

# 雷暴引急性哮喘

# 防护有招要谨记

本报讯(记者 刘涛)9月8日晚,受强降雨天气影响,北大医院太原医院急诊医学科、太原市妇幼保健院儿内科短时间内接诊的喘息患者数量较平日暴增数倍。北大医院太原医院急诊医学科主任任晓军表示,这是典型的雷暴哮喘,花粉等致敏原被暴雨击散后,更容易被人体吸入,出现的哮喘急性发作现象。

据介绍,雷暴哮喘呈局部地区聚

集性发病,通常在雷暴开始后30分钟左右出现,临床症状表现为喘息、咳嗽、气促或胸闷等呼吸道症状,一般多为中重度急性发作,可能伴有眼、鼻、皮肤等部位的过敏症状。

“雷暴哮喘的发生虽然需要特定条件,但高危人群千万不能放松警惕。”市妇幼保健院儿内科主任薛萍提醒,雷暴开始后,大约在30分钟左右,若出现以下表现,需高度警惕。如呼

吸明显加快,呼吸时发出“嘶嘶”声,或说话断断续续;咳嗽剧烈,尤其是夜间或清晨加重;胸闷气短,喘不上气,或表现为烦躁不安、疲劳;缺氧表现,口唇发紫是严重信号,甚至无法平躺。

雷暴天气该如何科学应对?任晓军提醒,减少户外活动,雷暴天气来临前及发生时,尽量留在室内,关好门窗,如需外出,要佩戴N95或KN95级别的防护口罩,并尽快返回室内;户外

归来后,立即洗手、洗脸、更换衣物,并用生理盐水或清水冲洗鼻腔,清除附着在表面的过敏原;净化室内环境,使用空气净化器,选择带有HEPA滤网的型号,能有效过滤室内空气中的过敏原微粒;哮喘患者应严格按照医嘱使用控制哮喘的药物,保持病情稳定;如症状没有快速缓解、持续加重,或者出现呼吸困难、说话困难等危险信号,要尽快就医。



9月9日,国际大都会社区开展爱心义诊服务,为居民们提供健康咨询、血压血糖测量、疾病诊断和用药指导等义诊服务,把专业医疗服务送到居民家门口,让老年人就近享受到贴心的健康关怀。

周利芳 摄

## 职业病困扰老师 专家送养生指南

9月10日是第41个教师节,老师们用知识与爱点亮世界,却常常被慢性咽炎、颈椎病、静脉曲张等职业病困扰。教师节之际,万柏林区医疗集团中心医院专家为老师们送上一份健康指南,帮助老师养护身体,减少不适。

### 慢性咽炎:科学用嗓喝温水

“上课半小时,嗓子冒火两小时”是不少老师的真实写照。长期大声说话、粉尘刺激、喝水不及时,容易导致咽喉黏膜反复充血,引发咽干、咽痛、声音嘶哑等不适。

专家建议,要科学用嗓,修正讲话的方式,胸式呼吸改为腹式呼吸,不要用嗓过度;讲课中控制音

量,课间尽量让声带休息,女老师生理期更需注意;尽量保持室内空气畅通和湿润;改善生活习惯,常用温开水、薄荷含片润喉,以刺激唾液分泌,润滑喉咙;戒烟限酒,少吃辣椒等刺激性食物以及巧克力等甜食;适当运动,增强体质;如身体持续不适,要及时就医。

### 颈肩不适:摇头耸肩促气血

站立讲课、黑板书写、伏案工作,使得老师的颈肩部位肌肉收缩过久,容易出现酸痛、僵硬、痉挛等症状。

专家建议,老师们可以在工作

间隙进行简单的颈肩运动,如转摇头部、耸肩缩颈等,以促进气血流通;适当接受推拿、拔罐、针灸等中医疗法,有助于疏通经络、缓解肌肉紧张。

### 静脉曲张:定时踮脚三十秒

老师每天平均站立2小时至4小时,长期保持站立姿势导致下肢静脉血液回流受阻,静脉压力升高,容易引发下肢静脉曲张——小腿出现明显青筋凸起,久站后伴随酸胀、水肿,严重时出现皮肤瘙痒、色素沉着,甚至引发静脉炎、溃疡,影响行走。

专家建议,站立时,每隔15分钟踮脚30秒,促进血液回流;可穿戴医用压力袜,辅助下肢静脉回

流;下班回家后,平躺时将双腿抬高至高于心脏水平(可垫1个至2个枕头),停留15分钟至20分钟,缓解下肢水肿酸胀;若小腿青筋明显凸起、酸胀水肿频繁发作,或出现皮肤颜色变深、局部疼痛等症状,要尽早就医。

此外,要定期体检,通过体检,能及时发现可能存在的潜在问题,做到早发现、早预防、早治疗。

记者 刘涛

## 市八院肿瘤科开诊

本报讯(记者 刘涛)9月8日,太原市第八人民医院肿瘤科开诊,并与山西省肿瘤医院专家签约,开拓肿瘤综合治疗新思路,为肿瘤患者提供规范、系统的科学诊疗。

医院肿瘤科开诊,不仅是医院学科建设的里程碑,更是医院稳扎稳打推进公立医院改革与高质量发展项目暨太原市第八人民医院医养结合、安宁疗护(临终关怀)项目的重要举措。作为太原市最早的老年病医院,今后,医院肿瘤科将依托山西省肿瘤医院,通过深化多学科协作、引进前沿诊疗技术、整合院内优质医疗资源,全力打造“全周期关怀科室”,不仅做好肿瘤的诊断、治疗,更要与安宁疗护、医养结合项目联动,建立“保健-预防-治疗-康复-护理-安宁疗护”的综合性、连续性的服务体系,为老年肿瘤患者提供全方位、全链条的医疗服务。

山西省肿瘤医院专家将充分发挥自身专业优势,从科室管理、人才培养、团队建设等方面开展指导合作,为肿瘤诊断治疗提供强有力的技术支持,为肿瘤患者提供精准、快捷、舒适、安全的医疗服务,努力将医院肿瘤科打造成为具有一定影响力的重点学科。

## 山医大一院门诊升级改造

### 过渡期间就诊有调整

本报讯(记者 魏薇 通讯员 刘腊梅)为提升医疗服务环境与质量,山医大一院门诊楼从即日起实施升级改造。施工期间,医院新建的综合救治楼作为过渡门诊,承担诊疗工作,希望就诊患者留意诊室变化,避免走错或是绕远。

改造期间,山医大一院过渡门诊安排在位于原门诊楼南侧的新建综合救治楼(12号楼),时间从9月8日起至年底。需要注意的是,神经内科、耳鼻咽喉-头颈外科、口腔内科、口腔颌面外科、口腔修复科、口腔正畸科门诊,仍在原门诊楼所在区域正常开诊,不受搬迁影响。另外,内分

泌科门诊搬迁至原门诊楼5层A区。此外,还有部分科室要搬迁到其他楼内,需要重点留意。精神卫生科门诊搬迁至2号楼三层;心血管内科门诊搬迁至3号楼一层;肝胆外科门诊搬迁至11号楼一层;方便门诊搬迁至8号楼一层;医保门诊搬迁至1号楼一层;皮肤性病科门诊全部搬迁至山医大一院前进院区,请就诊患者务必留意就诊科室位置的变化。

为方便患者顺利就诊,院内设置了指示牌,同时还有工作人员现场引导。如有疑问,可随时咨询门诊大厅服务台工作人员,或拨打咨询电话0351-4639766。

## 女童腹部胀痛

本报讯(记者 魏薇 通讯员 甄亚琴)一个月前,10岁女童小琳(化名)腹部突然胀痛,肚子越来越大,还有呼吸困难的症状。经山西省儿童医院医生检查发现,孩子体内长了一个巨大肿瘤。日前,该院普外科团队通过高难度手术,成功为小琳摘除了重达4.2公斤的卵巢肿瘤。

看到肚大如箩的小琳时,医生大吃一惊,B超和CT检查结果更让大家揪心。小琳的盆腔和腹腔完全被巨大的囊实性肿瘤占据,胃肠道、肾脏等被严重推挤移位,心脏负荷加重,肿瘤下缘则达到耻骨位置,左右两侧也接近腋后位置,右肾更是被严重挤压。

手术势在必行,但摆在省儿童医院副院长、普外科专家席红卫面前的困难也很多。患者体内瘤体巨大,与周围组织界限不清,压迫了诸多重要

## 摘除4公斤肿瘤

血管、脏器。加之患者只有10岁,要想完整切除肿瘤,手术难度和风险都很高。专家团队利用三维重建技术精准规划手术路径,精心制订了手术方案。

手术当天,专家团队展开了一场精细的“拆弹”手术。术中情况更复杂,巨大瘤体与腹腔各脏器广泛粘连,难度远超术前预期。席红卫与医疗团队小心分离粘连,结扎血管,经过几个小时的耐心细致操作,最终将直径达25厘米、重约4.2公斤的肿瘤完整切除。术后,小琳呼吸困难、腹胀等不适症状消失,身体逐步恢复。

专家提醒,青少年卵巢肿瘤很常见,但如此巨大的实属罕见。家长应关注孩子生长发育状况,如无故出现腹部膨隆、腹痛、月经异常等情况,应及时到正规医院排查,早发现、早诊断、早治疗。