

## 让ICU患者“动”起来



ICU患者长期卧床会增加重症监护患者获得性衰弱及谵妄发生的风险,导致延迟撤机或撤机困难,住院时间延长。近年来,早期康复在国内外研究应用较多,对重症监护室患者有较为积极的影响作用。

我院重症医学科自2021年起,患者下床活动已逾千例,所有患者下床活动期间均未发生非计划性拔管,未发生因下床活动导致的紧急抢救。那么如何让ICU患者“动”起来?

### 早期下床活动前的评估与准备

早期运动小组每周组织大查房,由医师、护士、康复治疗

师、呼吸师共同参与,每日评估患者运动前后的病情,制定当日计划。内容包括:下床活动的持续时间、频次等。

### 下床活动的实施

将患者从半坐位调整至端坐位,指导患者适当行肢体主动活动,端坐5-10min待生命体征平稳后移至轮椅上,确保患者坐稳并妥善固定各管道,防止滑脱和逆行感染,管床护士全程在场,密切观察患者生命体征及下床活动耐受情况。小组先对患者进行被动运动范围练习,增加到渐进的物理治疗、辅助主动活动和主动活动范围练习,然后让患者从床上活动过渡到扶椅活动、接着再站立,直至可以离开床行走。

### 护理安全及应急预案

尽管实施下床活动的患者均为经医生评估病情稳定的患者,但由于下床活动期间,患者出现病情变化的风险以及抢救与治疗的难度较患者卧床时均有升高,护理安全应该受到高度重视。因此,我们的管床医生和护士应提前对可能出现的危机事件进行预测,并有相应的应急预案,备好相应的抢救设备和药品在患者身旁。此外,转移患者及患者离床期间,医护全程陪同,持续给予生命体征监护。

ICU 伏慧珍

## 这8类人要及时做胃镜!

两个真实的病例,一个是死活不愿意做胃镜耽误的,一个是无症状发现的早癌,结果是一死一生。

### 第一个病例

这是一位63岁的阿姨,她是我们医院附近的居民,第一次来门诊时是2020年的五一前后。她主诉这段时间吃饭不香、嗝气、吃一点就腹胀难受,还恶心,当时医生就劝她做两项检查,一个是幽门螺杆菌,一个是胃镜。可是,她坚持只吃药、不检查。

半个月后,她再次来就诊,说症状并没有多大改善,我还是劝她检查。但她依然拒绝,表示想吃中草药调理一下,于是我又给她开了7天的中药,并告诉她:如果仍不见好,你就必须要做检查了。

再见她已是一年后,老太太由于腹胀、纳差厉害,人也瘦了许多,孝顺的儿女一直劝她来做检查,这次她自己感觉不太对劲,这才不得不来检查。“大夫,我感觉腹胀、嗝气3年了,就一直不敢来做检查。”听到这句话,很多内镜医生都预感不好。果然,行胃镜检查时,见胃体有一个巨大的凹陷,周围粘膜明显僵硬,是典型中晚期胃癌的表现。病理检查后果然发现,是低分化腺癌。对于这种恶性程度很高的肿瘤,基本已经失去手术机会了。

假如她在症状出现初期就做了一个胃镜检查,结果定然不会如此,可能还有手术的机会吧……

### 第二个病例

2021年元旦,一位很重视体检的67岁退休干部,平时身体很好,没有任何消化道症状,能吃能喝,体检年年做,但就是没做过胃镜。最近因为他一个老同事得了胃癌去世了,这才来主动要求检查的。然而检查结果让他惊出一身冷汗:胃窦部早癌,病理出来:高级别上皮内瘤变,且部分癌变。

这个病人是“幸运”的,如果不是这次检查,一年后、甚至几个月后,可能就不再是早癌了,最起码需要开刀;两年

## 近视手术的“天花板”:ICL植入术

### 近视手术的选择

很多想摆脱近视困扰的小伙伴,可能马上会想到选择激光手术,但又对激光近视手术切削角膜感到无尽的恐惧。

角膜激光手术是做“减法”,需要对角膜进行精准切削,其实近视矫正还有黑科技——“做加法”的ICL(Implantable Collamer Lens)植入术,不改变眼球结构,可以为想摘镜的近视党们带来全新的选择。

### 什么是ICL手术?

ICL手术属于后房型有晶体眼人工晶体植入手术,是现代眼科屈光矫正领域的新型、安全、效果佳的高端科技成果。后房型ICL植入术的手术原理是在后房中央植入一片有屈光力的人工晶体,两侧支撑在睫状沟固定,以矫正屈光不正。

ICL采用了瑞士专利材料Collamer(胶原蛋白聚合物)制成的晶体,厚度仅为50微米,比头发的直径还薄,具有高生物相容性,能够天然地与眼睛和谐共度“往后余生”。

ICL矫正范围非常广,只要是近视50-1800度以内,散光600度以内的患者,符合手术条件,都可以通过ICL实现摘镜自由。

### 判断自己是否适合ICL

- √年龄18-55周岁,最佳年龄介于21至45岁之间;
- √屈光相对稳定(1年内度数变化不超过50度);
- √无内眼手术史及眼内色素膜、视网膜及青光眼等病

## 孕期营养八点小建议

一、常吃含铁丰富的食物。缺铁易导致早产、孕期母体体重增长不足以及新生儿出生体重低,建议孕期多摄入含铁丰富的食物。若有缺铁或贫血症状,可适量摄入铁强化食物,或在医生指导下补充小剂量的铁剂。二、保证摄入量加碘食盐,适当增加海产品的摄入,每周吃2-3次鱼,每周吃些红肉(猪牛羊肉都是红肉),吃鱼可以有效保证DHA的摄入量,DHA对胎儿的大脑发育较好。三、适量活

动身体,维持体重的适宜增长。整个孕期体重增长不要超过30斤,最好维持在20-25斤。四、增加钙摄入量,每天最好能喝牛奶500mg,也就是两杯奶,可早晚各一杯。一天一片钙片,防止孕中后期腿部抽筋。五、孕期少吃甜食,每天饮用咖啡不超过一杯。六、孕中后期容易便秘,建议每天保持半斤以上蔬菜摄入。七、叶酸每天保证400mg。八、保持心情愉快。

膳食科 李茜

## 通畅的“下水道”

水之所以被称之为生命之源,是因为一切生命活动都离不开它。可是生活中却有许许多多的人还不明白,喝水这么简单的小事对于我们人体有多少的益处。作为一名泌尿科工作人员,深知这看似普普通通的水,对于泌尿系而言有多么的重要。

多喝水利于排泄废物,可使体内代谢产物、毒素随着尿液排出体外,有利于身体健康,皮肤也会变得更光滑细腻。

多喝水,多排尿,可冲刷尿道,减少尿道中的细菌,降低尿路感染的发病率。

多喝水,还可以预防结石的形成。尿液被稀释后尿盐结晶一般不易形成,即使形成小的结晶也会随着尿液排出体外,防止出现泌尿系统结石。

喝足量的水还可以有效保护肾功能。喝水过少时,肾脏重吸收水分增加,会加重肾脏负担,不利于肾脏健康;多喝水,避免肾脏重吸收水分,减轻肾脏负担,对肾脏有保护作用。

那么我们成年人一天需要多少饮水量呢?研究表明,成年人每天饮水量应为2000毫升左右。若摄入太少,就会影响泌尿系统生理,如排尿减少,重吸收增加,泌尿系感染风险增加。但如果摄取过多,肾脏分泌尿液,以维持体内渗透压平衡,肾脏负担也会增大。

所以维持人体“下水道”通畅,维护泌尿系健康,最简单的生活习惯,便是正确喝水啦。今天你有正确喝水吗?

泌尿外科 岳倩

## 糖尿病竟会导致突发性耳聋!

孙先生近来有些苦恼,他突然发现自己的耳边有持续的蝉鸣声,更可怕的是自己右耳的听力明显不如左侧。经过几家医院的治疗,听力也没有改善。到底是什么原因导致了王先生的听力突然下降了?

耳鼻喉科副主任医师徐金查阅王先生的病史时发现,王先生发病后无面瘫、眩晕、恶心及呕吐等症状,有糖尿病病史多年,口服药物及皮下注射胰岛素治疗,效果欠佳,空腹血糖波动在12-14mmol/L左右,且血浆纤维蛋白原水平高。给予诊断为突发性耳聋(右侧);2型糖尿病。

突发性耳聋为突然发生的,可在数分钟、数小时或3天内出现的原因不明的感音神经性聋。糖尿病患者糖代谢紊乱可引起内耳疾病的概率是正常人的2倍多,通常以缓慢进行性的高频听力下降为特点,偶以突发性聋的形式出现。糖尿病严重程度与病程长短、血糖控制水平、血清肌酐的含量成正比。糖尿病患者耳蜗组织病变影响耳蜗淋巴液的产生和吸收,导致内淋巴囊血管壁增厚,内淋巴中的毒性产物蓄积,损害细胞功能,影响了基底膜谐振和耳蜗螺旋器的结构和功能,从而导致听力减退。此外,当糖尿病并发症发生时会导致耳供血动脉发生阻塞,从而影响内耳的血循环,使听力突然下降。

通过给予地塞米松激素冲击、巴曲酶降低纤维蛋白原、改善微循环、营养神经等治疗,孙先生的平均听阈从入院前的75dB提高到了40dB,耳鸣逐渐变为低调。孙先生既往有糖尿病病史,此次发病后听力损失重且高频听力下降,经过挽救性治疗听力恢复到40dB实属不易。全身使用激素会引起血糖升高,不利于突发性聋的治疗,故徐金给孙先生使用了局部鼓室注射的给药方式,避免了激素的不良反应并有效提高内耳的药物浓度。

糖尿病患者突发性聋听力的恢复与糖尿病控制情况有关,控制差者听力损失率高,血糖愈高、神经功能缺损程度愈重、预后愈差。所以,对于有糖尿病的患者,建议平时一定要监控好血糖,预防突发性耳聋的发生。

耳鼻喉科 徐金

## 婴幼儿的口腔护理

孩子从出生就开始接触外面的世界了,病从口入,所以出生后即开始采取口腔护理措施是非常重要的。

婴儿哺乳时,口腔内常残留奶块,可以给婴儿喝少许温开水,冲洗一下口腔。如果发现婴儿口腔黏膜内出现白色类似奶块的东西时,用水冲不下去,且婴儿有哭闹、烦躁、流涎等症状,这可能是鹅口疮,需要及时到口腔科就诊。

新生儿出生6个月左右会开始长出第一颗乳牙,在这前后进行清洁和按摩牙龈有助于建立一个健康的口腔生态环境且有助于牙齿萌出。父母可以用手指缠上湿纱布轻轻按摩孩子的牙齿和牙龈。最好不要用牙膏,牙膏产生的泡沫会引起孩子反感。此阶段也是孩子进行第一次口腔检查的最佳时期,养成定期检查口腔的习惯对孩子的口腔健康起到重要作用。

在两岁半左右,幼儿乳牙全部长齐后,就要开始教幼儿刷牙了。家长是最好的老师,大部分孩子喜欢模仿他们的父母,然后学习刷牙。家长要引导好孩子,给孩子选择合适的牙刷和牙膏,让幼儿养成刷牙的习惯,最好在幼儿刷牙后再由家长对幼儿进行清洁一次,达到彻底清洁效果。等孩子能够独立完善的刷牙后,就可以放手了,但仍需做好监督。

平时尽量少吃甜食,尤其是控制吃甜食的次数,可以让孩子一次吃个够,然后立即漱口,清洁口腔。有的家长会让孩子睡前喝奶,甚至含着奶瓶睡觉,这都是错误的。婴幼儿时期完善的口腔护理将会使孩子终生受益,所以家长们需要足够重视。

口腔科 鲍欣奇