

克服治疗难点，成功穿刺放液

微山县人民医院心胸外科团队一天为两位“90”后患者手术

郭纪轩 通讯员 焦裕如
宋方茹 济宁报道

如今，在医院临床工作中，“90”后常常指的是那些高龄患者——90岁以后的老年人。近日，微山县人民医院心胸外科一天诊治了两个“90”后患者，一个是心包大量积液的穿刺引流，另一个是大量胸腔积液置管引流。目前，微创治疗手段对患者损伤很小，两位老人术中均无不良反应，术后感觉轻松很多。

据了解，其中一位是在重症监护室94岁的老奶奶，因憋闷住院，检查发现其心包存在大量积液。心脏作为人体的发动机，保障着全身的血液供应，但同时它也比较脆弱。这位患者的心包积液量巨大，即便是经验丰富的科主任王德忠，也是首次见到如此大量的积液，对心脏的压迫程度可想而知。只有积极进行穿刺放液减

压，才能保证患者心脏的供血功能。而患者高龄且身体条件差，既往有高血压病史10余年，冠心病、心功能不全、慢性阻塞性肺疾病等，曾在县医院多次住院治疗。高龄患者心包及心脏钙化等不利因素让穿刺风险变得异常巨大，但家人非常积极，全家统一意见坚决要求积极治疗。面对风险，王德忠还是勇敢地接过了这一任务。

紧急安排手术，仔细阅读CT片，选定穿刺点，在监护室没有任何引导的情况下进行操作，也就是平时所说的盲穿。这是在跳动的的心脏上穿刺，风险和难度可想而知。王德忠凭借丰富的经验，谨慎而果断地进行操作，这是微山县人民医院近年来做的第五例心包穿刺置管。穿刺置管顺利，随着引流管置入心包，血性积液引流出来，患者明显感觉到轻松。

王德忠回到科室时，又有一

个高龄患者转入心胸外科，这位91岁的患者患有大量胸腔积液，同样需要置管引流。患者身体素质也比较差，冠心病病史10余年，并曾行冠状动脉支架植入术，另外有高血压、慢阻肺、慢性胃炎等一些病史。王德忠毫不犹豫，再次拿起穿刺包，顺利给患者置管引流，术后当天引流800ml，患者高兴地说，“现在感觉真的非常轻松”。

这些高龄患者的成功救治，不仅体现了该院医护人员精湛的医术和高度的责任感，更彰显了医学技术的进步和对生命的尊重。面对高龄患者复杂多变的病情，从不轻言放弃，而是迎难而上，用专业知识和临床经验，为患者的健康保驾护航。

据了解，正常人心脏外面是有囊袋包裹的，囊袋对心脏起到保护作用，囊袋称为心包，心脏和心包之间是有腔隙的，此腔隙本身有30-50毫升左右



医院心胸外科团队。

的液体成分，能够起到润滑的作用，此种少量的液体一般不叫心包积液，如果心包积液明显超出正常少量液体的成分，就称为心包积液。

要想预防心包积液，患者平时要积极控制原发疾病，并

养成良好的生活习惯，保持良好的心态、稳定的情绪、健康的饮食习惯，平时多吃水果蔬菜等，提高自我免疫力。远离烟雾、酒精、药物、辐射、农药、噪音、挥发性有害气体、有毒有害重金属等。

推动多学科协作诊疗模式

济医附院肺癌防治一体化巡讲活动走进邹城市人民医院

郭纪轩 通讯员 邹亦轩
田野 济宁报道

日前，济医附院肺癌防治一体化巡讲活动走进邹城市人民医院。此次活动汇聚了多位省内外肺癌诊疗领域的权威专家，共同探讨肺癌治疗的最新进展与实践经验。

山东第一医科大学附属省立医院王晓航教授、山东中医药大学附属医院孙培道教授、济宁医学院附属医院张子腾教授、邹城市人民医院党委书记郝凤成出席活动，该院胸外科主任宋伟主持。

郝凤成表示，肿瘤规范化诊疗工作是肿瘤防治体系中的关键环节，是提高肿瘤患者生存率和生命质量的有力保障。近年来，邹城市人民医院精准施策、科学质控，积极推动多学科协作诊疗模式，逐步推动肿瘤诊疗的规范化、标准化、同质化，搭建起涵盖预防、诊断、治疗、康复等全



巡讲活动现场。

流程的诊疗体系。希望各位专家通过此次巡讲活动，分享最新的研究成果和实践经验，推进区域诊疗质控工作向更高层次、更高标准迈进。

张子腾针对当前肺癌诊疗的形势及短板进行了独到又透彻的分析，希望与会者能够继续保持紧密的交流和合作，共

同推动肺癌防治事业的持续发展。

随后，各位专家分别就肺癌防治工作进行了精彩的学术分享。在病例讨论环节，与会专家积极互动，就临床实践中遇到的问题进行了深入探讨，进一步加深了与会者对肺癌规范诊疗的理解。

开展督查，督促整改

近日，济宁太白湖新区疾控监督员团队组织开展专项督查工作，进一步压实区人民医院在疾病防控中的主体责任，规范其院感和传染病防控等各项重点工作。

督查通过座谈交流、查阅资料、实地查看等方式，针对该院院感防控、消毒隔离、医疗废物处置、传染病报告等重点工作开展情况进行了重点检查，并对其感染管理委员会工作制

度、院感防控方案、传染病及突发公共卫生事件应急预案的制定和落实情况进行了探讨交流，针对发现的问题现场提出指导意见，并督促其整改落实。

下一步，监督员团队将对此次专项督查工作开展“回头看”和再梳理，督促各项工作做细做实，确保问题及时整改到位，确保各项传染病防控措施落到实处。

(通讯员 莫红娟)

讲座走进社区，关爱女性健康

近日，任城区妇幼保健院“爱妇幼健康大讲堂”走近接庄街道八里营新村，携手济宁高新区区妇工委及连心桥社会组织服务中心共同举办妇女保健公益讲座。

讲座现场，任城区妇幼保健院妇女保健部妇科主任毕焕艳以“健康老年，优雅绽放”为核心，深入浅出地讲解了更年期的定义、常见症状、潜在危害及应对措施。她结合丰富的临床经

验，将复杂的医学知识转化为通俗易懂的语言，让在场的40位围绝经期女性村民受益匪浅。

为增强讲座的互动性与实践性，妇科护士杜云焕带领大家进行了冬季养生操的练习，这一环节赢得了村民们的一致好评。讲座结束后，还安排了调查问卷环节，村民们积极参与，纷纷就讲座内容提出自己的见解与疑问。

(通讯员 何双胜)

睡眠奥秘深度解析

睡眠，这一人类生活不可或缺的文章，对身心健康构筑着坚不可摧的基石。然而，现代生活节奏的疾驰与工作压力的攀升，却令越来越多人深陷睡眠的困境。

一、失眠的类型与原因

失眠是睡眠问题中最常见的一种，它主要包括偶发性失眠和持久性失眠。

偶发性失眠通常发生在陌生的环境或受到干扰的睡眠环境中，如住在陌生的地方、外来噪音的影响(70分贝以上)、气温过热或过冷、房间被强光照射等。这种失眠通常是短暂的，只要回到习惯的环境或不利条件得到解决，就可以自行恢复。

如果失眠问题持续数周，或已达到严重影响日常生活的地步，就

属于持久性失眠。这类失眠的成因复杂，可能与环境、药物、身体或精神疾病有关。

二、生活习惯对睡眠的影响

饮食：睡前4个小时内不抽烟、不饮酒，午后不喝咖啡和浓茶。睡前喝杯热牛奶有助于睡眠。

寝具与环境：床要软硬适中，枕头应能支撑头部。睡房应提供不太冷、不太热、温度适中的环境，并尽量减少噪音和光线干扰。

放松身体：晚上可以进行按摩、温水浴(水温不宜过热)或用热水泡脚30分钟来帮助肌肉放松。白天多做有氧运动，但睡前应避免剧烈运动。

三、心理与性格障碍导致的失眠

完美主义：要求每晚都睡得很好，一旦有一晚睡得不好，便感到身体有

大毛病，给自己制造大量无形压力。

紧张大师：为人过分严谨，遇到任何与日常生活规律不同的事情都会感到不自在，晚上生活规律有违常规时可能失眠。

多愁善感：遇到挫折或不开心时，容易变得极度忧虑或情绪化，导致失眠。

四、改善睡眠的建议

规律作息：建立稳定的睡眠觉醒规律，早晨保证在大概同一时间起床，避免过长的午睡或不合适时间的午睡。

刺激控制疗法：只在特别困的时候上床睡觉，床只用做睡觉和亲密关系，避免在床上看电视、吃东西、玩手机等。如果躺在床上15分钟还不能入睡，可以起床做一些安静

的事情，直到有困意再回来睡觉。

限制睡眠疗法：在确保充足休憩的前提下，避免过度沉睡，严守必要的基本睡眠时间，从而维系稳定的睡眠与觉醒节奏。

放松疗法：如渐进性肌肉放松疗法、导向性想象、深呼吸、自我催眠等。

五、避免常见误区

熬夜后补觉：平时缺觉会直接影响身体状态，如反应变慢、易怒、注意力不集中等。周末睡太多懒觉会打乱睡眠规律，导致周日晚上睡不着。

睡前喝酒：酒精虽然能缩短入睡时间，但会导致睡眠变浅，中途觉醒次数增多，使总的睡眠质量下降。滥用褪黑素：褪黑素能促进睡

眠，但不是治疗失眠的药物。如果失眠是由褪黑素分泌不规律或缺乏导致的，服用褪黑素可能有效；但如果是由焦虑情绪、压力过大等导致的失眠，服用褪黑素的效果可能不尽人意。

六、总结

睡眠问题不仅影响我们的生活质量，还可能引发一系列健康问题。通过了解失眠的类型与原因、改善生活习惯、调整心理状态和采取适当的改善措施，可以有效地解决睡眠问题。如果尝试过各种方法疗效不好，或长期严重的失眠，一定要寻求专业评估，考虑药物治疗失眠及并发症。

(山东省戴庄医院 张西菊 邵会会)