

# 抬个脚，“狂飙”的心跳就恢复正常了

本报讯(李青 七轩)“心脏突突的,感觉都要跳出来了。”日前,王女士在工作期间突然感到心慌、胸闷,十分难受,躺下休息也不见好转,被120紧急送到了市七院急诊医学中心救治。

急诊医学中心为王女士测了心率,居然高达190次/分,心电图检查显示其为“室上性心动过速”。

市七院心血管内科副主任医师虞莺介绍,室上性心动过速是一种快速、规律的心律失常,发作时心跳特别快,多数在150—200次/分,每次发作少则几分钟,长则数小时,患者会有胸闷胸痛、心慌气短的症状。室上性心动过速常见于冠心病、心肌梗死以及其他各种器质性心脏病或伴有心房扩大者,亦可见于无任何病因,或由于情绪激动、过度疲劳、吸烟、饮酒等诱发。

明确病因后,急诊团队在与家属沟通并征得同意后,尝试使用改

良瓦氏动作来纠正室上性心动过速。仅30秒后,王女士的心率便降至80次/分,恢复了正常,心慌、胸闷的症状也有了好转,血压也恢复稳定。王女士感叹:“太神奇了,本来心脏跳得要飞起来了,没想到给我抬一下脚就好转了。”

改良瓦氏动作是一种物理刺激的方法,原理是深吸气后闭合声门再强制呼气动作,主要通过兴奋迷走神经,阻断房室结传导,增加胸腔压力,暂时减缓心跳,广泛用于稳定性阵发性室上性心动过速的一线治疗。

## 链接

### 改良版瓦氏动作操作步骤:

1、45°半卧位,用力吹气15秒,在40毫米汞柱的压力水平下维持15秒,操作者以口头指令帮助患者达到目标压力并维持足够的时间;

2、吹气结束后立即仰卧,同时助手举起患者双腿至45—90°,维持15秒;

3、15秒后回到半卧位,在半卧位保持45秒后复查心电图。

优点:此方法相比于药物及电复律,更简易且可以重复,改良

瓦氏动作提高了成功率,其针对室上性心动过速具有简单快速、无创安全、成功率高等优点,极大程度地减轻了病人的痛苦及经济负担。

**温馨提示:**改良瓦氏动作总体比较安全,但对老年人和有心血管疾病的人,过度或者不规范的动作可能导致胸痛甚至晕厥,原因可能和降低心输出量,激发植物神经反射有关,不建议这些患者自行进行,还是尽快到医院就诊,专业评估后在监测情况下进行。

## 常州二院内分泌科开展2024年“联合国糖尿病日”义诊

■本报通讯员 二宣

11月8日上午,南京医科大学第三附属医院(常州二院)内分泌科团队在阳湖院区门诊楼一楼大厅开展了以“糖尿病与幸福感”为主题的“联合国糖尿病日”义诊宣传活动,为200余名群众提供健康咨询。

义诊活动中,专家与患者面对面,提供病情咨询,进行糖尿病心脑血管、肾脏、周围神经及眼底病变风险评估;营养师提供专业、科学的膳食指导;糖尿病专科护士就糖尿病慢性并发症的危害进行宣教,提供糖尿病日常自我管理的健康指导,发放

宣教手册,并提供免费血糖、血压测定等服务。

目前,我国是全球糖尿病患者最多的国家,防控形势十分严峻。IDF数据显示,2021年中国糖尿病患者人数约为1.4亿人,预计2045年增加至1.74亿人。知晓率低、治疗率低及控制率低这“三低”是我国在糖尿病管理上面对的主要挑战。了解糖尿病的风险因素并科学应对,成为了预防和控制糖尿病的关键。每年的11月14日是“联合国糖尿病日”。今年的主题是“糖尿病与幸福感”,宣传活动的重点在于了解糖尿病患病风险,加强糖尿病日常自我管理,改善糖尿病患者的身心健康。

## 第十二届全国医院管理工具大会举行 市一院获8项大奖

本报讯(陈荣春 李社莹)第十二届全国医院管理工具大会(原全国医院品管圈暨多维工具大赛)日前顺利举行,市一院获得一等奖2项、二等奖2项、三等奖4项。

此次大会由清华大学医院管理研究院主办,浙江省医院协会承办。大赛共设置14个专场:课题研究型专场、三级医疗医技专场、三级医院护理专场、基层医院专场、三级行政后勤专场、首次参赛医院专场、药事药物专

场、QFD创新型品管圈专场、平衡计分卡专场、临床路径专场、HFMEA与RCA专场、精益六西格玛专场、6S专场、患者体验与安全专场。

比赛竞争激烈,来自全国各省市的1740个项目入围决赛,碰撞思想火花。市一院积极筹备并选拔出9个优秀的质量改善成果项目参会。其中,8个项目进行现场展示,1个项目进行壁报展示。经过激烈角逐,市一院内分泌代谢科

蜜蜂圈、护理部智信圈荣获一等奖;门诊链眼圈、护理部大外科智信圈(临床路径)荣获二等奖;药学部精药圈和绿叶圈、血液净化中心肾斗士圈、肝胆胰外科聚护圈荣获三等奖。

市一院高度重视医疗质量安全,以质量管理为核心,借助品管圈工具,努力将改善医疗质量根植入医院管理文化中,助力全面提升医院服务品质,为人民群众健康保驾护航。



## 市中医医院成功举办“中医药宣传月”系列活动

■本报通讯员 李文姣

普法宣传、名医义诊、中医适宜技术体验、养生功法互动、中药茶饮品鉴……2024年江苏省中医药宣传月期间,市中医医院举办了精彩纷呈的中医药文化推广活动。

9月29日,市中医医院作为常州孟河医派代表,参加了2024年江苏省中医药宣传月及《江苏省中医药条例》颁布四周年开幕式活动。通过孟河医派临方炮制品、文创产品、特色制剂等展示,推广中医流派文化。

10月18日—20日,大庙弄·青年里,望秋养生局的中医集市,市

中医医院专家在现场坐诊,为大家提供中医问诊、养生咨询等服务。同时,市民朋友沉浸式体验拔罐、刮痧等非药物特色疗法,感受中医药文化的魅力。

医院组织医护人员走进社区、公寓、企业等,为退伍军人、退休教师、青年人才等群体健康义诊,答疑解惑,指导养生,并开展经穴推拿、耳穴压豆、中药贴敷等中医外治法,让大家近距离感受不一样的中医药文化魅力。

10月11日下午,医院儿科护士长曹吉在科教城小学为40余位退休教师进行《老年养生穴位按摩》讲座,通过故事认识穴位,演示按压方法,并深入浅出讲解中老年

人保健盲区,让大家对养生穴位有了更直观、深刻且全面的认识。

中医药宣传月期间,医院开展——“龙城杏林暖 岐黄校园行”活动,并且还邀请学生们参观孟河医派博物馆、中药陈列馆、5G智慧医院等,增强他们对中医药文化的理解和认同。

市中医医院将以“江苏省中医药宣传月”主题活动为契机,在响应常州市卫生健康“十百千万”惠民工程的同时,继续落实中医药方针政策,强化中医内涵建设,提升中医药服务能力,满足群众健康需求,营造良好社会氛围,推动中医药事业在守正创新中高质量发展,为民众健康贡献力量。

## 便民信息

常州市第一人民医院  
地址:局前街185号  
电话:0519-68870000

常州市第二人民医院  
延陵院区  
地址:延陵中路468号  
电话:0519-88104931

阳湖院区  
地址:湖中路68号  
电话:0519-81099988

常州市中医院  
地址:和平北路25号  
电话:0519-88124955

常州市第三人民医院  
地址:兰陵北路300号  
电话:0519-82009999

常州市肿瘤(第四人民)医院  
地址:新北区红河路68号  
电话:0519-69806980

常州市妇幼保健院、一院钟楼院区  
地址:钟楼区丁香路16号  
电话:0519-88581188

常州市儿童医院  
地址:中吴大道958号  
电话:0519-69808328

常州市口腔医院  
(常州市中医医院钟楼院区)  
地址:北直街61号  
电话:0519-86304028

常州市第七人民医院  
地址:延陵东路288号  
电话:0519-69800506

武进人民医院  
(常州市第八人民医院)  
本部:永宁北路2号  
电话:0519-85579150

南院:武进区滆湖东路85号  
电话:13915837120

武进中医医院  
地址:武进区人民西路6号  
电话:0519-86582737

第904医院常州治疗区  
地址:和平北路55号  
总机:83064888

常州市医疗急救中心(院前急救)  
电话:120

常州市非急救医疗转运  
(康复出院、卧式转运)  
电话:962120

常州易可中医门诊部  
帕金森中心:85522791  
脉管中心:85522730

地址:晋陵中路576号奥韵家园旁  
北极星口腔连锁  
钟楼机构

地址:劳动西路201号  
(妇女儿童活动中心大楼)

新北机构  
地址:通江中路268号(道生中心旁)

武进机构  
地址:花园街新城南都158号

天宁机构  
地址:飞龙东路429号(永宁欧尚旁)

青枫机构  
地址:星港路港龙华庭A栋4-101  
(地铁青枫公园站2号出口)

溧阳机构  
地址:溧阳市溧城街道天目路9-14号(三和转盘)

总机电话:81899999  
常州现代口腔门诊部  
荷花池店:

钟楼区荷花池公寓19-1  
电话:88120611

九洲店:  
钟楼区兰陵九洲新世界四楼  
电话:88120633

常州激光医院  
地址:常州市清潭路270号  
电话:0519-88665959

## 退行性老化、软骨磨损间隙变窄、变形、半月板损伤、风湿性关节炎、骨刺、股骨头坏死 膝关节病就用“十味透骨贴”

人上了年纪,早晚都会出现关节不灵活,上下楼关节疼痛,不敢使劲,久坐站起时关节僵硬迈不动步,严重者关节积水肿胀甚至变形。尽管是常见病,但一旦患上,却发现很难康复。

“十味透骨贴”专门针对膝关节疼痛、髌骨关节股骨头坏死问题研制而成,该方源自元代《十药神书》记载云南民间验方,对云南民间流传千年之久的骨科验方进行了大量研究,终有良方“十味透骨贴”问

世。患者只需在每晚睡觉时贴敷一次,经络就能迅速打通,疼痛当晚就能缓解,一般一周炎症消除,一月左右软骨修复,滑膜组织恢复正常,关节爽利,上下楼、逛公园、做家务,可以像正常人一样生活。

一位激动不已的老人打进热线说,他饱受膝关节病折磨十年之久,上下楼关节疼痛、久坐站起时关节僵硬迈不动步,拍片诊断为膝关节退行性变、滑膜炎有积液、骨

质增生、半月板损伤、关节间隙狭窄,最近听说“十味透骨贴”问世,没多想就买了10盒,贴后当天就有好转,一个多月就好得利利索索。

**买赠活动:7盒送3盒,13盒送7盒,23盒送17盒**

**经销地址:常州益风大药房**  
(新堂北路12号新的第三中学斜对面)

**咨询热线:15366838335**  
市内免费送货邮寄 广告