

烟台山医院多学科保驾护航

透析13年的肾友平安产下女婴

YMG全媒体记者 林媛 通讯员 栾秀玲 摄影报道

近日,肾友赵女士的女儿过“百岁”。“看着孩子胖乎乎的小脸,我遭的罪都值了!”赵女士说。在烟台山医院北院肾内科和血透室的全力保驾护航下,3个月前,透析13年的赵女士平安产女,圆了“妈妈梦”。

透析13年的肾友想生孩子

烟台山医院北院区血透室的医生和护士都是赵女士的老朋友。

“我24岁确诊尿毒症,10年前转到烟台山医院做透析,一周3次。去年,我跟血透室林主任说我想生孩子,林主任当时就说风险太大了!”赵女士说。

血透室主任医师林崇亭说,烟台有近5000名肾友需要做透析。他们自身的肾脏功能无法正常排出多余的水分和毒素,要靠血液透析机排出。肾友如果怀孕,会大大增

加身体的负担。孕妇有可能全身水肿,如果透析不充分,极有可能导致心脏功能衰竭。如果毒素过多或者营养不良,胎儿可能死于腹中。

对于赵女士生孩子的想法,医生不支持,家人也极力反对。“我妈和我老公都说,正常人怀孕生子都是小心翼翼的,更何况2天做一次血液透析的尿毒症患者?要个孩子,对我而言是极大考验。”赵女士说。



多学科专家会诊

赵女士坚持不避孕。由于月经一直不规律,等她发现怀孕时,已经是孕15周了。烟台山医院北院血透室和肾内科立即进入了“全员迎战”状态。

“我们要为赵女士全力护航,让孩子安安稳稳出生!”林崇亭专门为赵女士组建了一个微信群,群里有北院肾内科负责人袁东、护士长张惠芳、

产科、营养科专家等。他们每天上传赵女士的化验结果,监测赵女士的身体指标:血压高不高?体重增加多少?进水量多少?钙磷指标、血红蛋白、尿素氮多少?多个学科专家会诊,及时调整赵女士的治疗方案。

“刚开始,我身体毒素排出不,林主任和袁主任为我增加了透析次数,从一周3次

调整为4次,从一次4小时调整为5小时,后来又调至每周5次透析,一直在不断调整。”赵女士说。

林崇亭又将重庆和成都两所医院的专家拉到了微信群。

“他们是国内有名的肾脏病孕产方面专家,有帮助肾脏病患者成功诞子的经验,他们的建议非常有参考性。”林崇

亭说。

北院血透室护士长张惠芳告诉记者,科里医生和护士与患者如同家人,听说赵女士怀孕,每个人都为她捏了一把冷汗。赵女士怀孕后期每天要做透析,值班护士每5分钟巡视一次。赵女士怀孕20多周羊水穿刺时,用无肝素透析4小时,医护人员一直陪护。

肾友平安生子在烟台系首例

3个多月前,赵女士进行了剖宫产,成功诞下一名4.2斤的健康女婴。

“据我们了解,肾友平安怀孕生子在烟台系首例。”林崇亭说。

据了解,烟台山医院作

为烟台市血液净化专业委员会的主委单位和烟台市血液透析质量控制中心主任单位,目前是烟台地区最大的血透中心,现有100多台血透机。他们一直以患者为中心,以质量为核心,

为肾友提供组合型高品质透析,为肾友延续生命、回归社会而努力,肾友5年、10年、15年的生存率远远高于国内平均水平。

“当下,透析患者呈现年轻化趋势,最年轻的患者只

有十几岁。我们从医疗到护理全面保驾护航,不断地引进新技术,做好每一个细节,提高肾友各项指标的达标率,改善肾友的精神状态,让他们能回归正常生活。”林崇亭说。

暑期易发生肠道疾病

需密切关注饮食卫生

在高热、高湿的环境下,病原微生物繁殖速度加快,食品更容易腐败,如果储存、处理或加工不到位,进食后容易引发肠道疾病,甚至导致食物中毒。专家提示,除了做好防暑降温外,要密切关注食品卫生安全,防止食物中毒等食源性疾病的发生。

北京友谊医院感染科副主任医师王鹤表示,肠道传染病在夏季高发,最常见的症状就是腹泻。但并不是所有的腹泻都是感染性疾病,夏季贪凉食有时也会导致肠道痉挛,进而蠕动加快,食物在肠道里的时间就会变短,水分和营养物质无法得到充分吸收,也会出现腹泻。偶尔腹泻不用过度担心,但如果一天

腹泻达到5-6次以上,或者出现便血、持续性发热等症状,就需要高度关注,并及时前往医院肠道门诊就诊。

专家介绍,在出现腹泻后,可以适当喝些淡盐水,因为腹泻会导致身体大量的水分和电解质流失,如果此时不及时补充足量的水分以及盐分,很有可能会出现脱水及电解质紊乱等情况。另外,腹泻后还可补充一些益生菌,有益于肠道功能恢复。

如何避免食源性疾病?北京市疾控中心专家表示,日常食物储存要注意生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,需要加

热至热透,因为冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌。

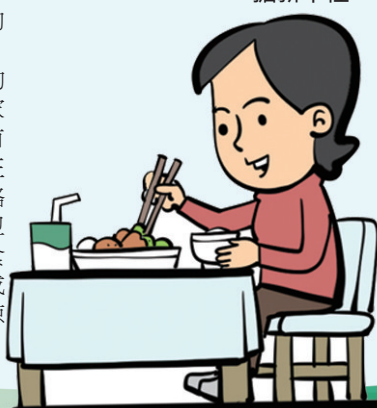
王鹤说,在选购食材时,尽量选择当季的品类,非当季的不建议继续存放,即便在冰箱内也容易腐败变质。生鲜水果在冰箱内冷藏一般不宜超过2天,鲜奶保质期较短,打开后建议24小时内饮用,切勿把冰箱当成“保鲜箱”。

进入暑期,孩子和家长的外出就餐会有所增多。专家提示,夏季外出就餐要选择有资质的餐馆,用餐后要保留正规发票或收据;如果选择网络订餐,则要挑选“证照齐全、卫生达标”的餐饮商家,收到食物后应注意查看餐食包装或封签有无破损,尽量不网购凉

菜、生食海产。

王鹤说,夏季旅游时,有的游客还喜欢喝山泉水,山泉水虽然看似清澈,实则可能存在许多致病菌和寄生虫,直接饮用后极易发生肠道感染,建议先将山泉水过滤并烧开后再次饮用。

据新华社



2024年版居民体重管理核心知识发布

记者从国家卫生健康委了解到,按照《“体重管理年”活动实施方案》有关安排,国家卫生健康委办公厅近日印发《居民体重管理核心知识(2024年版)》及其释义,进一步倡导和推广文明健康生活方式,提升全民体重管理意识和技能。

核心知识主要包括8条,即正确认知,重在预防;终生管理,持之以恒;主动监测,合理评估;平衡膳食,总量控制;动则有益,贵在坚持;良好睡眠,积极心态;目标合理,科学减重;共同行动,全家健康。

根据核心知识释义,体重是客观评价人体营养和健康状况的重要指标,体重过高或过低都会对健康造成不利影响。保持健康体重能减少相关疾病的患病风险。全人群都应把保持健康体重作为目标,并贯穿孕前期、孕期、婴幼儿期、儿童青少年期、成年期、老年期的全生命周期。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人表示,各地要高度重视体重管理科普宣传和健康教育工作,围绕《居民体重管理核心知识(2024年版)》,有计划性、有针对性地开展经常性的宣教工作,确保“体重管理年”活动取得实效。

据新华社

哪些生活习惯有助血管健康?

随着年龄的增长和各种因素的改变,血管里也可能长“斑”、形成血栓,发生狭窄、扩张或弯曲。如何维护血管健康?

北京安贞医院血管外科中心主任医师唐小斌表示,健康的生活方式对于维护血管健康和预防动脉硬化至关重要。多吃富含膳食纤维和蛋白质的食物,如新鲜的水果和蔬菜,优质的鱼虾、牛肉、猪肉等,减少油炸、高糖、高盐食物的摄入,有助于降低血脂、血糖和血压,减轻对血管的压力。

在定期体检中,要注意监测血压、血脂、血糖以及尿酸、同型半胱氨酸等指标,及时发现并干预血管疾病的危险因素。注意戒烟限酒、控制好“三高”等慢性疾病,保持良好的心态,均有助于降低心血管疾病的风险。

在家能进行血管健康自测吗?平时可以使用血压计测量双上肢的血压,看数值是否对称,如果双上肢血压差别超过20毫米汞柱以上,则可能存在血压较低一侧的锁骨下血管闭塞;如果近期血压波动较大,还要注意是否有肾动脉狭窄等情况。不过,这些方法只能作为初步的自我观察,不能替代专业的医学检查,建议有不适症状的患者尽快就医。

本报综合