

妇幼名医谈健民

躬耕四十载 “医”心“护航”患儿

■ 记者 严俊铭 文/图



谈健民正在为患儿诊疗

人物档案

谈健民,主任医师,首届嘉州英才,四川省预防医学会儿童保健学组常委、四川省医学会儿童保健与发育行为学组委员、乐山市医学会围产学组副主任委员,现任乐山市妇幼保健院儿童保健部部长。

心系儿科诊疗 诠释医者情怀

2013年,市妇幼保健院收治了一名危重症黄疸患儿。由于当时我市缺乏有效治疗手段,需急送省级医院救治。“当天我们一早就从乐山出发,到成都后找了好几家医院都没有床位。几经波折,下午4点才在四川省人民医院为患儿办理了入院手续。”此次转送经历,让当时身为市妇幼保健院儿科(新生儿科)主任的谈健民,深刻感受到我市新生儿救治方面存在的差距。

为了让更多危重症新生儿在本地就能及时得到有效救治,谈健民带领科室人员攻关治疗危重症黄疸患儿的“经外周动静脉置管同步换血技术”。组织科室人员学习相关理论知识、技术要求、治疗规范,带领科室技术骨干到省级医院现场观摩学习。在他和科室医护人员的共同努力下,2016年,乐山市首例经外周动静脉置管同步换血治疗新生儿重症RH溶血性黄疸,在市妇幼保健院成功开展,填补了在该项技术上的空白。如今,市妇幼保健院已开展近百例“经外周动静脉置管同步换血技术”,让众多危重症黄疸新生儿得到及时救治,减少了神经系统后遗症的发生,有效解决了我市新生儿重症黄疸不能进行换血治疗的难题。

随着医疗技术的提升,如何对早产儿进行规范化管理又提上谈健民的工作日程。“早产儿发育不成熟,如果得不到规范优质的治疗,可能会影响视力、听力等神经发育,甚至导致脑瘫。”谈健民谈到。为提高我市早产儿规范化管理水平,谈健民组织科室从基础护理、营养管理、各种并发症防治等方面,大力推行规范化管理,提升诊疗质量。为了让早产儿得到最佳的营养支持,他还潜心开展学科研究,其科研成果“早产儿早期使用不同剂量氨基酸与营养的关系”荣获乐山市科学技术进步奖。目前,市妇幼保健院每年收治早产儿400余例,极大地提高了早产儿的规范化治疗水平。

虽然如今已62岁,早已到了退休年龄,但谈健民依旧坚守在诊疗一线。特别是近期儿童肺炎支原体感染、流感高发,为接诊更多患儿,谈健民更是主动放弃了年休假,投入到紧张的诊疗工作中。在他看来,儿科不仅是一份工作,更是一份事业、一份责任,这是医者情怀最好的诠释。

40年弹指一挥间,当初青涩阳光的谈健民如今已白发苍苍。40年来,在他的诊治下,无数患儿恢复健康,为我市危重症患儿救治水平的提升默默奉献。

救治患儿近5万例 患儿家属广为称道

见到谈健民时,虽已过下班时间,但他依然坚持把最后一个患儿耐心接诊完毕。满头白发、面色红润的他很健谈:“40年过去了,按说心态应该很平和,但是看着被病痛折磨的患儿,依然揪心不止;看着每一个康复出院的患儿,依旧是满满的成就感,就如年轻时一样的感觉。”

1984年,谈健民从重庆医科大学儿科系毕业后,怀着救死扶伤的满腔医者情怀,开始了他热爱的儿科医疗之路。刚从学校毕业,临床经验和理论知识都相对缺乏,加之当时医疗条件较差,行医之路注定充满荆棘。“许多儿科病症以现在的医疗技术很容易救治,但当时却让许多医生束手无策。”医者仁心的使命感让谈健民暗下决心:一定要不断学习,努力提高自身技术水平。

为此一有空闲,谈健民便向同事请教,向书本学

习,同时积极争取各类外出进修的机会,厚厚的学习笔记写了一本又一本,摞起来足有两尺多高。2011年,时年49岁的谈健民来到重庆医科大学附属儿童医院进修学习。“当时来进修的都是年轻医生,唯独我年龄最大。这种学习精神,也算是给年轻医生做了一个榜样吧!”谈健民自嘲地说。

不断的学习和钻研,谈健民医疗技术水平得到快速提升,尤其在儿童呼吸系统疾病、儿童哮喘规范化治疗、小儿慢性咳嗽的诊治及儿童危重症救治领域,积累了丰富的理论知识和临床经验。2017年,谈健民被评为乐山市首批优秀高层次人才;2020年,被评为首届嘉州英才。40年来,谈健民救治患儿近5万例,被患儿家属和业界广为称道。

市人民医院肝胆胰外科 科研工作结硕果

本报讯(记者 戴余乐)日前,市科协组织专家对乐山市第十五届优秀科技学术论文进行评审,市人民医院肝胆胰外科谢青云、龚杰、薛谦、赵欣4位医师以第一作者发表的论文获得表彰,其中一等奖1篇、二等奖3篇、三等奖1篇。值得一提的是,谢青云医师发表在《Frontiers in pharmacology》杂志的一篇文章还荣获2023年度四川省医学会青年优秀论文;其主研的《基于近红外荧光投影系统导航辅助的肝胆结石病外科治疗体系构建》课题,获2023年度四川医学青年创新项目立项。

据悉,该院肝胆胰外科自2016年独立建科以来,一直致力于培养年轻医生的科研能力,从科室日常的实习、规培学员带教工作到年轻骨干医生、护士的培养,始终坚持严谨的科研态度和创新的思维模式,注重培养年轻医生、护士的实际操作能力,让他们在实践中掌握科研方法,提升科研水平。

近年来,该院肝胆胰外科科研成果屡创新高,连续三年获得市人民医院科研先进集体荣誉称号。2023年,全科共发表学术论文25篇,其中SCI9篇,IP累计78.296(单篇最高15.4),获批实用新型专利1项,由肝胆胰外科牵头主编的第二部专著已进入排版印刷阶段,预计今年上半年正式出版发行。

市中区人民医院

加强护理团队建设 促进护理人才培养

本报讯(记者 戴余乐)为加强护理团队建设,促进护理人才培养,近日,市中区人民医院举办2023年度规培、进修、专培护士结业汇报会。

会上,17名赴市内外进修、学习护理人员,分别从内镜护理、麻醉护理、伤口造口、静疗专科等领域,紧扣专业特点及学习方向、围绕学习成果,就学习收获和感悟、回院后工作开展情况及今后工作规划进行汇报。大家表示,将会把学到的先进技术、服务理念运用到实际工作中,积极带动科室护理业务发展。

4名2023年规培结业的规培护士代表,分别从自己在规培期间的思想意识、理论知识、基础操作、临床实践能力等方面的成长与收获进行分享。市中区人民医院相关负责人作总结,对学员的汇报内容、PPT制作等进行点评。



患者术后恢复良好

颅内出血超50毫升!

医护人员与死神赛跑 成功救治脑出血患者

■ 记者 严俊铭 文/图

2023年12月7日清晨7点,天刚蒙蒙亮,一阵急促的救护车警报声打破了乐山市中医医院的宁静。“快,快!患者疑似脑出血,已经昏迷,需要急救!”时间就是生命,医护人员迅速行动起来,该院脑卒中中心开辟绿色通道,脑科、麻醉科、ICU多学科联合,一场分秒必争、与死神赛跑的争夺战打响……

突发脑出血 患者危在旦夕

当日清晨6点,今年51岁的市民杨大姐像往常一样,早早起床开始做早饭,打算吃完早餐后去单位上早班。当锅中的鸡蛋刚刚煮好时,一阵剧烈的头痛突然袭来,整个人的意识也开始模糊起来。勉强支撑着坐在沙发上后,杨大姐随即又出现剧烈呕吐、全身抽搐等症状。面对突如其来的变故,杨大姐的家人顿时慌了神,快速拨打了120急救电话。

当市中医医院救护车上的医护人员赶到时,杨大姐已经陷入了昏迷。医护人员根据经验判断杨大姐可能是脑出血,快速将其送医后,医院脑卒中中心随即开启绿色通道。“当时患者送到医院时,呼之不应,已处于昏迷状态,且左瞳孔已经散大,对光反射消失,表明颅内高压,脑疝形成,生命危在旦夕!”市中医医院脑病科副主任医师何准军告诉记者,当时在为患者进行气管插管、止血、补液等应急抢救措施后,便立即安排进行CT检查。

检查结果显示,杨大姐脑部血管畸形,血管破裂后导致颅内左侧颞叶出血伴血肿,血肿量超过50毫升,严重压迫脑干。何准军表示,就临床来看,如果血肿量大于80毫升,患者死亡率为100%。血肿量在50毫升到60毫升,死亡率为78%—90%。就检查结果来看,患者颅内大量出血,病情危重,需要立即安排手术抢救。

与死神赛跑 转危为安

在快速完善相关检查后,脑病科与麻醉科密切配合,何准军医生随即为患者开展急诊手术。传统的开颅手术创伤大、风险高、并发症多。为确保安全,何准军决定为患者实施在该院已经成熟的“神经内镜下颅内血肿清除术+人工脑膜修补术”。和开颅手术相比,该手术创伤小、恢复快,能最大程度保护脑神经和脑血管。虽然该手术已经较为成熟,但毕竟是在人体“司令部”开展颅内手术,属于四级手术,因此对于医生来讲也面临着巨大的挑战,需要具备丰富的临床经验以及高超的内镜操作技巧。

颅骨开孔、切开硬脑膜、建立神经内镜通道至血肿腔、清除血肿、止血……手术台上,何准军沉着冷静,利用高超的技术争分夺秒地与死神开始了赛跑。最终,两个多小时后,手术成功完成。随后,患者被转移至ICU。术后第二天,患者完全清醒,第三天便由ICU转回到普通病房。在采访中,记者在市中医医院脑病科的走廊里见到了杨大姐,她正在家属的陪伴下缓慢步行进行恢复锻炼,恢复情况良好。

记者了解到,市中医医院脑病科为该院重点建设专科,同时也是全市重点专科,神经内科、神经外科、中医神经康复治疗组,科室技术力量雄厚。近年来,该科室不断提升诊疗实力,大力探索开展新技术,守护了众多脑部疾病患者的生命健康。

延伸阅读

关于脑出血,你了解多少?

市中医医院脑病科副主任医师何准军介绍,自发性脑出血(脑溢血)是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血,占全部脑卒中的20%—30%。急性期病死率为30%—40%。发生的原因主要与脑血管的病变有关,即与高血脂、糖尿病、高血压、血管的老化、吸烟等密切相关。脑出血的患者往往由于情绪激动、费劲用力时突然发病,早期死亡率高,幸存者中多数留有不同程度的运动障碍、认知障碍、言语吞咽障碍等后遗症。

脑出血的症状

1. 头痛、恶心和呕吐。脑出血会压迫脑组织,引起突然的胀痛、闷痛感,并可能伴随出现恶心以及喷射性呕吐现象。
2. 身体一侧麻木。如果出血严重,可能会产生偏瘫甚至全身瘫痪症状。
3. 意识丧失。脑出血急性期会出现两眼凝视大脑出血侧的症状,医学上称为凝视麻痹。
4. 语言障碍。脑出血会导致颅内半球大脑皮层言语中枢受损,引发患者出现语言障碍,主要表现为失语以及说话含糊不清。
5. 眼部症状。脑出血所致的颅内高压,会导致患者出现瞳孔不等大症状,同时脑出血压迫功能区还会引发偏盲和眼球活动障碍症状。
6. 偏瘫。脑出血的患者一般都会出现偏瘫,语言表达也不清楚,说话总是含糊不清,这个时候患者特别的能睡觉,感觉一直处于昏迷状态一样。

如何预防脑出血?

1. 防便秘。大便燥结,排便用力,极易使脆弱的小血管破裂而引发脑溢血。预防便秘,多吃一些富含纤维的食物,如青菜、芹菜、韭菜及水果等。
2. 免劳累。避免体力和脑力劳动过度,超负荷工作可诱发脑出血。
3. 控血压。高血压早期发现并及时治疗高血压,定期检查,确诊后就应坚持服药治疗。
4. 择饮食。饮食要注意低脂、低盐、低糖。少吃动物的脑、内脏,多吃蔬菜、水果、豆制品,配适量瘦肉、鱼、蛋。
5. 戒烟酒。酒和烟都能使血管收缩、心跳加快、血压上升、加速动脉硬化。冠心病、高血压患者应戒烟酒。

献血,让世界更健康

献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民献血办 乐山市中心血站

健康

健康生活事业部总监:程和平
新闻热线:13981393110
邮箱:2008hepingy@163.com

疾控大讲堂

腊肉、香肠别贪多 这样吃才健康

■ 记者 戴余乐

腊肉、香肠是年味的象征。作为中国的传统美食,腊肉、香肠虽美味,但不宜贪多。

控制腊肉、香肠食用量

腊肉、香肠在腌制的过程中,会加入大量的盐,使肉局部脱水,抑制酶的活性,以此达到储存的目的。长期大量食用这类食品,很容易盐摄入量过多,可能导致或加重血压升高,增加心脑血管疾病的风险。高盐摄入还可能对胃黏膜造成伤害,引起胃部不适。此外,腊肉、香肠的脂肪含量很高,长期大量食用会导致热量摄入超标,增加肥胖等慢性病的风险。

建议市民控制食用频率,少吃为宜。成人每天不超过100克,一周不宜超过两次。特别是“三高”(高血脂、高血压、高血糖)的老年人,更要控制腊肉、香肠的食用量。

搭配食用更健康

腊肉、香肠的盐分和油脂特别重,烹饪之前可以先用冷水浸泡两小时,以减轻氯化钠含量;再用清水煮熟食用,降低油脂和含盐量。煮肉的水一定要倒掉,用煮肉的汤汁煮菜,会造成氯化钠、油脂二次超标。

在食用腊肉、香肠时,最好搭配多种蔬菜。蔬菜中,香菇多糖,能排除腊肉香肠中部分亚硝酸盐;洋葱有去油脂的作用;西兰花含有丰富的维生素;蒜苗膳食纤维丰富,含有丰富的维生素C,能保护胃肠细胞,排脂减脂。另外,可以搭配卷心菜、胡萝卜等深色蔬菜食用。

吃完腊肉、香肠后,建议食用广柑、橘子、柚子、猕猴桃、苹果等一类维生素含量较高的水果。食用的水果需在两餐之间,柿子、芒果不能与腊肉、香肠搭配食用。

按量购买、制作,不宜久存

在购买腊肉、香肠时,要“看一看、摸一摸、闻一闻”,了解清楚生产厂家、生产日期、保质期及原料等情况,选择正规厂家购买。

购买的腊肉、香肠,应尽量早食用。在室温低于20℃、湿度不大的情况下,可晾放在阴凉通风处。若室温较高、湿度较大,应放进冰箱保存。

自制时,尽量避免烟熏,选用新鲜原料,用适量细盐腌制,同时添加少量维生素C,减少亚硝酸盐残留量。

自制的香肠,应挂在通风良好的地方。若发现肠衣上出现气泡,可用针刺将其排出。晾干后的香肠可装进塑料袋放进冰箱速冻或冷藏。保存之前,腊肉的干湿度要适宜:如果湿度太大,会缩短保存的期限;如果湿度太小,会影响口感。进行烟熏的腊肉,保存时可装入密封袋,避免放入冰箱后串味。

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚行医	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理咨询:5868866
仁爱 至善 笃诚 求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	