“春节后疼得没睡一个整觉”

带状疱疹要及时治疗,当心难消除的后遗神经痛

“春节后就开始疼,没睡过一个完整觉。”近期,随着复工复产的推进,各大医院门诊迎来一波就诊潮,其中有相当数量的带状疱疹患者,患病多是春节期间劳累、熬夜、精神紧张导致。带状疱疹如果未及时治疗,还可能引发后遗神经痛。

“现代医学中称的带状疱疹,民间我们叫缠腰龙、蛇缠腰、蜘蛛疮、盘头鲨等。”青岛天道中医于华芬主任介绍,带状疱疹是一种自限性疾病,患病时痛得很厉害,少部分患者疱疹消了后,皮肤疼痛感没有消除,而是持续数月或常年不愈,也就是带状疱疹后遗神经痛。

带状疱疹后遗神经痛是指皮肤疱疹临床治愈后三周(也有认为4-6周)疼痛仍持续存在,主要原因就是残留病毒没有彻底消除,滞留在体内刺激造成神经痛。带状疱疹后遗神经痛主要为持续性或阵发性的刀割痛、针刺痛、电击痛或烧灼痛、跳痛、撕裂通、虫咬痛等,可以伴有瘙痒、紧束感、蚁行感或抽动等症状。

该症主要累及50至60岁以上的中老年人士,可能导致患者从生活自理退化到需要护理。长期剧烈的、顽固性的疼痛,看不见伤的疼痛,以及疼痛长期缠绵难愈,使得很多患者伤心至极,无法正常生活或工作。

得了带状疱疹后遗神经痛疼痛难忍,严重影响生活质量怎么办?

于华芬表示,目前带状疱疹后遗神经痛的治疗方式包括中西药物及介入治疗,但均只能部分缓解疼痛,缺乏更为有效的治疗方式,是目前世界医疗界的医学难题之一。切不可盲目迷信偏方或不洁疗法或拖着不去医院治疗,以免贻误病情而造成后遗神经痛带来长期或终生的痛苦。

天道中医对于带状疱疹和带状疱疹后遗神经痛、三叉神经痛等诊疗已具有丰富的临床治疗经验,如果患者多种方法无效后,可以尝试选用五联拔毒祛痛疗法作为再治疗方法之一,特别在一周内疱疹发作期的,大部分患者1-3次治疗可以消除症状。三叉神经痛、疱疹后遗神经痛大部分患者,1-8次治疗后消除剧痛症状。

于华芬提醒,带状疱疹发作期和后遗症治疗期都要严格忌口遵守禁忌,提醒带状疱疹患者在饮食上应注意忌口,忌食葱姜、辣椒、羊肉、牛肉及煎炸食品等辛辣温热食物,戒烟酒,慎食酸涩收敛、鱼腥之品、肥甘油腻等。

为帮助患者改善或消除症状,解除疼痛困扰,青岛天道中医特开设健康热线15694407776,如果想进一步了解带状疱疹后遗神经痛预防及治疗,可拨打热线咨询。

山东大学齐鲁医院急诊医学科副主任医师边圆:

坚守到战“疫”最后一刻

截至3月30日,战斗在武汉大学人民医院东院区的12支医疗队已有10支陆续撤离,山东大学齐鲁医院和四川大学华西医院两支医疗队继续坚守。山东大学齐鲁医院急诊内科副主任医师边圆,前几天在武汉大学人民医院东院区重症病区,与同事们一起抢救了一名重症病人。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 秦聪聪

边圆所在的齐鲁医院整建制国家医疗队,接管了武汉大学人民医院东院区两个重症病区,医护人员们救治的病人,基本上都是新冠肺炎的危重症患者。这对于救治的效率和水平提出了非常高的要求。

边圆说,齐鲁医院的急危重症团队是非常有战斗力的一支队伍,在团队协作上也早已形成了默契,有统一的“齐鲁模式”,“在抢救的时候,胸外按压、呼吸机和气道管理、抢救用药等,都有相应的人负责,在流程上非常顺畅。”边圆说,日积月累的经验和协作,是整建制队伍在应对重症患者救治上的优势。

从2月7日出征开始,将近两个月的时间里,边圆说,队员们像一家人一样。他记得一天晚上,一位气管插管的病人突然出现了紧急情况,患者痰量多,密闭式吸痰器效果不好,眼看着老人处于越来越危急的状态,一位护士立即断开呼吸机,熟练地迅速用普通吸痰管把老人的痰液吸了出来,并重新连好呼吸机。夜班团队第一时间进行抢救、调整呼吸机参数和用药,病人年纪大且有多脏器并发症,每一分每一秒对整个抢救过程来说都至关重要。最终,在整个救治团队的努力下,老人的生命保住了。

边圆说,护士的操作易感染,事后他含着眼泪“批评”了护士的奋不顾身,并严格监控这位护士的身体情况,好在最终并没有出现问题。

边圆说,除了日常救治,大家也都在为改善患者的生活和心情而努力。有位患者因为心理压力大,胃口不好,得知她喜欢吃泡面,护士们把自己从家里带的泡面拿来给病人吃,并经常陪她聊天,消除她的恐惧。

边圆和同事们做好了坚守到最后一刻的准备。“疫情不退,决不收兵。”边圆说,到了战疫前线,更加觉得一家人在一起是特别美好的事情。“回到家里,一定要陪伴家人,再把家务好好做一做,他们在家里也辛苦了。”

壹点音频栏目“心时间”上线

每期分享一个心理小知识

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 张如意

“嗨大家好,欢迎收听“心时间”每期分享一个心理小知识,期待您遇到一个更好的自己。”3月31日晚7:00,壹点音频“心时间”栏目正式与大家见面了,之后每周二、周四都会进行更新,欢迎下载齐鲁壹点,进入“音频”频道进行关注。

第一期的“心时间”主题为“睡眠”,为什么有的人睡得比你少,精神还比你好?原来人在睡觉时大脑仍然在活动,我们可以将一个睡眠周期笼统的分为浅睡期、深睡期和REM期(快速眼动睡眠期),一个周期大概是90分钟。我们的睡眠周期会不断循环,如果一晚上的睡眠按8个小时算,大约要经过4~5个周期,也就是说我们通常每个晚上会经历4~5次深度睡眠。

在深度睡眠阶段,人的生长激素会大量分泌,对人体的修复和生长都有重要影响,这时候对人精神和体力的恢复也是最佳的。这就解释了为什么我们看到有些人明明睡得很少却很精神,因为他们很快就进入了深度睡眠,在很短的时间内让自己的大脑和器官都得到了休息,所以他们第二天的精神状态就会很好。

3月31日起,“心时间”栏目将定期更新有关心理的小知识,有趣、实用、权威的内容将为工作忙碌或有生活困扰的您带来心灵上的慰藉,欢迎关注。如果您有任何有关心理方面的小疑问,欢迎在评论区或齐鲁壹点“情报站”进行留言,我们会第一时间进行回复。

扫码收听“心时间”

房颤一站式手术,精准除颤防血栓

山东省中医院介入治疗取得新突破

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 焦守广

以往需要两次手术,如今一次就能轻松解决多个问题,在这“云淡风轻”背后,是医疗技术跨越发展的实力支撑。3月28日,山东省中医院心血管病一科心脏介入团队在省内中医医院系统首次完成心房颤动一站式手术(导管消融术+左心耳封堵术)2台。

房颤“53222”现象

山东省中医院心血管病一科主任陆峰教授介绍,我国心房颤动(房颤)患者估计数量达800万-1000万,而80岁以上老年人房颤发病率更高达10%-20%。房颤的危害可以概括为“53222”现象:即可导致脑卒中发病风险增加5-20倍,心衰发病风险增加3倍,再住院风险增加2倍,死亡风险增加2倍,早老性痴呆发生率增加2倍。

其中,由于房颤快速乱跳可导致左心房内壁(特别是左心耳)的血栓脱落并伴随血液任意流动,常常堵塞在不同大小的脑血管中,从而引起可导致严重致残和致死风险的脑卒中,因此房颤最主要的危害是卒中,房颤相关卒中占所有脑卒中的20%以上。

陆峰教授进一步阐释,目前房颤的治疗方法一是有效抗凝,可以减少2/3以上的房颤相关卒中,但国内口服抗凝药物的普及率较低且容易出现出血并发症;二是尽可能恢复正常心脏节律,但常规药物持续治疗一年后房颤转为正常心跳的比率低于20%,且西药副作用较大;此外,还有相当部分房颤患者存在“不不高”现象,即由于出血、肾衰等原因不能进行抗凝治疗或者规范抗凝治疗后仍然发生脑卒中,或不愿意接受抗凝治疗,或本身就是高出血风险患者,如何选择药物治疗则更加棘手。

减少手术次数,缩短住院时间

针对上述缺陷,目前公认对有症状的房颤患者应首选导管消融术,即仅在左右大腿根部股静脉做两处穿刺的微创手术,手术时间约3小时左右,患者全程处于清醒状态,术后仅需卧床6小时左右即可下床活动,观察1天无复发、无并发症即可出院,术后一年的有效率可达到80%左右,而且越早治疗效果越好。

本次在山东省中医院心血管病一科完成手术的两例患者均为典型“不不高”现象。

陆峰教授表示,“通过优化流程,房颤一站式手术同时解决了既往需要两次手术才能实现的恢复正常心跳和根除血栓栓塞等两大需求,减少了手术次数,缩短了住院时间,节省了医保花费,提高了生活质量,患者创伤小、恢复快、感觉好,实现了疗效放大化、经济效益优化和患者满意度最大化等多重目标。

陆峰呼吁,房颤高危人群每半年要检查动态心电图而并非普通心电图,有心慌、胸闷、乏力等相关症状要及时到房颤专病门诊就医,以便于在疾病的早期阶段就能早发现、早治疗,预后更好。

扫码
看视频

2020年济南市槐荫区民政工作会议召开

本报济南3月31日讯(记者 张如意) 3月31日上午,济南市槐荫区民政局召开2020年全区民政工作会议暨脱贫攻坚兜底保障动员部署会,会上对2019年全区民政工作进行总结,并对2020年进行工作部署。

记者了解到,2020年年初,槐荫区民政局共有11人先后下沉基层防疫,强力落实民政干部包帮养老机构、包挂孤困儿童和困难群众,确保了疫情防控责任落实到位。区慈善总会和区红十字会开展专项募捐,截至目前,募集款物合计1082.38万元,并为重点防疫部门、街道社区、养老机构等特殊领域及孤困儿童、困难群体等特殊人群发放防疫物资及食品等。

2020年,槐荫区民政局将做好六项重点工作,其中坚持把政治建设摆在首位,坚持以人民为中心的发展思想,聚焦特殊群体,聚焦群众关切。努力完成2020年计划建设的7处街道综合养老服务中心、10处城市社区老年人日间照料中心和5处农村幸福院。全区养老机构服务质量基本规范达标率达到100%。积极配合做好“山东省城市社区治理创新实验区”调研及试点工作。力争到年底实现区80%以上城市社区综合服务用房的面积达到每百户不低于30平方米,总面积不少于1000平方米的标准。