

使患者的诊治更加及时、科学、高效

县人民医院打造高品质消化疾病诊治中心

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 季兴远)“没想到在青田县人民医院就把困扰我多年的‘老顽疾’看好了,现在能够正常吃喝,再也不会卡在胸口,真的太感谢这里的医生了。”近日,来自河南的刘先生在县人民医院就诊后激动地说道。

据了解,刘先生经常会出现吞咽困难的状况,每次吃饭都感觉堵在胸口,过许久才会缓解,经检查后被诊断为“贲门失弛缓症”。虽在河南老家进行过多次治疗,但病情仍然反反复复,当地医生建议赴上级省城医院手术。

来到青田务工后,刘先生症状愈加明显,便抱着试一试的心态到县人

民医院就诊。内镜中心医师在进行综合评估后,建议行POEM手术,复通进食通道。刘先生在主治医生耐心的讲解下,打消了对手术的顾虑,最终决定在青田做手术,如今已经能顺利进食。

无独有偶,意大利归国华侨黄先生在县人民医院体检时发现胃粘膜病变,医生建议内镜下行微创治疗。由于黄先生长期居住在国外,对家乡医院的技术并不太确定,难免心生忐忑。经多方打听,了解到近几年县人民医院在胃肠道疾病微创治疗的技术上发展迅速,且口碑良好,黄先生便打算试一试。在内镜中心医护人员的精

细治疗下,患者术后恢复良好,对治疗效果满意。

随着科学技术的发展,疾病诊断水平的提升,人们对于消化系统疾病的认识 and 关注度逐渐提高,而内镜及介入等微创技术发展和手术方式的改进,使消化系统疾病的诊疗从传统的手术治疗进入到多学科综合治疗的时代。

2023年1月,县人民医院消化疾病诊疗中心正式成立,实现了内科诊治、内镜检查(微创治疗)、外科手术全流程高效联动,实行消化内科、普通外科等多学科资源共享和无缝对接诊疗,建立影像、内镜、手术等多种技术手段综合应用的消化疾病诊治体系,有针对性

地推进诊疗标准化、个性化,实现了消化系统疾病多学科会诊,建立了各种消化道早癌、中晚期肿瘤、急性消化道出血、消化性溃疡、功能性胃肠病等消化系统疾病一体化诊疗的新模式,使患者的诊治更加及时、科学、高效。

目前,消化内镜中心设有独立的预约候诊区、诊疗区、清洗消毒区、镜房、麻醉复苏区等。中心拥有全球最先进的奥林巴斯290型电子胃肠镜诊疗系统(能发现早癌的内镜检查设备)、埃尔博高频电刀、全自动清洗消毒设备、内镜追溯系统等。年完成胃肠镜检查超2万例,内镜下微创治疗超800例,其中早癌内镜下手术量超100例。



近日,青田县第二人民医院组织流动体检车开进钢一控股集团有限公司,为64名员工送上了健康体检服务,让一线职工及时、全面地了解自身健康状况,对各种疾病能够早发现、早预防、早治疗,从而保障他们的身体健康。

舒旭影 郑俊俐

小小“镜子”取出“脓痰” 83岁患者重获畅快呼吸

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 叶永芬)近日,87岁的徐大爷因发热、呼吸困难到县人民医院呼吸与危重症医学科住院治疗。经检查后发现,徐大爷的胸部左侧支气管内有大量痰液阻塞,感染指标明显升高。

入院后,医务人员立即予以抗感染、化痰治疗,但效果欠佳,徐大爷仍反复高热,且血氧饱和度明显下降,行床边吸痰也无明显改善。经重症医学科紧急会诊,医生建议气管插管并转ICU治疗。

然而,徐大爷的家属担忧插管会带来更大的痛苦。呼吸与危重症医学科

团队在了解到家属的顾虑后,组织科室医护团队紧急讨论与分析,建议行床旁支气管镜检查一探究竟。

“患者高龄、基础疾病多、病情重,做支气管镜存在较大的风险,对患者家属及医师来说都是一个巨大的挑战。如若不做支气管镜,徐大爷的病情会进一步恶化,甚至会发生呼吸衰竭危及生命,在与家属充分沟通后决定开展此项检查。”呼吸与危重症医学科主任黄海萍表示。

经过精心的准备,床旁支气管镜检查有序开展。镜下发现徐大爷咽喉部、气管下段及右侧支气管内有大量脓痰

及部分食物残渣,经支气管镜灌洗和抽吸后,吸出大量脓稠痰及部分食物残渣,并送病原学检查。随后,徐大爷的呼吸变得轻松很多,血氧饱和度明显上升。经敏感抗生素抗感染治疗后,他的病情逐渐好转,顺利出院。

科普小课堂

床旁支气管镜技术适应症:

1. 行动困难或不便去支气管镜室检查的患者;
2. 肺不张、肺部结节、气道狭窄等患者;
3. 气管插管、气管切开、需吸痰治疗缓和者;

4. 怀疑气管有异物的患者;
5. 顽固性咳嗽患者;
6. 痰液粘稠患者(可以通过床旁支气管镜,局部喷洒化痰药物)。

床旁支气管镜技术优势:

支气管镜检查在肺病的诊疗中发挥着重要的作用。具有操作简便、直观、成功率高、效果好、并发症少等优点;它可以直接观察气管、支气管病变的形态、部位和范围,被称为“肺部的眼睛”,有助于发现早期病变。通过支气管镜,可以进行局部注药、活检、痰标本取样、异物取出等技术,既安全又有效。

奶茶的咖啡因含量比咖啡还高

难怪一喝就失眠、心慌……



相当于4杯咖啡,或者8罐红牛。要知道,一杯美式咖啡(中杯)的咖啡因含量仅为108mg;一罐红牛饮料中咖啡因含量仅为50mg。

2019年,深圳市光明区消费者委员会、深圳市食品药品安全志愿服务也对市售10个品牌珍珠奶茶进行了检测,结果发现所有奶茶均被检出含有咖啡因,平均含量为258mg/kg。其中,咖啡因含量最高为522毫克/千克,相当于7罐红牛中的咖啡因总量。

为什么奶茶里有咖啡因呢?

这是因为奶茶是“奶+茶”做成的,茶里就含有咖啡因。

每克茶叶中的咖啡因含量一般在20毫克左右,高的能达到40毫克。泡茶的时候咖啡很容易从茶叶溶出到水中。值得注意的是,市售的很多奶茶都是直接用的浓缩茶粉,所以咖啡因含量通常更高。

根据《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》结果显示,在我国,对于成年消费者,咖啡因摄入量最高的依次为茶叶、茶饮料、奶茶和咖啡;而未成年人咖啡因摄入量最高的则依次为奶茶、茶饮料、茶叶和巧克力。

也就是说,无论成人还是孩子,喝奶茶时,都需要注意咖啡因的摄入,千万不要以为里面没有咖啡因。

为什么有的人一杯奶茶就会清醒到天亮?

很多人表示,自己喝一杯奶茶就会失眠、睡不好,甚至一杯奶茶清醒到天亮。

这是因为咖啡因具有中枢神经兴奋作用,很多人喝了后就会感觉很兴奋,睡不着,有些对咖啡因比较敏感的人甚至会一杯奶茶就整夜睡不着。

不过,咖啡因提神、兴奋的效果,在不同人身上差异很大。因为我们体内有一些基因,比如CYP1A2、PDSS2等,控制着咖啡因的代谢。这些基因比较活跃的人,代谢咖啡因的速度就比较快,摄入的咖啡因很快就会被清除到体外,所以喝几杯奶茶也丝毫不影响睡眠,甚至喝了奶茶该困还是困。

但有些人的咖啡代谢基因就比较乏力,一点点咖啡因都要代谢好久。甚至早上喝的咖啡,到了晚上还在大脑里蹦迪,就一杯奶茶清醒到天亮了。

奶茶中的咖啡因是否安全?

大家最关心的是,奶茶中的咖啡因是否安全,是否会对人体产生危害。从目前的研究来看,正常人适量摄入咖啡因是安全的。美国FDA、欧盟EFSA、加拿大卫生部(Health Canada)等国的健康机构均认为,对于健康成年人来说,每天摄入不超过400毫克咖啡因是安全的。

根据《中国居民膳食咖啡因摄入水平及其风险评估》结果,成人每天最多喝1524g液体奶茶,并且不摄入其他含咖啡因的食品,是安全的。所以,对于正常人来说,每天一杯完全是没有

问题的。

特别提醒,青少年、孕妇对咖啡因更敏感一些,一般也不鼓励他们摄入咖啡因。所以,如果是青少年,或者正在怀孕中或者哺乳中,那就尽量不要喝了吧。

另外,有的人可能对咖啡因比较敏感,喝了之后会出现失眠、手足颤抖、心慌、失眠等症状,那最好先不喝。

可以放心喝奶茶吗?

一杯奶茶的咖啡因通常是没有什么问题的,喜欢喝奶茶的朋友可以放心了。

不过,除了奶茶,生活中很多食品/饮料也含有咖啡因,比如可乐、茶、咖啡、某些能量饮料、巧克力,如果喝了这些饮料吃了巧克力,也要记得少喝点奶茶。

而且,每个人对咖啡因的耐受情况不同,有的人喝好几杯奶茶+咖啡都没事,但有的人喝几口就不舒服。

所以,建议大家跟着自己的感觉走。如果喝奶茶后,出现失眠、焦虑、心慌、发抖、胃不舒服、心率增快、头痛、恶心和烦躁不安等不适情况,就说明可能是超过了你的咖啡因耐受量了,应该做出适当的调整——少喝点。

另外,奶茶最大的健康问题是糖和脂肪太多。很多好喝的奶茶都会加很多奶油,脂肪肯定少不了,一杯奶茶中的脂肪含量通常可以高达40~70克,一杯珍珠奶茶中的糖含量在30~60克之间。

大家一定要注意控制喝奶茶的量,不然,只会越来越胖……

来源:科普中国

卫生动态

为高质量高水平建设健康浙江作出积极贡献

青田新增15个浙江省卫生村

本报讯(记者 舒旭影)近日,省爱卫办公布2023年度浙江省卫生村、鹤城街道陈山村、瓯南街道平风寨村、阜山乡周山村等15个村入选。

近年来,我县积极推进健康促进县建设,充分融合新时代美丽城镇、美丽乡村建设等工作,组织开展爱城环境卫生整治行动,不断健全卫生健康长效管理机制,综合治理能力持续提升,群众健康素养和健康水平得到进一步提高。截至目前,国家卫生乡镇实现全覆盖,省级卫生村达313个。

接下来,我县将深入开展爱国卫生运动,继续推进省级除四害样板村、市级除四害村创建工作,以及健康村镇、省卫村和国家卫生乡镇、国家卫生县城的巩固工作,为加快实施乡村振兴战略、高质量高水平建设健康浙江作出积极贡献。

达到治病防病双重功效

县中医医院“三九贴”开贴

本报讯(记者 舒旭影 见习记者 郑俊俐)俗话说“热在三伏,冷在三九”,冬季是阳气收敛贮藏的季节,冬季养生至关重要。“三九天”将至,此时正是传统中医“冬病冬治”“三九贴”的好时期,近日,县中医医院“三九贴”火热开贴,前来贴敷的群众络绎不绝。

在县中医医院综合治疗室内,不少市民前来咨询和贴敷“三九贴”,当中包括成年人和小孩,医护人员耐心细致地为他们贴敷,过程简单、快捷,只需要几分钟时间。

“我听朋友说贴‘三九贴’可以增强体质、调理脾胃,就过来试试。”市民夏女士第一次来贴“三九贴”,她表示,会坚持贴完整个疗程,如果有效果,明年还会再来。

“三九贴”,又被称为“冬天里的热能量”,是在冬天里利用温热性的中药泥外敷于人体背部特定的穴位,具有温经散寒、补肾健脾、扶阳固本的功效,可巩固人体阳气,增强机体抵抗力,达到治病防病的双重功效。呼吸道疾病、慢性胃肠病、一些妇科常见病以及关节痛、骨质增生、关节炎、风湿引起的各种颈肩腰腿痛,都可以尝试“三九贴”进行辅助治疗。

“‘三九贴’贴敷,可刺激刺激穴位,不仅可以调节人体免疫功能,还能起到一个未病先防的作用。‘三九贴’是一个连续治疗的过程,应按疗程贴敷,连续贴敷3年疗效更佳。”县中医医院中医综合治疗室副主任护师张旭微表示,这已经是该院第四年推出“三九贴”,每年都有上百人来贴敷。除了“三九贴”,该院还推出“三九灸”,包括艾箱灸、火龙罐综合灸、督脉灸、任脉灸等。

“百科帮扶”专家入驻青田 圆不孕女性“妈妈梦”

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 周兰)“徐医生,我终于怀上啦。”近日,在县中医医院的妇科门诊室里,市民小敏(化名)非常激动,备孕已久的她经过温州市中医院妇科副主任中医师徐道芬2个多月的调理,终于成功怀孕。

徐道芬是温州市中医院妇科副主任中医师,也是第七批全国老中医药专家马大正主任学术继承人,潜心钻研中医妇科领域相关疾病的诊治,尤其擅长治疗反复自然流产、不孕症、胚胎移植前调理、先兆流产、异常子宫出血、卵巢储备功能下降、多囊卵巢综合征、阴道炎、盆腔炎及围绝经期综合征等妇科疾病。

2023年10月,小敏在朋友介绍下来到县中医院找徐道芬就医,通过询问病史,发现小敏既往有两次不良孕史。徐道芬根据小敏的情况辨证论治,给予中药口服调经助孕,另外配合县中医医院盆底治疗仪,促进子宫内腔生长。小敏积极配合,每周准时来院复诊调方,终于在11月中下旬成功怀孕。

随着县中医院与温州市中医院“百科帮扶”重点帮扶专科——中医妇科项目合作的开展,自2023年9月以来,徐道芬每周二到县中医医院坐诊,已帮助多位不孕女性成功圆了“妈妈梦”。

提升医疗服务质量 推动专科建设迈上新台阶

县人民医院骨外科获批 市级临床重点专科建设项目

本报讯(记者 舒旭影 通讯员 周扬)近日,县人民医院骨外科入选2023年度丽水市临床重点专科建设项目,标志着青田县人民医院在提升医疗服务质量、推动专科建设上迈上新的台阶。

据了解,市级临床重点专科建设是衡量医院医疗技术水平和专业特色的重要标准,也是医院高质量发展的关键因素,更是为人民群众提供优质医疗服务的基本保障。

成立于1984年的县人民医院骨科学,现有医护人员31名,经过39年的发展,该专科在县域内骨科疾病的诊断治疗技术处于龙头地位,涵盖创伤骨科、关节外科、脊柱外科、运动医学四个亚专业,是温州医科大学附属第二医院“山海提升”首批帮扶重点科室、青田县骨科质控中心挂靠单位、院级重点专科。近三年来,主持省部级项目1项,市县级科研项目3项,各种专利10余项。

近年来,该院将骨科打造为以微创技术为特色,以创伤骨科和骨病手术治疗为基础优势的专科品牌,开展了腰椎椎间孔技术、胸腰椎骨折微创固定术、肩膝踝等关节镜技术、单髁置换、直接前方入路(DAA)全髋关节置换术等多项技术,在设备设施、治疗水平、优质服务上达到丽水市市内重点学科,并产生较有力的市场竞争优势。目前,骨科年门诊量达2万余人次,年手术量1400余例,骨科核心技术指标已达到三甲水准。