

聚焦

11月1日下午，海南日报健康融媒工作室——兜医圈儿推出《大医精讲》健康科普系列直播第二期“救”在身边》，邀请海南医学院第一附属医院创伤医学中心医师罗之谦，直播讲述家庭急救必备技能，现场指导广大观众和网友学习心肺复苏、异物梗阻、外伤止血等急救技能，吸引数万人参与。



主讲名片

罗之谦：医学硕士，海南医学院第一附属医院创伤医学中心住院医师。2016年毕业于海南医学院临床医学全英班，期间担任国际教育学院国际学生联合会主席。2019年带队参加全俄奥林匹克急救技能比赛，获最佳团队协作奖。专业方向：胸腹部创伤，创伤危重症，急诊与院前急救医学。

相关链接

关于“兜医圈儿”

海南日报健康融媒工作室是海南日报报业集团精心打造，由海南日报专刊副刊部《健康周刊》和海南日报新媒体部共同组成，工作室旗下拥有“兜医圈儿”微信公众号、抖音号、视频号等。其中微信公众号每周二、周五更新、抖音号与视频号不定期更新。海南日报健康融媒工作室在省内首次尝试以报纸、微信、短视频、直播、vlog等多种融媒体形式，结合大众关注热点推广权威可信健康科普，助力全民健康素养提升。

《大医精讲》健康科普系列直播每半个月一期，邀请省内医生讲解生活中实用健康科普知识，回答公众健康热点问题。每期直播将通过海南日报客户端、海南日报官方微博、南海网、新浪官方微博、新海南快手等进行多平台直播，网友可通过直播平台与医生在线互动。



扫码观看视频回放

应急救护 救在身边

■本报记者 马珂

在生活中，也很多人因误食一些东西造成异物梗阻，尤其是小朋友，这种情况应该如何处理？

罗之谦表示，可以分成成人、小孩、孕妇等三类人群来处理。首先，发生异物梗阻的人，可能说不出话来，这时就可以用剪刀手卡住脖子，别人就知道他是异物梗阻了。

对于施救者来说，罗之谦建议先要判断异物是不是堵在气道。成人的异物梗阻，采取上腹部冲击法，施救者站在伤病者背后，使伤病者弯腰并头部向前倾，双手环抱伤病者腰部，一手握拳，握拳拇指侧部分紧贴伤病者肚脐上方两横指处，另一手掌则紧握在握拳之上，用力从伤病者的腹部向内向上推压，使异物吐出。另外，自救时，如果没有其他人帮忙，可以找个桌子或椅子，往上压。

孩子的异物梗阻，可以用海姆立克急救法。将小孩用左手掌托住向下倾斜，然后用右手掌推背，然后在3-5次内完成施救，否则小孩可能因此受伤。

随后，罗之谦和助手还演示了肥胖者或孕妇出现异物梗阻该如何施救。

问：溺水如何施救？

答：评估现场，不建议会游泳的人先跳下去，专业救援，给他投掷漂浮物品、救生圈、篮球、空的矿泉水瓶装入袋子。从溺水者背后实施救援，否则溺水者可能把施救者往水里按。施救上岸以后，要先开放气道，清理口腔异物，再开始心肺复苏。

问：触电如何复苏？

答：首先帮助触电者脱离电源，电源切断后，如果呼吸心跳暂停，则开始心肺复苏，如有烫伤，要保护伤口。切断电源后，施救者可以接触患者。

问：严重烫伤怎么办？

答：先用冷水降温，不要先把衣服撕开。烫伤治疗并不科学，并不一定能降低皮肤的温度，而科学的方法是用大量冷水冲洗，再涂上湿润烧伤膏。

■海南中医药传承与创新

■本报记者 侯赛 张惠宁

窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法，该技术在国际上已有50多年使用历史。窝沟封闭是将高分子的防龋材料，涂抹渗透到牙齿窝沟点隙，固化后形成一层可吞食的保护膜，防止食物和菌斑堆积，隔绝口腔环境的致龋因素，能够有效防止牙齿被龋化。

很多家长常常将“六龄牙”误认为是早晚要替换掉的乳牙，即使发现患了龋齿也没有及时带孩子到正规医院进行必要的检查和治疗，直到牙医不得不将孩子的患牙拔除时，家长才追悔莫及。所以，家长们，要及时注意观察孩子的牙齿情况，六龄牙萌出时，及时做窝沟封闭或涂氟，预防龋坏。

“大夫，这贴的是什么呀？这有什么作用呢？哎哟……感觉有点刺痛，是不是我哪里不正常啊？”68岁的郭大爷曾在海口某货运公司当过38年的货运司机，因长期开车，患上严重的颈椎病。前几天因为颈椎病发作，脖子无法转动，来到海口市人民医院中医科住院治疗。他一边将一侧耳朵伸向护士，一边是连串的发问。

“大爷，再忍一下，痛就说明阳性反应点找对了，很快就好！”治疗护士一边按压着郭大爷的耳穴，一边解释道。

贴耳朵能治疗颈椎病？如果医生告诉你，贴耳穴不光是治疗颈椎病，还可以治疗全身疾病，你相



信吗？今天就跟着海口市人民医院中医科主任王德来了解一下中医特色疗法——贴耳穴。

首先，耳穴是什么呢？王德介绍，耳穴也叫阳性反应点，是分布在耳廓上的腧穴，与脏腑经络有着密切的关系，各脏腑经络组织在耳廓均有相应的反应区，当人体的某一部分发生病变时，往往会在耳廓的一定部位出现局部反应，如压痛、结节、变色、导电性等，这些现象可以作为判断身体疾病的依据，还可以通过刺激耳穴起到治疗疾病的效果。

据介绍，在中国古代2000多年

前，就已经有了通过耳穴来治疗疾病的记载，耳穴的全息理论也古已有之。

耳穴疗法的适应范围很广，王德介绍，该疗法可以适用于各种疼痛性疾病，如软组织损伤、手术后疼痛、头痛、面痛、肋痛、蛇丹、腰腿痛、关节痛；各种内脏病症，如眩晕、失眠、阳痿、遗精、月经不调、哮喘、泄泻、便秘、癓、消渴、肥胖、小儿遗尿；某些热病，如感冒、百日咳、丹痧、疟疾、痢疾等；皮肤病和五官病，如风疹、湿疹、目赤肿痛、牙痛、口疮、耳内流脓、乳蛾、喉痹等。

其中有许多病症可单独用本疗法，有的则宜配合其他疗法进行治疗。而且耳穴不受气候、环境、设备、场地等条件限制，贴压简单方便。

此外，王德还提醒大家注意该疗法的一些禁忌症：外耳湿疹、溃烂、冻疮溃破等情况不宜用；严重器质性疾病，如高度贫血、心脏病等不宜用；妇女怀孕期间须慎用，有习惯性流产史的孕妇当禁用。

终生不换的“六龄齿” 你了解多少？

每个孩子都有一次换牙的机会，很多家长也就理所当然地认为：“就算蛀牙也没有关系，反正要换牙，新长出来的牙是好的。”这种想法大错特错！并不是所有牙都可以替换！

牙专家表示：“六龄牙”不会在换牙时被换掉，一生只长一次，萌出即伴随孩子的一生，且患龋（蛀牙）率最高。无论哪颗牙发生龋坏不及时处理，就会感染周边健康牙齿，严重时将影响新牙，甚至导致新牙无法长出。因此在孩子六龄牙萌出时，应及时进行窝沟封闭预防，有效预防蛀牙的发生率，需要注意的是，已发生龋坏的牙齿是做不了窝沟封闭的，窝沟封闭只起到预防作用。

窝沟封闭是一种无痛、无创伤的方法，该技术在国际上已有50多年使用历史。窝沟封闭是将高分子的防龋材料，涂抹渗透到牙齿窝沟点隙，固化后形成一层可吞食的保护膜，防止食物和菌斑堆积，隔绝口腔环境的致龋因素，能够有效防止牙齿被龋化。

很多家长常常将“六龄牙”误认为是早晚要替换掉的乳牙，即使发现患了龋齿也没有及时带孩子到正规医院进行必要的检查和治疗，直到牙医不得不将孩子的患牙拔除时，家长才追悔莫及。所以，家长们，要及时注意观察孩子的牙齿情况，六龄牙萌出时，及时做窝沟封闭或涂氟，预防龋坏。

海南泰康拜博口腔医院

诊疗科目：
口腔种植、前牙科、预防口腔专业
口腔颌面部专业 医学影像科
口腔科、口腔修复专业
口腔正畸专业
医学检验科

咨询预约热线
0898-36351111

地址：海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)

健康周刊支持单位

海南省卫生健康委员会
海南省健康宣传教育中心

海医二院“创纪录”： 40小时完成 10台大器官移植术

本报讯（记者马珂 通讯员谭莹）“这是一场刻不容缓的大考，也是惊心动魄的40小时！”10月25日12时至27日4时，海南医学院第二附属医院（以下简称海医二院）刚组建两年的器官移植团队，一口气顺利完成了6台肾移植手术、3台肝移植手术和1台小儿肺移植手术，其中小儿肺移植手术为海南省首例。

10月24日和25日，海医二院器官移植科接连接到通知，出现三例爱心捐献者，其中有两例是省外捐献者。25日，在进行本省三台器官移植手术的同时，医院又派出医护人员到省外获取移植器官。最终，10台器官移植手术全部圆满完成。

今年15岁的屯昌女孩小平（化名）是此次进行肺移植的患者。小平8岁时发现左腋窝下有一个肿块，到三甲医院进行检查，确诊为巨淋巴结增生症。尽管小平接受了两次手术，但是6年来这个疾病一直困扰着她。

2019年4月的一天，小平突然出现咳嗽咳痰，辗转多家医院，最终确诊为闭塞性细支气管炎，出院后病情却又出现反复。

“每次发作都没什么征兆，每次一入院就进ICU，我们一刻都不敢离开她。”2019年6月底，小平母亲带着小平前往广州寻求治疗。回到海口后，小平再次发病，这次在ICU里一住就是一个多月。医生检查，小平肺功能提示阻塞性通气功能障碍，必须依赖无创呼吸机才能勉强维持生命，但随着未来病情进一步恶化，唯一的办法是选择做肺移植手术。

10月27日4时多，肺移植手术结束，小平转入ICU。重症医学科的医务人员一直守护在小平身边。术后30小时，小平移植肺功能氧合良好，顺利完成气管插管接管。

“肺移植手术难度大，技术要求高，对围术期综合救治能力是极大的考验。”器官移植科主任曾凡军表示，术后小平还要闯感染、排异等众多关卡，海医二院肺移植快速康复团队将加强管理和监测，帮助小平快速康复。

海医二院院长、器官移植专家王毅表示，40小时连做10台大器官移植手术，是对医院管理、技术、流程、质量、协同的多重考验。海医二院有近30年的器官移植历史，已形成了一套完善的流程、积累了丰富经验，从而为每一位移植患者保驾护航。

海口2020年眼筛项目完成9万名学生筛查

你家也有“小眼镜”吗？

■本报记者 张惠宁

近日，海口市2020年眼筛项目已完成逾9万名学生的筛查。筛查情况如何？有哪些需要引起父母注意的问题？11月3日，海南日报记者采访了参与眼疾病筛查的海口市人民医院眼科医生郑云燕。

郑云燕告诉海南日报记者，海口市人民医院今年负责海口市龙华区幼儿园大班、三年级和初一年级的28422名幼儿和学生的眼疾病筛查，从筛查情况来看，检查为“正常”的孩子有19260人，检查为“异常”的有9162人，异常率为32.24%。异常率主要指视力异常、眼位（有无斜视）异常和其他眼病，其中绝大多数是视力异常。郑云燕说，筛查发现，海口市内学校近视率明显高于乡村学校。

在眼科门诊，郑云燕经常碰到不愿意给孩子配戴眼镜的家长，“不戴眼镜，孩子的近视眼度数进展会更快，而且不戴眼镜，对一些年幼的孩子，还可能发展成为弱视”。

“孩子检查视力异常要及时进行干预，干预方法多种。”郑云燕说，戴普通单焦框架镜，控制近视度数有效果，但也不是很理想，对于6至12岁视力异常的孩子，各大医院眼科中心鼓励开展戴角膜塑形镜矫正视力，角膜塑形镜是目前比较有效控制近视度数加深的办法，但只适用于600度以下的近视，且角膜塑形镜基本一两年一换，一副价格过万元。

“近年来国内一些医院也开展配戴‘旁中央离焦眼镜’矫正视力。这是一种先进的框架眼镜，但目前省内还很少有医院开展。”郑云燕说。

保护眼睛，重在预防。郑云燕说，一是增加孩子户外活动的时间，走路上学，课间操等都是户外活动，每天户外活动2至3小时。二是用眼时间提倡“20·20·20”，即近距离用眼20分钟，看远20秒，看远的距离是20英尺（6米远）。再有就是“三个1”：眼前距书一尺、胸离桌子一拳、握笔距离笔尖一寸。

此外，用低浓度的阿托品滴眼液，每天睡前滴一滴，也可以预防近视。



关注海南日报
兜医圈儿微信公众号
获取更多权威健康资讯

海南日报印刷厂印刷