

97岁老人误将药瓶盖呛入气管

毓璜顶医院多学科协作成功救治

YMG全媒体记者 刘晋
通讯员 李成修 李凌霄
摄影报道

近日,烟台毓璜顶医院多学科医护人员为一名误将药瓶盖呛入气管的97岁高龄老人实施急诊内镜微创取异物手术。

凭借高效协同的救治体系、精湛娴熟的医疗技术,医护团队成功化解超高龄、基础病叠加气道异物的多重高危风险,让耄耋老人转危为安,彰显了区域医疗中心过硬的急危重症救治实力。

近日,97岁高龄老人在居家服药时,不慎将药瓶盖呛入气管,剧烈呛咳、胸闷气促、呼吸困难,精神状态迅速恶化。家属拨打120,将老人紧急送往毓璜顶医院急诊科。

入院后,医院医护团队第一时间开展查体、血氧监测、急诊影像检查,精准锁定异物位置与患者身体状况,同步开通高龄高危患者



绿色通道,优先调配诊疗资源。呼吸与危重症医学科副主任医师庞玲玲牵头联合麻醉科主治医师王朋朋、呼吸内镜室护士长李展组建专项急救专班,深夜无缝对接病情。

老人本就心肺功能偏弱,合并心功能不全基础疾病,长时间气道梗阻极易引发缺氧、急性心衰、心律失常、呼吸衰竭等致命并发症,麻醉耐受、术中循环、术后防

控风险层层叠加,救治容错率几乎为零,每一秒延误都可能危及生命。

针对超高龄、心功能不全、硬质异形异物三大救治难点,急救团队快速完成术前个体化综合评估,制定无痛可弯曲气管镜微创取异物专属方案,同步完善术中循环维稳、应急抢救、气道保护等全套应急预案,从诊疗流程到风险防控全面闭环,为手术安全筑牢坚实屏障。

抢抓黄金救治窗口期,急诊气道异物内镜取出手术连夜开展。麻醉科医师精准把控麻醉深度,实时监测心率、血压、血氧等核心指标,平稳维护老人心肺功能;呼吸内镜团队轻柔精细化操作,精准定位嵌顿药瓶盖并完整取出,手术创伤小、耗时短、全程无不良状况;护理团队默契配合,统筹器械调配、感控防护与生命监护,保障手术高效推进。

异物取出瞬间,老人气道恢复通畅,缺氧、胸闷症状快速缓解,生命体征平稳。术后,医护团队开展精细化监护与对症治疗,老人神志清晰、呼吸平稳、饮食正常,已转入普通病房观察。

此次成功救治,是毓璜顶医院多学科协同急救能力的具体体现。医院将持续提升急危重症救治水平,优化特殊人群服务流程,以24小时坚守、全天候守护,筑牢港城百姓生命健康防线。

爬楼梯对膝盖利大于弊

“日常爬楼梯会伤膝盖,不能爬。”很多人一提到爬楼梯,就觉得会伤膝盖,甚至说会增加患膝骨关节炎的风险,能不爬就不爬。这是一种误区。对于膝盖没有损伤的健康人群,爬楼梯对膝盖的影响是利大于弊的。

瑞士一项针对中年人群的研究表明,采用正确姿势、合理负荷的爬楼梯,并不会增加健康人群患膝骨关节炎的风险。相反,它能强化膝关节周围肌肉,起到保护作用。

爬楼梯结合了有氧和力量训练,单位时间内消耗的热量远超慢跑和平地快走。哈佛医学院研究显示,一个70公斤的人,以中等速度爬楼梯30分钟,可消耗约250~300千卡热量。

爬楼梯持续对抗重力爬升,能显著锻炼股四头肌、臀大肌、小腿三头肌等核心下肢肌群,提升肌肉力量和耐力。爬楼梯还能提升心率,有效增强心肺功能和耐力。这一运动无需专门场地或器械,办公楼、住宅楼、过街天桥,处处都是“健身房”。

只要掌握正确的姿势(全脚掌、膝盖对脚尖、臀腿发力)、控制合理强度、重视爬后拉伸,并清楚认知自身状况(特殊人群慎选),爬楼梯是可以成为安全、高效健身路上的好伙伴。

但是开始任何新的锻炼计划前,尤其有基础疾病或长期不运动者,最好先咨询医生或专业康复治疗师。运动中如出现持续或加重的膝关节疼痛,请立即停止并就医。据人民网

关于西瓜的这些谣言一个也别信

“西瓜越来越甜是打了甜蜜素”“无籽西瓜是转基因水果”……初夏时节,西瓜上市,一些所谓的“安全提醒”也准时返场。

记者调查发现,消费者感受到西瓜更甜了,不是针头的功劳,而是品种持续优化与栽培技术提升共同作用下的结果。西北农林科技大学园艺学院研究员、陕西省西瓜产业技术体系首席专家马建祥说:“相比老品种,现在西瓜中心糖度一般可以达到13%,个别品种可以达到14%,甚至15%,吃起来自然会更甜。用针头向西瓜注射溶液,哪怕是注水,果实都会很快腐烂。”

至于无籽西瓜,它的诞生依靠染色体工程,与转基因无关。马建祥介绍,一般的西瓜都是二倍体,即含有两组正常的染色体,而无籽西瓜的培育路径,需要先用秋水仙素处理普通二倍体西瓜,获得染色体加倍的“四倍体”后,用四倍体西瓜和二倍体西瓜杂交培育出三倍体品种。这种西瓜染色体配对紊乱,结不出正常种子,就长成了无籽瓜。

此外,“西瓜与桃子同食致命”“隔夜西瓜一口不能吃”等说法也被专家证伪。马建祥指出,食物相克论缺乏科学依据,适量食用即可;西瓜及时冷藏保鲜,切前洗净瓜皮和刀具就好,不必因此恐慌。

谣言总爱披着“揭秘”的外衣,但只需要一把科学的尺子,就能显示出它们的站不住脚。这个夏天,请放心吃瓜! 据新华社

超40%的癌症可预防

权威专家开出“防癌处方”

研究显示,超过40%的癌症可以通过保持健康生活方式、减少接触致癌物等措施进行有效预防,多位专家开出“防癌处方”。

防癌于未然,从生活点滴做起

国家癌症中心研究员魏文强从肿瘤预防的角度给出建议。

养成健康生活方式。坚持不吸烟、尽早戒烟,主动远离二手烟。戒烟越早,获益越大。控制饮酒,坚持规律运动,减少久坐,保持健康体重。成年男

性腰围控制在90厘米以下,女性控制在85厘米以下。

坚持科学合理饮食。保证蔬菜水果、全谷物等食物摄入充足。不吃霉变食物,避免长期、高频咀嚼槟榔及其制品,不吃过烫食物,尽量避免长期食

用腌制、熏烤和高温油炸食物,少吃加工肉制品、甜食。

一些肿瘤与病原体感染相关,要注意个人卫生。日常生活中不共用牙刷、剃须刀等个人用品,聚餐时提倡使用公勺公筷,注意手卫生和饮食卫生,

减少幽门螺杆菌等病原体传播和感染风险。

魏文强说,可以先从一个小改变逐步做起。比如,吸烟者每天少吸几支烟,饮酒者从减少一次饮酒开始。积少成多,同样能带来实实在在的健康获益。

筛查于早期,别等有症状

科学防控、规范早筛,是降低肿瘤危害的重要手段。

魏文强说,许多肿瘤如食管癌、胃癌等若能早发现、早诊断、早治疗,治疗效果会明显提高,部分早期发现的乳腺癌、结直肠癌、食管癌、胃癌等五年生存率可达90%以上。许多早期肿瘤的显著特点是

“没有症状”,要坚持定期规范筛查,不能等到出现明显症状才去检查。

在肺癌筛查方面,上海市胸科医院主任医师韩宝惠建议,年龄在50岁以上,同时合并长期吸烟,和吸烟的人群在一起生活,或在一比较密闭的房间中工作超过20年、有

肺部基础疾病、有毒气毒物接触史、亲属中患有肺癌或者是恶性肿瘤等任一高危因素者,每年进行1次低剂量螺旋CT筛查。

胃癌、肠癌要实现早诊断、早治疗离不开胃肠镜检查。北京大学肿瘤医院主任医师武爱文建议45岁及以

上、住在胃癌高发地区、有胃癌家族史、幽门螺杆菌感染、爱吃高盐和腌制食品等不良饮食习惯、本身有慢性胃病等高危因素者,每5年接受一次胃镜检查;40岁以后考虑接受第一次肠镜检查,如果发现息肉或癌前病变,建议下次检查应该在1年之内进行。

调养于日常,中医药助力康复

中国中医科学院广安门医院主任医师侯炜表示,中医“治未病”的理念注重通过日常调养改善体质状态、调节情绪、优化饮食习惯来降低患癌风险。例如,情绪压抑者可通过八段锦、太极拳及穴位按压等方式调理气机、改善情绪。

肿瘤患者在术后及放化疗后

常面临乏力、消化道反应、睡眠障碍等问题。侯炜说,乏力者宜动静结合,可根据身体状况选择散步、八段锦、太极拳等较为舒缓的活动,循序渐进、量力而行;恶心呕吐者可用生姜、陈皮、大枣等泡水饮用,也可适当按揉内关、足三里等穴位;失眠焦虑者可用莲子、百合、酸枣仁食疗,也可按揉神门

穴、太冲穴疏肝解郁。

专家提示,居家调养适用于症状比较轻、病情相对稳定的情况,不能代替规范治疗。如果症状较重、持续不缓解,或同时出现多种不良反应,要尽快到医院就诊,在肿瘤科专业医生指导下合理用药、规范处理。 据新华社

