

我院微创脊柱外科 率先在内蒙古自治区成功开展 UBE 技术

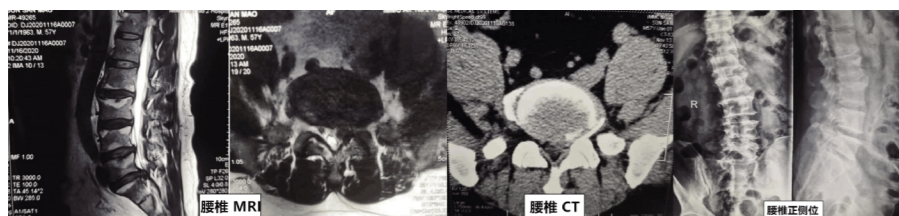
2020年11月21日,初冬乍冷,寒风初上,伴随着呼和浩特第一场雪如期而至,我院微创脊柱外科银和平教授团队率先在自治区成功开展了UBE(unilateral biportal endoscopy)技术(单侧双通道脊柱内镜技术),先后独立完成2例UBE下椎管扩大减压椎间盘髓核摘除术。

本次UBE技术的成功开展,进一步提高了我院微创脊柱外科技术水平,填补了内蒙古自治区该项技术的空白,夯实了我院微创脊柱外科技术在全区的领航地位,对推动内蒙古地区脊柱微创外科的全面发展具有里程碑意义。

UBE 技术简介

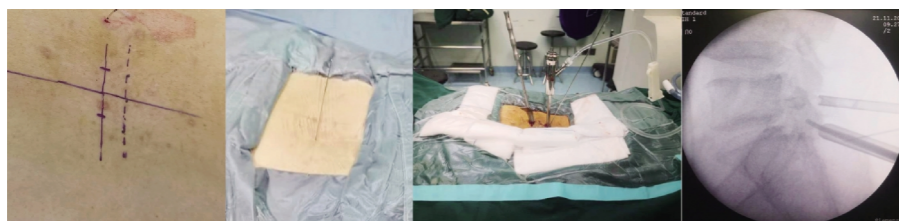
病例汇报

患者,男性,57岁,腰痛伴左下肢疼痛、麻木10年余,加重1周。症状、体征、影像学一致,符合腰椎间盘突出症(腰5/骶1)、腰椎管狭窄诊断。

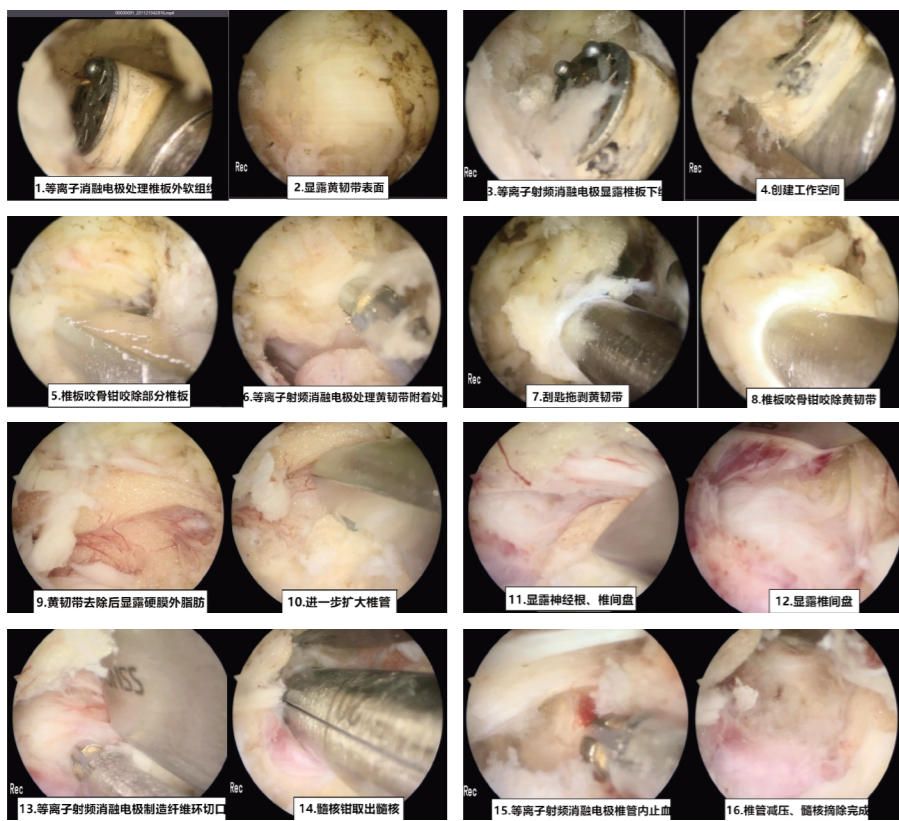


手术治疗

一、术前定位及术中透视



二、手术过程



术后情况

术后患者安返病房,双下肢活动良好,腰痛伴左下肢疼痛、麻木明显缓解,引流通畅。

脊柱内镜技术是一项经典的的脊柱外科微创技术,相对于传统开放手术,它是通过脊柱生理解剖间隙建立工作通道,有效进行椎管扩大、髓核摘除,解除神经受压,可以最大程度地保留脊柱完整结构,维持脊柱的稳定性,对椎旁肌肉损伤小,具有创伤小、出血少、恢复快、并发症少、疗效显著等优点,是脊柱外科研究热点,也是未来的发展趋势。

UBE(unilateral biportal endoscopy)技术是指单侧双通道内镜下的脊柱手术,是一项新兴发展起来的的脊柱微创技术,是对现有脊柱内镜技术的进一步补充和发展,有独特的技术特点及优势。

UBE 的技术优势:

1. 兼有内镜放大的视野和开放手术灵活的操作;2. 不受特殊器械限制,可使用常规椎间盘镜、椎间孔镜器械和脊柱开放手术器械;3. 对椎管狭窄具有独特的优势;4. 对肌肉损伤较小、透视少;5. 可以进行镜下融合;6. 适应症广泛,能轻松完成镜下融合、颈椎、胸椎、腰椎等复杂病例;7. 有内镜操作经验者学习曲线较低;8. 水介质中操作,视野更加清晰,特殊器械可保持顺畅出水。

目前 UBE 手术适应证主要包括:1. 各种类型的腰椎间盘突出症(侧隐窝);2. 椎管狭窄症;3. 轻度的腰椎滑脱(BE-TLIF);4. 腰椎不稳或不伴上述疾病。

内蒙古医科大学第二附属医院 微创脊柱外科简介



微创脊柱外科成立于2004年,经过16年的发展,微创脊柱外科逐渐发展成为集临床、教学、科研为一体的在国内有较大影响力的脊柱疾病研究与诊疗中心。学科带头人银和平教授在内蒙古地区率先使用脊柱微创技术疗法,成为内蒙古地区微创脊柱外科技术的开创者和领军人物,完成脊柱微创手术上万台,多项技术处于国家先进,自治区领先,填补了多项自治区该领域的空白。

科室目前开放床位35张,拥有医护人员21人,高级职称人员6人,博士研究生5人,硕士研究生3人。平均门、急诊约5500人次/年,平均收治病人820人次/年,平均手术量700例/年,形成了技术突出、特色鲜明的脊柱微创专业科室。科室采用后路椎间孔镜(MED)手术系统治疗腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、腰椎失稳症,采用经皮穿刺微创技术治疗腰椎间盘突出症、椎间盘突出性腰痛,采用等离子射频消融术治疗颈椎间盘突出症,采用经皮穿刺球囊扩张椎体后凸成形术治疗骨质疏松性椎体压缩性骨折。

近年来,随着微创理念和技术的不断深入研究与合理运用,2008年银和平主持开展了MED下经椎间孔入路椎体间自体骨植骨cage融合术加经皮穿刺椎弓根螺钉内固术(mis-TLIF),2010开展了椎间孔镜下髓核摘除术和显微内镜下双节段椎间融合皮多节段内固术;自行研制的神经牵开保护器专用于MED现已应用于临床,2014年获得国家发明专利;2011年开展了经皮椎弓根钉棒复位固定治疗胸腰爆裂骨折;2012采用经皮椎间孔镜下髓核摘除技术,填补了自治区在微创脊柱外科领域的空白。2013年在国内最早开展的MED下纤维环裂口缝合修复术,2014年完成自治区首例经皮棘突间撑开器植入术,治疗盘源性腰痛、腰椎失稳症。2015年完成自治区首例脊柱内镜辅助下颈椎间盘切除术,治疗颈椎间盘突出症,2016年完成首例Delta辅助下腰椎间盘切除术,2017年完成自治区首例脊柱内镜下治疗脊柱退变性腰痛,2018年在自治区率先开展术中神经电生理监测技术为脊柱外科手术保驾护航。

脊柱微创技术的应用与发展为众多的脊柱患者解除了病痛,造福一方百姓。科室一直以“开拓创新、精益求精、优质服务”为立科之基。曾先后选派多名科室人员到北京、上海、苏州、欧洲、加拿大等国内外顶尖医院进修学习,2015年科室被自治区政府授予“草原英才”创新人才团队,2017年科室荣获“OSCG全国脊柱微创规范化培训基地”,并由邱贵兴院士颁发牌匾。2018年被授予中国研究型医院“椎间盘修复与重建研究中心”,同年科室被授予“全内镜微创减压椎间融合技术PE-TLIF临床研究中心”,2018年成功举办“MED20年回顾与展望高峰论坛”,全国各地微创脊柱外科专家齐聚呼和浩特,并聘请世界微创脊柱大师、MED发明人DR.FOLEY教授为医院名誉教授,反响强烈,有力的推动了自治区乃至华北地区脊柱微创诊疗水平的发展。



饮食小常识

日常3种伪健康食品

一、乳酸饮料=酸奶

这两个其实比较好区分,乳酸饮料,在商品的包装上都会标明,在后面会有一个小小的写着饮料两个字,看配料表就会发现第一项是水,第二项是牛奶,然后是糖、柠檬酸、增稠剂、香精、色素等。看营养成分表蛋白质含量通常则是≥1%,而正常的调味酸牛奶标准则在≥2.3%,牛奶≥3.0%左右,也就是说这样的乳酸饮料营养价值很低,包括一些牛奶本应含有的营养素同样都很低,而且还添加了很多成分,比如说草莓味的,就用了草莓味的香精,颜色则用什么胭脂红等调配出来的。这样的饮品虽然比酸酸饮料要好一些,但自然不建议经常喝,尤其是我们的宝宝,对健康没有任何促进作用。

二、果汁饮料≠果汁

果汁是指纯果汁,属于稀释或者是100%纯果汁。而大多数果汁饮料的果汁添加量则在10%左右,个别的是5%,这种添加量之少基本没有什么营养价值了。果汁不足,果香味就不够丰富,那么就只能靠香精让它充满了果香,甚至比新鲜的水果还要浓郁,果香有了颜色没有啊,于是又加了些色素,现在看起来漂亮了。可此时如果你尝一口会发现毫无味道,不好喝,于是商家又要加入各种甜味剂,还有加上调节酸味的,这样算他适口了,感觉好极了。可是这里的营养不用我说大家也知道了,与纯果汁相比差很多,无法媲美,更不能代替新鲜的水果。

三、麦片≠燕麦片

很多人以为麦片就是燕麦片,其实这里隐藏着商家的猫腻。纯燕麦是用燕麦粒轧制而成,形状比较完整,还有一些是经过速食处理的速食燕麦片有些破碎碎,但仍能看出其原有形状。

燕麦煮出来的粥也是高淀粉粥,这是其中的葡萄糖健康成分带来的,燕麦的降血脂、降血糖、高饱腹感都是由它带来的。而现在在市面上一些“麦片”或称为“营养麦片”则是多谷物混合而成的,如小麦、大米、玉米、大麦等,其中燕麦只占一小部分,甚至根本就不含有燕麦,甚至根本就不含有燕麦,看成分表就会发现,里面还会加入麦芽糊精、砂糖、奶精(植脂末)、香精等,加入砂糖和糊精会降低营养价值,还会提高血糖上升速度,加入奶精则含有反式脂肪酸,不利于心血管健康。

所以消费者在购买时一定要看清配料表,配料中只有燕麦一项的方可购买,尤其是送给老人,包括打着无糖的幌子也不要购买,同样会升高血糖,不要被其迷惑。

主 审:刘万林

王国强

主 编:李晓涛

责任编辑:王静冰

程 妍

版式设计:刘 倩



内医二附院报

院训:崇德精医 信实济世 内蒙古医科大学第二附属医院宣传科主办 全国优秀医院报刊 2021年01月15日 总第264期

二附院迁建项目启动工程竣工验收 新医院搬迁进入倒计时

2014年4月,内蒙古医科大学第二附属医院迁建项目工程正式开工建设,作为自治区政府大力推进的一项民生工程,被列为自治区及呼和浩特市重点建设项目之一。几年来,在自治区政府、呼和浩特市政府、内蒙古医科大学、内蒙古自治区本级政府投资非经营性项目代建管理局、各施工单位共同努力下,克服种种困难,目前工程建设基本完工,进入验收阶段。

内蒙古医科大学第二附属医院迁建工程项目位于呼和浩特市赛罕区科尔沁路西、苏力德街南,总占地面积254.66亩,医院迁建项目建设总规模为14.5万平方米,建筑面积99518平方米,开放床位1000张,投资79378万元,建设内容包括:门诊楼、住院部、急救中心、体检中心等。建成后的新医院将成为集预防、医疗、急救、康复、教学、科研为一体的大型三甲综合医院。

2020年12月15日,内蒙古瑞博工程项目管理咨询有限公司组织内蒙古自治区本级政府投资非经营性项目代建管理局、二附院、内蒙古兴安建设集团内各参建单位进行项目自验收。

2020年12月18日,由内蒙古瑞博工程项目管理咨询有限公司组织内蒙古自治区本级政府投资非经营性项目代建管理局、二附院、浙江省现代建筑设计研究院、内蒙古兴安建设集团内各参建单位进行初步验收。

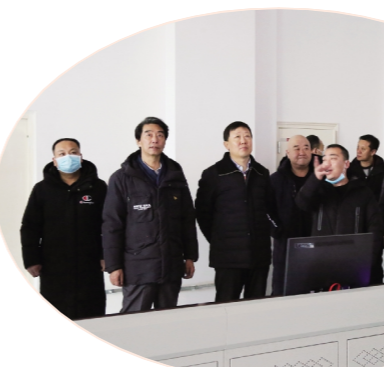
2020年12月31日,启动竣工验收,届时内蒙古自治区本级政府投资非经营性项目代建管理局将组织内蒙古自治区质监站、内蒙古瑞博工程项目管理咨询有限公司、二附院、浙江省现代建筑设计研究院、内蒙古兴安建设集团内各参建单位参加。



新医院计划2021年上半年实现整体搬迁运营,建成后的新医院将是一所以骨外科为龙头,以康复专业为特色,以相关学科为支撑和保障,协同发展的现代化综合医院,医院建设将达到管理体制科学化、医院信息网络化、病房设施标准化、诊疗设备现

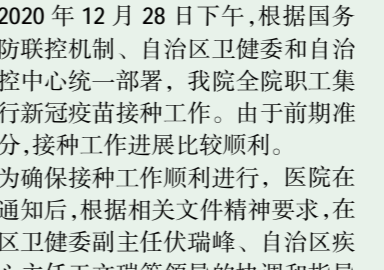
代化、骨科康复特色突出、综合服务功能完善、专科优势明显的建设标准。新医院不仅可以重新合理调整呼和浩特市医疗资源配置,填补区域内医疗资源空白,也能满足区域内各族群众的医疗卫生需求,提升百姓生活品质。 宣传科 王静冰

我院党政领导到新医院 现场督导验收整改工作



2021年1月5日下午,医院党委书记刘万林、党委副书记、院长王国强,相关科室负责人到新医院开展验收整改督导工作。 内蒙古医科大学第二附属医院迁建项目是自治区政府大力推进的一项民生工程,被列为自治区及呼和浩特市政府重点建设项目之一。2020年12月31日,内蒙古自治区本级政府投资非经营性项目代建管理局将组织内蒙古自治区质监站、内蒙古瑞博工程项目管理咨询有限公司、内蒙古医科大学第二附属医院、浙江省现代建筑设计研究院、内蒙古兴安建设集团内各参建单位进行了竣工验收。现在正在进行竣工验收后存在问题整改。 医院领导高度重视新医院建设项目,为配合问题整改工作顺利进行,医院领导组织相关部门亲临施工现场,进行调研。详细了解竣工验收情况及整改工作,到住院病房、医学检验中心、供应中心、手术部、影像中心、消防监控室等实地走访,强调树立起“安全无小事”的观念,强化安全意识,临近春节在整改过程中确保施工安全。 伴随着工程项目的竣工验收,医院开始启动新医院学科设置、所需人才招聘、各类办公设备的采购、标识标牌设计施工、医院文化建设、信息化建设等相关重点项目,重点是医疗设备调运安装、调试工作,要求各项工作倒排时间表,确保在预定日期前完成工作任务。为今年医院整体搬迁、开诊运营做好基础工作。 宣传科 李晓涛

我院有序开展新冠疫苗接种工作



2020年12月28日下午,根据国务院联防联控机制、自治区卫健委和自治区疾控中心统一部署,我院全院职工集中进行新冠疫苗接种工作。由于前期准备充分,接种工作进展比较顺利。 为确保接种工作顺利进行,医院在接到通知后,根据相关文件精神要求,在自治区卫健委副主任伏瑞峰、自治区疾控中心主任王文瑞等领导协调和指导下,紧锣密鼓的进行场地、人员、物资、技术能力等各项准备工作。院领导高度重视本次疫苗接种工作,要求相关职能部门制定各项工作流程及应急抢救预案并在现场对接种工作进行指导。 28日下午,自治区疾控中心田晓灵科长一行16名疾控专家来到医院,并安排一辆120急救车和两名救治专家做保障工作。 按照预定方案,首先在问询处对接种者进行体温测量、了解健康信息,符合接种条件的签订《新冠病毒疫苗接种知情同意书》,接种台登记个人信息后认真核对,验证疫苗有效期,再扫描追溯码。整个接种过程按照预检分诊、问询登记、接种、留观4个环节有条不紊地进行。 为了保障接种工作顺利完成,医院

在每个环节都抽调了临床一线工作经验丰富的骨干人员。预检分诊、问诊登记环节,各病区经验丰富的护士详细询问接种者的一般情况,告知其注意事项及下次接种的时间。综合内科的医生在现场进行留观人员的医疗保障工作。 全院首批共接种481人,在28天后接种第二批。截止30日下午,所有接种人员48小时内无一人有不良反应上报感染科。 在院领导的正确指导下,感染科、医务科、护理部、总务科、信息科、器械科、药剂科、麻醉科、综合内科等科室团结协作,通过前期的精心准备和各个岗位工作人员对各自职责、操作技术的反复熟悉,以及对各种设施、设备的调配、检测和周密安排,确保了此次接种工作圆满完成。 感染科 段申富

医院召开院务会

2020年12月31日下午,医院召开院务会,强调节日期间安全生产,总结2020年主要工作,部署2021年重点工作。医院领导班子成员、全体环节干部、党支部书记及委员、正高职称代表、机关全体人员参加了会议,会议由党委书记刘万林主持。

刘书记首先传达了12月30日下午国家卫健委召开的2021年元旦、春节期间新冠肺炎防控和医疗服务工作视频会议,刘书记结合工作实际,部署了医院疫情防控工作具体要求,同时强调节日期间安全生产和“四风”问题。

会上,党委副书记、院长王国强总结了医院2020年工作,部署近期工作和2021年重点工作。他指出,2020年是极不平凡的一年,一场突如其来的新冠肺炎疫情影响了所有人的工作和生活,从大年初二开始,全院干部职工一直奋战在工作岗位上,恪尽职守,甘于奉献,在坚决做好新冠肺炎疫情防控工作,同时,围绕新医院建设、公立医院改革等中心工作,取得了不错的成绩,医院荣获“2020年度中国医院百强院”称号、“2019-2020年度全国节约型公共机构示范单位”、“2019年度内蒙古自治区节约型公共机构示范单位”、“践行新思想、奋进新时代”助力脱贫攻坚职工志愿服务活动优秀组织单位,在2018年度全国三级公立医院绩效考核中,医院在国家监测指标中排名第6,在全国576家专科

医院中荣获A等级评价(专科医院的20%为A级)。新医院建设进入收尾阶段,今天进行工程竣工验收,计划明年上半年实现整体搬迁运营。公立医院改革深入推进,教学能力不断提升,学科建设和科研学术成果丰硕,这些成绩的取得,凝聚了每一名职工的心血和汗水。王院长部署了近期主要工作和2021年重点工作。他强调,2021年是医院“十四五”谋篇布局年,也是医院实现全面转型的关键年,全院要以新医院搬迁运营为契机,实现新旧院址的平稳过渡。

刘书记简要回顾了医院“十三五”期间取得的成绩,对医院未来工作规划提出了几点要求。他指出,过去五年,医院在品牌影响力、科研成果、医疗运营、推进新医院建设等方面取得了耀眼成绩,但全院职工不能满足于现状,要意识到医院正处于发展建设的关键特殊时期,任务多,担子重,要科学谋划好“十四五”主要工作任务,具体抓好以下工作:继续加强疫情防控,做到事业发展和疫情防控两不误;谋划好医院搬迁前的各项准备;职能部门要加强制度落实力度;建立以医保为引导的科室单元考核制度;以骨科研究所为依托,打造骨科高水平研究平台;加强对学科建设核心目标的考核;创建新医院一流环境和品牌文化;做好增收降耗和信息化建设,并一如既往地关心和关注职工利益。

党政办 韩磊

我院组织职工观看 国家宪法日晨读活动现场直播

为深入学习宣传习近平法治思想,弘扬宪法精神,维护宪法权威,推动宪法全面实施,12月4日早上9点,我院组织职工观看国家宪法日晨读活动现场直播。全院职工以支部为单位参与了本次活动。

直播过程中,职工们认真聆听并依次观看了升旗仪式、同步晨读由教育部领导领读的宪法部分章节、欣赏歌曲《宪法伴我们成长》、观看优秀学生展演、聆听教育部领导讲话等活动。新形势新任务迫切要求我们加强宪法宣传教育,推动宪法宣传教育常态化、长效化,使宪法精神深入人心,以宪法精神凝心聚力。本次宪法晨读活动,是在全面

推进依法治国新形势下开展的。坚持依法治国首先要坚持依宪治国,坚持依法执政首先要坚持依宪执政,这就是设立宪法宣传日的重要原因之一。职工们纷纷表示,在以后的工作生活中,要不断学习法律知识,提高自身法律素质,增强法治观念,弘扬法治精神,维护宪法权威,做一个知法、懂法、守法、用法的新时代医务人员。

本次活动让职工们充分认识新形势下加强宪法宣传教育的重要意义,以国家宪法日的设立为契机,深入开展宪法宣传教育。进一步增强公民的宪法意识和社会主义民主法治观念,形成崇尚宪法、遵守宪法、维护宪法权威的良好氛围。宣传科 王静冰

骨科病房的悲欢岁月

曾经无意间在微信刷到这样一段话,一位患者家属在医院四楼产科听见守电梯的阿姨说:“整个医院只有这一层是开心的”,短短一句话,让我久久难以忘怀,以致于在夜里辗转反侧难以入眠时不由得回想起来这些年脊柱外科经历过的悲欢岁月。其实作为骨科病房,目睹的生离死别不算多,也见到过许多康复后的患者幸福的笑容,但夜深人静或忧伤来袭时,每每想起的总是那些让人忍不住悲从中来、唏嘘感叹的人或事。我很想为他们记录些什么,因为害怕随着岁月的流逝,我也最终会将他们遗忘。

有人说,人的一生要经历两次死亡,一次是生物学意义上的死亡,第二次是这个世界上再没有任何一个人会想起他。有这样一个人,尽管已时隔多年,但他的名字还经常在我心中浮现,我想,不管怎样,在我这个几乎素不相识的人心中,他还没有第二次死亡。

为了尊重患者,我们隐去他的名字,就叫他张某换,脊柱外科的许多截瘫患者都是在矿场、工地打工的青壮年男性,张某换就是这样。因为在工地干活发生意外导致脊柱骨折双下肢截瘫,他只有三十多岁,

还未结婚,刚入院做手术的前几天工地老板派了一个工友陪护,几天后,陪人就不知所踪。张某换就处于完全无人陪护的状态。一个人下肢完全瘫痪,几乎就丧失了全部自理能力,并且截瘫还会导致大小便失禁,小便还可以留置尿管,大便就只能暂时由我们的责任护士进行清理,吃饭也只能靠好心的患者家属或医护人员接济一些。

患者父母已去世,只有一个哥哥,医护人员辗转联系到他的哥哥,并且经过当地民政部门的介入,他的哥哥终于来院将他接回了老家。后来我们了解到,张某换只有哥哥一个亲人,他打工的大部分收入都用在哥哥家。但知道张某换受伤瘫痪的消息后,他的哥哥就不愿与他联系,拒绝承担任何看护责任。后来在当地政府部门的介入下,他的哥哥才迫不得已将他接回家中。可想而知,哥哥一家不会很好的照顾一个他们视为累赘的已经完全失去自理能力的人,而截瘫患者如果得不到很好的照顾,很容易因为各种并发症导致死亡。果然,张某换出院后没几个月就去世了。

现在我已经完全记不起他的样子,但他的名字却深深的铭刻在我心中,我只感叹个人的力量太过

四病区 沈虹

我院顺利完成2019级 硕士研究生论文开题工作



按照内蒙古医科大学的统一部署和要求,由培养单位统一组织研究生论文开题报告,在教学部工作人员的精心准备下,2021年1月4日,我院在东附三楼会议室举行了内蒙古医科大学第二附属医院2019级硕士研究生论文开题报告会。

参加本次论文开题的共有31位硕士研究生,其中骨科方向的25位,麻醉学4位,影像学2位。来自内蒙古医科大学评审委员会专家李志军教授、苏秀兰教授、张元智教授、王雪梅教授、高玉敏教授进行现场评审指导。我院教学部部长赵启主持了本次论文开题报告会。参加开题医院的研究生导师、研究生院领导和各医院医师、进修医师、研究生观摩了本次论文开题报告会。

各位研究生以图文并茂的多媒体课件形式对课题的设计及后期的研究工作进行了客观详实的汇报,立意新颖,准备充分,内容丰富。论文开题报告评分采取评委提问,现场打分(百分制),取5位专家的平均分作为研究生论文开题报告的最后得分。在开题报告会中,各位专家评委认真聆听,李志军教授、苏秀兰教授针对各研究生开题汇报中存在的问题进行详细点评,提出中肯建议。研究生们也积极与专家评委进行交流,表达自己的想法。最后,各专家组一致认为各位同学的选题具有研究价值,课题研究目标明确,研究方法得当,同意启动研究课题。

通过报告会,较好地解答了学生在学习中遇到的各类问题,增强了大家后续学习研究的信心。学生们纷纷表示受益匪浅,将按照导师和专家们的指导继续努力学习,争取顺利完成学业。 教学部 侯红梅

微小,尽管为这个年轻的生命感到悲伤和惋惜,却能为他做些什么。也许他的死亡,对他的兄嫂来说,只是卸下了一个负担,作为他唯一的亲人,他们大概也不会怀念他,但是,在这里,至少到现在为止,他还没有经历第二次死亡。

这些年来,科里收治了很多截瘫患者,除了少部分不完全截瘫者经过康复治疗恢复了行走能力,大部分患者面临的都是终身瘫痪的命运,其中有许多患者都还那么年轻,就像前两年收治的一个二十多岁的小姑娘,因为和男友出去玩发生车祸导致了脊柱骨折伴截瘫,她是那么年轻漂亮,但是这一场猝不及防的意外却彻底改变了她的命运。她经过手术治疗后转到了康复科进行下一步的康复治疗,后来就慢慢失去了消息。我没有能力收集所有截瘫患者出院后的情况,但我会永远为他们默默祝福,希望他们的人生不会被一场灾难彻底击垮,也希望医学技术的进一步发展能够带给他们康复的希望。这些截瘫患者的经历也让我深深体会到,这个世界没有什么比健康更重要,珍惜现在的所有,不被岁月麻痹了心灵,就是我们该做的。

寒冷对人体的影响是多方面的。首先是影响机体激素调节,促进蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养素的代谢分解加快,尤其是脂肪代谢分解加快;其次是影响机体的消化系统,使人提高食欲并消化吸收也较好;第三是影响机体的泌尿系统,排尿相应增多使钙、钾、钠等矿物质流失也增多,因此,这些变化都需要相应的营养素进行合理调节,以防机体在冬天环境中出现上述一些生理变化,具体应做到以下几点要求:

(1)增加御寒食物的摄入在寒冷的冬季,往往使人觉得寒冷而不适,而且有些人由于体内阳气虚弱而特别怕冷,因此在冬季要适当食用具有御寒功效的食物进行滋补和调养,以达到温养全身组织、增强体质、促进新陈代谢、提高防寒能力、维持机体组织功能活动,抗拒外部、减少疾病的发生。祖国医学认为,在冬季应吃性温热御寒并补充的食物,如羊肉、狗肉、甲鱼、麻雀、虾、鹌鹑、海参、枸杞、韭菜、胡桃、糯米等。

(2)增加产热食物的摄入由于冬季气候寒冷,机体每天为适应外界寒冷环境,消耗能量相应增多,因而要增加产热营养素的摄入量。产热营养素主要指蛋白质、脂肪、碳水化合物等,因而要多吃富含这三大营养素的食物,尤其是要相对增加脂肪的摄入量,如在吃荤菜时注重肥肉

(3)补充必要的氨基酸蛋氨酸可通过转移作用,提供一系列适应寒凉所必需的甲基。寒冷的气候使人体尿液中肌酸的排出量增多,脂肪代谢加快,而合成肌酸及脂酸、磷脂在细胞内氧化释出的热量都需要甲基,因此在冬季应多摄取含蛋氨酸较多的食物,如芝麻、葵花籽、乳制品、酵母、叶类蔬菜等。

(4)多吃富含维生素类食物由于寒冷气候使人体氧化产热加强,机体维生素代谢也发生明显变化,如增加摄入维生素A,以增强人体的耐寒能力。增加对维生素C的摄入量,以提高人体对寒冷的适应能力,并对血管具有良好的保护作用。维生素A主要来自动物肝脏、胡萝卜、深绿色蔬菜等食物,维生素C主要来自新鲜水果和蔬菜等食物。

(5)适量补充矿物质人怕冷与机体摄入矿物质也有一定关系。如钙在人体内含量的多少,可直接影响人体的心肌、血管及肌肉的伸缩性和兴奋性,补充钙可提高机体的御寒能力。含钙丰富的食物有牛奶、豆制品、海带等。食盐对机体御寒也很重要,它可使人体产热功能增强,因而在冬季调味以味辛热为主,但也不能过咸,每日摄盐量最多不超过6克为宜。

(6)注重热食为使人体适应外界寒冷环境,应以热能较高的食物和热饮为主,以摄入更多的能量御寒。在餐桌上不妨多安排些热汤,这样既可增进食欲,又可消除寒冷感。

谁能接种?去哪儿接种? 关于新冠疫苗的11个权威回答!

国务院联防联控机制近日举行新闻发布会,介绍重点人群新冠病毒疫苗接种工作,谁能接种?去哪儿接种?出现不良反应怎么办?一起来关注这11个重要问题!

关于疫苗接种 谁能接种?

目前接种的策略是按照“两步走”方案,在全国范围内实施接种。

第一步,主要是针对部分重点人群开展接种,包括从事进口冷链、口岸检疫、船舶引航、航空空勤、生鲜市场、公共交通、医疗疾控等感染风险比较高的工作人员,以及前往中高风险国家或者地区去工作或者学习的人员。

第二步,随着疫苗附条件获批上市,或者疫苗产量的逐步提高,将会有更多的疫苗投入使用。通过有序开展接种,符合条件的群众都能实现“应接尽接”。

去哪儿接种?

1.接种单位都是设在辖区的卫生服务中心、乡镇卫生院或者综合医院。各地及时公布辖区内的接种点、能够接种疫苗的单位,包括地点、服务时间。

2.如果接种涉及集中的单位,会设立一些临时接种点,上门服务。接种条件要严格规范。

3.可以咨询所在的辖区地方卫生行政部门、或者疾病预防控制机构,关注相关信息发布平台。

4.提醒:一定要按照当地通知的安排和提醒,比如要携带身份证,做好个人防护,主动提供身体状况等等。

价格怎么样?

最终定价的依据是成本。这个疫苗的价格,还要随着生产规模和使用规模扩大而变化,随着疫苗批准附条件上市以后会形成相应的价

格机制。

普通公众何时可以开始接种疫苗?

新冠疫情发生以后,我国布局了五条技术路线,推进疫苗研发。到目前为止,按照世界卫生组织的统计,我们进入临床试验的疫苗,进入三期临床的疫苗,都处于全球第一方阵。由于我国疫情防控做得很好,国内不具备开展三期临床试验的条件,所以我们五款进入三期临床试验的疫苗都是在海外开展的三期临床试验。我们开展三期临床试验合作的国家和地区,并不是或者都不是目前全球疫情发生最高的国家和地区,因此获得三期临床所需病例的速度自然就不是最快的,这也符合科学规律。就目前情况来看,我们走得比较快的疫苗已经获得了三期临床试验中期需要的病例数,近期已经在滚动向国家药监局提供相关材料。

待数据揭盲以后,一定会及时向社会公布相关的数据,如果数据达到相应的标准,国家药监部门将会批准附条件上市或者上市,我们的疫苗就会更快地普及,更快地提高产量,因为我们已经做好了大规模生产的准备。

关于不良反应 是否会出现不良反应?

常见的不良反应主要包括:头痛发热、接种部位局部的红晕,或者出现了硬块,有些人有咳嗽、食欲不振、呕吐、腹泻等常见的不良反应。

出现不良反应怎么办?

1.接种单位以及参与医疗救治

的医务人员都将进行技术培训,培训合格以后才能上岗,对于常见的不良反应,能够快速识别、快速处置。

2.二级医院将负责责任区内若干个接种单位的医疗保障工作,派出有经验的急诊急救人员,携带必要的抢救设备和药品,在接种点提供驻点保障,一旦发生情况,能够及时处置。当发生还要继续处置的严重不良反应时,一方面要有120救护车快速转运,另外对口的上级医院要开通绿色通道,提供多学科的诊断。

3.提醒:接种新冠疫苗以后,还是要求大家继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保证社交距离、勤洗手等。目前为止还没有任何一个疫苗说保护率达到百分之百的。而且特别是在当前群体免疫还没有建立起来的情况下,我们建议即使打了疫苗,这些防护措施仍然不减,以更好地保障大家的安全。

出现严重不良反应 是否会得到补偿?

我国疫苗接种出现罕见的严重不良反应的鉴定和补偿,实际上已经形成了一个比较完善的管理机制和体系。这次新冠疫苗接种工作如果出现严重不良反应,各地也会按照已经具有的相关原则进行处理。

关于有效期 有效期多久?

1.病毒发现的时间还不到一年,所以现在我们说这个疫苗能够保护多长时间还为时尚早,还不能下这个结论。

2.目前证据提示,疫苗保护期,按世卫组织的规定要求的半年以上,基本上没有疑问。

是否需要像流感疫苗一样每年打一打?

1.流感疫苗需要随时调整,是

因为病毒变异,每年流行的亚型不同。

2.新冠疫苗应该说不存在半年或者一年要重新再接种一次,比较乐观的估计,可能性不大。

3.提醒:接种新冠疫苗以后,还是要求大家继续维持个人防护措施,包括戴口罩、保证社交距离、勤洗手等。目前为止还没有任何一个疫苗说保护率达到百分之百的。而且特别是在当前群体免疫还没有建立起来的情况下,我们建议即使打了疫苗,这些防护措施仍然不减,以更好地保障大家的安全。

关于疫苗安全和效果 疫苗是否安全?

1.7月份以来,到目前,在自愿、知情、同意的前提下,对高风险暴露人群进行了紧急接种,目前累计已经完成100多万剂次的新冠疫苗紧急接种工作,没有出现严重的不良

反应。2.其中有6万多人赴境外高风险地区,也没有出现严重感染的病例报告。

3.从赴境外去的人员收集到的一些聚集性感染的案例看出,接种了疫苗的人和没有接种疫苗的人的感染风险和感染程度有显著的差异。

4.研究表明,没有出现严重的安全隐患。

病毒是否出现变异? 影响疫苗效果吗?

1.目前的研究结果显示,这种病毒的变异变化在一个正常的范围之内,没有看到它对疫苗效果的影响。

2.病毒后期是否有大的变异,不管是从世界卫生组织来说,和各国的相关机构来说,还有疫苗企业来说,还会持续关注、持续进行研究。

从“PICC置管与维护”到“抓牢静脉穿刺基本功”

作为同时负责小儿骨科与骨肿瘤科的护理单元,三病区的护士在静脉穿刺上可谓个个是“高手”。然而,“高手”并不是一天练成的,这有赖于三病区护士们数年如一日同静脉穿刺这一基本功不断的“较劲儿”。2020年,三病区的护士们在张丽华护士长的带领下,又在和静脉穿刺中的两项技术难点“较劲儿”——“PICC置管与维护”和“单手静脉留置针穿刺”。

什么是PICC呢?PICC是Peripherally Inserted Central Catheters的英文简称,是指经外周静脉穿刺中心静脉置管,是利用导管从外周手臂的静脉

进行穿刺,导管直达上腔静脉与右心房间口的深静脉置管术。对骨肿瘤化疗患者而言,PICC可以避免化疗药物与手臂静脉的直接接触,防止药物对血管的刺激,因此能够有效保护上肢静脉,减少静脉炎的发生,减轻患者疼痛,保证化疗的顺利进行。

2019年,三病区先后派出王小燕和付宇两名骨干外出学习PICC穿刺与维护。今年,这项技术已在全科顺利开展。目前已成功穿刺3例,维护30余例。

如果说PICC是两名骨干的绝活儿,那“单手静脉留置针穿刺”就是三

病区护士的集体绝活儿。儿童与成人不同,输液扎针时往往又哭又闹,护士不仅要拿着针穿刺,还得要抓着患儿避免他乱动。而留置针与普通针头不同之处在于它包括针芯与套管两部分,正常操作时,需要一手穿刺,另一手送套管,显然正常操作下的留置针穿刺是难以应对儿童患者的。因此,“单手留置针穿刺”就应运而生。为了促进全科护士都能掌握这项技术,三病区在2020年年底,对全科护士进行了考核,并且邀请护理部的老师全程监督考核,以确保人人都会做,人人都做得好。

三病区 王小燕 付宇

