



运动发生意外 急救方式用处大

□本报记者 林颖

秋季到来,参加各项户外运动的人群开始渐渐多了起来。为减少运动意外的发生,掌握必备的急救常识,能在关键时刻派上大用场。

恰逢9月14日第25个“世界急救日”,《医生我想问·省立直播间》聚焦今年“急救与运动”的主题,在9月10日的直播中,邀请到了福建省立医院骨科与运动医学中心、国家创伤区域医疗中心副主任、急诊外科主任、主任医师何武兵,为大家分享运动创伤急救的知识。

导致运动创伤的原因

根据多年的门诊经验,何武兵发现足球、篮球、羽毛球等球类运动,以及健身房的器械项目,产生运动损伤的风险较高。之所以容易导致运动创伤,主要有以下几个方面原因:

1. 运动前的准备不充分,特别是热身活动的缺失或不足。
2. 技术动作执行不准确或不规范,可能引发不必要的运动损伤。
3. 运动装备选择不当或装备损坏,如运动鞋与运动项目不匹配,未能提供足够的保护。



4. 运动场地条件恶劣,如地面湿滑、不平整或存在其他安全隐患等。

5. 疲劳或过度训练,未给予身体足够的恢复时间,导致疲劳累积和损伤发生,例如膝关节平时总感觉冰冰凉的,这有可能是运动损伤导致的关节积液,未能及时停止运动并寻求医疗帮助,也容易导致伤情不断恶化。

要想减少受伤概率,何武兵提醒大家,运动前务必要进行充分的热身活动和拉伸练习,为自己选择合适的运动鞋和服装,并且要掌握和正确运用运动技术。同时,护具的使用对于降低运动损伤也有很大的帮助,例如头盔、护膝和护肘、

护腕、护踝等,可以有效保护重要部位或关节,防止扭伤或骨折。

掌握正确的急救方法

不少人在发现身边有人出现运动创伤时,往往首先想到的是搬抬、移动等错误的方法。

出现运动擦伤时,要及时用清水冲洗、清洁伤口,避免感染。

使用消毒剂处理伤口。若伤口较大,可覆盖无菌纱布,保持伤口干燥。如有必要,可使用烧伤膏和抗生素软膏涂抹。

踝关节扭伤是十分常见的运动损伤,出现扭伤第一时间应立即停止活动,休息制动,不要承重。可在24小时内局部冷敷或冰敷,

并抬高受伤部位。如有必要,使用弹性绷带固定脚踝,但不能太紧。尽快就医,以评估伤情和接受进一步治疗。

运动时若突然抽筋,立即停止活动,轻轻拉伸受影响的肌肉。按摩或轻敲肌肉,缓解痉挛。预防方法包括:充分热身,保持适当的水分和电解质平衡,避免过度疲劳。

若出现骨折或脱臼,立即停止活动,保持受伤部位静止,避免移动。马上冷敷,并尽快就医。

中心拥有专业救治团队

在运动创伤急救治疗方面,目前福建省立医院创伤中心已成为国家创伤区域医疗中心,并拥有一支专业的运动医学创伤救治团队。

医院建立了规范化的院前急救和院内救治流程,确保对运动创伤患者进行科学、规范、高效的快速评估和处理。

组织单位

主办单位:福建卫生报、福建日报·福建客户端
协办单位:福建省立医院

晋江市医院:改善服务“小细节” 开启就医“新体验”

“今天的复诊只需要重新预约同专业医生,不用再交挂号费(诊察费),看病真方便。”近日,在晋江市医院(上海六院福建医院)复诊后的王阿婆点赞道,该院“一号管三天”门诊服务让她实在受益!

原来,9月2日起,晋江市医院(上海六院福建医院)开始推行“一次挂号管三天”的新型诊疗模式,患者在首次就诊后的三天内再次预约就诊,享受免缴门诊诊察费(挂号费),此举大大改善当地民众就医体验。



李龙欽(左一)正在为患者做检查

患者就医体验再“升级” 一次挂号管三天!

家住晋江梅岭、今年55岁的王阿婆,两个月前出现反复右膝肿痛的症状。起先,老人家一直没有在意,以为涂抹下药膏,休息下就好。可两个月过去,症状非但没有消除,反倒越来越严重。9月2日,王阿婆来到晋江市医院(上海六院福建医院)骨科找到副主任医师肖志满。

经诊断,肖志满为王阿婆开具一张右膝关节核磁共振检查,次日,王阿婆检查后,再次找到肖志满主任复查。“原本以为做完检查报告,第二天再次找医生复诊,需要重新支付一次挂号费,没想到第二天再次找肖主任复诊,不需要再花一分钱。”王阿婆高兴地说道。

今年30多岁的洪女士也同样

享受到了这个福利,长期熬夜加班,洪女士胃肠消化功能一直不好。2日下午,洪女士来到晋江市医院消化内科,接诊的副主任医师李龙钦检查完后,建议洪女士再做腹部彩超,做进一步检查。

“好在医院推出一号管三天的政策,太及时了。”洪女士表示,平时上班比较忙,原先医院重复预约挂号很麻烦。由于当天已经进食,无法再做腹部彩超,医生就帮忙预约了第二天彩超。第二天上午,洪女士顺利完成检查后预约复诊,无需再次缴纳挂号费。

记者从晋江市医院获悉,目前“一次挂号管三天”政策推行一周来,医院共计千余名患者受益,减免诊察费两万余元,切实减轻患者看病负担,省钱省力,有效提升就医效率,改善患者体验。

从小细节入手 让患者就医有“新体验”

“一次挂号管三天”仅是晋江市医院(上海六院福建医院)缩短患者就医时间,改善患者就医体验众多举措之一,近年来,医院不断优化就医流程,该院门诊部主任张荣文介绍,以往,患者到医院门诊就诊,常规都需要经过预约—签到—候诊—结算—预约检验、检查—等候检查—等候检验检查结果—回诊—结算—排队取药等环节,往往需要花费较长的时间,尤其是在就诊高峰期,患者候诊时间长成了患者就诊体验不佳的重要因素之一。

医院通过增加出诊单元,及时推送公布出诊信息,扎实推进分时段预约就诊,改进医技预约、检查,开展多学科联合门诊,提供一站式

服务,增加导医“陪医”协助患者熟悉就医流程,增加社工、志愿者引导患者快速就医,实时对门诊流量进行监测,及时启动医疗资源调配制度支援应对门诊就诊高峰、减少患者聚集等举措,不断优化改进,门诊等候问题得到明显改善。

以多学科一站式服务为例,曾经有一名29岁的孕妇,患有宫内妊娠,合并妊娠期糖尿病、妊娠高血压、易栓症等。她预约产科MDT门诊,产科接诊医生事先收集患者病史,组织产科、心内科、内分泌科等多个科室通力协作,开展多学科会诊,为患者提供了详尽的产前咨询及个体化的诊疗方案,备孕期间需要注意的事项,一站式解决患者多个问题,为患者孕产期安全保驾护航。

据统计,从2024年初实施以来,患者平均预约就诊时间与实际就诊时间差从5分钟减少到1分钟,平均等候时间从原来27分钟减少到23分钟,内窥镜检查预约量同期比较增加43.14%,超声医学检查预约量同期比较增加24.88%,医学影像检查预约量同期比较增加16.67%,各种医技检查预约时长、等候时间、出报告时间均明显缩短。

(张鸿鹏 陈丹红)