

在“头等舱”里“快充”氧气

江门市五邑中医院高压氧治疗中心“氧”护健康



蓝白相间的“飞机舱”外形，厚重的舱门，干净整洁如“头等舱”的室内治疗室……在江门市五邑中医院高压氧治疗中心，舱内有不少患者戴着吸氧面罩，进行高压氧治疗。自江门市五邑中医院高压氧治疗中心投入使用以来，

广大群众对高压氧舱有了更多的了解，体验者越来越多，受益者也越来越多。高压氧治疗就是吸氧吗？它可以治疗哪些疾病？记者走进江门市五邑中医院，看高压氧治疗中心如何“氧”护健康。

文/图 江门日报记者 何雯意 通讯员 陈颖 刘森

A 给缺氧组织“快充”氧气

走进江门市五邑中医院高压氧治疗中心，一个看似“飞机舱”的“大家伙”映入眼帘。它就是可容纳16人同时治疗使用的空气加压舱，在它旁边还有一个单人纯氧舱。

8时，患者们陆续来到这里，有序地做着“吸氧”准备。记者了解到，患者进舱前需要换好纯棉衣服，治疗中心的医护人员一般要做好患者的宣教工作，主要是指导患者做调压动作，如吞口水、张口打哈欠、捏鼻鼓气等，让患者可以打开咽鼓管通道，在加压时使中耳气压与外界相通，以减少中耳气压伤的发生。

随着舱门缓缓关闭，舱内的患者依次坐好。很快，舱体开始缓慢加压，显示屏上的压力数值逐渐上升，舱内传来护士通过对讲系统的声音：“现在开始加压，大家放松，保持正常呼吸，适当做调压动作。”这一幕，正是高压氧治疗的日常开端，而这个看似“普通”的金属舱体，却是许多缺氧性疾病患者的“康复希望”。

那么，高压氧舱到底是什么？江门市五邑中医院康复医学科主任林海波表示，高压氧治疗是在超过一个大气压的密闭氧舱内，让患者吸入高浓度、高分压的氧气，以此改善机体缺氧状态、促进组织修复的治疗方式。和平时在医院用鼻导管吸氧不同，高压氧的“高压”和“高浓度”是核心——常压下吸氧浓度仅25%—55%，而高压氧舱内氧浓度可达85%—99%之间，血液中物理溶解氧的浓度更是常压下的14—17倍，“相当于给缺氧的组织‘快充’氧气，这是普通吸氧达不到的效果。”林海波补充道，整个治疗过程共90—110分钟，分为加压、稳压吸氧、减压3个过程。

“很多患者来就诊的时候症状很重，经过高压氧治疗后，恢复速度超出预期。”林海波结合临床案例，展示了高压氧的“治愈力”。

39岁的李先生是一名脑梗死患者，入院时已出现意识障碍、四肢无力，连简单的抬手动作都无法完成。在药物治疗的基础上，医生为他制定了高压氧治疗方案。经过10次高压氧治疗后，李先生的意识逐渐恢复，不仅能回应家人的呼唤，还能自主活动肢体，“现在他已经能扶着助行器走路，生活自理能力慢慢恢复了。”

45岁的伍阿姨则被“头晕”困扰了半个月，在被确诊为“颈源性眩晕”后，她尝试过药物和理疗，但头

晕症状仍反复发作。“走路时总感觉天旋地转，不敢独自出门。”伍阿姨说。经过5次高压氧治疗后，伍阿姨的头晕程度明显减轻。

30岁的何小姐则经历了“突发耳聋”的恐慌——一天早上醒来，她发现右耳突然听不见声音，还伴有持续耳鸣，“年轻姑娘很焦虑，担心以后都听不到了。”林海波解释，突发性耳聋的发病与内耳缺氧密切相关，而高压氧能增加内耳的血氧供应，改善内耳微循环缺氧状态。何小姐坚持了7次高压氧治疗，情况有所改善。

65岁的甄大爷则因“面神经炎”出现右侧眼睑闭合不全、嘴角歪斜，吃饭时食物总往右侧偏，出门只

能戴口罩遮挡。“面神经炎本质是面神经缺血水肿，高压氧能减轻水肿、促进神经修复。”14次高压氧治疗结束后，甄大爷嘴角歪斜的情况没之前那么严重了。

“高压氧的治疗范围很广。”林海波介绍，高压氧能为许多疾病提供治疗，既是有害气体中毒、气性坏疽、气栓症、高原病、减压病的特效治疗手段，也是突发性耳聋、缺血缺氧性脑病等多种疾病康复的重要辅助治疗手段之一。而且还兼有保健功能，可以缓解脑疲劳、提高人体免疫力等，使人处于良好的工作、学习状态，改善亚健康状态。

B 高压氧“治愈力”应用范围广

C 高压氧“一次见效”是误区

“高压氧虽然效果不错，但却不是‘万能舱’，也有明确的禁忌证和注意事项。”林海波强调，所有患者在进舱前，都必须经过高压氧医生的专业评估，排除风险后才能治疗。

林海波表示，绝对禁忌证包括未处理的气胸、活动性出血等。此外，部分相对禁忌证需由医生综合评估风险后决定，比如幽闭恐惧症

（舱内密闭环境可能引发焦虑）、未控制的高血压（血压高于160/100mmHg）、闭角型青光眼、肺大泡、妊娠3个月以内等。

“常有患者问‘做一次能不能好’，这要分情况看。”林海波表示，急性疾病如急性一氧化碳中毒，部分患者一次治疗后症状就有明显改善，但慢性疾病或后遗症，如脑梗死恢复期、周围神经损伤，通常

需要多个疗程。“一个疗程一般7—10天，医生会根据患者的恢复情况调整方案。”同时，林海波提醒：“高压氧不是‘单一疗法’，必须结合药物、康复训练等综合治疗，才能实现‘1+1>2’的效果。比如脑梗死患者，高压氧改善缺氧的同时，还需要药物控制血压、血脂，配合肢体功能训练，才能更好地恢复生活能力。”

医学指导



林海波：医学博士、主任中医师、博士生导师、博士后合作导师。江门市五邑中医院康复医学科主任、江门市名中医、广东省杰出青年医学人才、第五批全国中医临床优秀人才、研修项目培养对象。主攻中风后遗症、头痛、眩晕、失眠、鼻炎、面瘫、咳嗽、消化不良、慢性便秘、痛经、产后期、痞积、皮肤病等内外妇儿杂病及颈椎病、肩周炎、腰腿痛、脊柱侧弯、骨质疏松、骨关节炎、痛风等脊柱关节病的临床诊治；潜心钻研康复技法，擅长古典针灸和针刀疗法；能娴熟运用“余氏针刺三法”和“龙氏治脊疗法”，对各种疑难痛症、癱症、杂症进行综合施治。

延伸阅读

高压氧和普通吸氧有什么不同？

林海波表示，常压下吸氧与高压下吸氧基本上有三大不同：

- 1.吸氧压力不同：普通常压下吸氧，患者是在一个大气压的条件下，用鼻塞、鼻导管、戴面罩、气管插管或人工呼吸机等方法吸氧，而高压下吸氧，要求患者在一个特制的高压舱内，在高于一个大气压的环境下吸高浓度的氧。
- 2.吸氧浓度不同：常压下吸氧，氧的浓度一般在25%—55%之间，而高压氧下氧浓度在85%—99%之间。
- 3.效果不同：高压下吸氧可使吸氧者的血氧含量较常压下吸氧增加数倍以至数十倍，因此，高压下吸氧对疾病的治疗效果，是常压下吸氧所达不到的。

江门市人民医院助产士门诊专业守护4.5千克“巨大儿”顺利降生



“重量级”宝宝比常见新生儿体型大了很多。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/林惠真 黎敏）近日，在江门市人民医院助产士门诊的专业守护下，该院产科顺利接生了一位体重4.5千克的“重量级”宝宝。平安降生的背后，藏着助产士门诊的“顺产助攻”力量。

一位准妈妈在孕晚期发现胎儿有点偏大，心里犯了嘀咕：“这么大的宝宝，还能顺产吗？”于是她来到了该院助产士门诊，产房组长林惠真接待了她。

林惠真一边安抚，一边详细讲解自然分娩的注意事项，重点指导会阴按摩。从那天起，准妈妈便坚持定期来门诊做会阴按摩。这一举措，有效增强了会阴弹性和柔韧性，为顺产打下了基础。

分娩当天，检查发现宝宝预估体重超过4千克，属于“巨大儿”，顺产难度与风险显著增加。但准妈妈顺产的决心特别坚定。主管医生、主治医师详细评估后发现，多亏了前期已按指导完成的会阴按摩等准备工作，准妈妈的身体条件具备一定的顺产基础。

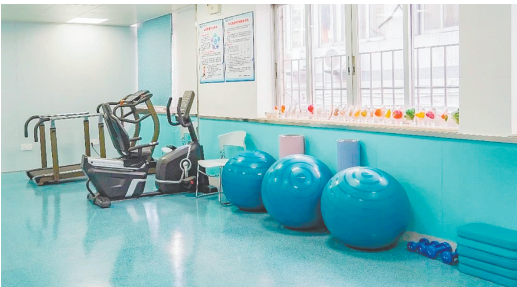
为应对巨大儿分娩可能出现的产程延长、肩难产、会阴严重撕裂等风险，该院产科医护人员紧密合作，提前制定了周密的应急预案：产钳等助产工具随时待命；紧急剖宫产团队、新生儿科、麻醉科、手术室医护等多学科人员提前到位，明确分工，确保一旦出现突发状况能迅速响应。

分娩时，麻醉师全程守护，实施无痛分娩；助产士团队密切监测宫缩与胎心率，精准指导拉玛泽呼吸法与用力节奏。最终，随着一声响亮的啼哭，4.5千克重的宝宝顺利出生，且妈妈的会阴未发生严重撕裂。接生的助产士郑群安感慨道：“正是产妇积极配合门诊指导，加上团队提前做好的万全准备，才让这场‘重量级’分娩多了份从容与顺利。”

据了解，助产士门诊由经验丰富的助产士提供一对一的个性化指导，把分娩这件看似复杂的事拆解成可学习、可实践的具体技能。从孕早期如何调整呼吸法缓解产痛，到产程中不同阶段该如何调整用力节奏，再到为顺产做足准备的会阴按摩等实用技巧，都能得到系统讲解和实操示范。

林惠真表示，会阴按摩堪称“顺产护花使者”，帮助会阴组织增加弹性、减少损伤，让分娩过程更顺利，也能大大提升产后盆底肌修复的效果。更重要的是，助产士门诊不只是“教学课堂”，更是准妈妈的“心理充电站”。面对孕期的焦虑和对分娩的恐惧，助产士会用专业知识答疑解惑，结合每个孕妇的身体状况制定个性化方案，让她们在了解过程、掌握方法的同时，建立起对顺产的信心。

江门市中心医院心血管慢病管理中心开诊 闭环式守护“心”健康



训练指导室配备运动踏车、平板运动跑步机等训练器械。

江门日报讯（文/图 记者/梁爽 通讯员/方红）近日，江门市中心医院于2号楼二楼举行心血管慢病管理中心正式上线开诊揭幕仪式，为患者提供“线上+线下”闭环式慢病管理。这是江门市中心医院又一项具有专科特色的便民服务新举措。

据悉，该院心血管慢病管理中心整合了心血管内科、心血管外科、电生理科等多学科资源，为患者提供“线上+线下”闭环式慢病管理，填补了专科医院服务空白。

记者了解到，该院心血管慢病管理中占地面积近200平方米，配备有两间诊室及训练指导室和宣教室。诊室布置温馨舒适，用于专科线下门诊服务。训练指导室配备运动踏车、平板运动跑步机、平衡球、弹力带、哑铃、瑜伽垫等训练器械以及应急抢救设备、宣传手册、视频等。

此外，该中心由心血管内科、心血管外科和电生理科的高年资医护组成精锐服务团队，以1—12月的院后专科服务包形式，为心血管慢病患者提供线上、线下相结合的专科特色延续服务。既有一对一的特需面诊服务，还包括线上线下医护的专科医疗咨询、健康教育、训练指导、追踪随访、档案资料管理等综合服务，实现全方位、多链条的闭环健康守护。

自项目启动以来，该院高度重视心血管慢病管理中心建设，该院党委书记黄炎明在党建查房时作出项目部署，院领导班子多次现场实地调研考察，指导场地布局、设备配置等，把服务质量放在首位。多方统筹协调，临床科室通力协作，组织服务团队，不断丰富服务内容，努力打造特色服务品牌，造福人民群众健康。

该院党委副书记、院长阮晓红表示，心血管慢病管理中心的正式启用，标志着医院在心血管疾病全周期管理领域迈出了关键一步，也是医院打造智慧医疗、延伸院后服务链条的核心载体。通过线上线下相结合的便民服务包模式，实现了医院服务的重大升级。接下来，将以心血管慢病管理中心的启用为契机，继续发扬勇于创新、优质服务的精神，为健康江门建设作出更大的贡献。

孩子情绪低落、食欲差、发脾气……

如何应对“开学综合征”？

□文/图 江门日报记者 梁爽 通讯员 朱嘉茵

“什么？暑假就要结束了！”这可能是最近很多同学看到日历时的真实反映。开学在即，本该充满期待的学习之旅，却让一些孩子感到焦虑，他们被“开学综合征”悄悄笼罩：食欲差、失眠、发脾气、反复说“不想上学”……家长们别担心，这是常见心理反应！收下这份应对指南，做好心理准备，实现从假期到校园的无缝衔接。

识别焦虑信号

如果孩子临近开学出现以下情况，可能是焦虑在影响他们的身体，出现了应激情况，并不是故意不配合地发脾气。

情绪波动大：易怒、哭泣、莫名烦躁或低落，为一点小事就发脾气。

身体“报警”：频繁头痛、肚子痛、恶心、没胃口或暴食，入睡困难、早醒、做噩梦。

行为变“幼稚”：突然变得很黏人，像小宝宝；反复要求买新文具；拖延作业或整理书包。

言语担忧：“我肚子疼，能不能不上学？”“新老师会不会很凶？”“同学会不会不理我？”

逃避行为：拒绝讨论开学或相关

话题，不愿路过学校，甚至开始装病。

家长们可能会疑惑，是什么让孩子不愿意去学校开始学习生活呢？江门市24小时心理援助热线提醒，家长可以和孩子稍做沟通，看看是否存在以下原因：学业压力大、社交焦虑、环境变化大等。

家长可提前一周帮助孩子适应开学的节奏。值得提醒的是，要避开沟通雷区，破坏亲子关系的这些话，请不要再讲：“有什么好怕的，别人都能上，你怎么不行！”“再磨蹭就迟到了，小心一会儿老师罚你！”“你就是懒，一直担心有什么用，赶紧学你的习去！”“我给你买新书包（新玩具），你给我好好上学去。”

学会科学沟通

正确的沟通应该怎么做？江门市24小时心理援助热线建议，通过以下措施科学升温亲子关系：

共情：“妈妈知道，你快开学了心里有点紧张是不是？这是很正常的。”先肯定接纳孩子的情绪比处理问题更管用。

具体化担忧：“你担心的是作业太多，还是怕见新老师呢？”帮助孩子厘清焦虑源，让孩子多说，家长倾听即可。

引导积极方面：“想想上学期你交到的好朋友？这学期可能还会有



江门市24小时心理援助热线咨询员为来电者解答疑惑。

新朋友！”“你上次说很想上的科学课，这学期终于开课啦！”唤醒孩子对学校的愉快体验，增加期待。

聚焦解决方案：“担心早起不了？我们今晚一起调闹钟试试看？”“怕忘带东西？我们做个开学物品清单贴在门上吧！”把焦虑转化为可操作的计划，先从小事情做起，逐步适应开学。

重建规律节奏：逐步调整作息和饮食，增加安静的亲子活动（如阅读、

拼图），减少高强度娱乐，让身心平稳“着陆”面对挑战。

挑战灾难化的思维：“如果真有一两次作业没完成，最坏会怎样？我们有什么办法补救吗？”用理性假设的对话引导孩子，即使不好的事情发生了也没那么糟糕，减轻过度担忧。

以身作则稳心态：家长避免在孩子面前表现出过度担忧或催促和焦虑。你的温柔、强大、从容是孩子最好的定心丸。