



星期几更适合工作

研究表明,人的情绪会以一星期7天为周期波动,星期一的情绪最消极,星期六的情绪最积极。

一个星期里,哪天最适合工作?调查显示:星期一,大多数上班族的情绪不佳,工作效率却较高;星期二也同样是高效的工作日,甚至会比星期一更具有生产力,原因可能是星期一的周密计划给星期二打下了基础,且身心更加适应工作节奏。

——生命时报

这种口腔溃疡需警惕

正常的口腔黏膜呈粉红色,其颜色变化可直接反映黏膜的异常,有些看似是口腔溃疡,但可能是癌前病变:

1.白色斑点 可能是口腔白斑病,约3%—5%会发生癌变。这种溃疡表面通常有溃疡或糜烂,呈疣状或颗粒状,可能会感觉黏膜粗糙、发硬。去除局部刺激因素2周—4周后,若白斑溃疡面没有变小或消失,应进一步进行活组织病理检查。**2.天鹅绒样红色** 黏膜出现鲜红色、柔软且边界清楚的斑片,红斑内偶尔间杂小白点,甚至是颗粒样的小结节,也是一种癌前病变。**3.棕色或黑色斑点** 口腔黏膜上出现棕色或黑色斑点,且直径小于1毫米、颜色均匀、不高于黏膜表面的,可能是细胞黑色素增多引发的颜色改变,建议每3个月—6个月随访一次。

——健康时报

5种人不能做近视手术

18岁—40岁是比较好的做近视手术的年龄段。年龄太小,视觉发育还没有成熟;年龄太大则会慢慢开始老化。考虑做近视矫正手术的人,需要去医院进行严格的术前检查和眼部评估,有以下5种情况的人不能做近视手术:

1.有圆锥角膜、角膜扩张性疾病;**2.**有系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等自身免疫性疾病;**3.**有全身系统性或部分代谢性疾病;**4.**有眼部活动性病变;**5.**有严重的白内障、青光眼。

——生命时报

蛋白质没吃够易长胖

很多人害怕长胖,会在饮食中限制肉、蛋、奶等食物的摄入量,尽量少吃甚至不吃。其实,这样反而更易让身体发胖。

《英国皇家学会会志:生物科学》刊登的澳大利亚一项研究证实,“蛋白质杠杆假说”是导致肥胖的重要机制,蛋白质摄入不足更容易长胖。

高脂肪高碳水化合物的现代加工食品,对蛋白质具有“稀释”作用,为了弥补足够的蛋白质摄入量,人体就不得不摄入更多食物。食物摄入过量,体重超标和肥胖当然也就接踵而至。

——生命时报

洗澡时间有讲究

不同时间洗澡,会收获不一样效果。早上洗澡:**1.**有助于提神醒脑;**2.**帮助软化胡须。

晚上洗澡:**1.**利于皮肤状态稳定;**2.**更好地去除残留物;**3.**有助于缓解失眠。

此外,有一些时刻并不适合洗澡,会给身体带来危害:体力或脑力活动后、吃饱或空腹时、喝酒之后、低血压或低血糖时。

——生命时报

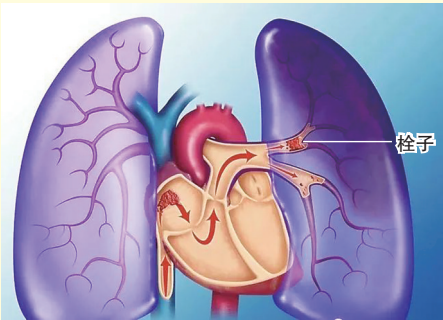


多人乘坐长途车后猝死

久坐不动易导致急性肺栓塞

据媒体报道,记者从广东省东莞市多家医疗机构了解到,在近期的春节假期后返工路途中,出现了多名因长时间坐车导致急性肺栓塞的患者,有三人不幸身亡。他们连续坐车的时间都在20小时至30小时。

实际上,拥有500多万产业工人的东莞,在这个春节后的返工浪潮中,因长时间坐车导致肺栓塞的患者不止这3人。近日,东莞多家医疗机构陆续报告了类似病例。



1 乘坐长途汽车20多个小时后,47岁女子突然晕厥猝死

近日,47岁的敖女士在乘坐了20多个小时的长途汽车后,从贵州省遵义市老家赶到东莞市厚街镇。下车后没走多远,她突然晕厥,神志不清,呼之不应。同行的老乡迅速拨打了120。

厚街镇人民医院急救人员赶到现场时,敖女士已经没有了呼吸和心跳。医护人员立即为她实施了心肺复苏,同时,马上把她转送回医院急诊科,并给予了持续胸外心脏按压、气管插管接呼吸机辅助通气等一系列抢救措施。

26分钟后,敖女士恢复了心跳,但血氧低、心跳不稳定,且心跳仍不时停止。

厚街医院急危重症医学部主任李金庭表示,下肢静脉彩超提示患者下肢静脉血栓形成,心电图提示完全性右束支传导阻滞。结合病史,敖女士被诊断为长时间坐车导致的急性肺栓塞,俗称“经济舱综合征”。

医院全力救治,在心肺复苏仪、呼吸机辅助下为她做介入治疗。术后,患者被送至急危重症医学部继续救治。

患者的心跳、血氧逐渐恢复稳定,但一直深度昏迷、瞳孔散大,考虑缺血、缺氧性脑病,难以逆转。

三天后,从贵州老家赶到东莞的敖女士的丈夫决定将其转运回老家。第4天,敖女士被确认死亡。她生前在厚街镇一家工厂打工,从家乡匆匆赶回来上班,没想到这段路却成了她人生的最后一程。

2 乘坐长途汽车30多个小时后,49岁女子患肺栓塞身亡

在广东省东莞市人民医院急重症症监护室内,在东莞一家鞋厂工作了20余年的49岁女工杨女士还没有度过危险期。

近日,她从湖南省怀化市老家坐了30多个小时的长途汽车回到广东省东莞市,班车经过东莞市人民医院公交站时将她放下。不料,下车后才走了几步,她就晕倒在地,意识不清。路人迅速拨打了120。

接到指令后,东莞市人民医院当即出车,医护人员赶到现场后发现,患者呼叫无反应,脉搏未触及,呼吸呈叹息样。医护人员立即为杨女士实施了有效的心肺复苏,然后将其转运至急诊科抢救室,进行气管插管、推注肾上腺素、补液等治疗。

医生们在急诊科重症监护室紧急会诊后,考虑患者呼吸、心跳骤停,在持续心肺复苏及使用大剂量血管活性药物后仍反复室颤,偶有自主心率,心跳微弱,急诊医学中心主任、博士付春来指示启动“救命神器”体外膜肺氧合机(ECMO)。

体外膜肺氧合机成功运转。这时,急救团队为杨女士完善了颅脑CT及肺部动脉血管造影(CTA)检查,检查结果提示肺栓塞。杨女士同样是因长时间坐车而导致了急性肺栓塞。

当天下午,医生为其实施肺动脉造影和取栓术,术中可见其左右肺动脉干远端及多发远端肺动脉栓塞,以左下肺

动脉栓塞最为明显。

两天后,体外膜肺氧合机被成功撤离,然而,杨女士的病情实在危重,脑出血严重,无法逆转。第4天,家属万般无奈之下确认放弃救治。

事发后,从湖南老家赶来的杨女士的丈夫含着热泪颤颤巍巍地签下了自己的名字。他们的女儿在广州工作,今年春节没有回家过年,本想着等妈妈回到东莞就来看她,谁知道现在成了这样,女儿茫然无措、悲痛难忍。

付春来博士表示,前两天,在东莞市桥头镇也有一名患者因长时间坐车发生肺栓塞而导致心跳骤停,最终因抢救无效死亡。

据广州日报

3 56岁女子乘长途车引发肺栓塞,经抢救恢复神志

相比之下,56岁的女工刘女士要幸运一些。

日前,刘女士坐了12小时的汽车,从湖南省永州市回到广东省东莞市高埗镇,刚下车就晕厥了。高埗镇人民医院急救人员赶到现场后,迅速把她转送到了东莞市人民医院。

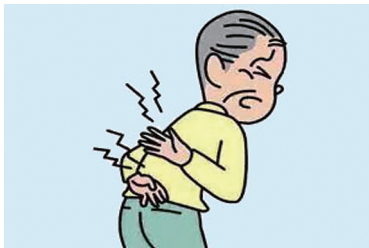
医护人员全力以赴救治。肺部动脉血管造影提示其肺动脉主干及分支多

发血栓闭塞,医护人员立即给予肝素抗凝并转运至介入室开通血管。局部溶栓术后,患者血压、氧合显著改善。回到重症监护室后,医生继续给她进行抗凝、呼吸支持、稳定循环治疗。

目前,刘女士已脱离呼吸机,成功拔管,神志清醒,恢复良好,不日将转出急诊重症监护室,到普通病房继续观察治疗。

老人为何突发腰痛并陷入昏迷

原来是腹主动脉瘤破裂



近日,在上海探亲期间,美籍华人朱明(化名)突发腰痛,家人开车将其送往医院的途中,这名老人便陷入昏迷。此时,正值早高峰,家属向执勤民警求助,

民警立刻帮忙呼叫120,这名老人被立即送到了复旦大学附属闵行医院。

据该院副院长、急诊医学科主任孙克玉透露,这名患者被送到抢救室后,团队立刻为其展开全面检查。结果显示:他患的是腹主动脉瘤急性破裂大出血。孙克玉介绍,腹主动脉瘤又被称为人体的不定时炸弹,多数患者平时并没有症状。这名患者腹部这枚“巨型炸弹”直径达10厘米,破裂出血超过4000毫升,相当于一个成人血液总量的80%。他说:“这种瘤如果急性破裂,患者就会表现为突发腰背部剧烈疼痛,伴有休克表现,甚至入院前即死亡。这名患者刚被送来的时

候已经测不出血压,意识也完全丧失,若不做手术,必死无疑。”

医疗团队快速地将主动脉阻断球囊置入患者体内,并在已破裂的动脉瘤上方撑开,使其出血得到缓解。此时,患者血压开始逐步上升。随后,医疗团队为患者进行了腹主动脉人工血管置换术。

院方透露,针对腹主动脉瘤破裂实施主动脉人工血管紧急置换术,可以说是血管外科学术领域难度最高的手术之一,属于险中求生。目前,这名患者已经顺利出院。

据澎湃新闻