

挂在脖子上的“包包”终于不见了……

湘西土家族苗族自治州人民医院普三科团队成功切除巨大甲状腺肿块

本报讯（通讯员 王佳）“挂在脖子上的‘包包’终于不见了，50多年的包袱终于卸下了。”龙奶奶高兴地说。近日，湘西土家族苗族自治州人民医院普三科团队成功为75岁的甲状腺巨大肿瘤患者龙奶奶实施切除手术，缓解了她多年的憋气症状。

龙奶奶的甲状腺肿块已导致气管、食道明显移位变形，这种巨大的肿块严重影响她正常睡眠，如不进行手

术治疗，很可能会引发窒息甚至死亡风险。但手术难度很大，手术风险也很高。

湘西土家族苗族自治州人民医院普三科主任唐培志带领医生团队积极完善患者术前相关检查，请相关科室会诊，充分评估麻醉手术风险，并做好应急预案。在唐培志的指导下，由副主任医师彭丽萍主刀完整切除巨大甲状腺肿瘤，并很好地保护了喉返神经及甲状旁腺，解除气道梗阻，提高患

者生活质量。

术后在重症医学科、心血管内科等多学科协助下，在护士长张帆带领的护理团队精心护理下，龙奶奶闯过一个个难关，于术后第8天便顺利出院。

唐培志温馨提示广大患者朋友，甲状腺肿瘤大部分是可以与患者和平共处的，但一定要定期复查，随时掌握肿瘤变化，具备手术指征后，应尽快手术，切勿延误病情，带来严重后果。

暑假体验中医文化

7月底至8月2日，衡阳市祁东县中医医院分批举办暑假少年儿童中医知识科普活动，600多名学生走进康复针灸理疗室和中药房，了解学习中医常识，体验中医神奇文化。

通讯员 何晓晓 肖忠诚 摄影报道



脑出血的急救和预防

脑出血是指非外伤性脑实质内血管破裂引起的出血，具有发病突然、致死、致残率高的特点，急性期病死率为30%~40%，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。

脑出血的前兆 脑出血通常没有明显前兆，少数患者可能会出现头痛、头晕、四肢无力、血压升高或者波动明显等现象，如有以上情况应及时就医。

脑出血的典型症状 高血压病人一旦出现剧烈头痛、恶心、呕吐、偏瘫、吐字不清或失语、嗜睡、昏迷、大小便失禁等症状，应首先考虑脑出血。

突发脑出血的急救方法

1. 如果出现脑出血的症状，患者首先要保持镇静，原地休息，立刻拨打亲人电话或直接拨打120急救电话就近入院。

2. 如果发病比较急、病情比较重，无法拨打电话时要尝试制造出声音向周围的人或者家人求救。施救者保持冷静，立马拨打120急救电话并做必要的处理。

3. 将病人平卧于床，头部稍微抬高，保持安静，避免情绪激动引起血压升高，尽量减少搬动，切勿为了弄醒病人而大声叫喊或者猛烈摇晃患者加重脑出血。

4. 保持呼吸道通畅，迅速解开患者衣领、裤带、胸罩，取出假牙，清除口、鼻分泌物和呕吐物，禁食，昏迷患者将头偏向一侧，防止误吸引起窒息或吸入性肺炎。

5. 如果昏迷患者有鼾声，舌根有后坠，用手帕包裹患者舌头，将其往外拉出。

6. 可用冰袋或冷毛巾敷在病人前额，以降低局部温度起到收缩血管的作用，有助于止血和降低颅内压。

7. 若出现心跳骤停，应立即进行心肺复苏等急救处理。

8. 救护车来临搬运患者时应尽量平稳，防止颠簸。

脑出血的预防

1. 平稳控制血压。高血压病人应坚持长期规律服药，加强对血压的监测，不随便停药，防止血压反跳及过度波动。

2. 规律作息、劳逸结合。避免劳累和熬夜，保证充足的睡眠。

3. 保持情绪稳定。保持乐观的心态，避免过于激动和长时间处于紧张、焦虑状态。

4. 戒烟戒酒。烟酒会导致血管收缩，让人心跳加快并导致血压上升，同时还会加速动脉硬化。

5. 合理饮食。饮食要清淡，注意低盐、低脂、低胆固醇、低糖。少吃动物内脏，多吃蔬菜、水果，配适量瘦肉、鱼、蛋类，忌辛辣刺激性食物，忌暴饮暴食，控制体重。

6. 注意季节保护和适当运动。寒冷使血管收缩，血压上升，要注意保暖。根据自己的身体状况，进行散步、慢跑、太极等一些适宜的体育锻炼。

7. 预防便秘，保持大便通畅。排使用力，会使血压和颅内压上升引发脑出血。多喝水，多吃芹菜、韭菜、菠菜等富含纤维素的食物。适当的运动及腹部按摩可促进肠蠕动。

8. 密切注意发病前兆。如出现无诱因的头痛、头晕、四肢无力、血压升高等症状，应及时去医院检查治疗。

郴州市永兴县人民医院 廖莲凤

家庭科学护理哮喘患儿

支气管哮喘简称“哮喘”，是由嗜酸性粒细胞、肥大细胞和T淋巴细胞等多种细胞参与的气道慢性炎症性疾病。这种慢性炎症导致易感患儿气道高反应性，当接触变应原或其它因素引起可逆性气道阻塞性疾病。儿童患者常反复发作，治疗时间长，作为家长，我们该如何做好家庭护理呢？

保持室内空气清新 室内温湿度适宜，室温控制在18℃~20℃，湿度60%。采用湿式清扫，以免尘土飞扬，避免有害气味的刺激。

预防感冒 在日常生活中避免过冷、过热，尤其在季节交替时，根据天气及时增减衣物，冬季要注意颈部保暖，出门戴口罩，避免不良环境因素的影响，少去人群密集的公共场所。

科学饮食 给予营养丰富、清淡的饮食，忌食辛辣刺激性食物，避免食入诱发哮喘发作的食物，如：鱼、虾、蛋、奶、花生等。

正确使用气雾剂 使用糖皮质激素气雾剂后督促患儿及时漱口，避免喷药后引起干咳和预防真菌感染。

学会识别哮喘发作 如发现患儿存在以下任何征象或症状，应高度怀疑哮喘发作：

1. 频繁的喘息发作，每月发作大于1次；
2. 活动诱发的咳嗽或喘息；
3. 咳嗽，尤其在夜间发作而无感染因素；
4. 症状在接触以下物品或在下列情况下出现或加重：动物皮毛、化学气雾剂、气温骤变、运动、花粉、尘螨、剧烈情绪波动等；
5. 症状在服用哮喘治疗药物后减轻。

经常锻炼 鼓励孩子进行必要的体格锻炼，多进行户外活动，多晒太阳，增强体质，预防呼吸道感染。

总之，哮喘患儿经常参加适宜的体育锻炼，有利于促进血液循环及新陈代谢，改善呼吸功能，增加肌肉张力，提高机体对温度的适应能力，尤其对低温的适应能力，改善身体素质和提高机体的抗病能力。

郴州市妇幼保健院 黎明兰

锦旗背后的故事

本报讯（通讯员 梁宁）近日，家住长沙县湘龙街道的七旬老人彭大娘怀着满满的感激之情，给长沙县星沙医院内分泌科赠送了一面锦旗。

今年7月，彭大娘因血糖控制不佳到院治疗，内分泌科主任李芙蓉根据其情况，制定了“胰岛素治疗+饮食调理”的降糖方案，值班护士每天为大娘进行糖尿病的知识宣教，为其合理地控制饮食，严格进行血糖监测。经过一段时间的治疗，彭大娘的血糖逐渐恢复正常。住院期间，大娘一直存在有大便干结、排便困难等困扰，给予了润肠通便药物的治疗后，彭大娘的症状较前稍有改善。

到了第二天早上，彭大娘突感腹胀难忍，大便难以解出，告知医生后立即予以开塞露给彭大娘通便，然而效果甚微，经检查发现，彭大娘因太久没有排便，体内已形成大便硬结，普通的排便方法已经无法奏效。

随后，主治医生便立即通知了中医肛肠科主任刘建军前来会诊。刘建军查看了彭大娘的肛周情况后，果断采取措施，他戴上手套，用手将堵塞在彭大娘肛门口的大便硬结掏出，小心翼翼地用手指帮助彭大娘排便。经过20分钟的治疗，彭大娘体内积累的粪便终于排出，腹胀也得到了缓解，随后护理人员也立即为彭大娘更换了新的床单被套。