

# 春节期间急诊来了不少脑血管病患者

## 医生提醒,糖尿病、“三高”等人群要保持良好生活习惯,注意保暖

# 江门市中心医院四个专科入选省临床重点专科建设项目

江门市中心医院呼吸内科、泌尿外科、消化内科、心血管内科等4个专科成功入选。

据介绍,学科建设工作直接影响着医疗质量、技术水平、人才培养和品牌效应,是医院可持续发展的基础和核心竞争力,也是满足人民群众日益增长健康需求的重要举措。

近年来,江门市中心医院紧紧围绕“医院管理精细化,学科建设专业化”的发展战略,强优势、补短板,不断提升整体医疗技术能力,提高医疗质量安全水平。下一步,该院将继续以广东省高水平医院建设为契机,按照“十四五”广东省临床专科能力建设规划的要求,积极推进专科建设工作,努力打造区域医疗高地。

## 立春后,养生重在调肝

2月4日,即将迎来立春。作为二十四节气之首,立春意味着万物闭藏的冬季过去,将迎来万物生长、风和日暖的春季。

立春后,天气乍暖还寒,气候波动较大,容易引起身体受凉,诱发感冒。一年之计在于春,日前,记者采访了江门市名中医、江门市五邑中医院治未病科主任任小红,向其请教如何做好保健、预防疾病的方法。

文/图 梁爽 林汉瑜



任小红为患者辨识体质,提供保健建议。

### 注意保暖 早睡早起

早春气温才转暖,不宜过早脱掉厚外套,任小红建议注意保暖,做好“春捂”。“如果过早脱掉棉衣,一旦气温下降,或稍有变化,人体还未升发好的阳气,就会难以抵抗风寒气的入侵,容易引发各种呼吸系统疾病、胃肠疾患。”任小红说,立春前后,不宜过早穿单薄衣服,出门要常备外套。若出现流涕、喷嚏等症状,可喝些红糖姜水或生葱白。

春天来了,万物生长,生机勃勃。“我们应当顺应自然界生机勃勃之景,早睡早起,早晨去散散步,放松心情,使情志顺应春天生发之气。”任小红提醒,夜晚不宜超过11点入睡,子丑睡眠最养肝。若必须熬夜,可以用菊花、枸杞、灵芝适量煲茶养肝。

### 保持乐观 少酸多甘

据悉,春天在五行中属木,而人体的五脏之中,肝也是属木性,因而春气通肝。中医认为,春天是肝旺之时。熬夜、生气、压力大等,很容易促使肝郁、肝火,从而出现“木火刑金”的肝咳、“木旺克脾土”的胃痛、肝阳上亢的高血压等,因此春季养肝十分重要。

对此,任小红建议,大家可适量春游、运动、唱歌、跳舞等,保持乐观情绪,减少生气,从而使肝气顺达、气血调畅。经常伏案工作的人群,可以在电脑旁边摆一盆常春藤植物。假如遇到不开心的事,肝气郁结难受时,可以尝试“嘘肝法”,即面对绿色植物,口发“嘘”的声音,缓慢而又悠长地吐出一口恶气,一直到心情好转为止。

任小红介绍,根据《千金要方》,春季饮食宜“省酸增甘,以养脾气”,此外,元代养生名著《摄生消息论》也表示,“当春之时,食味宜减酸益甘,以养脾气。”意思是,春季调肝养脾胃,少吃点酸味食物,多吃点辛甘味食物。因为酸味入肝,具有收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。春季进食可选择辛温发散的韭菜、香菜、葱等。此外,立春之后不论是食补还是药补,都要逐渐减少进补量,才能逐渐适应春季舒畅、升发、条达的季节特点。

### 预防感冒 减少进补

立春后,“倒春寒”难免来访,使得天气突然变冷,容易引起人体着凉,从而诱发感冒。任小红推荐两个操作简单的办法来预防感冒,一个为熏蒸或熏蒸房间(用适量的白醋或陈醋倒入锅内加水一起煎煮,或用艾叶20g、藿香20g、苍术15g、青蒿40g加水一起煎煮,熏蒸房间,每次30分钟。此外,还可用艾叶或苍术适量点燃熏蒸房间),另一个则为泡脚(恶寒怕冷人群可用艾叶20g、藿香20g、咽痛、咽干人群可用薄荷10g、菊花20g,煮水泡脚)。

同时,适量运动可以促进气血的运行,提高身体的抵抗力,能够帮助我们预防疾病。任小红建议,可早起散步、慢跑、做广播体操、打太极拳等,但要避免剧烈运动、大汗淋漓。

需要注意的是,立春前后,大家可逐渐减少进补的食物,多进食一些具有升散性质的食材,以适应春天万物的升发。任小红针对不同体质人群,给出了不同的汤方建议:

1. 针对脾胃虚弱人群,适用猴头菇瘦肉/排骨汤(猴头菇3朵、瘦肉/排骨),胡椒猪肚汤(猪肚1个、胡椒10g、生姜5g、猪肚)。
2. 对于易咳嗽人群,适用杏仁川贝汤(杏仁10g、川贝5g、陈皮5g、鸽子),川贝雪梨汤(川贝5g、雪梨1只、瘦肉)。
3. 若为内热重人群,可选灵芝石斛解皮汤(灵芝20g、石斛10g、陈皮6g、瘦肉),土茯苓扁骨汤(土茯苓250g、生姜3片、扁骨),薏苡仁猪肝汤(薏苡仁250g、生姜3片、猪肝),茼蒿豆腐汤(茼蒿20g、豆腐250g、生薑3片、鲫鱼)。
4. 若为咽干、阴虚体质人群,适用石斛解皮汤(石斛10g、陈皮6g、百合20g、瘦肉),红萝卜马蹄汤(红萝卜1条、马蹄15个、猪骨),沙参玉竹清肺汤(沙参10g、玉竹10g、麦冬10g、陈皮6g、排骨)。

## B 肺部感染患者比去年春节多

春节期间,在江门市人民医院,急诊科日接诊量约200人次,其中,肺部感染和发烧患者与去年春节相比有所增加。该科副主任陈汀芳介绍,由急诊入院病人约90人,转入呼吸科的占三分之一,大多为肺部感染患者。总的来说,患者症状较轻,情况不算严重,经过对症治疗后良好。

冬春季为呼吸系统疾病高发季。陈汀芳表示,大家在外出、户外活动、旅游时,若要去人员密集的地方,要做好防护措施。没有接种新冠疫苗的市民,尤其是老年人,符合接种条件的,建议尽量接种。此外,流感疫苗对于预防呼吸道疾病也发挥着积极作用,尤其建议老年人和抵抗力较低人群积极接种。

## C 饮食无节制导致消化道疾病

新春佳节,亲朋好友聚会推杯换盏总是难免,各类消化道疾病也接踵而至。陈汀芳说,在急诊患者中,也有急性胰腺炎患者,发病原因都与饮食有关。

刘女士有胆囊结石病史多年,平时以素食为主,过年这两天挡不住美食诱惑,腹部剧烈疼痛急诊入院,检查发现是胆源性胰腺炎。“年夜饭吃了点油腻的菜,就总觉得肚子不舒服,胀气,想着可能吃多了,消化消化就行,后来疼得受不了,想着会不会是胰腺炎复发,就上医院来了。”刘女士回忆道。

“春节假期,人们饮食无节制,摄入过多油腻食物,增加消化系统负担,一旦出现胰管内胰液排出受阻,胰腺组织水肿,最终导致急性胰腺炎。”陈汀芳说,每年春节假期,都会接诊急性胰腺炎患者,尤其是许多人连续数日饮酒不断,并进食大量高油脂高热量食物,特别是有肝胆结石的患者容易引起胰腺腺功能异常,出现中上腹部剧烈疼痛等胰腺炎症状。

因此,无论节假日还是在平日,陈汀芳建议大家都要饮食有度,切忌暴饮暴食,应该少饮酒、多喝水、多吃绿色食品,尽量让肠胃保持健康状态。



江门市五邑中医院急诊科医护人员争分夺秒抢救患者。

## A 急诊科脑血管急症患者增加

春节期间,江门市中心医院急诊科日接诊量在200—250人次,其中脑血管急症患者比平日有所增加,发病者以中老年人为主。

1月25日中午,60岁的陈先生在家中聚餐。有糖尿病史的他突然出现肢体乏力、走路不稳、流口水等症状,家属立刻将其送到医院。医生接诊后,考虑患者为急性脑卒中,立即启动卒中绿色通道,为其进行颅脑CTA等检查,结果提示患者一侧脑动脉堵塞。经过医护人员及时对患者进行脑血管造影术+经皮颅内动脉取栓术抢救,患者逐渐苏醒,恢复意识。

在江门市五邑中医院,急诊科日接诊量约为200人次,其中脑血管急症患者每日均有

3—5例。大年初一,76岁的王大爷突发嘴角歪斜,步态不稳,被送入院后,经颅脑CT和MRA检查,提示急性脑梗死。医护人员立即给予急诊溶栓治疗,随后王大爷病情有所好转。糖尿病、“三高”等患者,春节假期饮食不规律,更容易诱发脑卒中。江门市五邑中医院急诊科主治医师胡小剑建议,患者家中应自备血压计和血糖仪,检测血压、血糖,按时服药,出现症状赶紧就医,早治疗预后好。

脑血管急症包括缺血性脑卒中和出血性脑卒中。江门市中心医院急诊科副主任高永祺表示:“缺血性脑卒中患者虽然在就诊数量上来说是最大的,但最危险的是出血性脑卒中,因为脑出血的突出特征就是发病突然,紧急抢救的过程环环相扣,一旦脱节,就会有致命危险。”脑血管意外来势汹汹,能不能提前防范?高永祺说,将关口前移,提前预防更为重要。



春节期间,江门市人民医院急诊科日接诊量约200人次。



春晚之夜,江门市中心医院急诊科医护人员用坚守拼出最美“敬业福”。毛炯 摄

# “重阳”者讲述两次进入“羊圈”的感觉

如今,很多人成了“阳过”,回归原本的生活节奏,烟火气逐渐升腾,大家过了一个久违的热闹春节。但在重新热闹起来的同时,不少人也在关心:会不会二次感染或者“复阳”?症状会加重吗?近日,两位“重阳”者讲述了两次进入“羊圈”的感受。

江门日报记者 蔡昭璐 通讯员 陈君

## “每次都感觉给要了半条命”

讲述者:沈女士,女,33岁,教师

沈女士怎么都没想到,自己会在短时间内被奥密克戎“光顾”两次,而“每次都感觉给要了半条命”。

2022年12月25日,沈女士突然感觉头晕,身体有点沉重,没精神。起初,她也没想过是“阳”,以为是累了。但睡了一觉起来,她出现发烧、头痛、乏力等症状。

沈女士在家吃了点药,但感觉没什么效果,依然感觉很难受。晚上7点左右,她选择去医院就诊。“当时我没有测核

酸,医生说这时候出现这种症状,大概率就是“阳”了。”

吃了药,烧很快就退了,但她的喉咙痛得像含着刀片一样,“一吞口水就剧疼,话不想说,饭也不想吃,感受到了‘刀片嗓’的痛苦,网上说的都是真的。”回想起来,沈女士直言不想再经历。

“初阳”时,沈女士第一天嘴巴苦苦的,没胃口;第二天吃什么都没味道,仿佛味觉丧失了;第三天,胃口变得奇怪了,特别喜欢吃酸的东西。一周

后,她的不适逐渐减轻。此时的她已被折磨得瘦了不少。

本以为“阳过”就没事了,1月中旬,沈女士的不适感“死灰复燃”。

整体而言,症状和“初阳”时很相似,但她感觉比第一次更严重了。“体温烧到了41℃,这温度比第一次发烧时还高。头很重,身体一点力气都没有。”沈女士感慨道。

与“初阳”的“刀片嗓”不同,这次她是剧烈咳嗽。“整晚咳,没睡过一次好觉,有时候咳

还带点血。”沈女士说,又拉肚子,走路有气无力。这期间,她基本都在休息,拼命喝水,还有唱歌。她说:“痰多的时候,唱歌可以帮助我吐出来。”

两次进入“羊圈”,沈女士最大的感悟是,千万别着急洗头、洗澡。“我妈让我不要洗,不洗我会很难受,就偷偷去洗了,结果一洗完症状越来越严重。”沈女士说,对于这个病毒,还是要以积极的态度去面对,不要盲目吃药,要多休息,保持好心情,病就会好得快一些。

## 两次都无症状,不做核酸都不知道“阳”了

讲述者:小朱,男,25岁,国企员工

小朱第一次感染是在2022年11月17日。当时,他所在的单位要求员工每天做核酸检测。收到混管异常的通知后,他去做单管,结果为“阳性”。小朱说:“看到结果,还是有点惊讶,毕竟自己什么症状都没有,不做核酸都不知道自己‘阳’了。”

作为一个“宅男”,小朱平时的活动范围小,圈子也小,接触的人不是同事就是室友。那时,他身边的人都没有“阳”,他

怀疑自己是在外面被感染的。“阳”了后,小朱休息了几天。由于是无症状感染者,他没有吃药。“当时,对新冠病毒已经有了比较多的认识,没有太恐慌。”小朱说,除了不用上班外,生活原本怎么过就怎么过。一个星期后,核酸转阴,小朱回归岗位。

2022年12月中旬,感染高峰到来,小朱的两个室友都“阳”了,单位里也陆续续有人“中招”。已经“阳”过一次的

他有点松懈,没有特意加强防护。小朱说:“当时觉得自己‘阳过’,有抗体,应该不会再次中招了。”

谁知,2022年12月14日,小朱进行自我抗原检测时,发现又“阳”了!小朱说:“前后才27天,不知道这是‘复阳’还是二次感染,都没有想过还会再‘阳’一遍。”

庆幸的是,二次“阳”时,小朱还是无症状感染者。而他的两个室友出现发烧、咳嗽、“刀

片嗓”、全身疼痛。这一次,小朱转阴速度比第一次快,四五天就转阴了。

经过这两次经历,小朱颇有感触地说:“虽然这两次没有给我带来不适,但是也提醒了我,‘躺平’不可取,更不能轻易‘摆烂’,不然还有可能变成‘王重阳’,做好防护最重要。毕竟谁也不知道下次再‘阳’时,‘刀片嗓’‘水泥鼻’是不是就找上门了。”