

健康讲堂

观战世界杯,这份健康锦囊请收好



2022年卡塔尔世界杯正在如火如荼进行中,球迷们看着激烈的球,熬着最深的夜,还要小心身体亮红灯。如何让看球和踢球更科学健康,东南大学附属中大医院多学科专家联合为球迷们制订了一份健康锦囊——

饮食锦囊:选对看球好搭档,营养健康看这里

“足球+啤酒”的熬夜组合,是很多球迷在世界杯期间的选择。中大医院临床营养科主任金晖主任医师支招健康饮食锦囊,帮你熬过一个个足球夜。

金晖主任建议,晚餐可以适当加量,包括瘦肉、鱼、禽、牛肉、鸡蛋等优质蛋白质、蔬菜和新鲜水果,保持膳食平衡;多吃蔬菜和水果,多选择富含维生素A、B、C的蔬菜和水果,如

胡萝卜、西兰花、橙子等;熬夜时注意多喝水,也可以用牛奶、豆浆、淡茶等代替一部分饮水,不建议多喝饮料,特别是含糖饮料、咖啡和浓茶;控制啤酒的饮用量,尤其是不提倡搭配烧烤、零食等。专家特别提醒,球迷观战避免久坐,建议每半小时站起来活动一下身体,利用中场休息的时间离开屏幕,活动热身。

护心锦囊:不要过分激动,少熬夜看球

对于心血管病患者来说,挑灯夜观世界杯时,谨防各种心血管急症如心绞痛、心肌梗死、心源性猝死等各类心脏疾病。中大医院心血管内科副主任汤成春主任医师给大家送上“护心锦囊”。

汤成春主任医师介绍,对于有心血管疾病、年龄相对偏大的患者,如果熬夜观战看球赛,生物钟一直颠倒,可能会诱发心脏病。此外,看球时难免会有吸烟、饮酒、吃夜宵等习

惯,而这些都可能是诱发心血管疾病的因素。

专家特别提醒,有高血压、心脏病史的球迷,看球时不宜过分激动,要控制好自己的情绪。对于有高血压等基础疾病的患者,平时要关注自己的血压,特别是看球前后要量血压,保证血压要控制在正常水平。有冠心病特别是放了支架的患者,平时一定要注意遵医嘱吃药,身上常备硝酸甘油等药物。如果有基础心脏病、高血压等,最好少看现场直播,可以第二天看录像。

生物钟锦囊:学会合理补充,可以喝点安神茶

熬夜看球,第二天上班还像在“梦游”。如何调整生物钟,迅速从“多哈时间”回到“北京时间”呢?听听中大医院健康管理中心主任、中医内科学副主任医师朱欣佚怎么说。

朱欣佚主任介绍,生物钟存在每个人身上,是日常生活所形成的节

律。一般建议在晚上11点前入睡,让辛劳一天的身体得到休息。如果长期熬夜就会伤阳气,一旦生物钟被打乱,一系列的综合征状就跟着出现:人会感到注意力不集中、思考判断力差、疲劳、萎靡不振,工作、学习效率低。有些人还会感觉到浑身无力,“困了睡不着,饿了吃不下”。机体免疫力严重下降,易感染疾病,原有的疾病也容易加重病情。生活节律强的人表现比较明显,且恢复也慢。对于生活节律不强的人很快能自行调整好,可能中午补个觉,晚上早点睡,就又精神抖擞了。

专家提醒,如果睡眠欠佳,可以泡点酸枣仁、煮点百合莲子羹,喝点牛奶等。但是已出现明显不适症状的人,甚至连续几天出现失眠的情况,可以在医生的指导下,借助药物调整。另外,建议球迷们世界杯后的饮食以清淡为主,多吃粗纤维和绿色蔬菜,加速身体的新陈代谢,帮助胃肠道恢复健康。 刘敏 程守勤

图说安康 “围炉煮茶”时,别忘记防范危险

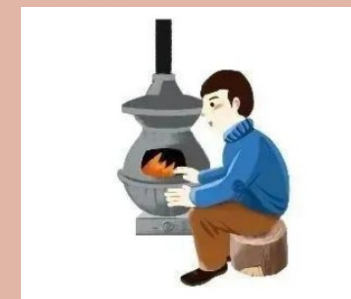
最近,“围炉煮茶”火了。天气渐寒,三五好友围一炉炭火煮茶,烤板栗烤红薯,还有各式各样的茶食,不亦乐乎?不过,使用炭火的时候,不仅要注意防范火灾,更要警惕一氧化碳中毒!



预防一氧化碳中毒,要注意以下几点——



注意通风:要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;门窗要预留一定的缝隙,避免一氧化碳聚集;室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,炭要烧尽,不要闷盖。



选好炉具:取暖用的煤炉要安装烟筒,保持烟筒结构严密和通风良好,防止漏烟、倒烟;伸出窗外的烟筒应该加装防风帽,开口处应低于屋檐。



经常检查:定期检查炉具,维护和清扫烟筒、风斗,烟筒接口处用胶条封好,防止漏气;没有装烟筒的煤炉不要放入室内。



远离卧室:煤炉、炭火等取暖设备不要直接放卧室,且使用时应远离易燃易爆物。



如发生一氧化碳中毒,应迅速离开中毒环境,转移至空气新鲜、通风良好处;解开中毒者的领扣、裤带,保持呼吸道通畅,保持侧卧,防止呕吐窒息,同时要注意保暖,防止并发症的发生;尽快拨打120,送往医院进行抢救。

中医频道 大幅降温将至! 这些部位要重点保暖

近日,中央气象台连续发布寒潮预警,我国中东部局部地区将出现20℃以上剧烈降温,专家提醒大家要做好防寒保暖工作。那么,哪些部位是我们重点做好防护的呢?除了增添衣物、饮食暖身,还有什么方法让我们养生又暖和?

人体的头、颈、后背、肚脐、膝关节、足六处部位并不抗“冻”,这时一定需要重点保暖。南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病科夏公旭副主任医师提醒大家,两脚离心脏最远,血液供应较少,又因为脚部的脂肪层较薄,特别容易受到寒冷的刺激。脚部受凉,特别容易引起上呼吸道黏膜毛细血管收缩,导致人体抵抗力下降。而头部是最不善于留住热量的部位之一,一定要注意保暖。颈部的保暖在此时往往被人忽视,中医认为背部内连脏腑,因此如果背部受寒,抵御寒气的能力会大大下降。肚脐受凉易引起胃肠功能紊乱,可能出现腹痛、腹泻等消化系统疾病。此外,膝关节处没有丰厚的脂肪和肌肉保护,对温度湿度都非常敏感,膝关节受寒易发生退行性变化,出现疼痛、屈伸不利等问题。

该院针灸科陶雪芬副主任医师介绍说,在小雪节气时,选取具有强身保健作用的穴位施以艾灸,能够起到温阳补气,温经散寒的作用,从而提高机体的抗寒抗病能力,提高人体免疫能力和对气候变化的适应能力,还具有保健养生的作用。

专家介绍,小雪节气的艾灸保健常用养生要穴有关元穴、中脘穴和足三里穴等,每日在这些穴位用艾条灸10-15分钟,有补益肾气,促进脾胃运化功能的功效。

关元穴:该穴位于脐下3寸,为养生保健强壮要穴,长期施灸可使人元气充足,具有调理气血、补肾固精等功效,能调治诸虚百损及泌尿生殖系统各种病症。

中脘穴:该穴位于腹部正中线上,脐上4寸处,相当于五指的宽度,对胃部疾病的全部症状均有比较好的效果。

足三里穴:该穴位于犊鼻穴下3寸,胫骨前缘一横指。简便取穴,正坐屈膝,用手从膝盖正中往下摸取胫骨粗隆,在胫骨粗隆外下缘直下1寸。常灸足三里穴具有补益脾胃、扶正培元、调和气血、驱邪防病之功效。 杨璞

前沿新知 眼睛也会中风? 这个病冬季高发

近日,南京医科大学第二附属医院眼科连续收治几例“眼中风”患者,年龄都在40多岁,视力严重受损。

46岁的王先生,早上在毫无征兆的情况下,左眼突然出现一片黑幕遮挡,大约10分钟左右才缓解,但仍旧有视物模糊感,就赶紧到二附院眼科检查。当时检查左眼视力还有0.5,彩超检查发现颈内动脉狭窄远端闭塞可能,眼动脉血流明显减少,提示左眼视网膜中央动脉堵塞(俗称“眼中风”)的可能。眼科蔡主任建议虽然视力暂时恢复,仍需立即住院紧急治疗并查找病因,但患者未及时处理。

中午时分,黑幕再次出现,王先生期待再次自行恢复,然而,事与愿违。数小时过去了,视力持续下降,下午4时王先生才回到医院,此时,视力只剩眼前手动。经检查,王先生的视网膜已经由于长时间的

缺血缺氧灰白、水肿,动脉变细,左眼视网膜中央动脉已完全堵塞,眼科联合卒中中心立即启动了紧急救治,介入溶栓治疗,手术中发现不仅视网膜中央动脉内栓子阻塞,颈内动脉也已狭窄,阻塞90%,还有动脉瘤1枚,随时都会有严重脑病可能。由于错过最佳治疗时机,虽然血管再通,左眼仅剩中央视物大小范围有视力。

无独有偶,43岁的李先生因为下半视野黑幕遮挡2天来院,检查发现视网膜分支动脉纤细无血流,半侧网膜苍白水肿,确诊为“视网膜分支动脉阻塞”,经过治疗,视力恢复为1.0,但是视野缺损不可逆转。

什么是“视网膜中央动脉堵塞”?南医大二附院眼科副主任医师袁鹏介绍,它属于眼科临床十大急症之一,视网膜缺血时间越久越危险。由于视网膜中央动脉是供应

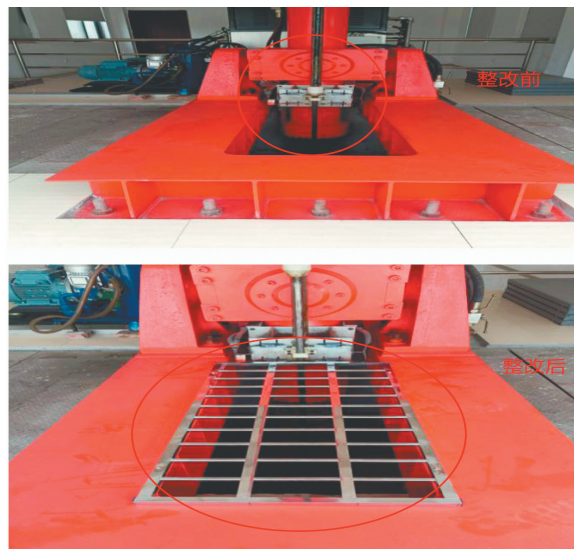
安全隐患随手拍 临边无防护 隐患猛于虎

存在隐患 下游操作室机房阀门提拉杆支座观察孔长1.8米,宽1.2米,下面是深6米余的疏水廊道,无栏杆、盖板,如有人员跌落,大概率死亡或重伤,属典型的物的不安全状态。

整改建议 加设固定盖板。

整改情况 已整改,并举一反三,加强“灯下黑”式安全风险防控盲点的治理。

盐城市港航事业发展中心 刘泉 (江苏省总工会劳动和经济工作部供稿)



医线传真 5G查房什么样? 省人医专家“云端”为患者保驾护航



医生团队正在通过5G查房车进行远程查房

“尤主任,现在我们开始江苏省人民医院——如皋市人民医院神经外科科学科联盟首场远程视频查房……”近日,从江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)神经外科NICU(监护病房)5G移动查房车中传来声音,查房车上实时画面显示,如皋市人民医院神经外科医疗团队正在监护病房一例危重患者身边,双方共同为这例患者查房并进行会诊。

34岁的王先生来自江苏南通如皋市,几天前突然发现身体左侧肢体不听使唤,身体不灵活,第二天才赶到当地医院就诊,结果病情越来越重,还出现了昏迷等情况。经诊断,王先生是突发脑出血,已有近十年的高血压病史,但从来没有按时监测血压和服药,再加上天气气温骤降还有工作压力大等复

杂因素可能共同诱发了此次出血。如皋市人民医院神经外科王主任行颅骨瓣减压+颅内血肿清除术,术后颅内压力偏高,之后再次行脑室钻孔引流术,但患者仍神志昏迷,处于机械通气状态,同时合并肺部感染,病情危重。当地医院关于手术方案的选择、手术时机的把握以及后续治疗方案的制定存在疑虑,作为

神经外科科学科联盟的核心单位之一,他们申请跟江苏省人民医院神经外科进行远程查房,“面对面”交流。面对危重患者转运困难及病情高风险的现状,为能给予基层医院患者优质的医疗服务,江苏省人民医院神经外科主任尤永平教授团队立即组织会诊。医疗团队通过5G查房车,清晰地看到了王先生在ICU中的状态,并听取了如皋方面的病情介绍,画面与声音清晰无延迟,仿佛“置身现场”。尤永平教授针对性地给予了在线指导,他结合病史及CT影像检查,判断患者为高血压相关性脑出血,同时出血类型考虑存在迟发性脑出血可能。在与团队鲁艾林主任医师、毕立清主任医师讨论后,针对手术方案也提出了专业建议:同时给予患者颅内血肿清除及脑室外引流手术治疗,可减少患者手术频次,后续

治疗建议控制血压防止再次出血,监测颅内压,保证脑灌注,同时建议给予气管切开、纤支镜肺泡灌洗治疗肺部感染利于缩短住院时间。另外需要注意后续防止颅内感染、深静脉血栓、褥疮等并发症的发生。

如皋方面表示感谢,此次5G查房和会诊快速有效地解答了他们在临床中已经面临和即将可能出现的疑难问题,针对性的指导为治疗危重患者保驾护航。

利用“一张网、一中台、一台车、两面屏”,由江苏省人民医院牵头创立的神经外科科学科联盟成功实行首场云查房。据了解,5G查房车是神经外科科学科联盟5G远程医疗项目中的核心“武器”。此前,由江苏省人民医院、南京邮电大学、中国移动江苏公司等单位共同参与的神经外科科学科联盟5G远程医疗项目正式启动,江苏省人民医院浦口分院、南京市江宁中医院、阜宁县人民医院、如皋市人民医院、宿迁市第一人民医院、苏州市立医院北区等六家神经外科科学科联盟成员为首批项目合作核心单位。

如今,该项目已涵盖省内外58家医疗单位。基层医院医疗质量就此得到提升,患者不出远门就能得到优质的医疗服务,获得更大受益,也为国家区域医疗中心建设、双向转诊模式等策略优化提供了参考。 侯雨萌 岳嵩

以案说法 生活美容场所能做医美吗?

热玛吉、水光针、肉毒素注射……很多人在做生活美容时,常常被店员推销这些热门的医美项目。在生活美容场所,能开展这些医美项目吗?看看下面这个案例,你就明白了!

【案情简介】 2020年9月,盐城市盐都区卫健委接张某投诉称,其在胡某经营的美容店接受了肉毒素注射,现怀疑该美容店没有资质开展医疗美容,并提供了微信聊天记录、转账记录等相关证据。

卫生监督人员随即对该美容院进行监督检查,检查发现,该美容店未取得《医疗机构执业许可证》。经进一步调查核实,胡某承认,曾于2020年7月9日安排店员孙某联系一外来人员,携带药品及注射器等在美容店内为张某小腿部注射肉毒素。注射结束后,胡某用支付宝收取张某注射费用4500元,胡某实际获利1300元,剩余3200元分别给了行医人、店员、介绍人等。

该美容店的行为违反了《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第三十八条第一款、第二款和《医疗美容服务管理办法》第八条的规定,依据《健康促进法》第九十九条第一款,卫生监督责令该美容店立即停止医疗美容服务活动,并给予没收违法所得,罚款人民币5万元的行政处罚。2020年11月9日,向该美容店送达《行政处罚事先告知书》。

2020年11月25日,根据胡某申请,盐都区卫健委组织了听证,针对当事人提出的“实际所得1300元”“非本人操作”等问题进行双方质证。经听证会议一致认为:维持

原事先告知的处罚意见。

2020年12月4日向该美容店送达《行政处罚决定书》。胡某为了1300元,最终却付出了几十倍的代价。

【法律链接】

《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第三十八条 举办医疗机构,应当具备下列条件,按照国家有关规定办理审批或者备案手续:(一)有符合规定的名称、组织机构和场所;(二)有与其开展的业务相适应的经费、设施、设备和医疗卫生人员;(三)有相应的规章制度;(四)能够独立承担民事责任;(五)法律、行政法规规定的其他条件。 医疗机构依法取得执业许可证。禁止伪造、变造、买卖、出租、出借医疗机构执业许可证。 第九十九条 违反本法规定,未取得医疗机构执业许可证擅自执业的,由县级以上人民政府卫生健康主管部门责令停止执业活动,没收违法所得和药品、医疗器械,并处违法所得五倍以上二十倍以下的罚款,违法所得不足一万元的,按一万元计算。 《医疗美容服务管理办法》第八条 美容医疗机构必须经卫生行政部门登记注册并获得《医疗机构执业许可证》后方可开展执业活动。

【监督提醒】 仅提供场地是否构成无证行医?

胡某虽未直接提供药品、参与注射操作,但其提供行医场所,间接安排行医人行医,并收取费用进行报酬分配,在本案中充当了医疗机构举办者角色,应当承担法律责任。 黄兆华