

# 11天! 从生死一线到102岁庆生

## 智慧护理助力百岁老人开启生命新篇

近日,在江苏省中西医结合医院心血管科重症监护病房(CCU),一场简单且温馨的生日会正在举行。医护人员为何奶奶送上了长寿面、鲜花和生日祝福,看着病床上精神矍铄的老人,家属难掩喜悦之情。

而就在11天前,何奶奶因急性心衰住进医院心血管科重症监护病房。百岁高龄、心肺功能极差、病情瞬息万变……面对这道有难度的“考题”,心血管科医护团队迅速启动救治方案,最终成功帮助何奶奶战胜急性心衰、转危为安,开开心心地迎接了她的102岁生日。而在这场与死神的赛跑中,科室构建并应用的“智慧护理体系”发挥了关键作用。

不同于传统的人工监测,如今的心血管科CCU已依托智慧护理体系,实现了全流程的数据化管理。系统自动采集心电图、

血压、心率等多维度生命体征数据,并直接呈现在护理记录单上。这不仅大幅减少了护士手工记录的误差率和工作量,更让护士能将更多时间直接用于床边护理。

基于这些数据,系统对患者进行了智能分级评估。判定何奶奶为高危患者后,护士便会将其安置在离护士站最近的病房,实施重点监护。与此同时,“动态预警评分系统”24小时不间断运行,对患者病情趋势进行智能研判。一旦数据出现异常波动,病区中央站及护士随身佩戴的智能手表会同步接收预警信息。无论身在何处,医护人员都能第一时间赶到床边处理,真正实现了“病情变化早发现、风险预警即时达”。

在治疗阶段,医护团队通过无创呼吸机辅助通气、利尿、扩血管等精准药物治疗,没过多

久,何奶奶各项生化指标逐渐平稳,成功脱离无创呼吸机,并逐步过渡至鼻导管吸氧。

进入病情稳定后的康复期,科室充分发挥中西医结合优势,运用藜香方湿化氧疗以及红丹散瘀油循经热熨等中医特色优势技术,帮助何奶奶促进气血运行与心肺功能恢复。同时指导她进行卧位八段锦运动。通过“中医+康复”的深度融合,有效减少了并发症的发生,加速了康复进程。

“智慧护理不止于冰冷数据,更以“全周期人文关怀”实现主动干预,精准及时处置病情变化、减少抢救次数……在守护患者安全的同时降费省时,还让患者们在治疗期间感受到浓厚的温情。”心血管科护士长林艳为智慧护理进阶明确了方向。过年期间为在院患者精心准备新年大礼包;元宵节组织猜灯谜活



医院为102岁何奶奶庆生

动,精心煮制中药汤圆。此次为何奶奶举办的生日会,也是“全周期人文关怀”理念的又一生动实践。在CCU这个通常被视为严肃紧张的重症监护场所,医护

人员通过关注患者的心理需求,让医疗技术充满了温度。

通讯员 殷舒月 王雨  
扬子晚报/紫牛新闻记者  
万惠娟

## 当心,这种“养生食物”可能让血糖飙升

很多人喜欢喝芝麻糊,不仅管饱,还特别“养生”,可以补气血、养头发……

其实,芝麻糊不是养生水,喝对了补充VE、钙、优质脂肪,喝错了则越喝越饿、越喝越馋,血糖还飙升。



### 芝麻糊特别补钙?

黑芝麻的钙含量确实很亮眼,约780毫克/100克,差不多是牛奶的近8倍,有的纯芝麻糊的钙含量更高。

但是含量高,不等于人体吸收就一定好。芝麻里的草酸、植酸,会影响钙吸收。此外,还有一个很现实的问题:黑芝麻的能量很高——559千卡/100克、脂肪46.1克/100克。

如果想把芝麻糊作为主力补钙,很可能钙没补多少,能量就先超标了。所以,更建议大家把芝麻糊当作补钙的一个辅助来源。如果是纯黑芝麻糊,建议每天吃15~20克,既能贡献一两百毫克钙,还能补充适量不饱和脂肪酸、维生素E和膳食纤维。

### 减脂期能不能喝芝麻糊?

先说结论:能喝,但要喝得明白。芝麻糊最容易让人悄悄胖的原因是它太顺口了,又香又滑,几乎没有咀嚼成本,喝小半碗不过瘾,很容易再来一碗。

市面上热卖的芝麻糊,每100克能量基本在400千卡以上,按照《中国居民膳食指南》的标准,算是妥妥的高能量食物。

如果不想长胖,最好这样吃:把纯芝麻糊当作坚果,吃10克左右。如果是碳水含量高于50%的芝麻谷物糊,可以当作主食,每次吃25克左右,再搭配几十克低升糖的主食,比如燕麦米、荞麦面,以及蔬菜、优质蛋白等。

### 芝麻糊会不会让血糖飙升?

买哪种类型的芝麻糊很重要,最好选择纯芝麻糊,不添加或少添加糖。

如果你买的是芝麻谷物糊,而且芝麻含量很低,比如有的产品芝麻占比只是≥12%,配料表第一位是大米,第二位是白砂糖,那么单独喝它,血糖确实更容易升得快、升得高。

原因也不复杂:谷物打成粉,冲成糊,颗粒更细,糊化更充分,消化酶更容易下口,所以餐后血糖来得更快。再叠加白砂糖,就更像糖水糊了。

### 乌发和养发靠不靠谱?

其实,芝麻糊不能保证乌发,也不能单靠它挽救掉发。掉头发跟营养关系最密切的是蛋白质和铁。蛋白质长期不足、铁缺乏,都可能让你更容易

掉发。白发发本质上是毛囊黑色素细胞功能衰退,多数情况是遗传、年龄和氧化应激等因素综合导致的。想要头发状态好,要做到这四点:不要节食减肥;补充蛋白和铁等关键营养;睡好觉;不要压力过大。

### 应该买什么样的芝麻糊?

省心挑选口诀:黑芝麻/黑豆越靠前越好,糖越靠后越好;最好不加糖,或者用代糖。比如有些低GI的黑芝麻谷物粉,配料表前三名就是黑芝麻(占比≥34.6%)、黑大豆、黑米;有的产品前三名是黑芝麻、黑米、糙米——整体蛋白和脂肪更高,喝起来更顶饱,血糖也更稳。

这里还要提醒大家,要警惕“无蔗糖陷阱”:很多产品包装上写着无蔗糖,让人误以为是无糖,但配料表用的却是葡萄糖、麦芽糖浆、麦芽糊精、果葡糖浆、海藻糖等作为甜味来源,它们依然是高升糖的添加糖。很多还添加了较高的果糖,虽然果糖对血糖的影响较小,但这并不代表果糖更健康,果糖吃多了对肝脏的负担很大,也会升高尿酸水平。如果实在挑不好,可以认准低GI。

央视新闻

## 滑雪不慎栽倒在滑雪板上 “90后”女孩臀部“长”出“大馒头”

“90后”的小周在床上已经整整躺了一个月,直到最近才开始走路,并佩戴胸椎支具做康复训练;差不多年纪的小江臀部“长”出一个大馒头,又肿又疼,最后不得不“挨一刀”……30出头的他们究竟都经历了什么?原来都是因为一次滑雪意外!

去年12月,小周兴致勃勃赴了一场滑雪之旅。此前,他曾几次到室外滑雪场试水,也掌握了一些动作要领,然而这次的室内场地却让他结实实摔了一个大跟头!

他回忆,当时自己在练习单板滑雪“前刃推坡”动作时,不慎遭遇卡刃,整个人往后从斜坡滚了下去,并且臀部着地。这一跤直接把他摔得无法起身,而且很快感觉胸腔闷痛、呼吸不畅。后来,雪场急救员叫了120,小周才被送到医院。

接诊的浙江医院骨科陈标医师介绍,小周受伤的部位在胸腰交接处,为胸椎T12压缩性骨折。虽然受伤程度较轻,只需保守治疗即可,但是伤筋动骨一百天,之后的“漫漫休养路”还是让小周深感无奈,第1个月完全靠躺,第2个月才能走动、康复……对工作和生活都造成了很大的干扰。

无独有偶,小江也在近期一次滑雪运动中受伤。事发时,她不慎栽倒在滑雪板上,所幸戴了头盔,只是造成了头部轻微擦伤,但臀部狠狠地撞了一下。当时,她被建议保守治疗。然而一周过去,受伤的臀部却越来越不对劲,于是来到医院。浙江医院骨科虞惊涛医师介绍,来院时患者右侧大腿

近端(臀部、大腿交界处)肿胀明显,像是鼓起了一个大大的发面馒头,约10x5厘米大小。医生分析,此类情况应第一时间处理,穿刺加压包扎,或可避免开刀,这名患者来医院就诊时,受伤部位的血液已形成凝血块,只能实施血肿清除术。

近几年来,大家参与冰雪运动的热情持续高涨,冰雪运动损伤的风险也随之受到更多人关注,于是诞生了“雪道的尽头是骨科”的玩笑说法。医生强调,每年冬季都有冰雪运动后受伤的患者前来就诊,为确保安全,特别提醒大家牢记这几个相关安全要点:

- 1.充分热身。运动前务必进行约15分钟的热身活动,如高抬腿、活动关节,以促进血液循环,唤醒肌肉。
- 2.完善装备。一是必须佩戴专业的滑雪或滑冰头盔,不可用其他头盔替代;二是确保鞋具合脚,过松易崴脚,过紧影响血液循环;三是初学者建议佩戴护具,以缓冲摔倒时的冲击力,尤其能保护手腕和尾椎部位。
- 3.学会摔倒。记住两个“不要”和两个“要”:不要用手腕硬撑,以免手腕受伤;不要向后直挺挺坐倒,以免伤及尾椎和后脑。要降低重心,顺势侧倒,用臀部和腿部侧面着地并翻滚卸力;要放松身体,丢弃雪杖,避免被雪杖绊住身体导致受伤。
- 4.量力而行。选择与自身水平相符的场地,滑行时留意周围环境,保持安全距离。恶劣天气或感到疲劳时应及时休息,并注意保暖。

都市快报