

暖

患者“手作”PPT感谢信 送给医护人员

医院+暖镜头

本报讯(记者 孙美星 见习记者 虞颖灵 通讯员 李湘兰)近日,宁波市康宁医院睡眠诊疗中心医疗团队收到了一封特别的感谢信:这是一位病友亲手制作的PPT文件,一共有10页,图文并茂,言辞真切,让整个医护团队备受鼓舞。

“刘主任的的确确称得上是一位好医生,见到他的人,听到他的声音,整个人立刻会放松下来……在这里医患关系非常融洽,像一个大家庭。感谢两个性格迥异的大帅哥,还有其他的美女护士,在我深夜有时候睡不着的时候找你们唠嗑,并在适时的时候提醒我再次回床睡觉……”

这封感谢信一一“点名感谢”了每位睡眠诊疗中心的医护人员,包括科室主任刘之旺、主治医师郑天鸣、小张医生、小王医生、亲切又专业的护士们等等。在患者何女士的眼中,他们“和蔼亲切、款语温言”“不厌其烦帮我找检查单,成了聊得来的朋友”“该果断的时候果断,该热情的时候热情”“让我理解,让我放心”。

何女士有10多年的抑郁症病史,一直在吃药。4个月前停药了20多天以后,她又出现情绪低落、脾气暴躁、胸闷心慌、头部禁锢、容易紧张、睡觉抽搐等情况,糟糕的睡眠



何女士所做的PPT感谢信。 通讯员供图

质量影响了她的正常生活。3月11日,何女士来到宁波康宁医院睡眠诊疗中心求治,医生为她进行睡眠、心理方面的评估后,办理了入院手续。

何女士的主治医生郑天鸣介绍,针对何女士这样的睡眠障碍病友,不能简单地指望“药到病除”,药物治疗是远远不够的,要更加注重非药物的治疗。比如物理治疗、睡眠认知行为治疗、心理治疗、中医治疗等等。

何女士住院的日子里,“因疫情客观原因,活动场地受限……不过节目可丰富着呢”,早餐后病友们排成长队踏步消化、唱歌、唱越剧,开启一天的好心情;10点到活动室跳操,准备美美地享受午餐;14点的活动室里更为热闹,乒乓、台球、板球;18点跳操,轻度的运动有助于睡眠。闲时,何女士阅读医生推荐的书籍,在手工课上画画、玩粘土,“在医院的一天充实又丰富”。

何女士觉得自己最大的收获还在于增进了和母亲的

感情。在20天的住院时间里,母女俩形影不离,一起散步、跳操、看电影,“又找回了孩提时代的幸福感,老妈也很开心。”

郑医生介绍,这也是一种心理治疗的方式:干预家庭治疗。如果病友抑郁、失眠的原因来自家人,比如夫妻不睦、婆媳不和,就会邀请病友家属一起进行心理治疗,达到从根本上解决问题的目的。每周五上午还有团体心理治疗,让病友相互分享、相互鼓励。

4月1日,何女士康复出院了。回到家后,她对未来生活充满美好的向往,于是精心制作了一封PPT写下了自己对医护人员的感谢。

郑医生说,PPT的感谢信是第一次收到,他看到的时候很激动:“其实我们做的都是应该做的,没想到患者出院以后给我们这么大的鼓励,我们整个科室的医护人员都特别激动,也激励我们在未来的工作中更好地为患者服务,为他们寻求健康的睡眠。”

喝酒、抽烟、熬夜 3个年轻人脑梗了

“别以为年轻就可以透支,生活习惯不注意同样疾病找上门。”宁波市医疗中心李惠利医院神经内科病区主任陈勇透露,他所在的科室一周内接连收治了3个才30岁出头的年轻脑梗患者。而这一切,都和他们的吸烟、喝酒、熬夜玩游戏密切相关。

熬夜打游戏的快递小哥不会走路了

10多天前,出生于1989年的小杨被急救车送进了宁波市医疗中心李惠利医院。

小杨是一名快递员,平时送货比较忙,一般都要到晚上11点入睡,第二天一早6点不到就要起床忙活。发病前一天晚上,他熬夜打游戏,一直到凌晨2点实在困得头昏脑胀才罢休。其间为了强打精神,他还喝了一瓶啤酒。

第二天早上6点,他被闹钟叫醒。起床后他头晕难受,就连走路也摇摇晃晃。休息了一上午发现丝毫没有好转,一走路就摔倒,于是家人将他送到了当地医院,一查竟然是右侧小脑梗死,被紧急送到了李惠利医院。

这个结果让全家人都大吃一惊。“脑梗是老年病啊,我爷爷就得过。”小杨很不解,自己这么年轻居然会被脑梗“找上门”。

“老百姓口中的脑梗医学上叫脑卒中,发病率高、致残率高、死亡率高和复发率高,脑血管病已成为我国国民首位的死亡原因。”陈勇主任向小杨解释,“熬夜和你的这次脑梗很有关系,而且你有直系家属的病史,得脑梗的风险比一般人要高,平时处于劳累状态,很少运动,这些不良生活习惯都是诱发因素。”

在了解病情过程中,他还发现小杨不仅是玩游戏熬夜到两点,还有一个更大的危险因素:吸烟。小杨吸烟有10多年了,几乎一天一包。“吸烟会使动脉挛缩、硬化,是脑卒中的一个高危因素。”陈主任解释说。通过医生的精心治疗,小杨昨天出院了。

酒后在睡梦中发病,错过最佳救治时机

“这几天,病房里还收了另外两个30岁出头得了脑梗的年轻小伙子,都有10多年的吸烟史,平时酒也喝得猛。”陈主任说。

记者了解到,33岁的陆先生和34岁的王先生都是前几天因为脑梗急诊入院的。陆先生是一名送货司机,平时吃饭、睡觉不规律。发病前一天他和好友相约喝酒直到凌晨回家,第二天起来却发现右边手脚没有力气,胸口一阵疼痛,话也说不清,口角也歪了。他被同时诊断为脑梗死和急性心肌梗死。

他在李惠利医院胸痛中心和卒中中心的联合救治下度过了危险,医生还发现他患有高血压、糖尿病,而他自己全然不知。

而王先生就没有这么幸运了,发病前也是和朋友喝酒。第二天朋友打电话一直不应,直到晚上来到他家发现其昏迷不醒,但已错过了最佳救治时间,出现大面积脑梗死,还在救治中。

“询问病史中,我们发现王先生一天几乎要吸两包烟,再加上喝酒、作息不规律,身体被透支。”陈主任惋惜地直摇头。他提醒,年轻人也要珍惜健康,戒烟限酒,作息规律,适当体育锻炼。

“一旦脑梗,时间是救治的关键。”陈主任比喻说大脑就像稻田,而血管就像给稻田灌水的渠道,渠道水流被堵塞了稻田也会渐渐枯萎,一旦禾苗枯死了就算恢复了水流也活不过来了。为此,他为我们科普了120法则以便及早发现脑梗:

- 1看 —— 一张脸不对称,口角歪;
 - 2查 —— 两只手臂,单侧无力,不能抬;
 - 0(聆)听 —— 说话口齿不清,不明白;
- 有上述任何症状,立即拨打120。

记者 陆麒麟 通讯员 徐晨燕 李璟璟

一管血保住一个膝盖

鄞州二院骨科的这种治疗方法很“神奇”

本报讯(记者 陆麒麟 通讯员 梁燕 谢美君)“没想到小小的一管血竟然保住了我的膝盖,这下终于不用做膝关节置换了,我总算可以放心了!”4月9日,摆脱了膝盖疼痛的常女士,术后首次回到鄞州二院骨科门诊复查,说起半个月前那次“神奇”的手术,不禁感慨良多。

她口中的“一管血”,是医生从她静脉中抽取后提炼的,也是PRP(富血小板血浆)技术在骨关节学科的应用。

现年50岁的常女士是一家外贸公司的业务员,平日里少不了四处奔波。一年前,她开始莫名出现左膝部疼痛,尤其在上下楼梯、下蹲等动作时更甚。为了生计,她根本无暇好好休养,日日夜夜饱受膝部的疼痛不适。

不久前,疼痛难耐的她忍不住去医院做了检查,左膝磁共振报告提示:“左侧腓肠肌

内侧头滑囊炎伴周围软组织轻度水肿;左侧膝关节内侧半月板后角撕裂;左膝退行性骨关节炎病。”

此后,常女士接连跑了好几家医院,接诊医生无一例外都告诉她,普通膝关节镜手术疗效不佳,还有医生建议她进行关节置换手术。直到鄞州二院骨科张晓波医生告诉她,可以试试“富血小板血浆技术”,常女士提着的心才稍稍放下了。

经过一系列术前准备,鄞州二院骨科兰观华、张晓波等专家联合为常女士施行“膝关节镜下半月板成形术+(PRP)关节治疗性物质注射”。其间,在常规进行关节镜下半月板手术后,医生又抽取了一小管常女士自身的静脉血,从中离心提取PRP(富血小板血浆),并注入到患者软骨剥脱区。整个过程1小时,手术十分顺利。

“一旦膝关节骨关节出现病变,如果抓住最佳治疗时期,就有可能避免全关节置换。”鄞州二院骨科副主任舒武斌指出,膝关节骨关节炎是中老年人膝盖疼痛的主要原因,可分为早期、中期、晚期,主要表现为疼痛、僵硬、肿胀、活动有摩擦感,严重影响生活质量。对于膝关节骨关节炎患者来说,采取早期阶梯治疗方案显得尤为重要,不仅能够完全保膝,还能延缓其病情发展。

舒武斌说,保膝阶梯治疗就是对于不同年龄段、不同病情的膝关节骨关节炎患者,采取有针对性的个性化治疗方案,而“富血小板血浆治疗”就是其中一种。这类治疗不仅能够解决患者膝关节疼痛问题,同时还能够最大限度保留患者关节内的正常软骨和韧带结构及运动功能,避免不必要的关节置换。