

22岁女大学生在江苏省人民医院突发心脏骤停被救,36岁男子心脏休息6天在东南大学附属中大医院重获新生。最近,发生在南京两大医院的两个感人事件,都源自同一种疾病——重症心肌炎!

# 这种病频繁袭击年轻人 冬季尤其要小心

本报记者 徐囡 通讯员 吴倪娜 崔玉艳



省人医急诊医学中心主任张劲松教授(中)为小宁切蛋糕。

**省人医:女大学生突发心脏骤停 ECMO团队让她起死回生**  
对于22岁南京某高校的女大学生小宁(化名)来说,刚刚过去20多天或许让她终身难忘。她原以为只是患了一次普通感冒,没想到这看似普通的感冒却诱发了严重的爆发性心肌炎,让她在鬼门关前走了一遭。幸运的是,经过江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)急诊医学中心医护人员的全力抢救,在经历两天多的心脏停跳、颈动脉搏动消失、重度休克后,在ECMO技术的辅助抢救下,小宁重获新生,并于近日顺利康复出院。

10月25日晚,感冒两天的小宁服药后依然感到身体不适,便在同学陪同下,来到省人医急诊就诊。通过急诊医学中心大厅的监控视频可以看到,当晚20点34分,小宁正在医院急诊挂号窗口准备挂号缴费时突然失去意识,头部重重地摔在地上。此时正在预诊台值班的医护人员听见呼救后,第一时间冲了上去进行急救。

时间就是生命!面对心脏停跳、颈动脉搏动消失、病情危急的小宁,急诊大厅值班医护人员迅速为其开启急救绿色通道。抢救措施随即展开,各项检查立即启动。随后起来的

急诊医学科副主任陈旭峰副主任医师根据小宁的疾病史以及各项检查报告,初步判断小宁患的是严重的爆发性心肌炎。20点36分,小宁被推进重症抢救室。

陈旭峰副主任医师表示:“当时小宁无自主心率,血压测不出,瞳孔扩散,生命危在旦夕。”而心电图监护提示小宁出现了顽固性的室颤,虽进行了多次电除颤治疗,始终没有恢复自主心率。此时,小宁心脏停止跳动已经将近10分钟。

这是一场与死神赛跑的救治。按照常规,启动ECMO治疗需要小宁的监护人签字同意。可是此时小宁身边只有一位陪同的同学,学校的老师不在现场,小宁的父母更是远在湖北。面对这些棘手的问题,急诊值班主任立即向医院总值班和急救中心主任张劲松教授汇报,按照既定的预案,医院立即为小宁启动了绿色通道,半小时后人工心脏立刻“上马”。

随着暗红色的血液从小宁的体内流入ECMO机内,鲜红色的血液回流体内,小宁的面色在数分钟内由苍白转为红润,生命体征迅速好转,在场的医护人员长长的出了一口气。10月28日上午,在心脏停跳整整两天两夜以后,小宁终于恢复了微弱的自主心率,神志转清,成功闯过了最危险的关口。之后,经过长达13天,300多个小时的治疗,在医护人员的精心救治和ECMO的支持下,病情稳定的小宁终于顺利撤下ECMO设备。

**中大医院:36岁男子心脏休息6天后重获新生**

“重生是一种选择,感谢中大ICU所有医生!”11月22日,连云港张立(化名)在中大医院ICU病房迎来了他36岁生日,在医护人员为他举行的生日聚会上,张立用文字表达感激之情,感恩给他第二次生命的医护人员。

劫后重生的张立现在能下床,生日当天还吃了一大碗面条,可谁又能想到20多天前的一场小感冒差点要了他的命。

体重250斤的张立身体一直还行,小感冒都很少有。一个多月前的一天,突然的降温让张立受了凉,当天晚上就发烧不适、咳嗽。“以为是普通的小感冒,没去医院看,心想休息下就可以自愈的。”张立的老婆王女士回忆,过了两天,发现张立爬楼有点喘,以为是因为胖,也没太在意。

感冒两周左右,11月2日下午张立自感喘的厉害,甚至有些呼吸困难,这才感觉不对劲,在家人陪伴下来到连云港中医院就诊。“当时医生考虑可能是病毒性心肌炎,需立即住院治疗。”王女士说。

11月2日晚19:00,因病情严重,当地医生希望转院治疗。

11月2日晚22:00,120急救车飞驰开到中大医院急诊中心门口。急诊科人员立即快速抢救,气管插管呼吸机辅助通气,并进行降血压治疗。

11月3日凌晨1:00,患者从急诊中心转入重症监护病房。ICU刘松桥

副主任医师介绍,患者因心肌炎导致心源性休克,呼吸、心脏、肝脏、肾脏等多脏器功能衰竭。

11月3日一早就给患者上了ECMO(人工心脏),让心脏休息下来。直到入院第六天才撤离ECMO治疗,这也意味着生命体征逐渐平稳。11月13日,患者意识清醒,可以下床;11月17日,患者脱离呼吸机;11月19日,拔除气管导管。

救治张立的这20天,中大医院重症医学科团队发挥高水平重症救治水平,全力以赴。目前,在全体医护人员救治与细致护理下,患者身体各项功能逐渐恢复,生命体征日渐平稳。

**专家提醒:小心!重症心肌炎青睐年轻人**

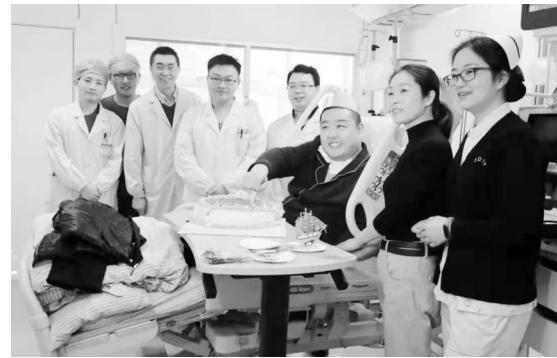
“就在近期,我院急诊医学中心已经收治了3例爆发性心肌炎患者,分别是22岁、25岁和38岁的青年朋友,通过ECMO救治,这3位年轻患者均得到成功救治。

很多年轻人以为身体不错,很多小毛病‘扛两天’就过去了;但正因为年青人身体免疫强、抵抗力好,如果病毒性疾病冲破了自身免疫临界点,就会出现大爆发,而爆发性疾病更易造成猝死。”省人医张劲松主任提醒道。

进入冬季以后,

由于气温较低,一不小心就患上感冒这时你需警惕诱发病毒性心肌炎,如果不重视,严重的会发生脏器衰竭、危及生命。什么样的症状要考虑患上病毒性心肌炎?张劲松主任表示,普通的胃肠炎、感冒发烧、头晕头痛等消化道、呼吸道、神经系统疾病,一般不会有不能解释的心跳过快过慢、精神极差、明显乏力、面色苍白、头晕昏迷等不良反应,如果患者出现胸闷心悸、呼吸困难这类反应,一定要尽快去医院进行相关检查,以免延误病情,引发生命危险。

中大医院刘松桥副主任医师介绍,由于个体差异性很大,有的人就是容易遭到病毒的袭击,而病毒最容易袭击的是心脏和肺。专家提醒感冒期间,患者应多加休息,如出现关节酸痛,胸闷气喘或咳血性痰等症状应引起重视,千万别拖到重症才去就医。



中大医护人员给张立过生日。

## 妙龄女孩查出甲状腺结节 想不到竟是癌

在我国,平均5个人就有1个患有甲状腺结节,50岁以上人群发病率甚至达到50%。由于结节恶变率相对较低,且发展较为缓慢,因此许多人认为查出甲状腺结节不用过于担心,然而事实并不完全如此。

23岁的小玲(化名)大学毕业后,进入南京一家企业工作。近日在单位组织的体检中意外查出甲状腺结节,同时伴有侧颈部淋巴结肿大,医生建议进一步检查明确诊断。

放心不下的她在妈妈的陪伴下来到江苏省中医院普外科求诊,医生检查后怀疑其甲状腺结节为恶性。在该院的甲状腺结节多学科门诊,普外科、内分泌科、超声科、放射科等多科室专家联合会诊后,决定为患者做B超下行侧颈部淋巴结穿刺,结果证实是淋巴结转移。最终普外科高国宇主任医师在腔镜辅助下,为小玲实施甲状腺根治+侧颈部淋巴结清扫,手术非常顺利,并且围手术期通过运用“加速康复外科”的治疗措施,术后几乎没有疼痛,愈合也十分理想,疤痕与颈纹完美重叠。术后第三天小玲便康复出院了。

“不少患者查出甲状腺结节后即使是恶性的,也可生存数年无任何症状,因此人们通常认为甲状腺癌是一种懒癌,其实对待甲

状腺结节,依然不能掉以轻心。”高国宇主任医师强调,虽然80%的甲状腺结节是良性,但良性结节也有5%—15%的恶变率,并且由于环境污染、生活习惯的改变等因素影响,近年来甲状腺结节的恶性率要比10年前增加3倍。

另外甲状腺癌可以分为乳头状癌、滤泡状癌、髓样癌、低分化癌、未分化癌,除了甲状腺乳头状癌,其他几种类型的甲状腺癌预后并不好。其中,甲状腺未分化癌恶性程度非常高,“杀伤力”不低于肝癌、胰腺癌等高危癌症。一旦发现,进展非常迅速,生存期通常不到一年。其次髓样癌会同时伴有甲状腺旁腺、肾上腺等多系统肿瘤,还有家族遗传的可能。即使是愈后效果较好的乳头状癌,15%—20%的患者会出现复发、转移,癌细胞发生淋巴结、肺、骨转移的速度也非常快。

那么发现有甲状腺结节之后,应该怎么办?专家建议可以这样做:

第一步:检查,判断结节的良恶性  
良性——放松心情,定期复查  
恶性——抓紧时间治疗,避免进一步恶化

甲状腺B超(必做):体检多为初筛,查

出有结节,最好再去找专科医生进行复查,确定结节的大小、形状、回声等,以便判断良恶性。

甲状腺功能检查(必做):通过检查,判断你的甲状腺有没有正常工作,有无异常。

穿刺活检(选做):如果还不放心,可以选择活检穿刺,看是否有恶性细胞。

第二步:治疗  
良性小结节:直径小于一厘米,B超显示形态规则、边缘清晰、没有细小钙化等,甲状腺功能正常,这类结节不用过于紧张,唯一要做的是定期复查(6—12个月查一次)。

良性的“不听话”结节:有些结节虽然是良性的,但如果结节很大或者短期内快速增大,出现声音嘶哑、饮水呛咳、呼吸不畅等症状,也需要及时治疗,如开刀手术、微创射频消融等。

恶性肿瘤:如果定性为恶性肿瘤,那就肯定需要尽早接受治疗了。甲状腺恶性肿瘤是所有恶性肿瘤中治愈率最高的恶性肿瘤。只有及时接受规范治疗,95%的甲状腺恶性肿瘤都可以被治愈,10年生存率可以达到95%,20年生存率可以达到90%以上。

孙茜

## 不想成为一头白发的“80后老干部” 请对号入座来滋补

最近,云南楚雄州的一位80后基层干部出名了,网友发现他体态偏胖,满脸皱纹,还有一头花白的头发,俨然一位即将退休的老人,可实际年龄只有38岁,是位标准的80后。这位“老干部”为何如此显老?其实跟一头白发有很大关系。江苏省中医院皮肤科魏跃钢主任中医师表示,世上没有无缘无故的“白发”,不想“少白头”,除了纠正不良生活习惯外,还可以根据体质进行食疗。

“伍子胥过昭关,一夜急白头”,魏跃钢主任中医师介绍说,一夜白发并非夸张,而且在临床中并不少见。中医认为,发为血之余,肾藏精,精血互化,其华在发。头发的健康与否,与血、肾有极大关系。人到中年后,气血减少、肾气渐衰,头发也因此而逐渐变白或变得稀少,所以人在四五十岁后开始白发是必然的生理过程。但如像李忠凯这样过早地出现白发,且白发面积这么大,则可能与以下四点有较大的关系。

1、缺乏营养:头发的生长与营养有分不开的关系,如果在平日的饮食中缺乏铜、钴、铁等微量元素,就会影响头发中黑色素的合成。  
2、情绪因素:现今社会工作和生活的压力变大,熬夜加班、日夜颠倒等是常事,人们很容易出现用脑过度、睡眠不足、情绪焦躁、思虑过度等情况。  
3、不良生活习惯:据李忠凯描述,由于工作忙碌他经常吃饭、睡觉不规律,想来他的白发与此也有很大

的关系。

4、遗传或疾病:白发的出现往往与遗传也有一定关系,也有一些人是由身体罹患疾病等。

魏主任介绍说,对于白发患者来说,纠正不良生活习惯是关键,还可以通过按摩来刺激头部穴位,选用牛角梳、檀木梳等勤梳头。此外,也可通过食疗的方法根据不同的体质来进行滋补治疗:

- 1、气虚型  
症状:易倦、气促、精神欠佳等。  
建议的养发素食:大麦、淮山、马铃薯、红枣  
若非素食者:猪肉、鸡肉
- 2、阳虚型  
症状:畏寒、四肢冰凉、喜热饮、面色苍白  
建议的养发素食:核桃、芥菜、大蒜  
若非素食者:鳊鱼、生鱼
- 3、血虚型  
症状:面色偏黄、疲倦乏力  
建议的养发素食:红枣、杞子、芝麻  
若非素食者:羊肉、牛肉
- 4、肾虚型  
症状:畏寒怕冷、手足冰冷、腰膝酸软、男子阳痿、女子月经不调  
建议的养发素食:鸡蛋、芡实、韭菜  
若非素食者:海参、虾、牡蛎、羊肉、动物肾脏

颜英杰

## 头痛头晕半年多, 原因竟然跟睡眠有关

近日南京市第二医院耳鼻喉科接诊一中年男性,该患者头痛头晕半年多,半年来辗转神经内科、心内科、脑外科等多个科室,进行头颅CT、MRI、超声、动态心电图等数项检查,结果均未见明显异常。

患者抱着试试看的态度走进南京市第二医院耳鼻喉科,副主任医师王玉红接诊了他,王主任注意到该患者体型微胖,下颌,追问病史,发现患者有夜间打鼾的症状。在医生的劝告下,患者进行了睡眠呼吸监测,结果显示为重度睡眠呼吸暂停综合征。王主任给予患者对症治疗,一周后患者高兴地来到耳鼻喉科,说头痛头晕都明显缓解了,患者神情轻松,精神状态很好,对王主任团队非常感谢。

王主任介绍,睡眠呼吸暂停综合征(OSAS)是指成人每晚7小时睡眠过程中至少有30次呼吸暂停,每次呼吸暂停时间至少10秒以上;或睡眠呼吸暂停指数(每小时睡眠呼吸暂停的次数)(AI)≥5次/小时。其临床症状有夜间

睡眠打鼾、憋气、白天注意力不集中、嗜睡、脾气暴躁;有头痛、头晕、智力和记忆力减退、性功能障碍;病情进一步加重会引起高血压、冠心病、糖尿病、脑血管疾病等。

多导睡眠监测(PSG)是诊断睡眠呼吸暂停综合征最重要的方法,王主任指出,它不仅可判断疾病严重程度,还可全面评估患者的睡眠结构,睡眠中呼吸暂停,低氧情况,以及心电、血压的动态变化。如果诊断为睡眠呼吸暂停综合征,需要行鼻腔、口咽部及喉腔等检查,排除鼻息肉、鼻中隔偏曲、腺样体肥大、扁桃体肥大等上呼吸道阻塞性病变,如果因为这类器质性病变引起睡眠呼吸暂停综合征,可以手术治疗,并根据情况考虑是否需要佩戴呼吸机。王主任建议有相关症状的患者能早检查、早诊断、早干预,以免症状逐渐加重并导致高血压、冠心病、糖尿病、脑血管等疾病的发生。

陈萍 魏林玲

## 想要宝宝健康聪明, DHA补对了吗?

爸爸妈妈们都希望自己的孩子能够更加健康聪明,于是各种各样强身健脑的儿童营养品充斥着整个市场。在这其中,被称为“脑黄金”的DHA更是受到爸爸妈妈们的特别关注。这个“脑黄金”是什么,究竟有什么作用,你真的知道吗?

南京市妇幼保健院儿童营养门诊副主任医师张敏介绍,DHA全名二十二碳六烯酸,是孩子发育所必须的一种脂肪酸。有研究表明摄入充足的DHA,对宝宝大脑发育、视网膜感光细胞的发育、长期的认知能力发展的确有着促进作用。

对于宝宝来说,DHA摄入不足,的确会影响他的后期发育,但是如果给宝宝摄入过

多的DHA,只会给宝宝的身体加重负担,所以适当补充DHA才是聪明爸妈的选择。

DHA怎么补?张敏主任表示,对于小宝宝来说,补充DHA的最佳方法其实是通过母乳摄入,DHA最早就是在母乳中发现的。如果妈妈饮食结构合理、乳汁充足,宝宝其实无需另外补充DHA。如果妈妈无法母乳喂养,那么可选择含有DHA的配方奶粉,帮助宝宝补充所需的DHA。

对于幼儿来说,原则上提倡进行食补取代营养品补充。可以通过调整膳食,吃一些富含DHA的食物来满足其对DHA的需求。假如孩子平时富含DHA的食物摄入量不高或者每次摄入量较低,建议在医生的指导下

下摄入DHA制品,可参考中国营养学会的膳食推荐量,1—3岁幼儿的DHA适宜摄入量每天100mg。

宝宝怎么补充DHA?专家建议,可通过每周吃鱼2~3次且有1次以上为富脂海产鱼,来加强DHA。DHA含量高的鱼类有鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼、黄花鱼、秋刀鱼、鳕鱼等等,每100g鱼中的DHA含量可达1000mg以上。淡水鱼也可以提供DHA,特别是鲈鱼、鳊鱼、鲢鱼等,但是每100gDHA的含量仅有4—18.9mg左右;海带、紫菜的DHA含量也是比较丰富的,且安全易吸收;核桃、杏仁、花生、芝麻等坚果中的α-亚麻酸可在人体内转化成DHA。

丁煜轩

## 注意! 慢阻肺五大认识误区

慢性阻塞性肺疾病(简称慢阻肺,英文缩写COPD)被称为“沉默的杀手”,已成为全球第四大致死疾病。我国慢阻肺患者高达4300万人,尤其是40岁以上人群中,慢阻肺患病率8.2%。冬季天气寒冷,雾霾加重,是慢阻肺高发季节。南京市中西医结合医院肺病科(呼吸内科)的专家们提醒,很多人对慢阻肺认识存在误区,导致治疗不及时、不规范,从而加快了疾病的恶化速度。

误区一:一直有吸烟,但是身体很健康不用担心慢阻肺

该院肺病科(呼吸内科)主任李芳介绍说,在“慢阻肺”诸多的危险因素中,吸烟是“慢阻肺”最重要的危险因素,在吸烟者中大约有10%~15%的人患上“慢阻肺”,而且吸烟者中患“慢阻肺”的比率在

逐年增高。

误区二:早期症状轻微,对身体影响不大 COPD属于慢性疾病,早期症状往往不太明显,很多患者虽咳嗽、咳痰多年,但并非影响生活及工作,往往不予重视。事实上,早期治疗能够帮助有效阻止病情进展,可起到“少花钱,疗效好”的作用。

误区三:不重视稳定期治疗

很多患者会在急性加重、症状严重时到医院看病,但病情相对稳定时自己又感觉用药和不用药差别不大,所以没有坚持用药。其实,慢阻肺属于慢性病,气道病变长期存在,导致肺功能加速减退。该院肺病科副主任医师中医师提醒,在缓解期也需按医嘱用药,秋冬季节可以选择中医食疗、膏方等进行调理,有助减慢肺功能衰退速度,减少急性发

作次数。

误区四:口服药方便,吸入药物麻烦,效果都一样

吸入支气管舒张剂,是最有效的第一线的缓解症状的治疗。选择吸入疗法有三大优势:一是可以获得较高浓度,迅速到达肺部,起效迅速;二是所需药物剂量较小,全身不良反应较轻;三是便于携带,使用方便。

误区五:慢阻肺患者力气不足不宜活动

很多慢阻肺患者经常静坐不动,稍微一动则诱发气促,难以耐受,自觉疲劳乏力,需要休息。但是,若谨记量力而为,循序渐进,选用合适的辅助方法帮助锻炼,长期能增加体能、减轻症状。

杨璞