



老人反复发烧 治疗团队“追踪”除病根

反复发烧,是一件极闹心的事。近日,69岁老人老周(化名)就因反复发烧住进了宁德师范学院附属宁德市医院。经感染科治疗团队的一番“追踪”,为老人拔除病根,目前,老人已顺利出院。

老周原有腰椎滑脱、心脏瓣膜病和慢性心衰等基础病,住院后,接诊科室的医生通过血培养查出了他发烧的原因是解链球菌血流感染,但经治疗后,老周仍间断发烧,血培养也提示没有完全清除该细菌。经医生建议,老周在家人陪伴下到了感染科。

为找到治疗方案,感染科医疗团队快速整理思路:解链球菌是否随血流已流入老人体内?链球菌是否随血流已形成“毒窝”,才如此难以清除?经仔细检

查,副主任医师姚慧娟发现,老周口腔卫生极差,且牙齿松动明显,链球菌很有可能来源于口腔。

找到源头后,根据老周的症状,医疗团队继续寻找“毒窝”。

医疗团队第一时间考虑老周存在感染性心内膜炎,但之前心脏彩超提示未见瓣膜赘生物,并不支持这一想法。排除其他腰椎等部位感染,医疗团队考虑“毒窝”还是在心脏,并且躲藏在经胸心脏彩超无法扫描到的地方。

随后,医疗团队立即为老周预约经食道心脏彩超,结果果然与此前预料的一致,致病原因正是二尖瓣后叶赘生物,折腾老周许久的“元凶”终于被找到。

出于对年龄的考虑,老周拒绝心脏

换瓣手术治疗,选择保守抗感染治疗。感染科启用对链球菌更敏感的青霉素大剂量长疗程治疗。经足疗程的治疗后,老周体温正常,多次血培养无细菌生长,复查心脏彩超二尖瓣后叶赘生物缩小,顺利出院。

姚慧娟表示,口腔是人体的一个重要细菌来源,牙齿周围存在大量的定植细菌,如链球菌、厌氧菌等等。如果口腔卫生差,那细菌量进一步增加。当口腔疾病,特别是牙周炎发生时,细菌可通过血流引发其他部位感染,除了心脏,临床上还见到跑到脑子里出现脑梗,跑到腰椎出现腰椎感染,跑到肺部出现肺部脓肿等,还可以蔓延到旁边的颌面部组织、腮腺、颌下腺,引发感染性

脓。因此,保持口腔卫生、及时治疗口腔疾病对于降低其他部位感染的风险非常重要。

据悉,市医院感染科为熟练掌握细菌、真菌等感染性疾病诊治,不明原因发热疾病诊疗,陆续派出医生前往国家培元计划理论班学习,并到上海复旦大学附属华山医院感染科、抗生素研究所进修。现感染科开设细菌、真菌、发热感染性疾病亚专科。目前,感染科诊治疾病如皮肤软组织感染、复杂性尿路感染、肝脓肿、感染性心内膜炎、肺部感染、肺脓肿、血流感染、深部真菌感染等及不明原因发热等疾病,并常态开设相关疾病门诊就诊及随访服务。

□ 本报记者 张颖珍 通讯员 陈丽玉

剥夺孩子睡眠的“恶霸”——腺样体肥大

高质量的睡眠对于人体健康有着非常重要的意义,而对于孩子来说更是如此,有一种儿童的疾病就是在剥夺孩子们的睡眠,那就是腺样体肥大。

根据相关流行病学调查数据显示,60%的学龄前孩子都面临着腺样体肥大的问题。

腺样体是一个怎样的器官,它位于什么位置?对于孩子的成长来说又起到了一个什么样的作用?腺样体,它是位于鼻上部的一团淋巴组织,在儿童出生之后开始逐渐发育。那么腺样体在幼儿期它有一定的免疫功能的,但是如果腺样体过度的增生导致腺样体肥大,就会严重影响孩子的身体健康。

既然腺样体是一个淋巴组织,又为什么会肥大呢?腺样体肥大,是有它的生理性和病理性两大类原因的。最主要的病理性原因是由于在增殖期的腺样体受到了致病的细菌、病毒或者是过敏性炎症的刺激,导致腺样体的增生,而增生的腺样体又反过来会加重这个局部的炎症,或者是导致这个炎症的迁延不愈,这样的话就形成了一个恶性循环,最终导致腺样体肥大,引起临床的症状。那么这一类的病因主要多见于经常患呼吸道的感染、感冒或者是鼻炎的孩子。那么腺样体肥大,它生理性的原因,可能是由于一些遗传或者是淋巴细胞增殖相关的一些基因的过度表达,导致腺样体在增殖期过度的肥大和增生。

所有的腺样体肥大的孩子都需要治疗吗?当我们说到腺样体肥大这个词的时候,一般是指腺样体它过度增生导致了呼吸道的梗阻或引起了临床症状。那么腺样体肥大它是一个疾病,作为一个疾病是需要治疗的,只是我们针对不同的孩子,对于腺样体肥大程度不一样的个体,我们要采取个体化的治疗方案,不是所有的孩子都用一样的治疗方案来解决问题。

腺样体肥大作为儿童时期的常见疾病,会影响到孩子的颜值,重则会影响到他智力的发育,甚至会因气道阻塞而出现窒息的情况,因此还是需要引起家长的关注和重视的。

所以,当您家的孩子如果也出现了睡眠当中打呼噜的情况,也需要密切关注,当然最好的是要带孩子到医院去明确病因,做到早发现、早治疗。

□ 健康福建

巴掌大皮肤撕裂脱伤 皮肤移植修复创面

本报讯(洪武)近日,闽东医院烧伤科、整形外科接诊了59岁左足部皮肤撕裂伤患者兰大伯。半个月前,兰大伯骑自行车时不慎摔倒,致左足背大块皮肤软组织撕裂并皮瓣坏死,足背侧部分肌腱及骨质外露,经主任医师岳江涛检查后将收住入院,行左足背外侧远端蒂附外侧动脉穿支皮瓣联合自体皮肤移植术修复了创面,目前已痊愈出院。

据烧伤科、整形外科岳江涛主任医师介绍,接诊时,兰大伯左足背有一大小约12cm×10cm皮肤软组织缺损创面,检查发现兰大伯左足背部分趾伸肌腱已液化坏死、足背中央楔骨有一块4.0cm×3.0cm骨质外露,手术难度较大。经科室术前充分讨论后,决定采取左足背外侧远端蒂附外侧动脉穿支皮瓣联合自体皮肤移植术修复创面。

通过与患者及家属充分沟通并取得同意后,烧伤科、整形外科团队于1月25日为兰大伯实施了修复手术。术后经过医护团队的精心照料,创面愈合,功能恢复好,兰大伯已于2月8日痊愈出院。

据岳江涛主任医师介绍,皮肤撕裂伤是因旋转、碾挫等暴力致皮肤皮下脂肪组织和肌膜、深筋膜、骨膜撕脱等剥离分离,严重撕裂伤常常合并撕脱皮瓣的严重碾挫致撕脱皮瓣血运障碍而坏死,可导致肌腱、神经、血管等深部组织裸露,临床上处理起来相对比较棘手,有些患者甚至需要截肢或截趾手术治疗。皮肤撕裂伤早期,需要根据具体病情采取个体化的治疗,通过烧伤整形专科医师的伤口清创,若撕脱皮瓣血运确实良好,可试行无张力原位缝合修复创面;若撕脱皮瓣血运差但撕脱皮瓣无明显碾挫伤,创面基底无明显深部组织暴露,可将皮瓣修薄成中厚皮回植,VSD覆盖处理,这样可以节省皮源;若出现大范围肌腱、骨质、重要血管神经裸露,最佳方法还是应尽早进行皮瓣移植修复创面,如穿支皮瓣或随意肌皮瓣等。

穿支皮瓣具有无需解剖蒂带肢体主要血管,对供血血管损伤较小,转移修复范围广、供区常常可以一期缝合等优点,越来越受到烧伤整形、创面修复外科医生的青睐。目前科室经带蒂穿支血管皮瓣修复治疗的慢性皮肤溃疡、瘢痕、疔疮、糖尿病足及急性皮肤缺损患者,均收到了较好的临床效果。

岳江涛提醒,如果外伤后出现撕脱皮瓣脱落,一定要将撕脱皮瓣用干净的纱布包裹后,随同患者一并送至医院。撕脱皮肤可以废物再利用,反取皮制作成中厚皮片移植覆盖创面,这样可以大大节约皮源。另外,外伤后局部皮肤出现大范围淤青、皮下血肿,或者有明显波动感、皮下积气感时,要高度警惕有无开放性皮肤撕脱伤,如有上述临床表现要尽早到专科医院或烧伤整形、创面修复外科进一步处理。

一“管”到底, PICC置管术为患儿撑起生命线



新生儿科护理团队为该极低出生体重早产宝宝实施PICC置管术

近日,记者从福鼎市医院获悉,该院新生儿科成功为胎龄32周加4天,出生体重1300g的极低出生体重早产宝宝开展了新生儿PICC置管术,建立静脉营养治疗“生命通道”。

据介绍,正常情况下,孕37周、体重达到2.5kg-4kg在医学上称为足月儿,而早产宝宝出生胎龄越小、体重越低,意味着并发症发生率越高,救治难度越大。这位仅32周加4天的极低出生体重早产宝宝出生时各器官发育极不成熟,消化系统也不健全,长期静脉营养供给及药物治疗是最大的难题。

考虑到早产儿血管细小、皮肤组织薄嫩,外周留置针无法长时间留置,造成反复静脉穿刺,潜在引发患儿近期的生理、行为、激素代谢水平的紊乱,还容易造成患儿感知行为和神经

功能上的损害。同时,经外周静脉连续输入高渗溶液时容易发生静脉炎、渗漏组织坏死等严重并发症。不仅增加了患儿痛苦,也加大了护理工作难度,同时治疗的连续性也会受到牵制。因此,一条长期、安全、有效的静脉通路,对于极低出生体重早产儿的治疗尤为必要。

新生儿科护理团队经过认真评估,决定为患儿行PICC置管术。但新生儿PICC置管术操作复杂,技术难度大,需要较高的专业技术水平。经医生与家属沟通同意后,由新生儿PICC专科护士林楚楚和李湘君在省儿童医院PICC专科护士詹小灵的指导下,成功为这名早产宝宝进行了PICC置管术,顺利地打开了极低出生体重儿生命支持通道。

据介绍,经外周置入中心静脉导管

(PICC)是指经外周静脉置管,导管尖端定位于中心静脉的技术。我国于20世纪90年代开展新生儿PICC,因其具有留置时间长、避免频繁穿刺、减少刺激性药物对血管的损伤等优点,现已广泛应用于新生儿重症监护室。

PICC导管的成功置入,为挽救危重新生儿及极低出生体重儿开辟了持续、有效的静脉通路,不仅减轻了因反复穿刺给患儿带来的痛苦,保护了患儿外周血管,也为治疗的连续性提供保障,提高了医疗护理质量、确保了患儿的安全。

福鼎市医院新生儿科相关负责人表示,这是该院首次为这么小胎龄、极低体重的早产宝宝实施PICC置管术,标志着新生儿科专科护理技术水平有了新的突破,在危重新生儿的综合救治方面迈出了一大步。

□ 本报记者 张颖珍 通讯员 林楚楚 庄玲娟

相关链接:
新生儿PICC置管的优点

- 1.为早产儿特别是极低、超低出生体重儿提供中、长期的静脉治疗通道,减少药物渗漏所致的皮肤感染及坏死。
- 2.匀速输入的静脉高营养液使患儿体重增长理想,顺利过渡到全胃肠道营养,缩短住院时间。
- 3.为患儿降低了反复静脉穿刺时带来的痛苦和伤害,减少人为的过度刺激,降低氧和能量的消耗。
- 4.不仅减轻了患儿的痛苦,保障治疗的连续性,同时也降低了护士的工作压力,PICC置管术是专科护理水平的重要体现。

开学季,学生健康生活方式全攻略

寒假后的开学季,学生们应及时调整生活习惯,培养健康生活方式。通过减少电子屏幕使用时间、合理饮食、增加运动量、维持良好心态等,可以更好地迎接新学期的挑战,保持身心健康。学生们要树立健康意识,自觉养成良好的生活习惯,为自己的健康和成长打下坚实的基础。

预防近视 呵护明亮双眼

长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视,我们需要采取健康的生活方式预防近视的发生。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间,如手机、电脑等。多阅读纸质书籍,并合理安排学习和娱乐时间。

增加户外活动和体育锻炼。多进行户外活动,如散步、跑步、骑自行车等,让眼睛得到充分的休息和远眺的机会。体育锻炼也有助于改善血液循环,对眼睛健康有益。

注意环境照明。确保学习和生活的环境有适宜的照明,避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。

定期眼科检查。每学期至少进行一次眼科检查,及时发现并处理近视问题。如果已经被诊断为近视,要定期配镜,确保视力矫正。

控制体重 避免营养不良

饮食不规律和运动缺乏容易导致学生体重增加,进而引发超重肥胖。过度饮食控制可能造成营养不良。因此,我们要尽快调整并保持健康生活方式,预防超重肥胖或营养不良的发生。

注意合理饮食。减少高热量、高脂肪食物的摄入,保证优质蛋白、蔬菜、水果和全谷类食物摄入的同时,控制总热量,避免暴饮暴食。

增加运动量。每天至少进行60分钟的中等强度运动,如快走、跑步等。可以选择喜欢的运动方式,坚持下来,让运动成为生活的一部分。

规律作息。保持规律的作息时间,避免熬夜和睡眠不足,有助于调节身体代谢和减少体重增加的风险。

注重体态 保护脊柱健康

保持正确姿势是保护脊柱健康的关键。我们需要做到:

强化锻炼与户外活动。多参与各类体育锻炼,增强肌肉力量。同时,经常参与户外活动,让身体得到全面锻炼。

注意日常姿势,保持健康体态。无论在学习还是生活中,都要保持正确的坐

姿、站姿和行走姿势。避免长时间低头、弯腰或扭曲身体。

定期休息。长时间保持同一姿势容易导致肌肉疲劳和脊柱压力增加。要经常起身活动,做一些伸展运动,缓解肌肉紧张。

关注心理健康 培养阳光心态

学习压力过大和人际关系紧张等都可能对学生的心理健康造成不良影响。为了维护心理健康,我们需要做到:

保持积极心态。保持积极乐观的态度,遇到困难时勇敢面对,寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励,增强自信心和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会,分享彼此的生活和学习经历。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的社团或活动,培养自己的兴趣爱好,这样可以转移注意力,减轻学习压力,增加快乐和满足感。

主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑,可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导和帮助,帮助我们走出困境。

□ 中国疾控中心

吃动平衡之食不过量

吃动平衡是保持健康体重的关键。如何达到平衡我们要先清楚几个概念,知道天平的左右两端的砝码都是什么。天平的左边砝码是摄入,我们一天中所有食物的摄入,也就是“吃”;天平的右边是消耗,我们一天中所有的消耗,也就是“动”。

“吃”大家很容易理解,“动”包括多方面的内容:

第一是基础代谢(基础消耗),也就是身体最基本的消耗,包括人体的呼吸、血液循环、消化、排泄、蛋白质分解合成等等,这部分消耗占“动”的比重最大;

第二是身体活动,各种活动都包括在内,如家务劳动、走路、上下楼及各种体育活动等,这部分消耗占“动”的比重较小,但是这是我们唯一可以自主控制的“动”;

第三是食物热效应,是指由于进食而引起能量消耗增加的现象。营养学家把这种因为进食而引起的能量的额外消耗称为食物热效应。这部分消耗占“动”的比重最小。

明白了天平左右两端的砝码,理解吃动平衡就简单了,有一个简易公式帮助大家记忆。

吃=基础代谢+身体活动+食物热效应

如果,吃>基础代谢+身体活动+食物热效应,身体会慢慢积攒未消耗的能量,使之变成脂肪存储起来;如果,吃<基础代谢+身体活动+食物热效应时,那么身体会消耗自身存储的糖原、脂肪,甚至自身的蛋白质,以供身体所必需的能量消耗。对于想减重的朋友们来说,抓住“吃<基础代谢+身体活动+食物热效应”,做到食不过量,会对自己很有帮助。

一个人一天所吃的食物量是根据能量需要量计算出来的,而一个人的能量需要量取决于年龄、性别、身高、体重、身体活动水平等诸多因素。另外,体重、维持体重或增加体重的需求也会影响能量需要量。“食不过量”就是每天摄入的各类食物所提供的能量,不超过也不低于能量需要量。

中国饮食文化博大精深,烹调艺术更是精彩纷呈,美食遍布中华大地,诱惑更是不可阻挡。如何让自己既吃到美食又能保持不胖呢?要想食不过量,保持健康体重,重要的还是饮食要有节制,合理搭配。这里介绍几个小技巧,帮助大家更好地做到食不过量。

按时定量进餐,避免过度饥饿导致进食过量。

吃饭时细嚼慢咽,减缓进食速度,避免无意识的过量进食。

不论在家或在外就餐,最好分餐,这样更容易掌握自己的进食量。

每顿少吃一两口,不要完全吃饱,更不能吃撑,最好在感觉还欠几口的时候就停止进餐。

减少高能量加工食品的摄入,如油饼、油条、炸鸡、炸薯条等,学会看食品标签上的营养成分表,少选择高能量、高脂肪、高糖的食品。

减少在外就餐或点外食的次数;如果在外就餐或点外卖,不过量点餐,多选择用蒸、炖、煮等方法烹调的菜肴,避免油炸煎和含脂肪高的菜肴。

□ 中国疾控中心营养所

