

医学是有温度的

麦 子

在医院组织的一次读书会活动中,有同事推荐了《医学的温度》这本书。该书是病理生理学家、中国科学技术协会名誉主席韩启德院士所著。代序中有句话就让我很有触动:“护士们长什么样我很快忘记了,但她们却在我幼小的心灵留下了一片柔软的地方,留下了一种特别的美,一种爱的美。哦,医学是有温度的。”

这让我这位经历过从临床到二线的高年资护士不禁回想起工作中的一幕幕,是否我也曾带给患者如许细微的感动与温暖,是否曾有过无意中增加了患者的负担、不安与焦虑?“医学是大学,医道重温度。”走过二十余年的工作生涯,《医学的温度》不禁让我深刻反思,我能不能算得上是一位有温度的医务人员。

该书结合了韩启德院士早年从医生涯的感悟,开篇既简要概述了人类医学史,又阐明了医学应具有的科学、人文和社会属性,继而从中反思了医学的本质,告诉我们医学应该始终以病人为中心,在追求技术进步的同时,也要重视有温度的人文关怀。

“一个人生命的铸成,需要无数生命的支援、补充、滋润和融化。一个医者的合格与成熟,需要知识与实践的支撑,也需要与周围的人不断地沟通与互动,建立起共同面对疾病的医道。”韩院士的话情真意切,娓娓道来,让我宛如聆听到了这位医学前辈对后来者的关怀、引领与教诲。

全书通俗易懂,阐述鲜明,其中有着“历史观点”“社会视角”也不乏哲学高度,深入浅出,颇能启人心智、引人入胜。

全书阐释了:人的范畴——生命的意义;医生范畴——医生如何做;病人范畴——漫漫人生路。书中写到“要回归以病人为中心的价值医疗”,这既是使医学回归

初心的良方,又有助于解决当前的许多困境。“价值医疗”是指病人认可的有价值的医疗,这个价值不在于治疗者声誉有多高、治疗方式有多复杂等等,而在于治疗的结果。这就意味着医疗要始终以患者为中心,以减轻患者的病痛、改善患者的健康为目标,切实提升患者的获得感,并且要让患者参与决策,把医疗的决策权交还给病人。

书中的观点让我们深深懂得:医学不是万能的,人类要能够正视医学在生命面前的弱小,医学服务于健康,而非消灭死亡,因为死亡和衰老都是正常生理现象。书中提到现在的医疗资源百分之八十都是在病人临终救治上面,对晚期病人实行大量的放化疗,让病人承担巨大的痛苦,如此不仅大大降低了病人的生活质量与体验感,而且产生过度治疗,也浪费了大量的医疗资源。作者提出医学的本质和目的之意义在于:明确现代医学的价值观,以及适时、适当和适度治疗等相关问题。

因此,我们要认清医学的边界,知道医学有客观标准和主观标准的价值,同时要考虑人文问题;在某些疾病面前,医学是有限的,医生在治疗病人时更应给予他更多行动上的帮助和语言上的安慰。这和美国医生特鲁多的名言:“有时是治愈,常常是安慰,总是去帮助。”一脉相承。

我们要理解,医学的最大价值不是治愈疾病,而是安慰和帮助病人。医学是情感和人性的表达,它的目的在于维系人类自身的价值,保护自身的生产能力。任何时候、任何情况下,我们都不能忘记医学的初心。

作为一名医务工作者,我们应如何反思医学的本质、践行医学人文精神、促进现代医学回归初心呢?也许我们能从《医学的温度》中找到答案。

双双获奖！淳医青年好样的……

呼吸内科 神经内科

为进一步鼓励在淳安县“百业百匠”百场技能竞赛“大擂台”活动中涌现出的一大批技艺精湛、勇于创新的优秀技术工人,加速推进淳安县高素养劳动者队伍建设,近日,淳安县总工会对淳安县技术能手和创新能手进行通报表彰,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)呼吸内科余鸿艳、神经内科张腾榜上有名!

技术能手——余鸿艳

余鸿艳,中共党员,淳安一院呼吸内科医疗组长兼团委书记,同时也是“杭州市金牌健康讲师团”“淳安青年说”宣讲团成员。在2023年度淳安县第六届“百业百匠”百场技能竞赛暨卫生健康系统青年医师三基技能比武中获得个人和团体一等奖等荣誉。

作为呼吸内科的一名医生,她具备扎实的临床基本功,擅长COPD、支气管哮喘、肺癌等疾病的规范化诊疗。她常说:“最开心的就是看到病人疾病好转顺利出院,那一刻所有的辛苦都值得!”余鸿艳在工作中认真负责,曾赴浙江省人民医院、杭州市第一人民医院参加学习,她优异的工作表现,也多次赢得了患者及家属的肯定。

工作之余,她也积极参加各项学习和活动,不断地提升自己,在演讲、辩论赛中都可以看到她的身影,也因此获得了淳安县首届青年辩论赛“铁齿铜牙”铜辩奖、最佳辩手。淳安县优秀理论宣讲骨干等荣誉称号。

医生坚守,只为万家灯火。在平凡的岗位上兢兢业业,认真完成本职工作,还积极参加小学、中学、相关单位、乡村文化大礼堂等地的健康知识宣讲。虽然忙碌,但她的内心却是无比坚定。

她说,每一次健康宣讲,只要有一名听众能够学到知识,这都是一件非常有意义的事情。

创新能手——张腾

张腾,中共党员,神经内科主治医师。曾多次荣获院级优秀住院医师、操作能手、优秀共产党员等荣誉称号,在2023年度淳安县第六届“百业百匠”百场技能竞赛暨卫生健康系统青年医师三基技能比武中获得个人二等

从医十余载,她深知神经病学是一门富有挑战的学科,很多神经系统疾病都没有治愈的方法,但她始终对医学怀有敬畏之心,一直把“有时去治愈、常常去帮助,总是去安慰”当作自己工作的座右铭,以高度的责任感和悲悯仁爱的医者之心,设身处地为患者着想,尽心竭力解除患者病痛,日复一日、年复一年,她始终坚守着作为一名医生的初心,也因此受到了患者和家属的一致好评。

同时,她还是脑卒中团队的一名成员,还记得,她曾抢救了一名急性脑梗死患者,因突发左侧肢体活动障碍入院,起病急,病情重,争分夺秒为患者进行紧急溶栓治疗,病情仍进一步进展,复查CT提示出血转化。之后,她每天都关注患者的病情变化,根据患者的病情变化调整医嘱,最终历时20余天,患者意识转清并能够在家属的搀扶下站立。现在回忆起来,她仍自豪地说:“那是作为一名医生最为开心和自豪的时刻。”

寒来暑往,春夏秋冬,她始终用自己专业所学、爱心和耐心,为每一位患者的健康保驾护航。

虽然忙碌,但她的内心却是无比坚定。



微信公众号

如何正确刷牙?

巴斯刷牙法是一种有效去除眼缘附近及龈沟内菌斑的方法。具体方法与步骤如下:将牙刷对准牙齿与牙龈交接处。刷毛与牙齿呈45°,将刷毛向牙齿轻压,使刷毛略呈圆弧,牙刷侧边与牙齿有相当大的接触。用力以不痛为宜。

牙刷定位后,开始作短距离的水平运动,两颗到三颗牙前后来回约刷10次。上顎后牙的舌侧部分是较不易刷的地方,刷毛仍对准牙齿与牙龈的交接处,刷柄要贴近大门牙。刷咬合面时,也是两颗两颗牙,来回地刷。咬合面上的天然窝沟不容易刷干净,要用用力些刷。刷门牙时要把牙刷竖起来,一颗颗上下来回刷,内外都要刷到。

刷完所有牙齿后,轻轻刷舌头表面,清水漱口就大功告成了!(口腔科 周敏钰)

主 编
陈志华

编 委
杜 静
王永泉
方国梁
张 可
杨永宏
朱太平
范小英
余彦娜
毛建昊
伊华军
李维维

院 址
淳安县千岛湖镇
环湖北路1869号

传 真
64812271

邮 编
311700

邮 箱
caxdyrmmy@163.com



CHUN'AN YIYUAN BAO

厚德

精医

求是

创新

淳安县第一人民医院 主办
浙江省人民医院淳安分院

2024年6月30日 星期日 第2期(总第208期) 内部资料 免费赠阅
http://www.chunanhospital.com www.淳安县第一人民医院.com



淳安一院党委“三个一”激励党员干部新担当新作为

日前,淳安县第一人民医院党委下属二级支部换届选举工作顺利完成。淳安一院党委通过“三个一”举措,激励党员干部新担当新作为。

一场培训

为进一步完成新老委员支部工作的“无缝衔接”,加强基层党组织建设,充分发挥支委成员作用,新一届支委开展了相关培训。

培训分为理论培训及外出考察学习,理论培训主要涉及党务收缴管理、发展党员、红色强基工程使用方法、三会一课相关规定等方面的内容;外出考察则赴杭州参观学习浙江医院三墩院区的党建工作,一支部一品牌,吴山清廉路线等。

一次走访

换届完成后,新任支委成员与所在支部联系领导到淳安一院党委共建学校、单位开展走访活动。在走访中与共建单位党务干部交流了后续党建共建活动、健康服务、文化交流等工作。

一场义诊

为传递健康理念,增强健康素养,近日,淳安一院临床二支部在千岛湖镇时光新广场搭建了临时医疗服务站,组织多学科开展免费疾病筛查义诊。

活动现场,测血糖、量血压、专科疾病咨询,高血压糖尿病服药、饮食指导,母婴互联网服务宣传等活动丰富多样,百余人参

强化文明“软实力” 助推医院“硬发展”

医院内外人来人往,始终有这么一群人,他们平凡、普通、默默无闻,没有豪言壮语,没有轰轰烈烈的事迹,他们却是医院文明的践行者,心怀一份感恩、一份情怀,用日复一日的行动把文明之火传递……

日前,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)“遇见文明 遇见美好”短视频分享现场画面唯美、温馨……30余件作品让评委身临其境于医院的每个角落,感受不一样的文明细胞。

这些作品从医护、医患等不同角度,病房、药房、手术室等不同场景,对身边的善言善行“随手拍”,用文字、照片、视频等整合,实时记录院区内的闪亮言行。

“三声六语”更是深入职工和患者的心中,全院各个科室凝心聚力,医院展现出了良好的新风貌、新风采。

据了解,该活动是医院深入推进“双满意”提升工程系列活动之一。今年还将陆续开展10余项文明“软实力”专项活动助力医院发展。这些活动均以日常满意度测评为切入点,以诊疗服务质量调查为突破口进行。同时推行院前、院中、院后的一体化医疗服务模式,创新“离院不离医,诊后有人管——温暖回访,延伸服务”模式,将医疗服务延伸至院后和家庭。

下一步,淳安一院将以名医工作室为契机,加快新技术、新项目的开展,充分发挥名医工作室的示范、引领、辐射作用,多角度、多方位培养一批在区域内有竞争力的优秀学科带头人和学科骨干人才,推动更多优质医疗资源、先进医疗技术和精细化管理理念在该院落地,满足群众在“家门口”看名医的需求。(余彦娜 伊华军 王学军)

4月25日,蒋劲松、毕擎、杨帆团队名医工作室在淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)正式揭牌。3个名医工作室的医生团队正式入驻后,将为该院的血管外科、骨科,口腔科注入“专家力量”。

3个团队名医工作室的揭牌也是淳安“山海”提升工程深化的又一成果,是推进“名医名科”建设的具体行动,更是落实和推动淳安高水平医疗体系建设和三甲能力提升的重要举措,让淳安百姓在“家门口”就能享受到省级优质医疗服务,不断提升群众就医获得感。

授牌仪式后,浙江省人民医院副院长、血管外科学科带头人蒋劲松教授还为两位患者实施了“超声引导下大隐静脉射频消融+硬化剂注射治疗”。该技术的成功开展填补了淳安在该领域技术空白,标志着淳安一院大隐静脉曲张手术治疗进入了微创治疗时代。

据了解,自2021年我省实施医疗卫生“山海”提升工程以来,淳安一院瞄准医疗水平、服务效能、卫生人才三个维度,构建名医“师徒”工作新机

制,先后成立以葛明华、孟旭莉等省级名医团队工作室7个,开展了腹腔镜下手术、脑膜瘤手术、颅内动脉取栓手术、经远桡动脉脑血管造影等新技术新项目91项,也为该院培育了一批在当地具有一定影响力的本土名医。

下一步,淳安一院将以名医工作室为契机,加快新技术、新项目的开展,充分发挥名医工作室的示范、引领、辐射作用,多角度、多方位培养一批在区域内有竞争力的优秀学科带头人和学科骨干人才,推动更多优质医疗资源、先进医疗技术和精细化管理理念在该院落地,满足群众在“家门口”看名医的需求。(余彦娜 伊华军 王学军)



中,医护专家与居民亲切沟通,热情解答,氛围和谐,获得居民们一致好评,不仅解决了他们的临时医疗需求,也为构建和谐医患关系、促进社区健康作出了积极贡献。

下一步,淳安一院党委将围绕推进落实县委县政府高水平医疗体系建设和三甲能力提升抓实抓细抓落实,以二级支部换届为出发点,推动党建与业务深度融合,以党建带群团建(团委、工会),布好“二级支部+共建学校+企事业单位+社区服务站+基层分院”的健康网格,不断推进医疗技术及服务能力的“双提升”。(方芸 邵樟芳)

下一步,医院始终以提高患者的就医获得感为着力点,创新构建“333”机制,夯实“双满意”工作机制。3维视角构建三层满意度调查体系,定期组织患者、行风监督员、医校共建单位来院建言献策。3级数据监控创新“院—科—组”粒度精细化管理,定期开展意见征集、用药耗材排名、信访投诉分级管理。创新数据—质控—绩效3融合全面驱动医院服务品质提升。用实际行动诠释“让病人满意、让职工幸福”的医院宗旨,持续提升群众看病就医、职工工作生活的获得感和满足感。

(余彦娜 余鸿艳)

“医”路相伴 感恩有你

“‘医’路相伴,感恩有你,今天是‘5.20’,鲜花送给你……”5月20日早上7点半,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)门诊入口处,院党政班子将一朵朵鲜花送给最可爱的“淳医人”,并送上美好的祝福。

今年5月20日是杭州市卫健系统第三个职工关爱日,为深入贯彻落实省委、市委、县委关于全面加强“三支队伍”建设有关要求,淳安一院以“双满意”提升行动为载体,在抓实“患者满意”提升的同时推进“职工满意”,立足职工最关心、最直接、最迫切的现实问题,通过一系列暖心举措,积极营造医院“家”文化,打造“有温度”的医院,不断增强职工幸福感、获得感和归属感。

在当天召开的座谈会上,与会青年代表畅所欲言,分别从自身及科室发展方面表达观点、提出意见及建议,展现出以主人翁精神积极投身医院建设发展的责任感和使命感。此外,医院还慰问了5月20日当天在院住院的职工及当天生日的在岗职工,还为职工提供了一份爱心午餐,为医共体职工送出了一份慰问信。



该院相关负责人介绍,杭州市卫健系统职工关爱日以阳光关爱医卫人员“520”党建主题活动为抓手,坚持“积极主动、服务至上,用心用情、融入点滴,创造条件、具体实在,承诺必行、持续持久”的原则,在具体实践中,淳安一院通过建立完善关爱职工工作机制,在一线慰问、趣味活动、帮扶救助等各个方面开展关心关爱活动,切实把“暖医爱护”各项举措落到实处,调动医护人员的工作积极性,激发他们的职业热情,为医院高质量发展汇聚起强劲动力。(李维维 伊华军)

淳安一院荣获省赛双重大奖

近日,2024年浙江省医院品管圈大赛圆满落幕,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)荣获“医疗质量与安全改进先锋奖”“医疗质量与安全改进优秀组织奖”双重大奖。

“医疗质量与安全改进先锋奖”为在品管工作中表现突出、成绩卓越且大赛总分排名前10的医疗机构。“医疗质量与安全改进优秀组织奖”为省医院品管大赛开办以来,积极组织医院优秀改善项目参赛,10年不间断的医疗机构,全省共计15家。

医院医疗质量安是医院发展生命线。近10年,淳安一院多形式提高质量管理工具的应运能力及管理

暖心！来往新疆喀什的列车上,淳安医生挺身而出……

“12号车厢有人身体不适,需要一名医生,火车上有无医生……”

5月28日晚,在新疆库尔勒开往喀什的T9521次列车上,一名新疆当地的乘客突发不适,急需救治。列车长通过广播,全车寻找医务工作者。

当时,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)肾脏病科吴惠珍等医生一行,正在列车上准备前往新疆喀什。听到求助信息后,处于13号车厢的王水泉、吴惠珍、蒋臻等迅速来到12号车厢。

吴惠珍现场仔细询问得知,该乘客突发胸闷、头昏、头痛,便马上给其量血压及听诊,血压显示已达“200/110mmHg”。她当场判断是高血压引起的身体

提灯坚守,不负芳华,用爱点亮生命之光——淳安一院举行庆祝5.12护士节系列活动

日前,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)开展一系列“5.12”国际护士节庆祝活动。

温馨的慰问

5月9日,淳安一院党政领导班子带队,前往各病区护理单元、ICU、急诊、内镜中心、门诊等部门,为护理人员献上鲜花与慰问蛋糕,带去节日问候。院班子和科室成员一起制作成长树,这是对过去的回顾,未来的展望,也是彼此共事最好的见证。

热烈的大会

5月9日,淳安一院举行“人间天使、芳华尽绽”“5.12”国际护士节庆祝大会。县卫健局党委委员、副局长童勇军,医院党政班子领导,中层干部,部分护士代表参加了活动。

淳安一院党委书记陈志华致辞,他说,回顾医院的发展历程,广大护理工作以高度的责任心和使命感,秉承南丁格尔精神,投入到医院的各项工作中。当前是医院高质量发展的重要时期,希望大家保持对护理工作的热爱与执着,以岗位为荣,精进职业素养,紧跟发展步伐,倾心打造淳医护理品牌,推动淳安护理学科发展。

4—6月短波

- 4月10日,淳安一院举行2024年第一轮自主公开招聘高层次紧缺专业人才招聘。
- 4月12日,淳安一院举行新闻采访和写作摄影走进“淳医”系列活动。
- 4月23日,淳安一院举办“‘阅’来越好”读书会。
- 4月25日,淳安一院举行医管会及蒋劲松、毕肇、杨帆团队名医工作室揭牌仪式。
- 4月26日,淳安一院举办“遇见文明,遇见美好”短视频大赛。
- 4月30日,淳安一院举行“啄木鸟”青医志愿服务队授旗仪式。
- 5月9日,淳安一院举行“人间天使、芳华尽

- 绽”“5.12”国际护士节庆祝大会、“展天使巧手、品健康美食”大比拼等护士节系列活动。
- 5月10日,县委第一巡查组来我院巡查。
- 5月14日,淳安一院举行“山海”提升工程业务主任聘任仪式及师徒徒结对仪式。
- 5月20日,淳安一院开展杭州市卫健系统第三个职工关爱日系列活动。
- 5月29日,杭州市卫健委医政医管处副处长罗燕斐一行来院进行杭州市县域三大中心标准化建设现场评估。
- 5月30日,淳安一院开展“专家义诊惠民生用心提升‘双满意’”“山海”提升工程大型义诊活动。
- 6月12日,杭州市卫健委医政医管处干部付

- 卫林带队来院开展县域急诊急救创伤中心现场评审。
- 6月14日,淳安一院成功举办县级医院高质量发展学术交流会。
- 6月26日,淳安县第一人民医院医体开展安全生产知识竞赛。
- 6月28日,淳安一院举行“抓学习促提升、抓执行促落实、抓效能促发展”演讲比赛,县纪委副书记、监委副主任汪发通等人任评委。
- 6月,淳安一院完成部分中层干部调整工作。
- 6月,淳安一院荣获2024年浙江省医院品管圈大赛“医疗质量与安全改进先锋奖”“医疗质量与安全改进优秀组织奖”双重大奖。

诊疗模式,通过实施科学有效的品质管理策略,优化医疗流程、强化医疗服务水平,为患者提供更加优质、高效的医疗服务。下一步,医院将以此为契机,在医疗品质管理的道路上不断前行,努力提升医疗服务品质,为实现浙江省高水平县级医院发展而不懈努力。

2023年,淳安一院共出院3.598万人次,同比增长81.68%;门急诊56.55万人次,同比2012年增长72.37%;总手术量8192台次,同比2012年增长153.78%;三四级手术2462人次(高难度手术占全县80%以上),同比2012年增长300.98%;微创手术占比17.75%,同比2012年增长176.05%。(医务部 张良田)



如何预防病毒性脑炎

病毒性脑炎是一种严重的神经系统疾病,如不及时治疗,会对患儿的生命安全造成严重威胁。因此,及时、有效地治疗能够减轻患儿症状,降低并发症发生率,提高康复几率。

预防的方式主要有以下几种：

接种疫苗：接种疫苗是预防脑炎最有效的方法之一。

个人卫生：保持个人卫生,勤洗手,避免接触和吸入有病毒的飞沫。

避免蚊虫叮咬：蚊虫是脑炎病毒的主要传播媒介,避免蚊虫叮咬是预防脑炎的必要措施,出门前可以使用防蚊喷雾、驱蚊手环等,穿长袖衣物,避免在蚊虫频繁出没的地方活动。

增强免疫力：保持良好的饮食和作息习惯,增强免疫力。

不滥用药物：脑炎病毒很难被药物治疗,不随意使用药物,以免对身体造成不必要的伤害。(六病区 方永龙)

健康视点

淳安一院报

持续高烧39℃,一颗“黑痂”暴露病因！最近收治多例

近日,淳安的郑大伯(化名)上山后手臂出现“黑痂”,确诊为“恙虫病”。

郑大伯上山后发现,手臂上出现了一个“黑痂”,又反复高烧,体温高达39℃,伴全身皮疹、全身乏力,遂前往淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)发热门诊就诊。

经医生仔细问诊及查体,考虑是被恙虫叮咬引起的立克次体感染(恙虫病),对症用药后,病情迅速好转。

恙虫病起病急、症状重,部分病人会因误诊而导致重症甚至死亡。恙虫在叮咬人的时候,会注入一种酶来作掩护。这种酶使人感觉麻痹,在叮咬时感觉不到痛。

恙虫喜欢叮咬人体的隐秘部位,如:腋下、乳房下、会阴部、后背。所以,大家要谨记恙虫病的三个特征:一是反复高烧;二是淋巴结肿大;三是被叮咬处会先出现溃瘍,然后变成焦痂(最重要的特征)。

恙虫病发病初期,往往可看到叮咬处的红色丘疹,继而形成水泡,98%以后形成黑褐色焦痂。患者有全身浅表淋巴结肿大,出现头昏头痛、恶心呕吐、腹痛腹胀、咳嗽咳痰、肝脾肿大、眼结膜充血等,严重足以致命。

雨后潮湿,恙虫会频繁出没。当进入林地或草地时,请一定注意!

做好防护:避免在草地上坐卧、晾晒衣被,野外活动穿长衣裤,可束紧袖领和裤脚口,身体裸露部位要涂抹驱蚊灵等防虫剂。

消灭传染源:预防恙虫病,最根本的措施是灭鼠。恙螨多在乡间的草丛里、城市的公园草坪里。

但恙虫病是一种机会性感染疾病,不是所有的草丛都有恙虫,也不是所有的恙虫都带了病原,不必“谈恙色变”,必要的防护措施做好即可。

早诊早治:在草地或灌木丛活动后,发生不明原因高烧,要认真检查身上是否有虫子叮咬后的焦痂,一经发现立即就医。(一病区 汪雅锋)

以瘦为美? 小心这个病找上门

近日,患者张大妈(化名)因全身乏力来到淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)就诊,张大妈体型消瘦、脸色蜡黄。经了解,张大妈一直跟着自己的老闺蜜努力减肥,但因为不爱运动,所以就从饮食方面加以调节控制,坚持的时间久了倒也很有成效。但近期,张大妈总觉得浑身没力,提不起精神。经仔细的问诊、查体以及辅助检查,确定为肌少症。

肌少症,又称肌肉衰减综合征,是一种与年龄增长相关的肌肉质量减少和肌肉力量下降的病症。主要表现为肌肉量减少、肌肉力量减弱和身体活动能力下降等。

肌肉力量减弱:表现为日常活动的困难,如爬楼梯、站立、行走等。

身体平衡能力下降:容易导致跌倒。

身体耐力降低:疲劳感增加,容易感到累。

体重下降:尤其是肌肉质量减少。

肌少症的预防

增加运动:进行适当的有氧运动和力量训练,如散步、慢跑、游泳、举重等,以增强肌肉力量和耐力。

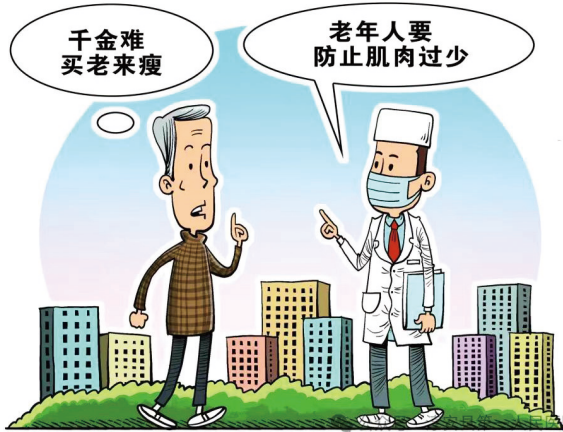
均衡饮食:摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,以满足肌肉生长和修复的需要。

保持健康的生活方式:戒烟、限酒、保持良好的睡眠等,有助于维护肌肉健康。

科学减肥小链接

健康饮食:保证食物种类多样化。吃饭时要做到荤素搭配,多选择新鲜、天然、少加工的食材;多进食热量低、饱腹感强,且能补充多种矿物质和微量元素的蔬菜,如瓜菜、叶子菜、菌菇类等;多吃富含优质蛋白的食物,主食以粗粮为主,如玉米、红薯、杂粮饭等。尽量选择健康的烹调方式。

轻断食:轻断食饮食方法一般有两种方案:①轻断食和正常饮食间隔进行,每周轻断食不超过3天。②一周内任意两天轻断食,其余五天正常饮食。需要注意的



中老年警惕带状疱疹来“纠缠”

连日来,淳安县第一人民医院(浙江省人民医院淳安分院)神经内科接诊了10余位带状疱疹中老年患者。

人体所有的器官都会衰老,包括皮肤,所以中老年人更容易罹患皮肤病。“中老年人常见的皮肤病有带状疱疹、皮肤瘙痒症、湿疹等。”淳安一院相关医生介绍,带状疱疹是由长期潜伏在脊髓后根神经节或颅神经节内的水痘一带状疱疹病毒,经再激活引起的感染性皮肤病,是皮肤科常见病。患带状疱疹可能会导致严重且持久的并发症,其中,最常见的是带状疱疹后神经痛。

带状疱疹这种曾经被一度“痛上热搜”的皮肤疾病,常被人忽视,需要进行防范,来自汾口镇的60岁郑大妈就差点因忽视而延误最佳治疗时期。

最近,郑大妈饱受胸膛疼痛折磨,但没有把疼痛与带状疱疹挂钩,直到无意中她发现自己左侧胸壁、腰腹旁冒出了几粒绿豆大小的红色丘疱疹,触碰时疼痛加重,于是来到淳安一院神经内科门诊就诊。经过仔细检查,医生诊断为带状疱疹,建议住院规范化治疗。

淳安一院专家提醒,50岁以上的中老年人可以通过注射带状疱疹疫苗进行预防;婴幼儿、老年人等免疫力较低的人群,要避免接触带状疱疹患者,避免

熬了一夜,心脏“怦怦”直跳,是生病了吗?

很多人都有过这样的经历,如果一整夜没有睡觉,第二天清晨人会比较亢奋,感觉心跳铿锵有力。甚至有人会觉得心跳加速,心脏要从喉咙里跳出来,然后会渐渐进入一个疲乏的状态,这种情况是生病了吗?

首先,我们来了解一下正常的心跳情况。一般来说,成年人正常心率在60—100次/分钟,而且是窦性心律,窦性心律是指心脏跳动的起始信号来自于心脏的一个正常组织结构,叫窦房结,是一种正常现象。而且引起心脏跳动的信号受自主神经调节,自主神经又接受大脑中枢控制,因而大脑中枢的功能状态会直接影响心率的快慢。



自然状态下,夜间我们处于一个休息状态,大脑和神经的调节功能相对减弱,心率相比于日间会减慢。但是,如果夜间没有得到相应的休息,大脑和神经持续处于活跃状态,身体的“生物钟”会被打乱,在次日的清晨会再次进入一个神经活跃的状态,就会出现心跳有力,甚至心跳加速的情况。

一般情况下,这些感觉都是熬夜之后的反应,得到充分休息后,都能逐渐缓解。但是出现以下这些情况,需要警惕心律失常疾病的可能,要专业的心血管医师来判断诊治。

在充分休息后心率不能恢复到正常状态,在安静状态下,心率持续在150次/分钟以上,甚至伴有头晕乏力、恶心呕吐等,需要警惕室上性心动过速等可能;

感觉心跳有停顿感,或有漏跳感觉,往往存在“早搏”现象;

感觉“心乱如麻”,跳动很不规律,自己摸摸脉搏也很混乱,没有规律,这种情况需要注意心房颤动,或心房扑动可能。

以上这些情况都是非正常现象,长期的心律失常,会产生一些比较严重的并发症,需要尽早早前往心血管内科进行专科诊治。

(心血管内科 陈春华)