



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

17岁少年溺水命悬一线,ICU抢救转危为安

医生提醒

游泳消暑,拴好安全“双保险”

■ 记者 戴余乐

▶▶▶近日,乐山市人民医院重症医学科(ICU)成功救治一名17岁溺水少年。据悉,该少年系与同伴在河塘玩耍时不慎溺水,被家长发现救起后,第一时间送往当地医院。当时少年已出现严重呼吸困难,血氧饱和度持续下降,确诊为溺水后呼吸窘迫综合征。当地医院紧急处理后,将其转至乐山市人民医院高新院区ICU。

“转入后,我们立即给予高级生命支持,并进行精细化液体管理和抗感染治疗。”市人民医院ICU医生周烽回忆,经过团队积极抢救,患者生命体征逐渐平稳,成功脱离呼吸机,转至普通病房继续观察,目前已康复出院。

据了解,今年暑期市人民医院ICU已收治2例溺水危重患者。周烽表示,溺水抢救是一场与时间的赛跑,但再高效的救治,也比不上危险发生前的有效预防。他提醒广大市民:消暑纳凉,务必拴好“防”与“救”这双重保险。



资料图片

筑牢三道防线,让溺水不发生

“防大于治,至关重要。”周烽告诉记者,暑期未成年人溺水高发,主要源于安全意识淡薄和监管缺口。建议市民从三方面筑牢“防火墙”,将风险挡在门外。

管住人,不松懈。家长或监护人应对未成年子女做到“四知道”——知去向、知同伴、知内容、知归时。尤其需要注意的是,即使孩子会游泳,家长也应全程陪同,密切关注孩子在水中时的身体状态和表现为表现。

选对地,不侥幸。游泳应选择正规游泳场馆,配备专业救生员和清晰深浅水标

识。学技能,不盲目。鼓励适龄人群学习游泳和水中自救技能,但需要明确一点——会游泳不等于不会溺水。体力透支、抽筋、水草缠绕等情况都可能致命,下水前务必做好热身,量力而行。

治

早识别、快施救,把握“黄金4分钟”

溺水发生后,时间就是生命。周烽提醒,发现溺水者后应遵循“岸上优先、工具优先、团队优先”原则,切忌盲目下水施救。

如何发现?溺水者往往并非大声呼救,而是呈现“无声溺水”特征——头部低垂、眼神呆滞、双臂下意识划水却无法前进、身体呈直立位。一旦发现水中人员行为异常,应立刻大声询问,无回应则迅速启动救援。

现场处理(黄金4分钟):首先利用竹竿、绳索、救生圈等工具拖拉,避免施救者自身涉险;上岸后立即判断意识与呼吸。若无反应、无呼吸,立即呼叫“120”并开始心肺复苏(CPR)。需要注意的是,溺水者心肺复苏顺序略有不同——先进行5次人工呼吸,再按30:2比例进行胸外按压和人工呼吸,直到急救人员到达。

同时,切忌倒挂控水或拍背催吐。这些做法不仅浪费宝贵的通气时间,还可能增加反流误吸风险。即使溺水者恢复意识,也应尽快送医,警惕“干性溺水”或迟发性呼吸窘迫综合征。

周烽强调:“生命只有一次,暑期戏水,把‘防’字放在心上,把‘救’记在脑中,才能游得更安心。”

市中区人民医院

开展批量伤员应急救援实战演练

本报讯(记者 戴余乐 文/图)近日,市中区人民医院危急重症救治中心组织开展了批量伤员应急救援实战演练,旨在完善突发群体性创伤事件应急救援流程,提升多学科协同救援实战能力。

演练以突发事故造成多人受伤为背景,医院接到急救指令后立即启动批量伤员应急救援预案。急救团队携带专业设备物资快速赶赴现场,完成环境评估、区域警戒,划分红、黄、绿、黑四大救治分区,全员分工就位,严格按照START(简明检伤分类法)标准开展30秒快速单人伤情评估,同步完成检伤标识佩戴、伤员信息登记等工作。

现场严格落实分级救治原则,对颅脑损伤、失血性休克的

危重伤员启动即刻抢救并优先转运;对骨折伤员做好固定防护,规避二次损伤;对无生命体征伤员规范隔离登记;对轻症擦伤伤员予以对症处理和情绪安抚,全程遵循“先救命、后治伤”原则,有序完成全流程应急处置。

演练结束后,市中区人民医院组织全员复盘点评,梳理演练细节问题,明确整改方向,进一步优化应急处置流程。此次实战演练有效检验了医院批量伤员应急预案的实用性,提升了急救团队分级救治、协同作战的实战能力。下一步,医院将常态化开展各类应急演练,持续提升突发公共事件医疗救援水平,全力守护辖区群众生命健康安全。



演练现场。

宝宝昼夜颠倒怎么带?

本报讯(记者 戴余乐)不少新手爸妈被满月、两月龄宝宝的“熬夜模式”困扰:白天酣睡不醒、夜里精神亢奋,全家作息被打乱。很多家长误以为是宝宝故意调皮,其实是新生儿昼夜节律未建立、作息节奏紊乱所致。乐山喜喜月子中心资深母婴照护老师聂霞招,科学循序渐进调整,3至7天即可有效改善。

“新生儿分不清白天黑夜,常见两种情况。”聂霞介绍,一是白天睡眠过量,一觉睡太久,导致夜间精力旺盛,难以入睡;二是白天清醒时间过长,超出耐受窗口造成过度疲劳,出现“越累越兴奋”的情况,引发入睡困难、夜间哭闹。

聂霞建议,调整作息不用硬熬,重点在白天科学控觉、区分昼夜。宝宝白天睡觉无需拉严窗帘、刻意静音,保留自然光和日常居家声响,帮宝宝感知昼夜差异。白天单次连续睡眠不宜超过3小时,超时可轻柔唤醒喂奶。满月宝宝单次清醒时长控制在40至60



宝宝健康 妈妈幸福
喜喜月子中心 创造爱 传递爱
本栏自由乐山喜喜月子中心协办

方邦江教授走进市中医医院开展教学指导

沪上中医名家嘉州传经



方邦江教授(前中)现场坐诊带教。

本报讯(记者 戴余乐 彭维肖文/图)把脉问诊、教学查房、病例研讨……日前,上海中医药大学附属龙华医院方邦江教授走进乐山市中医医院,开展专家带教系列活动,为医院肺病科、肝病科、重症医学科医务人员传经送宝,助推中医急危重症诊疗能力提升。

门诊中,方邦江教授现场坐诊带教,从病史采集、中医辨证到方药配伍,完整展示了临床诊疗全过程。市中医医院肺病科、肝病科、重症医学科等骨干医师跟师学习。面对每一位患者,方邦江教授细致询问病情,认真把脉辨证,在给出个体化诊疗方案的同时,随时向跟师医师讲解辨证思路。

门诊结束后,方邦江教授深入市中医医院肺病科、肝病科、重症医

学科开展教学查房与疑难病例讨论。他结合病例特点,提出优化诊疗思路,并融合前沿中西医结合理念剖析病情,帮助一线医师明晰诊断方向、制定个体化中西医结合治疗方案,为解决临床诊疗难题打开了新思路。

据了解,此次活动系方邦江教授团队与市中医医院合作的首场活动。今后,方邦江教授团队将每年至少两次来院开展门诊带教、教学查房及疑难病例研讨,持续为市中医医院学科建设注入新动能。“医院将持续深化沪乐中医协作,借力优质沪上中医药资源,夯实人才梯队建设,不断提升中医呼吸、肝病、急危重症等学科的医教研水平,让乐山群众在家门口享受到更高质量的中医药服务。”市中医医院相关负责人说。

乐山市人民医院

开展医师节主题活动



医务人员集体练习八段锦。

本报讯(记者 戴余乐 文/图)2026年8月19日是第九个中国医师节。为切实关心关爱医务人员身心健康,日前,乐山市人民医院组织开展“医”起放松医师节主题活动。

活动现场氛围轻松愉悦,在专业人员指导下,医务人员集体练习八段锦,舒缓流畅的招式有效放松身心,帮助大家卸下工作的疲惫。随后,医院心身医学科团队牵头开展“同心协力”趣味心理解

压互动游戏。医务人员两两携手、抱团协作,在相互配合、默契沟通中,破解层层互动难题,最终凝聚成完整的同心圆。沉浸式的互动,充分展现了医护人员互帮互助、并肩作战的团队协作精神。

下一步,市人民医院将继续聚焦职工身心健康,创新形式、精准发力,逐步推进并常态化开展文体活动与心理疏导服务,切实增强全体医务人员归属感与幸福感。

市中医医院中西医结合精准施治

74岁重症胰腺炎 复发患者转危为安

■ 记者 戴余乐

近日,74岁的重症急性胰腺炎患者李婆婆(化名)在家人陪同下,专程前往乐山市中医医院脾胃病科胰腺炎专科病房,向医护人员送上锦旗和鲜花。

事情要从半个月前说起。

今年7月底,李婆婆因胰腺炎康复出院后,一次进食鸡汤导致病情复发,上腹部持续性胀痛加剧。家属紧急将老人送往市中医医院,在脾胃病科胰腺炎专科治疗。

入院时,李婆婆不仅腹痛,全身多个器官更在“报警”。检查结果显示:其有效循环血量严重不足,已处于休克边缘;肝脏、肾脏、心脏、肺脏功能均出现不同程度损伤。腹腔内压力持续升高,病情进入危重状态。

重症急性胰腺炎,在医学界素有“内科急症之王”之称。炎症风暴一旦引爆,可迅速从胰腺局部扩散至全身,引发多器官功能衰竭,有些患者甚至来不及进入ICU。

针对李婆婆的病情,市中医医院脾胃病科胰腺炎专科团队迅速启动救治流程。初期治疗的关键在于遏制炎症对多器官的持续冲击。医疗团队安排专人随时床旁监护,每一组生化指标的变化都成为下一步决策的依据。同时,团队充分发挥中西医结合诊疗优势,通过中药内服、中药灌肠、穴位贴敷、针灸镇痛、营养支持联合西医综合治疗等,逐步控制炎症发展、修复受损脏器功能。最终,李婆婆度过了最危险的窗口期,器官功能逐步恢复,达到出院标准。

“胰腺炎的康复不能只看指标正常,后续饮食和生活管理同样关键。”主管医生叶少倩反复叮嘱。

遵医嘱控制饮食、定期复查……李婆婆的身体逐渐恢复。她一直惦记着要向医务人员道谢,于是便有了开头那一幕。“真的很感谢你们,是你们救了我的命。”李婆婆感激地说。

相关链接——

重症胰腺炎常因饮食不当复发而急剧恶化。医生提醒,胰腺炎康复后应严格遵循低脂饮食,避免高油脂食物(如鸡汤、肥肉、油炸食品);如再次出现上腹部疼痛、腹胀、恶心呕吐,应立即就医,切勿在家自行处理。早期识别、及时送治,非常关键。

快乐献血 自在嘉州
献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103
乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

疾病预防与控制
乐山市疾病预防控制中心 广告

乐山健康 JIA+HEALTH
乐山市卫生健康委员会 乐山市健康教育协会 广告

乐山日报·健康周刊
技术支持单位

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 德技术双馨	
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	心理健康咨询:12356
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 精医创新	
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	