

28分钟上演的生命时速

“我院有名急诊患者考虑为‘急诊ST段抬高型心肌梗死’，需要转胸痛中心行急诊手术。”

近日，我县人民医院胸痛中心与县第六人民医院（县妇幼保健院）胸痛救治单元通力合作，通过“双绕”（绕行急诊科、CCU）直接送至导管室实施介入手术，入门到血管开通仅用时28分钟，成功挽救了一名急性心肌梗死患者的生命。

3月20日下午3点30分，48岁的朱大叔独自驱车到县城办事，途中突感不适，胸部憋闷，呼吸不畅、气短，同时感觉双肩部不适，伴心悸、出汗，随即拨打了120急救电话。下午4点整，县妇幼保健院救治单元急救人员赶到现场并完成了院前首份心电图：前壁导联ST段抬高，T波高耸；左心房异常。下午4点19分，结合患者病情分析，考虑患者为“急性ST段抬高型心肌梗死”，给予双抗、抗凝治疗后并建议转诊至县人民医院胸痛中心行急诊PCI术，紧接着立即启动转运流程。

接到胸痛中心电话后，县人民医院介入团队迅速启动“双绕”流程，并为家属不在身边的朱大叔开通“先治疗、后缴费”的“绿色通道”，保证患者得到及时治疗。当争分夺秒的救护车载着患者到达医院时，参与抢救的人员、设备均已到位。

下午4点37分，患者被送达县人民医院导管室，急诊行冠脉造影提示：前降支血管近段闭塞，并快速开通闭塞的血管。26分钟后，患者血流恢复，症状减轻，看着屏幕上血流通畅的血管，医护人员才长长地松了一口气。度过危险期的朱大叔目前已恢复平稳。

一头是高危胸痛的精准识别，医患的及时沟通和术前的规范治疗；一头是开通的绿色通道，高效的科室协作和精湛的医疗技术。两院上下联动、信息互通、通力协作，进一步缩短了患者的总缺血时间，为抢救生命开通了绿色通道。

县人民医院医生提醒，时间就是生命，时间就是心肌。一旦出现胸闷、胸痛、呼吸困难等不适症状，请及时拨打120，第一时间前往医院救治，不要因过于恐惧或存在侥幸心理而延误病情。

（曹非凡）

睡眠不好试试这三个方法

睡眠对提高人体免疫力、保障人体正常运转有重要作用。“都市人失眠多梦、睡眠质量差，大多因为阴血亏虚。”广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红说，中医调理失眠有三个小方子，可供日常调理使用。

不少人感觉自己像是在睡觉，但意识又是清醒的，通常清晨醒来，仍觉一身困倦。这种情况多半是阴血亏虚，没有足够的阴血濡养心神，神不安则睡不稳。这类人睡觉还喜欢翻来滚去、胳膊腿乱伸，要放到被子外面才舒服。这部分人群适合用玉颜安神补血茶。玉颜安神补血茶有补阴血、健脾胃、养心神、助睡眠的功效。具体做法是：准备桂圆干7克，红枣3颗，百合干5克，莲子带心5

克，红糖/白糖/蜂蜜适量。所有材料洗净，加适量清水，煎煮10分钟，代茶饮。

对于体虚贫血、用脑过度人群，闫玉红推荐玉颜桂圆代茶饮，能大补心血。具体做法是：准备桂圆干500克、蜂蜜50克。将桂圆肉500克与蜂蜜50克拌匀，蒸2至6小时。晾凉后放入冰箱冷藏。每次取2勺加温水服用。

对于心脾、气血两虚造成的心悸气短、失眠多梦、头晕健忘、虚热盗汗、体倦少食、面色萎黄等，尤其是同时兼有失眠、脱发、神经衰弱症状的血虚人士，闫玉红表示，可以在中医师指导下使用归脾丸补气血，归脾丸是大家耳熟能详的一剂中成药。

来源：光明网

陈皮茶并非人人皆宜

热播剧《狂飙》虽已落幕，但剧中人物却吸粉无数，他们的一言一行也影响了不少人。比如，剧中主角高启强爱喝陈皮茶，有“粉丝”也开始跟风喝起了陈皮茶。然而，有人却喝出了问题。

湖北武汉的高女士自“阳康”后一直消化不良，偶尔还会咳嗽。她看到剧中高启强爱喝陈皮

茶，并提到“老陈皮对嗓子好”，她立马买了半斤陈皮，每天坚持泡水喝。半个月后，高女士发现不但咳嗽没有好转，还出现了胃酸、便秘等不适，无奈只好去医院就诊。湖北省武汉市东湖医院中医科主任程蕾群详细询问后发现，问题就出在陈皮上。原来，高女士平时就有口干、胃胀等不适，属于阴虚体质（常有手足心热、口燥咽干、心烦失眠等不适），不宜过多饮用陈皮茶。

事实上，擅自喝陈皮茶的人不在少数。多家线下药房工作人员介绍，自从《狂飙》热播后，前来购买陈皮的顾客明显增多了。对此，医生提醒，陈皮并非人人可用。陈皮性温偏燥，胃热（表现为牙龈肿痛、口臭、便秘等）、阴虚燥咳（表现为干咳无痰、声音嘶哑、咽喉干痒等）、胃酸过多者都不宜饮用陈皮茶。

来源：中国网



乍暖还寒时 警惕血压坐上“过山车”

春天气温回暖，本该是医院神经内科“喘口气”的时候，不过，最近气温波动较大，河南省洛阳市东方人民医院（河科大三附院）神经内科接诊的患者明显增多。洛阳市东方人民医院副院长、神经内科三病区主任岳新胜表示，有高血压病史的老年人预防脑血管疾病，坚持每天监测血压很关键。

血压升高没当回事，他突发脑梗

71岁的张先生有4年的高血压病史，此前天气转暖，他发现血压比平时低了点，便自行减少了药量。前几天突然下雪降温，他觉得头晕难受，高压升到了158毫米汞柱。

后面几天，张先生没再出门。可他还是觉得不舒服，血压也没降下来。他的家人催他就诊，但他觉得“过几天暖和就好了”。

上周五，张先生突然觉得头晕、恶心，左侧身子活动不利索，他的家人赶紧拨打120急救电话。入院后检查结果显示，他突发急性脑梗，好在抢救及时，转危为安。

血压控制不好，诱发脑血管疾病

“最近天气忽冷忽热，不少患者血压波动，诱发了脑血管疾病。”岳新胜说，张先生并非个例，前段时间天气暖和，有的高血压患者就擅自减少了药量，没想到气温急转直下，血压也跟着忽上忽下。

“高血压是脑血管疾病的首要危险因素。”岳

新胜说，造成血压波动主要的原因是寒冷时血管收缩，外周阻力增加；天气暖和时血管会扩张，外周阻力也会降低。有的患者在出现血压波动情况后未及时就诊，导致出现较严重的脑血管疾病。

“不能觉得冬季过去了，高血压危险期也过去了，擅自减少药量，放松对血压的监测。春季更要控制好血压。”岳新胜说，除了突然降温会影响血压，早晚温差和室内外温差较大时，老年人也容易因血管弹性差等原因，令血压出现明显的波动。

乍暖还寒时，别忘了每天监测血压

“在乍暖还寒时，有高血压病史的老年人一定要遵医嘱用药，最好能每天监测血压。”岳新胜说，如果血压波动超过3天，应就诊排查原因，看是否需要调整用药。

“停暖后室内温度较低，室内外温差较大，老年朋友们要注意保暖。”岳新胜说，不少老年人会在午后暖和时到室外散步、晒太阳，建议选择开衫外套，如果背后微微出汗，可将外套拉链拉开透透气。回家后最好披个外套或是穿个厚马甲，护好前心和后背，以免受凉感冒。

岳新胜提醒，对高血压及有心脑血管疾病的老年人来说，最好保证室温在20℃以上。如果晚上室内温暖较低，建议打开电暖气或空调取暖。早晚外出时，要注意头部保暖。来源：学习强国

春季气温逐渐回暖，对于处于生长发育期的儿童来说，是长个子的黄金时期。

“有研究表明，孩子的成长是有季节性的，在春季往往长得更快。”中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员刘爱玲表示，春季气温回升，孩子户外活动增加，充足的光照能够促进体内维生素D的合成和钙的吸收，为孩子骨骼的生长提供充分的原料。此外，春季人体新陈代谢旺盛，生长激素分泌增多，也有利于孩子生长。

如何用好儿童春季生长期？合理的营养是儿童生长必需的“土壤”。刘爱玲介绍，根据《中国居民膳食指南（2022）》，每日膳食应包括谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆类等，通过合理搭配，可以满足身体成长的需要。家长们要特别关注摄取优质蛋白质、钙、铁、锌等，这些元素都和骨骼生长有密切的关系。每天300至500毫升的液体奶或相当量的奶制品摄入非常必要。红肉和动物肝脏是铁、锌的主要来源，可以每周吃1至2次动物肝脏。

“还要保持适度运动。”刘爱玲说，克服自身重力的运动以及纵向移动的负重练习可以刺激骨骼的生长。一般建议儿童每天至少户外活动2小时，其中中等及以上强度的身体活动不少于1小时，每周应进行3天强健骨骼的运动，如跑步、跳绳、篮球、排球等伴随较大地面反作用的运动，对促进生长非常重要。

“孩子的身高是遗传、环境因素综合作用的结果，发育也有先后。”刘爱玲说，家长们应关注孩子的身高变化，注意营养均衡、适度运动、睡眠充足。

来源：人民网

如何用好儿童春季生长期？