

孕妇凌晨分娩，D939加时停车长沙南站

列车与长沙南站、长沙市120急救中心、长沙市中心医院多方紧急调度，全力施援，确保母婴平安

长沙晚报10月14日讯(全媒体记者 杨蔚然 吴鑫帆 通讯员 周文芳 朱文青 张轶 钱亚伦)10月13日凌晨4时32分,由北京西开往昆明南的D939次列车,从长沙南站缓缓驶出,较原计划晚开6分钟,一个暖心的故事刚刚在这里发生。

“D939次列车14号车厢有一名待产孕妇突然临产,无家属陪同,请立即协助救援!”10月13日凌晨4时许,一阵急促的调度指令打破了长沙南站的宁静——客运车间值班干部覃君和值班员张靖、黄峰等工作人员,本应在值班室轮休或短暂休整,接到通知后瞬间绷紧神经,一场与时间赛跑的紧急救援随即展开。

D939次列车由北京西开往昆明南,由北京客运段担当,当日在长沙南站仅为技术停点,无营业办理,计划3时52分到站,4时26分开车。接到调度通知后,长沙南站值班室第一时间启动应急响应,同步联系120急救中心,而刚从休息状态被唤醒的覃君、张靖、黄峰,顾不上整理状态,便拎起应急装备火速赶赴2站台现场,初步计划将孕妇从列车上接下后交由医护人员处置。

然而,救援进程比预想中更为紧迫。4时05分左右,列车工作人员紧急传来消息:孕妇已在车厢内顺利产下一名男婴,但母子二人仍需专业医疗处置,情况危急。时间就是生命,3名工作人员当即分工协作、分头行动:覃君直奔西广场落客平台,提前等候并引导120救护车,避免救护车因不熟悉路线延误时间;张靖顶着凌晨的寒意,火速返回值班室,取来干净被子为产妇和新生儿保暖;黄峰则快步赶往服务台,熟练地搬运应急担架,为后续转运做好准备。

4时11分,在列车机械师的配合下,打开了产妇所在车厢的手动车门,为救援开辟关键通道。4时16分,张靖、黄峰先后将被子、担架送至14号车厢门口,两人整理好被子,随时准备为母婴提供温暖的保护。

4时18分,长沙市120急救中心救护车抵达长沙南站,早已在应急通道等候的黄峰,立即打开大门,引导医生护士快步登上列车。医护人员迅速为产妇和新

生儿进行初步检查,随即给予其消毒、断脐、保暖、处理胎盘等院外处置,母婴生命体征平稳。4时26分左右,现场处置完毕,张靖、黄峰等人小心翼翼地将产妇和包裹着被子的新生儿抬下列车,平稳转移至担架上。

4时30分,产妇和新生儿顺利交接给长沙市120急救中心医护人员。

4时32分,D939次列车关门并驶离长沙南站,较原计划晚开6分钟。

4时37分,众人合力将母婴转至救护车上;4时40分,长沙市120急救中心救护车从长沙南站出发,将母婴紧急送往长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)。在大家齐心协力的帮助下,至记者发稿时,产妇与男婴状态稳定,母子皆平安。

据了解,这名产妇是初产妇,但孕期末做规律产检,到了孕9个多月接近预产期,独自乘坐动车回贵州老家,准备在老家生孩子、坐月子。没想到上车后不久,就出现见红、宫缩现象,5个小时后羊水破了,孩子生在高铁上。

“所幸有了爱心乘客、长沙南站客运值班人员、动车组乘务人员、长沙市120急救中心医务人员的暖心帮助,产妇产娩顺利、母子平安,这是一种了不起的长沙担当!”长沙市中心医院产科主任、副主任医师李名花介绍,入院后经过医生检查,产妇基本情况良好;出生的男婴体重达3080克,哭声洪亮,因院外分娩,属于高危儿,目前已转至新生儿科进一步观察。

“这名产妇产院外分娩过程中的紧张与风险,为所有孕晚期准妈妈敲响警钟。”李名花表示,孕妇孕晚期非必要不远行。因为突发状况难以预料,孕晚期是早产、胎膜早破、妊娠高血压、胎盘早剥等并发症的高发期,这些情况若突如其来,在移动交通工具上,缺乏专业的医疗设备和人员,后果不堪设想。此外,定期产检是避免意外的关键防线,能及时发现妊娠糖尿病、高血压等潜在问题以及胎儿的生长发育异常,监测羊水量、胎盘功能等关键指标。任何时候外出,最好有家人陪伴,并随身携带“孕妇保健手册”和家人联系方式,以备不时之需。



13日凌晨4时37分,长沙南站相关工作人员及长沙市120急救中心医务人员等,合力将母婴转至120救护车上。受访者供图

降至14℃! 最强降温过程要来了

凉风起秋意浓,记得常备雨具、外套加身

长沙晚报10月14日讯(全媒体记者 舒元臻)近日,湖南阴雨天气“在线”,气温下降明显。记者从湖南省气象台了解到,14日14时湘中和湘东部分地区气温降至20℃以下,长沙仅为17.3℃!与此同时,省气象台预计17日晚到20日湖南将迎来今年入秋以来最强降温过程并伴大风降雨天气。但在此之前,14日到17日气温在波动中略回升,部分地区最高气温升至34℃。

凉风起,秋意浓。据长沙市气象台预计,15日长沙天气为“分散阵雨”模式,降水概率高达70%,出门不带伞,分分钟变“潮人”;16日虽然雨势稍缓,转为阴天到多云,但天空依旧“表情沉重”,偶尔或有零星小雨来刷“存在感”,真正的“降雨大戏”在后头,17日长沙多云转小雨,降水概率飙至80%,但气温有所回升,最高气温升至29℃。

18日起,长沙天气画风突变,阴天有小雨的天气持续,风也来“加戏”——西北风将猛增至6到7级,走在路上分分钟体验“风中凌乱”的滋味;19日风力虽有减弱,西北风4到5级,但气温降到14℃至16℃。

据了解,10月份以来,受冷空气频繁影响,这次一股强势冷空气来袭,具有影响时间长、范围广、降温幅度大等特点,或为今年下半年以来最强冷空气,而湖南、贵州等地将为降温核心区,不少地方气温降幅或超10℃,19日前后南京、长沙最高气温仅有18℃和16℃,或将刷新今年下半年以来最高气温的最低纪录。

记者在此提醒,接下来几天雨是常客、风是配角,阳光成了“特别嘉宾”,市民朋友们记得常备雨具、外套加身,同时密切关注天气预报,适时增添衣物,以防着凉感冒。

三湘名医在线

健康

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/李乐

总是早醒,醒了又睡不着? 或是疾病信号

一旦睡眠问题影响到第二天的生活、工作,需要及时就医

长沙晚报全媒体记者 李金



“早醒”可能是人体衰老或疾病的表现

“我六十岁后,老是凌晨两三点就自动醒来,之后难以再次入睡,要在床上翻滚到四五点才有睡意。”近日,家住开福区珠江花城小区的李娉驰跟一起跳广场舞的朋友们吐槽自己的“睡眠困难”。没想到,这一话题引起了不少老伙计的共鸣,纷纷表示自己年纪大了后也有此现象。

“老年人半夜醒来难入睡,可能与褪黑素分泌减少、睡眠周期缩短有关。”谭红表示,临床上一般将凌晨2至4时醒来,醒来后难以再次入睡的情况称为“早醒”。偶发性的“早醒”一般无需担心,与年龄增加导致的褪黑素分泌减少有关。

但如果频繁“早醒”,会给身体带来一系列的负面影响,如“早醒”会影响第二天的精神状态,整个人会感觉疲乏无力、做事效率会明显下降,且可能会引起心悸、胸闷、腹泻等生理性不适,给正常的生活带来较大影响,需要引起重视。

“疾病或疼痛干扰也会影响睡眠。”谭红表示,关节炎、呼吸系统疾病、泌尿系统问题、神经系统疾病,也会引发夜间不适。此外,一些生理原因同样会导致“早醒”的情况:首先,一般成年人每天需要的睡眠时间为7至8小时,老年人仅需要5至7小时。如若夜间睡得太早的话,可能会在次日凌晨醒来;其次,很多人习惯在睡前看手机,手机发出的蓝光会影响褪黑素分泌,会影响正常睡眠质量,导致“早醒”。

而且,睡前饮酒的话也容易让人半夜醒来,因为酒精代谢完毕后,它的助眠效果随之消失。另外,睡眠状态下人的体温会有所下降,若室内的温度过高、盖的被子过厚的话,也容易让人在半夜醒来。

“若半夜醒来难以再次入睡,可以试试这些方法:放松身心,调整呼吸节奏,避免过度思考,多数人能较快重新入睡。”谭红建议,患者需要明确病因后进行治疗,睡觉前避免饮水过多,不可饮用浓茶、咖啡等饮品,不要剧烈运动,不可进食辛辣刺激食物。

“八小时睡眠论”被打破! 睡多久合适?

“我上夜班,每晚8时开始上班,次日凌晨4时下班,早上6时开始睡觉到傍晚,睡满8个小时,不算熬夜?”在酒吧工作的小王对自己的身体有所担忧。

对此,谭红表示,有条件的话,最好遵从“日出而作日落而息”的自然生物钟。另外,每天睡够8小时是大家知道的一个说法,其实并不是所有人都需要8小时的睡眠。睡眠具有很强的个体化差异,盲目追求8小时睡眠,反而容易引起睡眠焦虑,让身心健康受到影响。

她告诉记者,比起关注睡眠时长,我们应该将更多注意力放在睡眠质量上。正常成年人每天夜里有4至6个睡眠周期,每个周期90至110分钟不等,这个过程中会经历非眼动睡眠、眼动睡眠以及快速眼动睡眠三个阶段,也是睡眠状态由浅到深的过程。

深度睡眠对于身体恢复精力、消除疲劳非常重要,如果夜间的睡眠状态一直处于浅睡眠下,即便是睡够了时间也容易感觉疲倦。如果处于深度睡眠且时间较长的话,即便是没有8小时的睡眠时间,醒来也会觉得精力充沛。

“如果睡醒后觉得精力充沛,能正常应对第二天的工作,我们就认为他的睡眠是合格的。”谭红提醒,若“早醒”频繁发生,影响到了日常生活,请及时就医。

**健康小贴士**

如何促进睡眠?

- 放松身体:**尝试渐进性肌肉松弛法,从脚趾开始,逐渐放松全身肌肉。
- 调整呼吸:**深呼吸,吸气时默数4秒,屏息4秒,呼气时默数6秒,有助于降低心率,缓解紧张情绪。
- 避免刺激:**睡前不要看手机、电视等发出蓝光的设备,也不要思考复杂问题,以免大脑再次兴奋。
- 创造良好睡眠环境:**确保卧室安静、黑暗、温度适宜,可使用耳塞、眼罩等辅助工具。

新闻漫话



假租赁 真诈骗

8月,爱好摄影的市民郭女士在闲鱼平台发布闲置相机租赁信息,一位自称在校大学生的用户主动联系租用,郭女士按约定将相机寄往指定地址。约定归还之日到了后,这位“大学生”却“人间蒸发”。郭女士意识到可能遭遇诈骗,随后报警,雨花公安分局刑侦大队通过技术手段侦查,很快锁定了在省外的犯罪嫌疑人并将其成功抓获,郭女士的相机被追回。近日,郭女士将一面锦旗送到雨花公安分局刑侦大队以表达谢意。随着共享经济的发展,二手交易平台为闲置物品流通提供了便利,但也成为不法分子的作案目标,因此,市民在进行相关交易时要提高警惕,留存好证据。

文/朱乐山 张洋子 图/吴志立

上接1版

本次考试录用公务员工作主要有4个方面特点:一是坚持突出政治标准。坚持党管干部原则,落实新时代好干部标准,把政治标准和政治要求贯穿公务员招录全过程各方面。

二是积极服务中心大局。按照实施渐进式延迟法定退休年龄有关政策要求,对公务员招录年龄条件作了适当放宽调整。

三是注重精准科学选人。继续开展分类分级考试,根据公务员应当具备的基本能力和不同职位类别、不同层级机关特点命制试题,对专业性较强的职位增加专业能力测试。

四是切实维护考试秩序。本次招考不出版也不指定考试辅导用书,不举办也不委托任何机构或者个人举办考试辅导培训班。

手和脸突然肿了? 可能是这根血管堵塞

上腔静脉闭塞虽属急症,多数患者早期发现、及时治疗能恢复正常血流

长沙晚报10月14日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 林洪生)

生活中若突然出现面部、手臂肿胀,甚至伴随呼吸不畅、声音嘶哑,可别只当是“小水肿”。长沙市第四医院介入血管外科主任、主任医师许顺驰表示,这些症状背后可能藏着一个危险的问题:上腔静脉闭塞。

瞿先生是一名尿毒症患者,此前长期在当地医院接受血液透析治疗。此前,为方便透析,他的左侧颈部留置了血透管。一个多月前,瞿先生拔除血透管后,发现自己左侧面部及手部出现肿胀。起初他并未重视,仅自行服用了一些消肿药物。然而一个多月过去,肿胀不仅没有消退,还出现了声音嘶哑的症状,甚至连呼吸都受到了限制。意识到情况严重后,瞿先生紧急来到长沙市第四医院就诊。

长沙市第四医院介入血管外科副主任、副主任医师李深基为瞿先生进行了详细检查,结合症状判断其可能存在静脉堵塞,导致静脉血无法正常回流至心脏。随后,李深基立即安排瞿先生接受上腔静脉CT检查,检查结果证实了这一诊断——瞿先生的左侧头臂静脉已完全闭塞,无法通过上腔静脉将血液回流至心脏。为及时打通堵塞的血管、恢复血液回流,介入血管外科团队随即为瞿先生紧急安排了介入手术,他很快恢复正常。

无独有偶,吴爹爹最近突然出现面部及双上肢明显肿胀、呼吸困难,CT提示肿瘤压迫致上腔静脉闭塞,介入血管外科为其施行介入手术开通血管后,肿胀很快消退。

许顺驰解释,上腔静脉阻塞综合征是多种原因引起上腔静脉完全或不完全阻塞,导致血液回流障碍和静脉压升高,出现引流区静脉扩张、局部水肿等症状和体征。这种疾病的常见病因包括上腔静脉血栓形成、炎症癌性狭窄、恶性肿瘤压迫上腔静脉等。临床症状包括:肿胀与皮肤变化,如颜面、颈胸部及上肢肿胀,皮肤潮红或呈淤血样紫红色,颈部、胸壁浅表静脉怒张;颅内症状如头痛、头晕、晕厥、嗜睡、视力模糊、听力下降等,严重者可能出现面瘫;呼吸症状,如胸闷、气短,严重者可出现呼吸困难,甚至急性喉头水肿导致死亡。

一旦患上此病,一般采取高位休息、吸氧、使用促进静脉回流药物、适当利尿、抗凝等常规治疗。如果保守治疗无效需进行手术治疗,通过介入手术在上腔静脉狭窄处支架置入。该手术创伤较小、易耐受、并发症少,手术当天可下床。

重点人群如何预防呢?对于透析患者,要定期检查留置导管周围情况,若出现局部红肿、手臂或面部轻微肿胀,要及时告知医生,避免自行用药延误;肿瘤患者如肺癌、纵隔肿瘤患者,需定期复查胸部CT,监测上腔静脉情况;普通人群应避免长期保持同一姿势(如久坐、长时间低头),适当活动促进血液循环;有凝血异常者,严格遵医嘱服用抗凝药,不可擅自停药。

许顺驰提醒,上腔静脉闭塞虽属于急症,但早期发现、及时治疗,多数患者能恢复正常血流,避免严重并发症。因此,出现症状后切勿拖延,及时就医明确病因,才是最关键的应对方式。