

烟台市口腔医院医生 万米高空抢救广州乘客

本报讯(YMG全媒体记者 宋晓娜 通讯员 茜玮 妹慧 摄影报道)万米高空突然有人紧急呼救,关键时刻,烟台市口腔医院医生孟祥赞冲了上去。

近日,烟台市口腔医院收到一封特别的感谢信。来自广州的周梅女士在信中讲述了该院孟祥赞医生在航班上对她进行紧急救援的故事。

“今天怀着无比感激的心情写下这封信,恳请贵院代为转达我对孟祥赞医生在万米高空紧急施救的崇高敬意与深切谢意。”周女士在感谢信中提到,事情发生在3月5日下午2点半左右,当时在广州飞往烟台航班上的她突发心脏不适,全身冒冷汗、胸口剧痛、意识模糊。乘务人员迅速协调具备医护资质的旅客协助救治,关键时刻,孟祥赞没有犹豫,立即与其他医护人员投入抢救中。

抢救过程中,孟祥赞快速评估周女士生命体征,并指导

调整半封闭医疗区及周女士的体位,为后续急救争取了宝贵的时间。与此同时,孟祥赞还与乘务人员配合完成了对患者的补液、生理指标监测等工作。不仅如此,整个过程中,孟祥赞始终关注着周女士的状态,保持与周女士的良好沟通,有效缓解了其焦虑。

最让周女士感动的是,施救过程中孟祥赞半蹲或半跪在狭窄的机舱中长达45分钟,始终以掌心托住其手腕,并按摩穴位密切关注其脉搏动态,给了周女士极大的安慰与支持。

周女士在信中提到,航班降落后,孟祥赞还和地面医护人员做了详细的沟通与交接,事后还与周女士同事联系,确认其身体状况。这种“全程负责”的态度让周女士和家人十分感动,她希望通过感谢信表达对孟祥赞医生的感激之情,也希望烟台市口腔医院医护人员这种“大医精诚”的精神能为更多人所知。

提及救人时的情形,孟祥



赞直言,“当时只想着救人,没有别的念头。”在他看来,这不过是身为医者的本能反应,所以事后他也并未和任何人提及此事,直到医院收到了这封感谢信。

在烟台市口腔医院,像孟祥赞一样的医生不在少数。从门诊到手术室,从急诊到病房,他们凭借丰富的临床经验和扎实的急救知识,为患者的健康保驾护航,以实际行动诠释着烟台市口腔医院“厚德仁爱 精诚卓越”的院训,守护着一方百姓的健康。



进食时间与夜班工作者 心血管疾病风险相关

长期上夜班导致人昼夜颠倒,一些研究已显示这可能会增加心血管疾病风险。英国《自然-通讯》杂志新刊登的一项研究显示,仅在白天进食,而不是在夜班工作期间也进食,或许能减少这类工作带来的健康风险。

美国麻省总医院布里格姆医疗中心等机构的研究人员招募了20名健康的年轻受试者开展随机对照试验,进行了为期两周的住院研究。试验过程中,研究人员将受试者分成两组,在同时模拟夜班工作的情况下,一组只在白天进食,一组在白天和晚上进食。结果发现,仅在白天进食的受试者在模拟夜间工作后心血管风险因素保持不变,白天和晚上都进食的受试者的心血管风险因素在模拟夜间工作后有所上升。

研究人员表示,这项研究结果“很有前景”,建议夜班工作者可以通过调整进食时间来改善健康。

据新华社

手抖不一定 是患了帕金森病

专家提醒,帕金森病不仅只有手抖等运动症状,一些非运动症状易被忽视,造成漏诊,错过最佳干预时机。

沈阳市第五人民医院神经内科主任医师张雅娟表示,导致手抖的病因有很多,最常见的是老年性震颤,其次才是帕金森病。“二者的区别是老年性震颤通常发生在患者进行某个动作时,如手拿筷子夹菜、伸手拿杯子等;而帕金森病则是在安静未进行任何动作时,手部抖动明显。”

帕金森病是一种常见的神经系统变性疾病,老年人多见,平均发病年龄在60岁上下。“一提起帕金森病,人们的印象多为出现手抖,肌肉紧绷、表情呆板,走路抬腿不利索、一侧手摆动幅度小等症状。”沈阳市红十字会医院神经内科一科副主任医师苑园表示,在上述运动症状出现前的5年甚至更长时间,便会出现一些非运动症状,包括嗅觉减退、失眠或睡眠中大喊大叫、便秘、认知障碍及出现幻觉等。“出现上述症状,应尽快到神经内科进行检查评估治疗。”

据新华社

吃饭快更容易长胖

有些人为了节约时间,吃饭几乎不怎么咀嚼,三五分钟就解决一顿饭,堪称“闪电干饭人”!

进食速度对体重有直接影响,大脑感知胃肠发出的饱腹信号一般需要20分钟左右,如果吃得太快,即便吃饱了,大脑还没来得及发出“吃饱了”的信号,嘴还会继续吃,很可能造成进食过量。长此以往,就会增加长胖的风险。

一项发表在《公共科学图书馆一号》上的回顾性研究显示,快速进食者患超重的风险是慢速进食者的2.92倍。《营养与营养学学会杂志》上的一项研究也表示,吞咽食物前增加咀嚼次数有助于控制食欲,减少进食量,进而有助于控制体重。

专家建议,减缓吃饭速度,每口尽量咀嚼约20下,控制在七八分饱。中国居民膳食指南中建议早餐用餐时间为15~20分钟,午、晚餐用餐时间为20~30分钟。

据新华社

子宫内膜异位症困扰育龄女性 医生建议早管理、早治疗,遵循医嘱,按时服药

痛经无法忍受,备孕多年无果,长期疲劳、腹胀……这些看似不相关的症状背后,可能都指向同一种妇科常见病——子宫内膜异位症。专家提示,内异症困扰着全球约10%的育龄女性,且呈现出患者年轻化趋势。

早管理:从“被动应对”到“主动出击”

医学数据显示:超过60%的内异症患者曾被误诊为普通痛经。“疼痛是内异症最典型的症状,约80%的患者会受其困扰,且症状常随年龄增长逐渐加重。”北京协和医院普通妇科中心主任医师冷金花指出,内异症绝非“忍一忍就

能过去”的小毛病,当子宫内膜异位到其他部位,如肠道、膀胱等,还会引起经期便血、血尿等。

不少患者表示,过去不重视痛经,直到出现腹泻、恶心呕吐等症状,到医院检查才确诊。育龄妇女因为内异症盆腔

粘连,还会遭遇不孕难题。

根据协和医院冷金花、王晓月等医生团队在《细胞基因组学》发表的最新研究成果,未来有望通过细胞检测,为患者争取更好治疗时机。

北京协和医院内异症团队成员之一、普通妇科中心主

任医师李晓燕指出,内异症是一个“可管理可控制”的慢性病。年轻女性若被内异症困扰,应及时就医,主动应对。在治疗过程中,要遵循医嘱,按时服药,定期复查。如有生育计划,应积极合理安排、尽早完成。

新突破:治疗手段更精准

“内异症的治疗是全球难题,尤其是对于希望怀孕的女性来说。”北京大学第一医院生殖医学中心主任薛晴团队一直在研发新型的纳米治疗策略。

目前,很多内异症合并不孕女性,都会通过人工授精或试管婴儿手术提高怀孕率。专家介绍,对于病情较轻、有生育需求的患者,可采用监测

排卵等期待治疗,密切观察病情变化,在合适时机尝试自然受孕。手术治疗方面,腹腔镜微创手术可精准切除病灶,保留生育功能。对于深部浸润型内异症,多学科联合手术能显著提升治疗效果。

记者从多家医院的妇科和生殖中心了解到,内异症治疗正从“经验性”转向“个体化”。医生会根据患者年龄、

暖呵护:“痛经假”亟待落实

不少受访患者和专家都表示,内异症的病痛较为普及,但防治常识尚未推广。不仅需要专业的医疗干预,更呼唤家庭和社会的理解与支持。

目前,济南等地将内异症纳入医保慢性病管理;北京、

上海、广东等地明确患有重度痛经的女职工,经医疗或者妇幼保健机构确诊后,经期给予1至2天的休假……

薛晴建议,应将内异症筛查纳入全民健康体检项目,提高早诊早治率。同时,完善职

场健康保障制度,加强青少年生理健康教育,让女性不因“病耻感”而沉默。冷金花指出,合理饮食、适度运动、规律作息,女性保持良好生活习惯和心态也有助于缓解病情。

据新华社

