

“微型胶囊”让88岁老人重获“心”生

周敏

“现在胸口不闷了，走路也不喘了，真是没想到这么小的东西能救我的命！”近日，在市第二人民医院心血管内科病房，88岁的吴爷爷（化名）拉着医生的手，激动地分享着自己术后的变化。而让吴爷爷重获“心”生的，正是一枚仅2克重、如同胶囊般大小的无导线心脏起搏器。

高龄患者让治疗陷两难

时间拉回到一周前，吴爷爷因为反复胸闷、气促5年，最近一周症状突然加重，连下床走路都变得困难，家人赶紧将他送到市二医院。经过详细检查，心电图显示吴爷爷存在“异位心律、心房颤动、间歇性高度房室传导阻滞”等问题，心率最慢时仅31次/分（正常成年人静息心率一般为60至100次/分）。结合病史，医生明确诊

断：吴爷爷患上了严重的心律失常，若不及时治疗，随时可能出现心跳骤停、晕厥等危及生命的情况。

“安装永久心脏起搏器是目前最有效的治疗方式。”市二医院心血管内科专家团队在讨论后给出了方案，但吴爷爷的情况却让治疗陷入了“两难”——他不仅年近九旬、体型消瘦，还患有慢性阻塞性肺病、慢性充血性心力衰竭、脑萎缩、阿尔茨海默病等多种基础病，身体耐受能力远不如普通人。

如果选择传统的经静脉永久起搏器，需要在胸部皮下制作一个囊袋来放置起搏器主机，再通过静脉植入电极导线连接心脏。这种手术方式虽然技术成熟，但对于吴爷爷这样的超高龄、多基础病患者来说，术后皮肤伤口愈合不良、囊袋感染的风险会大大增加；一旦发生感染，不仅需

要反复换药，严重时必须再次手术取出起搏器，对老人的身体无疑是“雪上加霜”。

“小胶囊”起搏器成首选 专家协同精准治疗

“能不能有更安全、创伤更小的办法？”心血管内科专家团队将目光投向了更先进的无导线心脏起搏器技术。为了将手术创伤及术后并发症降到最低，市二医院副院长刘燕锋博士带领手术团队充分评估病情，经多学科会诊讨论并与家属有效沟通，决定为其实施无导线起搏器植入手术。

家属在充分了解后，毫不犹豫地同意了手术方案。手术当天，在刘燕锋的带领下，手术团队默契配合，通过DSA（数字减影血管造影）技术精准定位，仅用不到1小时，就成功将2克重的“小胶囊”起搏器

植入吴爷爷的心脏。整个手术过程中，吴爷爷全程清醒，没有明显不适。

术后第二天，吴爷爷的心率就稳定在正常范围，之前的胸闷、气促症状明显缓解，还能在病房里慢慢散步。经过几天的观察，吴爷爷恢复良好，顺利出院。“以前总担心手术风险大，没想到这么快就好了，真是谢谢你们们！”出院时，吴爷爷的家人对医护团队连连道谢。

此次无导线心脏起搏器植入手术的成功开展，不仅为像吴爷爷这样的高龄、高风险心律失常患者提供了更安全、更优质的治疗选择，也充分体现了市二医院心血管内科在复杂心律失常诊治领域的技术实力。未来，市二医院将继续紧跟医学前沿，不断引进新技术、实施新项目，用更精湛的医疗技术守护百姓的心脏健康。

市中医院针灸康复科担任省针灸康复专科联盟副理事长单位

本报讯(黄海高 皮哲)近日,经江西省中医药管理局正式批复同意,由江西省中医院牵头组建的“江西省针灸康复专科联盟”正式成立。萍乡市中医院针灸康复科已正式加入联盟,并担任联盟副理事长单位。

据悉,该联盟将积极响应国家与省内关于推动优质医疗资源下沉的号召,致力于构建一个技术共进、资源共享、服务同质的高水平交流平台。联盟的成立将有效促进省内针灸康

复领域的学术交流与技术合作,共同提升“江西针灸康复”的品牌影响力,让优质中医药服务惠及更多群众。

萍乡市中医院针灸康复科将以此为新起点,全力推动优质医疗资源落地生根,将“技术共进、资源共享、服务同质”的联盟愿景,转化为实实在在的惠民成果,用精湛的医术与仁爱之心,为萍乡百姓的健康保驾护航,为江西中医药事业的繁荣发展注入强劲

的“萍乡力量”。

口腔健康 全身健康

健康不健康,首先看口腔;全身健康,始于口腔健康。在人的一生中,总共有两副牙齿——乳牙和恒牙。乳牙是人的第一副牙齿,共20颗。从出生后6个月左右开始长出,到3岁时基本长齐,6至12岁期间脱落。恒牙是人的第二副牙齿,共28至32颗。乳牙脱落后,恒牙就开始长出。牙齿分牙冠和牙根,在口腔内可以看见的部分叫牙冠,埋在颌骨里看不见的部分叫牙根。

一、牙齿疾病对口腔健康的影响

口腔疾病造成牙疼或失牙,会使咀嚼食物功能受影响,出现偏侧咀嚼习惯,久之便造成面部发育不对称。牙列缺失导致失去咀嚼功能的正常生理刺激,颌骨的正常发育受影响,可造成颌面部轻重不等的畸形。不良口腔卫生状况和疾病可以造成口腔异味。口腔是一个有机的整体,一种口腔疾病治疗不及时或不得当,往往可以继发其他口腔疾病。

二、牙齿疾病对身体健康的影响

1. 心脏疾病:导致病菌和其

他毒素入侵血液,引起心脏疾病。

2. 呼吸道疾病:肺炎80%的诱因是吸入口中含有细菌的分泌物。

3. 糖尿病:糖尿病和牙周病存在共同发病危险因素且互为高危因素。

4. 孕产妇及胎儿:严重牙周病会导致低体重婴儿出生,比吸烟喝酒更危险。

5. 胃肠道疾病:幽门螺杆菌会导致消化道溃疡,难以清除。

6. 发育不良:咀嚼困难、偏食和食欲不振将降低胃肠消化吸收功能。

三、如何爱护牙齿

每天早晚刷牙,每次刷牙时间不少于2分钟,晚上睡前刷牙更重要。选择合适的牙刷,一般每3个月更换一次,若出现牙刷毛变形外翻,要及时更换,做到一人一刷一口杯。适合青少年的刷牙方法是“水平颤动拂刷法”,将刷毛末端指向牙根方向,与牙面呈45度角,放在牙与牙龈交界处,短距离水平颤动5次,然后转动牙刷柄,沿牙齿长出的方向拂刷牙面,每个牙面都刷到。

(来源:江西疾控)



无偿献血 用行动点亮生命之光



本报讯(何可扬 徐斌)9月24日,市人民医院在门诊大厅组织开展“我为群众办实事”无偿献血主题活动。全体医务人员积极响应,主动加入“生命接力”,用无偿献血的行动,传递着守望相助的温暖力量。

活动现场处处涌动着直抵人心的温暖。医务科的刘先明已累计完成19次无偿献血,总量达7000毫升。他说:“能用自己的血液延续生命,是医者最大的荣幸。”物理诊断科的杨昭是造血干细胞捐献志愿者,也是献血活动中的“常客”。他表示:“我们天天

和患者打交道,更清楚一袋血液能给一个家庭带去多少希望。”

“医护人员主动献血,是‘敬佑生命、大爱无疆’职业精神的生动体现。”市血站工作人员表示,医护群体的积极参与,不仅为保障全市临床急救用血储备注入了重要力量,更用实际行动传递了“互助互爱”的社会正能量。

当天,市医院共有41名医护人员成功完成献血,献血血量共计12400毫升。一袋袋带着体温的血液,书写了医护人员守护生命的动人篇章。

筑牢管道直饮水安全防线(下)

输能耗,为城市环保贡献水务力量。

在长效发展方面,该公司坚持“智能化升级”与“用户互动”并行。通过搭建智慧水务管理平台,实现直饮水设备远程调控、耗材自动预警,降低运维成本的同时,提升服务效率;定期组织“水厂开放日”活动,邀请居民代表参观直饮

水处理流程,讲解水质知识,收集用户意见,让管道直饮水项目从“企业主导”转变为“企民协同”。未来,公司将继续拓展服务范围,探索“直饮水+智慧社区”融合模式,让管道直饮水成为萍乡城市发展的一张亮眼名片。

(萍乡水务银龙直饮水有限公司供稿)



3款经典养生汤 帮你养出好气色

萍乡市妇幼保健院成人减重门诊 李琼

【对症】适合大多数脾虚湿盛者,作为日常基础调理。

【配方】莲子、芡实、山药(干)、茯苓各15至20克。

【功效解析】1. 山药:健脾益肺固肾,是平补脾胃的“主力军”。

2. 莲子:补脾止泻,养心安神,让“心神”安定以助脾运。

3. 芡实:健脾祛湿,固肾涩精,能有效收住并排掉体内“废水”。

4. 茯苓:利水渗湿,健脾宁心,是祛湿的“核心力量”。

【做法】将4种食材洗净,提前浸泡1小时;可搭配猪肚(健脾佳品)或排骨500克,焯水后一同放入汤锅;加入足量清水、生姜3片,大火烧开后转小火慢炖1.5至2小时;出锅前加适量盐调味即可。(喝汤吃肉为主,食材也可食用)

(二)强力祛湿方:冬瓜薏米老鸭汤

清热利湿,消水肿利器。如果你不仅脾虚,湿气还很重,感觉身体沉重、水肿明显,这款汤尤为适合。

【对症】脾虚湿重,尤其适合夏季或体内有湿热者(口口干、苦,舌苔黄腻)。

【配方】带皮冬瓜500克、薏米50克、老鸭半

只、陈皮1瓣。

【功效解析】

1. 冬瓜(带皮):利水消肿效果更佳,能有效消除身体水肿。

2. 薏米:利水渗湿、健脾,是祛湿界的“明星食材”。

3. 老鸭:性凉,滋阴补虚,清热利水,适合虚不受补或易上火的人群。

4. 陈皮:理气健脾,祛湿化痰,能让补而不滞。

【做法】

1. 薏米提前浸泡2小时。老鸭焯水沥干。冬瓜切块。

2. 将老鸭、薏米、陈皮、姜片放入锅中,加水大火烧开后转小火煲1小时。

3. 放入冬瓜块,继续煲30至40分钟至冬瓜透明软烂。

4. 加盐调味。(冬瓜和汤是祛湿精华,一定要吃)

(三)温补气血方:山药黄芪鸡汤

补气养血,改善面色萎黄。对于脾虚日久导致气血两虚(乏力、面色差、畏寒)的人,这款汤能温补气血,从根源赋能脾胃。

【对症】

脾虚导致的气血不足,精神不振,面色苍白或萎黄,手脚不温。

【配方】

新鲜山药1根、黄芪20克、红枣5颗、母鸡半只、枸杞适量。

【功效解析】

1. 黄芪:补气之王,能显著提升脾胃功能和身体能量。

2. 山药/红枣:健脾益气,养血安神,是补气血的黄金搭档。

3. 鸡肉:温中益气,填补虚损。

4. 枸杞:滋补肝肾,益精明目。

【做法】

1. 鸡肉焯水。山药去皮切段。黄芪、红枣洗净。

2. 除枸杞外,所有材料放入锅中,加水煲1.5小时。

3. 出锅前10分钟加入枸杞,最后加盐调味。(此汤温补,感冒发烧时不宜饮用)

生活巧思

健脾“组合拳”,融入日常生活,能为健脾效果加分:

1. 细嚼慢咽:每口饭咀嚼20至30下,减轻脾胃负担,是最不花钱的健脾方。

2. 避开“冷湿”:戒掉冷饮冰水,少吃甜腻生湿的蛋糕、奶茶,如同为脾胃撑起“保护伞”。

3. 适当运动:散步、瑜伽、八段锦等温和运动能促进气血循环,强健肌肉(脾主肌肉)。

4. 按摩腹部:每晚睡前,搓热手掌,以肚脐为中心,顺时针轻柔按摩腹部5至10分钟。

健康讲堂

管好心血管,警惕感染性疾病『找上门』

新华社记者 李恒

9月29日是世界心脏日,今年的主题为“律动不息”。对于中老年人来说,一颗健康有力、规律跳动的心脏,一套平稳运行的血管系统,是保障晚年生活质量的重要基础。

专家提醒,秋分过后,昼夜温差逐渐加大,心血管疾病患者,特别是免疫力较低的人群,更需注意“护心”并警惕感染性疾病侵袭。

当前,我国心血管疾病患病人数约3.3亿,发病率随年龄增长而上升。中国医学科学院阜外医院心血管内科主任医师高莹表示,气温波动大时,人体生理调节、血管状态及基础疾病控制都可能受到影响,易诱发高血压急症、急性心肌梗死等血管事件。

此外,寒冷环境下,中老年心血管病患者的免疫力更容易出现异常,而感染会加重体内炎症反应,进一步干扰心血管病情的稳定控制。

以中老年人常见带状疱疹为例,有研究表明,心血管疾病患者发生带状疱疹的风险比普通人高出39%,且一旦发病,疼痛程度更重,持续时间更长,严重影响患者生活质量。

首都医科大学附属北京同仁医院皮肤科主任医师魏爱华表示,对心血管疾病患者而言,带状疱疹引发的剧烈疼痛如同“导火索”,可能导致心率加快、血压骤升,加重心脏负荷;长期疼痛干扰睡眠与情绪,还可能诱发心律失常、心肌缺血,甚至引起心绞痛反复发作。

“在控制好血压、血脂等基础病的同时,增强免疫力、预防感染,对心血管疾病患者尤为重要。”魏爱华说。

在慢性病与感染性疾病协同防控中,心血管扮演着重角色。北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心主任刘运杰介绍,六里屯社区积极推进专病门诊建设,将慢性病防治与感染预防相结合,全科医生可直接评估患者感染风险并为符合条件的人开具疫苗处方。通过健康讲座、家庭医生签约等服务,居民可获得更连贯的健康管理

与接种指导。针对部分心血管慢性病患者对疫苗接种的顾虑,刘运杰表示,高血压、冠心病等病的患者在病情稳定期可以接种疫苗,这有助于降低感染带来的叠加风险。居民可通过社区卫生服务中心的公众号、健康App等渠道预约接种,家庭医生也会根据健康档案及时提醒签约居民进行相关预防。

多位专家提示,守护心脏健康,不仅需要关注血压、血脂等指标,也要防范感染性疾病的连锁影响。在昼夜温差加大的季节,科学管理慢性病,主动预防感染,是实现“律动不息”的重要一环。

(新华社北京9月28日电)