本报专访

梦想犹可追 奋起正当时

——记长沙市中医医院泌尿外科副护士长项丹

本报记者 陈艳阳 通讯员 金浪

从刚出校门的青涩学子，到如今的护理中层骨干，长沙市中医医院（长沙市第八医院）泌尿外科副护士长项丹，已在护理岗位上工作12年。“主动”“定目标”“做规划”“学习”“提高技能”，是她在接受记者采访中出现的高频词。在青春岁月里，项丹凭着对梦想的执着与热爱，努力拼搏，在护理多个领域开花，闯出了属于自己的一片新天地。

项丹是长沙浏阳人，2011年9月毕业后进入长沙市中医医院工作。她为人热情、开朗；工作有计划、有方法；做事麻利，积极主动。“我是地道的长沙妹子性格。”这是项丹自己，也是同事对她的评价。

项丹进入医院后，先后在普外、肝胆胰·血管外科、重症医学科工作。“我从来不觉得护理工作是一项简单、重复的职业。相反，这是一个非常讲究专业技术的岗位。”

“刚进入医院时，感觉什么都不懂，我就给自己定目标和规划，认真做好每一件事。每天第一个早早到科室，虚心跟有经验的老师学习。”外科接诊的大多是创伤、车祸等急救病人，病情瞬息万变，抢救争分夺秒，需要护士胆大心细。项丹勇挑重担，不怕苦和累，在一次次临床工作中历练成长。工作3年多，她就因表现出色担任肝胆胰·血管外科护理组长。十多年的外科护理工作，练就了项丹良好的应变能力、强大的急救与应急能力以及处事不惊的工作态度。在重大公共卫生事件中，项丹同样有担当。她两次请战，2022年3月、4月分别支援长沙、上海新冠救治工作。白衣执甲，逆行出征，她说：“我只是在最好的年纪做了最有意义的事情。”

项丹不惧工作中的种种挑战。她大学学的是西医，进入中医院工作后，浓厚的中医氛围深深地感染着她。“我也要学习中医护理。”作为一名中医“小白”，项丹暗下决心。2022年她通过考核选拔，顺利成为长沙市首批中医药“神农人才”培养人员；并先后赴广东省中医院、浙江省中医院进行一年的进修学习。通过系统学习，项丹熟练掌握了各项中医护理特色疗法，取得了火龙罐、棍针拨筋疗法、火熨术、中级刮痧师等多项资格证书；并成功将多项新技术和优秀的教学资源带回医院，大大推动了医院中医护理事业的发展。

“缺乏发展空间”通常被认为是护士这个职业的短板。但在项丹看来，主动权在自己手里。“我们做护士，不仅仅是打针发药，我们可以是护理专家，也可以是管理者、教育者。机会是留给有准备的人，关键是自己要有目标、有规划，无论是每天、每月的工作，还是未来的5年、10年，都需朝着目标一步步去努力。”

每周，项丹会在中医护理门诊坐诊。“从中医小白到今天的中医护理专家，我非常感恩医院的培养，也很喜爱这份职业。”她说，自从学了中医后，价值感在患者一句句感谢的话语中提升，每次用技法帮助患者解除病痛，都会觉得无比自豪。临床工作之余，项丹在湖南中医药大学湘杏学院担任外科护理、中医思维等多门课的主讲老师。同时还担任湖南省红十字救护培训导师，多次在医院、学校、社区开展红十字志愿者活动。

项丹在工作中敢于挑战，擅于思考，勤于总结，多次参加院内外组织的各项技能竞赛，并荣获医院及卫健系统多项护理知识竞赛、专业技术比赛个人和团体奖。并先后获得了长沙市优秀护士、市卫生健康系统“优秀共青团干部”“三等功”等多项荣誉。

2023年4月，医院公开竞聘，项丹以扎实的理论功底、丰富的临床经验和出色的专业能力，成功竞聘为泌尿外科副护士长。泌尿外科是医院的重点专科，病人进出量大，手术多，每天常规手术达10多台。面对角色的转换和未知的压力，项丹没有退却，接任科室后她首先对泌尿外科专科整体工作进行熟悉。晚上在家学习了解专科常见病及护理，迅速汲取新知识；同时以最快的速度了解科室各项具体事务。在管理和工作分配上进行方案制定；同时根据每位护士的性格特点和技术特长，安排工作重点，制定未来的培养发展方向，让护士有归属感。项丹的职业热情也在鼓舞着护士姐妹，大家共同参与管理，理顺工作流程，努力拓展卓越护理服务内涵，全方位保障患者的生命安全。

切记：“药”“酒”要分家

“头孢配酒，说走就走”可能家喻户晓，但您可能不知道，“牙痛药配酒”，也会致命!

最近30多岁的陈先生因为牙痛，服用了治牙痛的药。怎么也没想到，和朋友聚餐，几口酒下肚，居然人生第一次住进急诊科，而罪魁祸首竟然是几片小小的甲硝唑。

为什么吃“牙痛药”不能喝酒?

吃“牙痛药”真的不能喝酒吗？是真的！不仅是吃了头孢类药物不能喝酒，而且吃含硝基咪唑类（例如带有 *** 硝唑字样）的“牙痛药”等也不能饮酒。

“牙痛药”忌酒，主要是它里面含有甲硝唑，而甲硝唑与酒精同服时会出现一系列的不适症状（如面部潮红、发热、头痛、恶心和呕吐等），严重时甚至危及生命，即我们常说的“双硫仑样反应”。

双硫仑样反应是怎么产生的?

双硫仑样反应又称“戒酒样反应”。想要理解它，我们还得从酒精在人体内的代谢说起。

酒中含有乙醇，正常情况下乙醇在肝脏中的乙醇脱氢酶催化下，转变成有毒的乙醛，然后再在乙醛脱氢酶的催化下变成乙酸，最后氧化为二氧化碳气体和水排出人体。

甲硝唑等药可阻止乙醛脱氢酶的活性，使乙醛不能变成乙酸，导致乙醛（有毒）在体内蓄积，就会使人出现脸红、心跳加快、呼吸急促、恶心呕吐等醉酒症状，严重时还可能出现心率失常、呼吸衰竭、低血压或休克等，如果抢救不及时甚至危及生命！其反应程度一般与饮酒量成正比，饮酒越多，反应越重。

哪些药物可以产生双硫仑样反应?

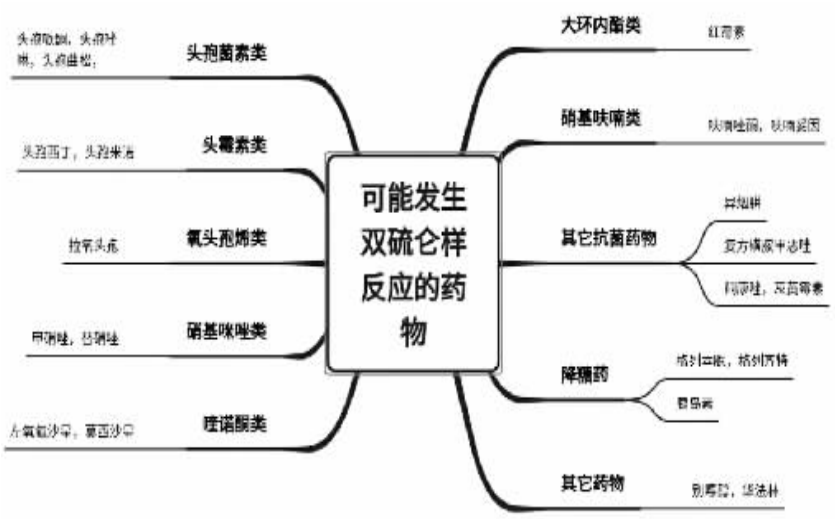
除了文中陈先生服用的甲硝唑等硝基咪唑类药物和熟知的“头孢类”药物外，目前有据可查，能产生双硫仑样反应的药物还有某些降糖药、硝基呋喃类药物、异烟肼、华法林等，具体药物请详见下图（包括但不限于所列药物）。

发生了双硫仑反应怎么办?

反应一旦发生需立即停药，轻症患者休息后症状会逐渐缓解。必要时催吐，对症处理。重症患者应给予纳洛酮、地塞米松、多巴胺等药物治疗，病情多获得较快好转。

由于代谢乙醛（有毒）的酶被抑制后需要4–5天才能完全恢复活性，为了安全起见，一般认为喝酒后7天内不能服药；在服这些药物期间和停药后7天内不能饮酒。

益阳市第三人民医院 陈月朗



玩手机、运动少 9岁男孩身体堪比六旬老人

本报讯（通讯员 梁辉 肖茜予）半年前，长沙9岁男孩牛牛（化名）开始出现头晕、头痛、颈椎疼痛的情况，严重影响学习和生活，不得不休学在家。父母带着他辗转省内多家医院检查均未明确诊断，近日，牛牛父母带他到湖南省人民医院麻醉科疼痛门诊就诊。

该院麻醉科疼痛门诊副主任医师骆佳进行详细检查后，诊断牛牛为“全身多处软组织慢性损害、肌筋膜炎”。红外线检查结果显示，孩子的整个腰、背、颈部都有炎症，“比60岁的老人还严重”。

麻醉科主任刘际童教授随后带领疼痛诊疗小组分析病情后，制定了周密的全麻下微创手术方案。3月18日，牛牛仅经过一次内热针肌筋膜松解微创治疗，疼痛感就基本消失；3月25日来院复诊时，身体已没有任何不适，恢复了以前面色红润、活泼好动的状态。

医生表示，肌筋膜炎是一种因肌肉和筋膜无菌性炎症引发疼痛的疾病，常因劳损、风寒、潮湿等因素引起。近年，该病在学生群体中的发病率越来越高，多与长时间低头玩手机、活动减少有关。