉血栓形成,同时还可以减少下肢水肿的发生。

Q8.穿弹力袜有什么注意事项?需要穿多长时间呢?

A答:穿带医用循序压力弹力袜时,应该注意以下情况:①向医师咨询,问清楚自己适合哪种类型、哪个尺寸的弹力袜。

②弹力袜多于下地活动时使用,一般晚上卧床休息时不使用。③有极少数人对弹力袜的特殊纺织材料过敏,主要表现为皮肤潮红、瘙痒、皮疹。这种情况应该内衬棉布或普通丝袜。④单纯下肢静脉曲张手术后,穿医用循序压力弹力袜3月~6月,如果伴有溃疡或深静脉瓣膜功能不全者及下肢深静脉血栓的病人适当延长穿弹力袜时间。

(西工院区周围血管二病区)



过敏性鼻炎,是以突然和反复发作的鼻痒、喷嚏、流清涕、鼻塞等为特征的一种常见、多发性鼻病。每到特定节气及换季(尤其是夏末秋初、秋末冬初)之时,症状尤为明显。症见晨起鼻子痒,忍不住打喷嚏,流透明的黏鼻涕,眼睛痒,睁不开,一打哈欠就容易流眼泪。

中医对本病的认识

中医学认为,本病多因肺气虚弱、卫阳不固,风邪乘虚而入,肺失宣降,津液内停鼻窍,鼻窍不利而发病,久则络脉瘀滞,肺气更加不宣,甚则病及肺脏。

有很多鼻炎患者,到了温度低的地方,比如空调温度低的房间,就会流鼻涕打喷嚏,这其实是因为中医气(正气)不足。

我们中医有一个名词叫“卫气”,这个卫气就是来源于体内的阳气,是在体表的阳气,顾名思义,它可以起到防御温煦的作用。阳气不足,卫气就不足。

立秋过后,大自然中的气机会逐渐向下沉降,我们人体的气机也会往内回收。相比春夏,在鼻腔和体表的气血少了,防御能力也就会降低,体虚的人会更表现得明显,所以鼻炎的症状会更容易出现。

我们在家能做的,首先是在生活中避免阳气的耗伤。尽量避免生冷冷的食物,特别是西瓜、冰淇淋等,它们最容易伤脾胃,伤阳气。还有错误的用压制症状的寒凉药治疗感冒和鼻炎,会让阳气更弱,鼻炎更不容易好。

其次,让阳气更弱,规律作息。早睡早起,能顺应自然阴阳变换的规律,帮助阳气生发得更好。夏天的空调温度保持在27~28℃。可以在睡前一小时打开空调,进入深度睡眠就可以关闭掉。每天保持适当的运动,多接触外面的自然环境。中医上讲,动则阳升,阳气通畅,气血调达,身体里的寒湿就会容易排出。

针灸治疗

针灸治疗以温通鼻周局部穴位为主,手阳明大肠经迎香、合谷能疏风邪、宣肺气通鼻窍;印堂位于鼻上,在督脉循行线上,针刺可直达病所。再辅以疏风解表、行气活血、补气祛邪诸穴,对本病有较好的疗效。配合艾灸鼻周局部腧穴或背俞穴,调理脏腑,温经散寒通路,效果会更好。你还在为过敏性鼻炎困扰吗,试试针灸吧!

(西工院区针灸推拿科)

立秋已过,过敏性鼻炎中招了吗