



第二届重庆十佳产科医生评选系列报道

谢倩 潜心呵护妇幼健康诠释医者仁心



说话语速不快,看到每个孕产妇会点头微笑,遇到孕产妇咨询也会仔细解答对方的问题……作为一个随时会迎接新生命到来的医生,谢倩给我们的第一印象是“温和、有耐心”。如今谢倩已经从医务工作20余年,通过她之手已经有数以万计的宝宝来到这个世界上。

“多年前,有一个产妇中央型前置胎盘,在孕期32周的时候出现了出血,产妇是从唐家沱地区转运过来的。由于大量流血,来到我们医院时病人的意识已经不是很好了。”谢倩说,毕竟孕周太早了,我们的急救团队对婴儿进行了处理,得到很好的救治。不过母亲在手术台上出血量达3000毫升,情况很危险,一度出现心脏骤停的现象。最后,病人通过我们的抢救,生命得到了保障。

“做手术的时候,快,是为了救命。因为我们平时接触的都是孕产妇,跟她们说话,慢,会让她们觉得安心。”谢倩说,有时候病人心里有信心、踏实了,病也会好得快。她在病房外的走廊上碰到了被家人搀扶出来的产妇,还“搭了把手”把产妇送回了病房。

孕产妇是个特殊群体,在日常工作中,她们有时会遇到家属的不理解、不配合。谈到这些,谢倩说:“也没少在暗中抹泪。”可是一转身,笑容仍然绽放在她的脸上,因为她明白,孕产妇的情绪波动会影响小生命的健康。这个时候她会选择换位思考,想病人所想,急病人所急,通过换位思考,更能够处理好医患关系。

“工作虽然辛苦,但是我们却因为守护母婴安全而自豪无比。”谢倩表示,只要我们尽力了,那就对得起自己的良心,也对得起病人对我们的信任。

李家勇

重庆首届十佳产科医生回访

热情爽朗、用心专注、勇于担当、善于作为……这是领导同事和妇幼家属对她的评价。她立足岗位,认真履职,以用心呵护妇幼健康的实际行动来诠释一名医护工作者。她就是重庆红十字会医院妇产科主任医师谢倩。

睡眠时间过短=癌症风险升高
你还不好好睡觉吗?

越来越多研究发现,睡眠对于健康至关重要。我们一生差不多有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。在睡眠状态时,人体的神经系统、消化系统、内分泌系统都能得到很好的休息。晚上没睡好,白天可以靠午休补觉吗?长期睡眠不好,容易得癌吗?这里给大家一一解答。

今年7月,华中科技大学同济医学院附属同济医院的研究团队在知名期刊《癌症》上发布了一项关于国人的睡眠习惯、时间与癌症风险的研究。研究分析了近1.5万人,平均年龄58.75岁。研究发现,睡眠时间过短与癌症风险升高密切相关。

关于睡眠与癌症的5个重要结论

- 1. 睡眠时间短的人身体健康状况差**
夜间睡眠时间短或不睡午觉的人,大多是年龄较大、女性、缺乏身体活动的参与者,而且健康状况较差。在所有参与者中,29.0%的人夜间睡眠时间短(<6小时),8.4%的人夜间睡眠时间长(>8小时);一半以上(53.1%)的人有午睡习惯;23.0%的人总睡眠时间<7小时,24.5%的人总睡眠时间>8小时。
 - 2. 睡眠<6小时,患癌风险升高41%**
和夜间睡眠时间为6~8小时的参与者相比,夜间睡眠时间<6小时的人,患癌风险升高41%。在女性参与者中,相关风险升高的更显著,为53%;在男性参与者中,相关风险并没有明显变化。
 - 3. 不午睡的人,患癌风险明显升高**
和午睡时间>60分钟的参与者相比,从不午睡的参与者,患癌风险升高60%。
 - 4. 男性、胖人睡眠短患癌风险更高**
总睡眠时间为7~8小时的人相比,总睡眠时间<7小时的人,患癌风险升高69%。而且这种风险在男性、超重或肥胖(体重指数BMI≥24)的人中更显著,分别升高了95%和70%;在女性和体重指数BMI<24的人,相关风险并没有明显升高。
 - 5. 夜间睡眠短还不午睡患癌风险高**
和夜间睡眠时间为6~8小时且午睡时间>60分钟的参与者相比,夜间睡眠时间<6小时且从不午睡的人,患癌风险升高82%。
- 总结一下:如果你晚上睡眠不好少于6小时,白天也不睡午觉,那意味着患癌风险高,更易患癌。

10个小方法提升睡眠质量

- 1. 不要饮酒助眠**
睡不着喝点酒助眠?错!北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒介绍,饮酒并不能助眠,反而影响睡眠质量。酒后引起的睡眠与正常生理性入睡完全不同。酒精虽然有一定的镇静催眠作用,但持续时间比较短暂,3~4个小时睡意便会消失,

酒精的催眠效应消失后,身体就会出现心跳加快、呼吸急促等交感神经兴奋的症状,这时人们反而容易惊醒,甚至失眠。

- 2. 睡前别吃太饱**
避免晚饭过饱,或者在睡前大量吃东西,导致过饱睡觉。睡前吃得过饱,睡眠过程中身体消化食物,也会影响睡眠质量。
- 3. 避免大量饮水**
睡前两小时避免大量饮水及进食,以免造成频繁起夜,打断睡眠。
- 4. 固定睡眠时间**
尽量保持一个固定入睡和起床时间,形成固定的生物钟,这样身体形成记忆,到时间点就知道要休息了。
- 5. 保持身心放松**
睡觉时不要思考问题,不要带着不悦的心情入睡,这样只会加剧失眠或降低睡眠质量。中医提倡“恬淡虚无”。如果一时难以入睡,可以睡前听一些和缓的音乐催眠。
- 6. 睡前泡脚洗澡**
睡前热水泡脚时,可加入艾叶足浴包,改善血液循环,促进睡眠。而睡前洗澡有助于消除疲惫,使身心放松,促进代谢,有利于进入睡眠。
- 7. 保持适宜的睡眠环境**
声、光、温度,都会影响睡眠质量。要注意卧室里声、光等因素,尽量排除外界对睡眠质量的干扰。选择合适的被褥,保持适宜的卧室温度和湿度。
- 8. 睡前放下手机**
很多人睡眠质量不好,或者睡得晚、睡不着,很大一个原因就是睡前玩手机。睡前长时间刷手机,所有传递给大脑的信息都会在不同程度上引起大脑皮层、交感神经兴奋,影响睡眠质量。
- 9. 下午别喝咖啡**
奶茶、茶、咖啡等含咖啡因的饮品会让大脑处于兴奋状态,建议睡眠质量不佳的人,或不经常喝此类饮品的人,下午过后尽量不要喝了,以免影响晚上睡眠。
- 10. 适当锻炼运动**
“身体稍微劳累就会特别困,躺下就睡着了,一觉到天亮。”很多人都有类似经历。没错,每天进行适当时间的运动训练,给予身体适当的疲劳,有利于提高睡眠质量。

据健康时报

援巴新中国医疗队成功开展
显微镜下脑肿瘤手术

本报讯(通讯员 熊志翔)“最近又做了几例开创性的神经外科手术,患者术后恢复很好!”第12批援巴布亚新几内亚(以下简称“巴新”)中国医疗队队员、重庆大学附属肿瘤医院神经肿瘤科医生王世强博士高兴地与国内的同事分享着自己的援外工作和收获的喜悦。

几天前,由他主刀成功完成了巴新首例显微镜下左侧额颞岛叶巨大胶质瘤切除术。当地患者Isaiah Rex的颅内肿瘤最大径约8厘米,相当于大脑半球的三分之一大小。由于肿瘤位于左侧优势半球,临近语言、运动、认知、情感等重要功能区,且肿瘤包绕大脑中动脉及其重要分支,手术必须在显微镜辅助下精雕细琢才能有效避免重要功能的损伤。

由于预估手术历时较长,且操作程序复杂,王世强及医疗队手术室护士杨畅术前就开始对当地医护针对术中重要环节及配合进行了系统、细致的培训。不过,当地医疗资源极度匮乏,困难无处不在。王世强说,就连神经外科最常用的手术棉片都严重短缺,每台手术只有少量的棉片可供使用。为了确保手术顺利完成,只能在该手术上使用后立即用灭菌注射用水充分浸泡、清洗,再循环使用。最终在整个团队的密切配合下手术历时6个小时顺利完成,并充分地保护了语言及运动功能,目前患者恢复良好。

在巴新,每一台手术顺利开展的背后,都是常人无法想象的艰难。

这是位于南太平洋的国度,医疗水平欠发达。以神经外科为例,当地的神经外科手术技术能力相当于我国上世纪七八十年代的水平,全国仅有2名神经外科医生。