



南通名医团·健康大家谈

如何正确应对焦虑和抑郁 南通四院专家为你支招

担心孩子上学跟不上进度,害怕工作方案无法通过审核,体检指标稍有异常就忧心忡忡……这些对尚未发生事情的过度担忧,正是“超前焦虑”的典型表现。不少人在出现焦虑或抑郁情绪时,难以分辨两者差异,从而延误干预。日前,南通四院金思畅副主任医师介绍相关情况。

金思畅介绍,从情绪表现来看,焦虑和抑郁有着明显不同。焦虑主要体现在对未来不确定事件的过度担忧、恐惧,常伴随紧张不安、心烦意乱的感觉。而抑郁,则以持久的情绪低落为核心特征,患者往往感到空虚、绝望,对曾经热衷的事物失去兴趣,甚至会产生无价值感和自责情绪。

如何应对焦虑和抑郁呢?金思畅表示,要学会适当地放松自己;要坚持锻炼,释放压力;找亲朋好友倾诉;培养兴趣爱好。值得注意的是,以上办法无法缓解症状的话,应及时寻求专业帮助。金思畅提醒,早期介入能有效改善症状,帮助恢复健康的心理状态。

·朱小平 钱晨城·



年报告病例数在100例至200例 我国乙脑一直处于低水平流行

据新华社电 4月30日,中国疾控中心研究员郑徽在国家卫生健康委新闻发布会上表示,近年来,我国乙脑一直处于低水平流行,年报告病例数在100例至200例。儿童因广泛接种乙脑疫苗,发病率大幅降低。

郑徽说,人群对乙脑病毒普遍易感,感染后多数人没有症状或症状很轻,少数患者出现典型乙脑症状,随着病情进展可能会出现高热、意识障碍、抽搐等表现,严重者出现呼吸衰竭。值得注意的是,乙脑的病死率高,部分病例可留有严重后遗症。

如何预防乙脑?郑徽建议,适龄儿童按照国家免疫规划程序接种乙脑疫苗,可有效预防发病。蚊子是乙脑病毒的主要传播媒介,防蚊和灭蚊也是预防乙脑的重要措施,比如使用蚊帐、蚊香、驱蚊剂等防止蚊虫叮咬;户外尽量穿浅色长衣长裤;及时清洁居住的周边环境等。

专家特别提醒,在做好个人防护措施的同时,要提高对乙脑早期症状的警觉性,若出现急起发病、持续高热、意识模糊或抽搐等症状,应立即就医。

健康防线从娃娃抓起

根除天花;近20年无本土报告的白喉病例;5岁以下儿童乙肝病毒表面抗原阳性率降幅超90%。近年来,实现消除新生儿破伤风目标;全国麻疹报告发病率持续维持在百万分之一以下;甲肝、乙脑、流脑等疾病报告发病率也维持在历史较低水平……

一组来自国家疾控局的数据显示:国家免疫规划持续筑牢“健康防线”。

接种疫苗是预防、控制疾病和保护公众健康的有效手段。国家疾控局卫生免疫司负责人表示,我国适龄儿童国家免疫规划疫苗接种率持续维持在90%以上。·新华·

启东市人民医院多团队接力救治 两位心梗患者同获新生



近日,两场惊心动魄的生命救援在启东市人民医院手术室同时展开,两位急性心肌梗死患者几乎同一时间被送至该院。面对挑战,启东市人民医院心血管内科团队联合多方力量,为生命接力,成功完成了两位急性心梗病人的同步救治。

当天下午,启东市人民医院远程心电图中心接到启东市第六人民医院远程传输的心电图“急性广泛前壁心肌梗死”报告,诊断医师施晓琳第一时间在胸痛中心微信群发布危急值,并通知启东六院及启东市人民医院值班医生。启东六院医生迅速响应,指导患者陆大爷口服抗血小板药物并呼叫120转运。120救护车以最短的时间将陆大爷送往启东市人民医院,此时,启东市人民医院心血管内科主任赵飞及导管室的医护人员已做好准备,随时准备为患者进行急诊介入手术。

就在陆大爷被送到启东市人民医院急诊抢救室前1分钟,张大爷也被送进了急诊抢救室。两年前,张大爷因急性广泛前壁心肌梗死在启东市人民医院进行了急诊PCI术,这次因为在家胸痛了1个小时,被家人送到启东市人民医院,急诊抢救室通过心电图确诊张大爷为“急性下壁心肌梗死”。

面对两位急性心梗的老人,该院内科主任赵飞当机立断:两位老人都是大面积心肌梗死,病情极其危重,必须立即手术开通闭塞血管,才能抢救生命,启动胸痛中心应急预案,呼叫参加手术的人员紧急集合,同时为两位老人实施手术。

赵飞立即通知手术室准备同时进行两台急诊PCI术,电话联系心内一科主任任黄凯健、副主任医师李松华、心内二科主任任沈瑞博立即赶往手术室增援。二十分钟所有准备工作到位,两台手术同时开始。陆大爷的手术非常顺利,全程耗时仅35分钟,术后胸痛症状立即缓解。而张大爷心脏闭塞的血管先天性发育畸形,面对困难,心血管内科全体同仁齐心协力,排除万难,最终耗时120分钟,成功开通闭塞血管,张大爷也转危为安。此时已是21点。

经过数日精心治疗,陆大爷和张大爷都恢复得非常好,不日便可出院。

·梁佳佳 秦瑛 李波·

口服药量减至几片 治疗周期缩短到半年 耐多药结核病治疗新方案落地通城

口服药量从几十片减少至几片,疗程从2年多缩短到6个月。随着两名患者成功入组 BPaL(M)方案,南通六院开启耐多药结核病全口服超短程治疗新篇章。我市成为在全国率先实施该方案的地级市之一。



4月29日上午8时30分,南通六院耐药结核病病房内,45岁的如东季先生和71岁的通州李先生在耐药专家组秦志华主任团队指导下分别服下了一粒淡黄色药片。随着这枚直径不足1厘米的普托马尼药片的服下,开启了南通地区耐多药结核病超短程治疗之路,意味着南通地区耐多药结核病患者与全球同步,将原本需要18—20个月的治疗周期缩短至6个月,治愈率也将提高到90%以上。

“长期以来,受耐多药结核病传播时间长、治疗方案复杂、疗程长、治疗依从性

低等因素影响,耐多药结核病患者往往比普通结核病患者病情更严重,更难治愈。”秦志华主任介绍,全口服超短程治疗进一步突破了耐药结核治疗瓶颈,为患者带来曙光。

据悉,2024年12月,国家药品监督管理局批准抗结核新药普托马尼片上市。这是世界卫生组织推荐的治疗耐多药结核病的短程、全口服、首选治疗方案 BPaL(M)的核心药物之一,标志着中国耐多药结核病的治疗即将进入6个月方案的时代。

在耐药结核病防治领域,江苏始终走

在全国前列。2017年,我省在全国率先实现了主要二线抗结核药品免费提供。2020年起,对所有耐药结核病患者免费提供包括贝达喹啉在内的所有AB组二线抗结核药品,做到了全国唯一,耐药结核病的纳入治疗率和成功治疗率全国领先。

在本次诊疗过程中,省疾病预防控制中心为南通六院收治的耐药结核病患者全程免费提供普托马尼、贝达喹啉、利奈唑胺等关键药物,切实为患者卸下沉重的经济负担,让“救命良药”真正触手可及。

·张燕 李波·



4月30日,村医向群众讲解体重管理知识。当天,在海安市墩头镇八湖村庄街头,村医摆摊设点为过往群众免费提供体重、身高、血压等项目检测服务,同时向群众讲解体重管理知识,助力提升健康水平。

周强摄

有妊娠期高血压病史的准妈妈突然上腹剧痛,被紧急送医—— 一场母婴守护战打响了

近日,在通州区人民医院的产科病房内,上演了一场与时间赛跑、与死神较量的生命守护战。一位有着妊娠期高血压病史的准妈妈经过医护人员的全力救治,最终母子均获平安。

通州区的程女士是位有着妊娠期高血压病史的准妈妈,原本计划次日前往医院门诊进行产检,却不料病情突变,上腹部剧烈的疼痛让她难以忍受。家人惊慌失措之下,紧急拨打了120。救护车迅速出动,将程女士送至通州区人民医院。

途中,120急救人员就与通州区人民医院产科值班的陈娟副主任医师取得联系,一场远程医疗救援就此展开。陈娟通过手机挂号系统,提前为程女士开具了检查单,为接下来的救治赢得了宝贵时间。当救护车抵达医院时,陈娟早已等候在门口,她深知,每一秒都可能关乎两个生命的安危。

入院时,程女士的血压高达184/

123mmHg,这是一个极其危险的信号。陈娟立即给予口服硝苯地平片20mg紧急降压,但程女士的病情远比想象中复杂。宫底部明显地压痛,胎心监测仪上显示60次/分,每一个数字都像是在敲响警钟——重度子痫前期、胎盘早剥,这两个产科急症如同恶魔的双手,紧紧扼住了母婴的咽喉。

“必须立即剖宫产终止妊娠!”产科主任赵菊主任医师果断作出决定。在这场与时间的赛跑中,任何犹豫都可能带来不可挽回的后果。

手术室里,无影灯下,一场紧张有序的剖宫产手术立刻进行。手术娩出一早产男婴,微弱的啼哭声打破了手术室紧张的气氛。尽管体重只有2080g,但他的到来让所有人看到了希望。经儿科会诊后迅速转上级医院NICU。

手术虽然顺利,但程女士的病情并未就此平稳。术前检查已显示肝功能异常,谷丙转氨酶、谷草转氨酶均显著升

高,乳酸脱氢酶更是高达4324U/L。术后复查,血小板计数仅 $27 \times 10^9/L$,远低于正常值,肝功能进一步恶化,谷丙转氨酶1272U/L,谷草转氨酶2574U/L。这些数字如同判决书,宣告了程女士患上了重度子痫前期并发HELLP综合征,这是一种极为凶险的并发症,可能危及生命。

面对如此复杂的病情,医院迅速启动了多学科会诊机制。消化科、感染性疾病科专家齐聚一堂,共同商讨救治方案。同时,医务科积极联系上级医院,寻求医疗支持。在众人的共同努力下,程女士被紧急转往南通大学附属医院ICU进一步治疗。

在通大附院ICU,经过一系列精心治疗和护理,程女士的病情逐渐稳定,产科危险得以解除。小生命虽然早产,但在医护人员的悉心照料下,也一天天茁壮成长。最终,程女士由上级医院转回通州区人民医院继续治疗胰腺炎,她的康复之路虽然漫长,但每一步都充满了希望。

·葛秋燕 李波·

用推拿缓解腰酸背痛并非人人合适 专家建议选择正规机构并提前评估身体状况

据新华社电 颈椎病和腰椎病已成为影响人们健康的常见病和多发病。许多久坐、缺乏运动的人,出现颈椎腰椎不适后,选择推拿按摩来进行放松。专家表示,

推拿按摩虽常见,但绝非“小事一桩”,选择正规机构、提前评估身体状况非常关键。那么,推拿按摩适应哪些症状?哪些人群和疾病不可进行推拿?关于推拿按摩有哪



疼痛科治疗师为患者进行推拿按摩。新华社照片

些误区?来看看专家怎么说。

西安交通大学第一附属医院疼痛科副主任医师每晓鹏介绍,推拿是中医传统疗法之一,具有疏通经络、调和气血、缓解疲劳等作用。肩周炎、腰肌劳损等肌肉骨骼系统疾病可以通过推拿缓解疼痛、改善活动度。头痛、失眠、面瘫等神经系统疾病,可以通过推拿调节神经功能、促进恢复。跌打损伤、肌肉拉伤等运动系统损伤,可以通过推拿加快局部血液循环、促进组织修复。消化不良、便秘、小儿腹泻、小儿脑瘫等部分内科与儿科疾病也可通过专业推拿起到辅助改善作用。每晓鹏强调,以上疾病均需在专业医生评估下进行,切勿自行操作或随便选择非医疗机构施治。

西安交通大学第一附属医院康复医学科副研究员敦旺欢表示,不是所有“酸痛不适”都适合推拿。骨折或骨质疏松者尤其是老年人不宜推拿。皮肤破损或感染者,伤口、疱疹、烧伤部位的细菌可能会通过推拿蔓延扩散。癌症晚期、严重心脏病、脑梗急性期的患者,推拿按摩不当可能会加重病情。此外,孕妇腹部、腰骶部禁忌推拿,

某些穴位可能引发宫缩。高血糖、高血压、高血脂患者及血管脆弱者推拿力度过大可能导致皮下出血或血栓脱落。”特别提醒有深静脉血栓或四肢肿胀的患者,千万不能随意按摩患处,以防血栓脱落引发肺栓塞!”敦旺欢说。

专家表示,关于推拿按摩有三个常见误区。误区一,推拿越大力越有效?敦旺欢说,推拿力度需因人而异,过度用力可能损伤肌肉、韧带,甚至加重炎症。专业推拿讲究“精准发力”,根据体质和病情调整,关键在穴位和手法正确,而非蛮力。误区二,一次推拿就能立竿见影?每晓鹏介绍,推拿多数需配合疗程治疗,落枕、肌肉痉挛等急性问题可能短期就有明显缓解,而腰肌劳损等慢性问题则需按疗程治疗,或持续数周。误区三,推拿能“按掉”增生和结节?敦旺欢表示,推拿无法消除病理结构,只能缓解因其引发的疼痛等症状,有结节或增生的患者应先结合影像检查,排除恶性风险。

专家提醒,推拿是一种传统有效的理疗手段,但也并非“无副作用”,不当推拿可能酿成严重后果,甚至危及生命,建议选择正规专业机构推拿,并提前评估身体状况,确保安全。