

台州市公立医院加强党的建设暨加快推进“清廉医院”建设会议在我院召开

本报讯(党办 叶静音)11月23日下午,台州市公立医院加强党的建设暨加快推进“清廉医院”建设会议在我院召开。各县(市、区)卫生计生局主要负责人,各市级公立医院院长、书记、纪委书记,台州市二级及以上公立医院院长、书记,委直属单位主要负责人和相关处室主要负责人等 100 余人参加了会议。市卫生计生委党组成员、副主任马茉莉主持会议。

会上,台州市恩泽医疗中心(集团)、台州市中心医院、路桥区卫生计生局、玉环市卫生计生局、天台县人民医院就宣传思想工作、党建工作及“清廉医院”建设作了交流发言。

路桥区委常委、组织部长范卫东致辞,她指出,公立医院是我国医疗服务体系的主体,是党领导的卫生健康战线的生力军,是党联系人民、服务群众的重要窗口,加强公立医院党建工作对全面落实新时代卫生与健康工作方针、实施健康中国战略都具有十分重要的意义。路桥区结合医共体改革在加强公立医院党建工作时始终坚持党建引领,助推改革,以三个同步,三个抓手,通过创“红色杏林”特色品牌、党建工作与医院业务深度融合,选优培强党务工作者、加大在优秀青年医生中发展党员的力度等实现全区一盘棋,红色杏林引领医共体建设,取得了



很好的成效。

市纪委监委驻委纪检监察组组长杭祝秋部署公立医院网格化监督管理工作。他指出实施对医院所有行使公权力的公职人员网格化监督管理是清廉医院建设的重要内容之一。要求清廉监督员切实履行工作职责,做好上传下达和有

效监督,及时上报收集掌握到的廉政信息,对存在的倾向性、苗头性问题,及时警示提醒。各位清廉监督员在思想上要重视,责任上要担当,能力上要提升,自律上要加强,同时要有敏锐的视角,务实的措施,为清廉医院建设贡献自己的一份力量。

台州市卫生计生委党组书记、主任章维青在会上强调,要深入贯彻中央和省委关于加强公立医院党的建设以及全省“清廉医院”建设工作会议精神,全面加强公立医院党的建设,扎实推进“清廉医院”建设,坚定举旗定向,让党的旗帜在宣传思想战线高高飘扬,为台州医疗卫生事业跨越式、高质量发展提供强大思想引领和精神动力。

参会人员还实地考察了路桥区卫生计生局和区中医院医共体党建工作及“清廉医院”建设情况,在区中医院,代表们现场参观了医院的红色杏林党建长廊、红色杏林党员活动室、杏林灯塔能量小站、廉洁行医镜框、廉政文化墙等。区中医院医共体浓厚的党建和清廉文化氛围,让参观人员连连称赞。

下一阶段,区中医院医共体党委将进一步丰富廉洁文化内涵,积极适应新时代党风廉政建设和“清廉医院”建设的新要求,进一步强化医德医风建设、行业作风建设,从源头上预防医疗腐败和违纪违法行为,强化党建领航、党建融入、党建标准、党建保障,高质量推进新时代公立医院党建工作,提高服务质量,为广大患者提供安全、方便、优质、价廉的医疗服务,提升患者获得感,打造群众满意医院。

区中医院医共体学科建设成果显著

本报讯(院办 颜小亚 叶静音)近日,从上级部门传来喜讯,区中医院医共体学科建设成效凸显,学科建设成果收获颇丰。

在浙江省第六批医学龙头学科评审中,区中医院妇产科脱颖而出,成功入选浙江省第六批医学龙头学科。此次龙头学科的选拔主要面向医共体试点县市区的医共体牵头医院,公布的医学龙头学科共有 23 个。此次入选是省卫生健康委专家组对我院妇产科建设工作的肯定,更标志着我院妇产科已跻身全省县级医院的先进

行列。

12月18日,路桥区医共体医学重点学科、名医工作室授牌仪式在区中医院举行,区卫计局副局长罗为民、区卫计党工委委员钟雪君分别为区中医院儿科授“刘峰名医工作室”、“路桥区重点扶持学科儿科学”,为乳腺科授“路桥区重点学科乳腺科学”铜牌。

11月27日,基层特色专科路北分院中医科、桐屿分院全科医学科、螺洋分院全科医学科分别举行基层特色专科授牌仪式,区卫计党工委

书记、局长蒋志芳,副局长罗为民,党工委委员钟雪君分别为各学科授牌。据悉,路桥区基层特色专科仅有三个名额,全部被区中医院医共体斩获。基层特色专科建设中,分院的学科带头人带领相关科室,积极探索基层特色专科建设之路,勇攀基层医疗服务建设的高峰,提升医共体整体实力,增强患者信任感。

此前,螺洋分院全科医学科还被评为台州市基层医疗机构特色科室和全科医生规范化培训社区实践基地。

合作无间 携手共赢

——杭州市第三人民医院与我院共商帮扶事宜

本报讯(院办 颜小亚)12月21日,杭州市第三人民医院院长吴佳丽等领导专家一行 7 人来院共商两院帮扶合作事宜,副区长姚君丹、区卫计局局长蒋志芳、副局长罗为民陪同。

在院长沈杰的陪同下,杭州市第三人民医院皮肤科科学带头人许爱娥、皮肤科主任宋秀祖、肛肠科科学带头人杨关根、肛肠科主任沈忠参观了我院肛肠科、皮肤科门诊、门诊手术室、皮肤科发展预留空间以及普外科病区(包含肛肠科病区)。专家们了解了各科室基本情况后,与医院肛肠科、皮肤科部分医务人员进行了交流。

座谈会上,蒋志芳局长对杭州市第三人民医院领导专家的到来表示感谢,并强调路桥区百姓皮肤、肛肠等疾病就医需求强烈,希望杭州市第三人民医院大力帮扶,这将能大幅度增强区中医院肛肠科和皮肤科的实力,提升医院医护人员的诊疗水平,满足路桥百姓就医需求。沈杰院长介绍了区中医院医共体运营的总体情况,并详细介绍了医院肛肠科和皮肤科的具体运行情况。

吴佳丽院长表达了合作意愿,希望争取在最快的时间内,进一步协商明确合作事项的具体细节,早日签订合作协议,让杭州市第三人民医院的专家解决路桥百姓肛肠、皮肤方面的就医难题。沈杰院长指出,区中医院正全力建设肛肠科和皮肤科,学科建设、业务拓展、人才培养、设备采购等都是科室建设发展的重要内容,相信有了杭州第三人民医院的帮助,两个科室的发展将会实现质的飞跃。姚君丹副区长希望帮扶合作能够早日落地、生根发芽,区政府将会为此次合作提供政策、经费等保障,全力护航两院合作,让路桥区百姓在家门口就能享受优质的医疗资源。

区委常委、区纪委书记、区监委主任庞鑫培一行调研“清廉医院”建设

本报讯(党办 叶静音)11月23日上午,区委常委、区纪委书记、区监委主任庞鑫培,副区长姚君丹一行到区中医院医共体调研“清廉医院”建设,区卫计党工委副书记、局长蒋志芳及分管领导,区中医院医共体党委书记沈杰,医共体及直属单位主要负责人等陪同。

调研组一行实地查看了医院的党员先进事迹展板、“社会主义核心价值观”文化墙、红色杏林党

建长廊、廉洁行医镜框、廉政文化墙等,沈杰书记详细介绍了区中医院医共体党建及推进“清廉医院”建设的各项措施与成效。庞书记一行还特地走进乳腺科,详细了解了乳腺科在健康促进方面做的各项工作。

庞书记对区中医院医共体的“清廉医院”建设和“清廉医院”文化氛围营造给予了肯定并提出要求,清廉医院建设要以人民群众

健康需求的维度,不断拓展思路,补齐短板,再部署再落实,注重成效的提升。

区中医院医共体党委书记沈杰表示,下一阶段,我们将不断总结提炼出好的经验方法,切实做好廉洁文化“进医院”工作,并与医院业务工作同安排、同检查、同考核,做到警钟长鸣,常抓不懈,扎实抓好对全体医务人员的廉政教育,营造风清气正的医疗环境。

吉林省集安市卫计局考察区中医院医共体

本报讯(院办 叶静音)12月13日、14日,吉林省集安市卫计局局长王辉一行 40 余人到路桥区中医院医共体开展公共卫生、家庭医生签约、医共体建设情况考察,考察团一行实地走访了区中医院医共体总院、螺洋分院,路桥区卫计局副局长叶云国、罗为民,局长助理唐延军等陪同。

区中医院医共体党委书记、管委会主任沈杰对考察团不远千里前来考察表示热烈欢迎,并详细介绍了党建引领下的医共体建设情况及惠民举措。通过改革完善医保支付政策,建立利益共同体;通过完善资源整合运行机制,建立责任共同体;推进优质医疗资源下

沉,建立健康共同体;实施家庭医生签约服务,建立服务共同体。双方就医共体人、财、物统一和医共体内人员流通、人事、薪酬,基本公共卫生工作运行情况,家庭医生签约等具体问题进行了深层次交流。

王辉局长一行对区中医院医共体工作开展情况给予了高度评价,认为区中医院作为医共体的牵头单位,在强化人员、资源、服务等方面协同管理实现了资源上下贯通,医疗服务有序高效。他表示,区中医院医共体在此项工作中积累的经验 and 做法非常值得学习借鉴,真诚希望今后能继续加强经验交流,相互学习,共同进步。



12月25日,浙江省首家全科医学名医工作站——浙一任菁菁名医工作站揭牌仪式在区中医院医共体螺洋分院举行,标志着浙一任菁菁名医工作站正式落户区中医院医共体。图为蒋志芳局长和任菁菁主任共同为工作站揭牌。(院办 叶静音/摄)

健康扶贫进朝天 义诊活动暖人心

本报讯(院办 颜小亚 康复科 李玲玲)为解决朝天贫困山区患者疾苦,满足朝天群众就医需求,路桥区卫计局、朝天区卫计局、路桥区红十字会、朝天区红十字会等携手合作开展了路桥-朝天“健康扶贫进乡村”暨送医送药巡回义诊活动。11月14日,朝天区曾家镇卫生院作为“健康扶贫进乡村”巡回义诊活动的第一站已顺利完成活动。

该活动由路桥区卫计局牵头,区中医院医共体路桥街道分院陈丽贞任

组长,总院疼痛科党盛武主任、内二科许城娟护士长、康复科李玲玲护士长等组成的路桥医疗帮扶小组,朝天区医护人员共同参与。义诊现场,医护人员为群众开展常见病诊疗,免费提供针灸、测血压等服务,宣传疾病预防保健知识并提供健康咨询。

当地群众听闻此次义诊活动,纷纷赶到现场。医护人员为到场群众把脉问诊,量血压、测血糖,耐心询问他们的身体情况,针对性提出治疗方案、开具处方。群众凭处方免费享受推

拿、针灸、银质针、刀针、拔火罐、理疗等医疗服务。区中医院医共体总院疼痛科主任党盛武作为慢性疼痛病专家,凭借精湛的技术和良好的口碑,吸引众多患者前来求诊。五十多岁的曾女士由于常年田间劳作导致颈椎疼痛,近期更是出现了手麻的情况,身上的疼痛令她苦不堪言,四处奔走求医问药只为解决病痛,然效果不佳。这次抱着试一试的心态,特地前来寻求党主任的帮助,党主任仔细评估病情,为其开展银质针治疗,经过诊治,

该女士觉得手上的麻木感缓解了不少,再三表示感谢。此外,许城娟、李玲玲护士长运用耳穴压豆等中医护理技术帮助患者治疗失眠、高血压、颈椎病、糖尿病等疾病,疗效甚佳。

当地是慢性疼痛发病率很高的边远山区,百姓长期劳作,慢性疼痛严重影响着百姓的生活与工作。然而,这些百姓疼痛方面的知识匮乏,对慢性疾病的认识浅显,认为只要疾病治好,疼痛就会消失,因此大多数人常年忍受着疼痛的折磨,此次义诊活动无疑是百姓的福音。

据统计,当日义诊诊疗人数400余人,银质针治疗50余人,发放药枕包100个,发放药品300盒。

据了解,区中医院医共体早前就已签署了对口支援协议,派驻“慢性疼痛性疾病”医疗护理专家党盛武、许城娟、李玲玲,着力解决朝天贫困山区高发的“慢性疼痛性疾病”患者疾苦。为使医疗资源下沉,区中医院医共体坚决提供优质医疗技术、人员资源,为朝天人民的健康扶贫工作保驾护航。

螺洋分院连线浙一全科 首次钉钉远程会诊成功



本报讯(螺洋分院 罗丽娜)为了让患者切实享受到智慧医疗带来的实惠,区中医院医共体螺洋分院与浙一全科联盟合作,率先使用移动通讯设备开展多科室远程会诊,提高基层医疗服务能力和效率。

远程会诊于10月24日上午在螺洋分院二楼远程会诊中心举行。朱贤呈院长向浙一全科联盟的专家汇报患者病情,包括现病史、主要体检情况和主要辅助检查、诊疗经过、病情转归等。浙一全科联盟的呼吸内科、心血管科、内分泌科、肾内科等科室专家针对病例,通过钉钉双向全高清网络视频,“面对面”进行会诊。会诊中,联盟各科室专家进一步确认并补充收集患者病情信息、辅助检查资料,对病例仔细进行分析,并与分院科室医生共同研究、探讨病情。最后,联盟专家总结病情,并提出下一步诊疗方案,反馈给分院医生及患者家属。

作为浙一全科联盟的成员单位,区中医院医共体螺洋分院首次把远程医疗扩大到移动通讯设备的运用上,为远程会诊服务打开一个更便捷的窗口,让群众今后在家门口就能享受优质的医疗资源。

我院举办第十二届膏方节

本报讯(院办 颜小亚)11月24日、25日,12月15日,我院举办第十二届膏方节,上海中医药大学附属龙华医院主任中医师、教授周时高,硕士生导师、主任中医师、教授李越华,医学博士、主任医师、硕士生导师王中奇三位膏方专家应邀来院坐诊开方。

瞿大爷吃了七八年的膏方,每次膏方节都提前预约膏方专家周教授。瞿大爷告诉周教授,自己尿酸高、血脂高,一直都在用中药以及进补食品调理身体,效果一般,后来抱着尝试的心态来这边开膏方,调理之后,身体比以前舒服很多,整个人精神状态都不一样了,这次想继续调理一下。周教授根据患者体质针对性开膏方,并详细讲解开具的膏方中各类药材的作用和膏方贮存方法等。

王教授是擅长甲状腺、肺病、乳腺病、消化病、鼻咽疾病和妇科等方面中医调理与膏方治疗的专家。患有甲状腺结节的沈女士告诉王教授:“我常常头晕胸闷、手脚冰冷、痛经,最重要的是还有甲状腺方面的问题。”王教授翻阅查看沈女士的体检报告单,尤其是甲状腺相关的指标数据,望闻问切后,根据自己在甲状腺疾病方面的多年经验给沈女士开具膏方,并告诉她这只是小问题,进补膏方的时也要注意放松心情。

据统计,第十二届膏方节三位上海专家共接诊120余位市民,大部分市民都选择了罐装膏方。



近期,区中医院医共体开展交通纠违和安全“四防”宣传活动。活动现场,纠违队队员发放防火防盗防诈骗宣传传单,并耐心细致地给过往电动车车主讲解防火、防盗、防骗、防交通事故的知识。(院办 颜小亚/摄)

区中医院医共体勇夺区卫计系统五人制足球赛冠军

本报讯(院办 叶静音)近日,由区卫计局举办的区卫计系统“激情飞扬 同铸医共体”首届运动会五人制足球赛在区中医院医共体总院足球场圆满落幕。来自全区卫生计生系统的8支球队,经过一个多月的激烈角逐,终于决出胜负。区中医院医共体组建两支队伍参赛,二队以6胜1平积19分、进35球的骄人战绩获得了本届五人制足球比赛冠军。

一个多月的比赛,参赛球员们为大家呈现了一场场精彩竞技。赛场上,他们密切配合,传球、带球、射门……尽情地挥洒汗水,双方你来我往,互有攻防,奋力驰骋,大有“球场争锋,舍我其谁”之势。他们用火一样的热情感染着观众,而场外观众更是加油声、喝彩声、掌声、欢呼声不断,此起彼伏。

本届五人制足球赛,区中医院医共体汇聚了总院及六个分院的足球健将参与,球员们克服了工作任务重、训练时间少、运动强度大的重重困难,团结协作,顽强拼搏,经过7轮比赛的激烈交锋,夺得冠军。此次足球比赛有助于进一步提升区中医院医共体的凝聚力,推动区域医疗服务共同体试点建设,促进全区卫计事业健康和谐发展。

区中医院医共体举办首届新员工岗前培训

本报讯(院办 颜小亚)11月8日,随着新员工岗前培训考试的顺利结束,区中医院医共体首届新员工岗前培训圆满完成。

11月5日下午,在新员工见面会上,部分医共体领导、总院领导及各职能科室主任与新员工一一见面。此次培训为期四天,共有30余名新员工参加。培训会上,区中医院医共体党委书记、管委会主任沈杰对新员工的到来表示热烈欢迎,他对新员工提出了几点要求,一是要怀揣梦想,拥抱现实,正确对待理想与现实之间的差异,面对岗位分配、福利待遇等问题,调整好心态,努力工作;二是要转变角色,

加强学习,面对新角色、新岗位,以直面困难的勇气和持之以恒的学习来接受工作中的挑战;三是注重沟通,做到“有时去治愈,常常去帮助,总是去安慰”,帮助患者减少对疾病的恐惧,增强患者对医护人员的信任,让他们安心接受治疗,营造融洽和谐的医患关系;四是要强化责任意识,坚守道德底线和纪律底线,“医非仁爱不可托,非廉洁不可信”,严格遵守医院规章制度,严禁收受病人红包和医药回扣,做到对患者负责,对自己负责,对医院负责。沈杰书记对新员工寄予厚望,希望他们能够尽快融入区中医院医共体集体中,积极投入到医共

体工作的建设中,勇做时代的弄潮儿。

医共体党委副书记徐杰重点讲述医德医风、党风廉政建设方面的内容,他强调,清廉医院建设永远是进行时。总院副院长官卓娅全面介绍了医共体概况,并强调区中医院医共体始终坚持“中医在前沿、西医过得硬”的目标不动摇。区中医院医共体管委会副主任王子宣全方位讲解了消防安全方面的知识,并陪同新员工进行了消防安全演练。

培训结束后,科教科对新员工进行了岗前理论培训考试和院感、护理操作考试,了解培训效果。

省医学会培训班在我院举行

12月15日,由浙江省医学会儿童皮肤病学组主办的“皮肤美容及儿童皮肤疾病新进展”培训班在区中医院召开,国家级及省内外知名的专家教授前来授课,来自全区儿科、皮肤科、整形美容科等相关人员近150人参加了此次培训。

(院办 叶静音/摄)



我院胃肠超声造影检查受市民青睐

全市仅有三家医院拥有该项技术

50岁的李先生因常年应酬、熬夜,身体一直处于亚健康状态,胃常常不舒服,光吃药效果不佳。医生建议他做个胃镜,但胃镜检查需要将长长的管子插入胃中,会很难受。李先生比较排斥,一直拖着不去做检查。近日,我院开展的胃肠超声造影检查解决了李先生的困惑。

据超声科主任刘琛茹介绍,目前,我院是路桥区唯一一家引进胃肠超声造影技术的医院,整个台州市也仅有三家医院拥有该项技术。胃肠超声造影检查是对胃肠镜检查的有

益补充,更是胃肠疾病患者的福音。如果害怕做胃镜检查,可以先尝试胃肠超声造影检查。

胃肠超声造影,即胃十二指肠口服超声造影检查,通过口服胃窗超声造影剂,在胃肠腔充盈下进行的超声检查法。采用超声检查对胃部进行断面显像技术,它可穿过胃壁显示胃十二指肠壁内外层次结构,帮助检查胃部炎症、肿瘤及溃疡等。

胃肠超声造影的优点:无创伤、无痛苦、简单易行,同时不需特殊的准备和要求。该技术不仅能检查出胃镜及钡餐所能发现的胃肠腔内

的病变:如胃炎、溃疡性病变、占位性病变等,还能发现胃镜和钡餐不能观察到的胃肠腔外病变,如胃壁的病变、胃肠外的病变等,这对观察恶性肿瘤是否向外转移意义非凡。

适用人群:常见胃肠疾病患者;健康体检人群;特殊人群,如(高血压、心脏病)老人,儿童,不接受X线钡餐、胃镜检查的人群;治疗后、手术人群。

注意事项:急性胃扩张、胃穿孔、胃大出血、消化道穿孔、消化道活动性大出血者不适合该项检查。

冬季进补

冬天是万物生机闭藏的季节。水面结冰、大地冻裂是冬季常见的景象,万物深藏。人类身为自然界生物的一部分,有着顺应季节的养生原则,此时需要顺应冬气、养护人体闭藏机能。这个季节在五行中属水,人体五脏属水者为肾,故这个时期以补肾为主。冬天寒气盛宜伤阳气,南方的冬季偏湿冷,故需做好全身保暖工作,进而护阳,尤其是下肢和足底保暖是必要的,否则宜伤肾或产生风寒湿痹症,出现全身酸痛无力甚至关节疼痛等症,女性也易出现痛经等症。冬季是生命为新的一年生长做储备的季节,故民间有“今年冬令进补,明年三春打虎”之说。现在介绍一下冬季进补的一些注意事项。

□ 中医科 谢静

冬季进补,首先应注意的是要先补益脾胃。因为在中医理论里,脾胃是后天之本,水谷精微吸收消化从而转化为人体生命活动所需的气血营养,这是脾胃的主要功能。如果脾胃本身虚弱,运化不利,营养再丰富的补益品也没办法到达身体内。若滋补品过于滋腻,令脾胃负担加重,反而会出现副作用,故建议在冬令进补之前先补益脾胃。

其次,可以服用一些性热的药物。冬令进补有一个时间段,通常是冬至前后至立春之前,因为这段时间是一年中从阴气最盛到阳气慢慢升起的一个时期,此时服用一些性热的药物(如红参、鹿角),有自然之气的辅助,故不易有过于不适的感觉(体质偏热的人请在医生指导下服用),但在立春之后阳气快速上升,此时再服用这些性热的药物,反倒会伤身,故如果有剩余的补益品在立春以后最好停止服用(但身体过于虚弱者请遵医嘱)。

再者,切勿服用过于补益的药物。

中医一直有关门留寇的说法,即如果出现咳嗽流涕发热等外感情况,一定不要服用过于补益的药物或者食品,否则就好像家里有强盗却把门关上让其出不去,就只能在家里闹事一样,出现外邪留于体内使病症不易好转的情况。故冬令进补一定要在没有外感的情况下服用。

最后,冬季进补不宜急于求成过食,最好咨询医生。冬令进补的时候食物可能因为量轻力缓而对身体不会造成太大的影响,但涉及到药物,最好还是要求医院咨询医生自己适合如何进补。因为个人体质各不相同,贸然进补可能会出现不利于自己健康的情况,也不宜急于求成而过食。

所谓“春生、夏长、秋收、冬藏”,顺应四季的阴阳变化人体的功能就正常,违背四季的阴阳变化人体就容易出现功能紊乱。故在冬令进补的同时,平日的起居也要顺应季节,若冬季不注意起居保暖健身休息,以为凭借药物或食品的作用就能健康的话,那么结果就有可能不尽如人意。

冬季食疗小方：

牛腩山药汤

牛腩适量,山药适量,花椒大料若干,食盐适量。将上述牛腩切块洗净焯水后,加水及调料,炖烂后加入山药。

《本草纲目》中写道:牛肉可“安中益气、养脾胃,补虚壮健、强筋骨,消水肿、除湿气”。而山药可“治诸虚百损,补心气不足,开达心孔,多记事,益肾气,健脾胃,止泻痢,润毛皮……”。故两者搭配可成就一道健脾肾养气血的美食。(体质偏热者,身体过于虚弱者或有严重胃疾者慎服。)



数九寒冬防冬病 冬病冬治正当时

□ 针灸推拿科 张毅

三九补一冬,来年无病痛。冬季是万物必藏的季节,也是万物为来年春天复苏、成长积累能量的时候。“三九天”是一年中寒冷的时节,此时阴气最强盛阳气相对衰弱,由于人体阳气不足,机体的防卫功能低下,很容易患呼吸道疾病或原有疾病加重。

“三九贴”是中医传统医学外治敷贴疗法中的一种,与夏季的三伏贴一样,它是运用人体经络循环规律、穴位功效等原理,选择在一年中最冷的季节“三九”时节进行穴位贴敷,将人体阴阳与四季气候特点有机结合,扶正祛邪,调补阴阳,提高机体的免疫力,以达到防病、治病的目的。夏养三伏,冬补三九,两者相配,疗效相得益彰。

对一些虚寒阳虚体质、免疫力低下、亚健康状态,在秋冬受寒后病情易反复或加重的患者,采用不同系统病症选用不同类型灸膏贴敷于相关穴位上,再外敷隔物灸(温补阳气,促进灸膏有效成份透皮吸收)的治疗方法,从而改善体质,平衡人体阴阳状态,减轻或根治相关病症的一种中医特色诊疗项目。

适合冬病冬治(防)疗法的疾病包括:

- 1、呼吸系统疾病(慢性支气管炎、哮喘、慢性咽炎、过敏性鼻炎、变异性咳嗽)
- 2、小儿咳嗽、哮喘、饮食差、体质虚弱易感冒(一周岁以上小儿均可以贴敷)
- 3、脾胃虚寒、腹泻
- 4、风湿性关节炎、颈肩腰腿痛
- 5、冻疮
- 6、产后病



中药泡脚

驱寒保暖 防疾病

脚是人体总的精气之源,在西方称之为“人体的第二心脏”。在经络学中,脚部有六条正经通过,又有四条奇经,有60多个穴位及反射区。《黄帝内经灵枢》中指出,足部六经的“根”在四肢末端的井穴,且解释如下:“根者,本也;部位在下,皆经气生发之地,为经气之所出。即人之有脚,犹如树之有根。”

泡脚又称足浴,足浴疗法的作用主要是借药物热力直接透达,用来浸润、温煦足底反射区,从而达到治疗疾病和自我保健的目的。用中药泡脚对老人、年轻人都有不同的功效,如果泡脚的时候能加点中药,不仅养生保健而且还能预防各种疾病。不同的中药泡脚功效也不尽相同。

1、驱寒保暖加生姜

生姜在中医上属于辛温解表药,有祛寒解表的作用,而且毒副作用较小。现代医学认为生姜能够刺激毛细血管,改善局部血液循环和新陈代谢。怕冷、容易手脚冰凉的人可以用生姜泡脚。

2、温肾消肿用桂皮

桂皮,又称肉桂、官桂或香桂,它与花椒都是家庭中常用的香料,二者都有温补肾阳的作用。用桂皮泡脚,对于因肾病引起的浮肿有较好的缓解作用。

3、花椒泡脚驱寒防病

花椒属于中药里祛寒类药,能祛除里寒,扶助阳气,善散阴寒之气,助元阳之不足,利气行水。另外,花椒还有杀菌、止痒、消毒、止痛、消肿等养生功效。

4、红花泡脚防冻疮

红花是一种妇科常用中药,它能够活血通经,祛瘀止痛。冬季容易发生冻疮和皮肤皲裂的人应该提早用红花泡脚,可起到很好的预防作用。

如何泡脚有效? 中医专家表示,一般来说,足浴时间最好是在晚饭后1小时或临睡前,每次泡脚的时间以30~45分钟为宜。用于养生保健每次可以浸泡30分钟左右,用于治疗每次可以浸泡45分钟左右。如风寒感冒、寒性胃痛、虚寒咳嗽等病症,一般需浸泡45分钟左右。用于养生保健,每天泡1次即可;用于祛病治疗,每天浸泡2~3次。

红花

桂皮

多管齐下 “治愈”糖尿病

□ 科教科 万卫昌

糖尿病指标可以被降糖西药控制,但微血管并发症依然在发生,患者的生活质量体验不能被西药提高。中医药起效缓慢,持续稳定的治疗手段,在糖尿病治疗中地位被长期被低估。一个疾病的完整健康管理方案,应该包括适合的药物治疗(中西药物),针对性的生活指导(情绪、饮食起居、运动),适宜的技术使用,糖尿病管理也需如此。

就饮食而言,糖尿病上消患者应多食具有清热养阴生津的食物,如苦瓜、菠菜、萝卜、鲮鱼等,可用芦根、沙参、麦冬等煎水代茶饮。中消可多食新鲜蔬菜配以鸡、鱼肉等蛋白质,饥饿明显者用食饵疗法;大便秘结时,可用大黄、玄参泡水喝,有清热生津通便作用。下消宜多食滋阴补阳之品:如猪肾、猪胰、鹿茸、海马、熟地等。一般,碳水化合物应占总热量的60%,不宜过高或过低,过低会引起体内脂肪代谢过度,导致酮症酸中毒。一般病人每日可食用主食(米面等)250~300g,蛋白质占总热量的15%~20%为宜,皮肤感染及营养不良者,在肝肾功能允许的情况下,增加蛋白质的摄入量。脂肪占总热量30%以下,每日摄入量约60g为宜,多食用植物油。

莜麦、燕麦片、荞麦面、玉米碴、绿豆、海带等均有降血糖的功能。事实上低糖食品是指食品中蔗糖含量低,而无糖食品指的是食品中不含蔗糖,但是这些食品都是由淀粉组成,淀粉在体内也可转变成葡萄糖而被吸收,所以也应有所控制。研究提出含膳食纤维多的食物能够降低空腹血糖、餐后血糖以及改善糖耐量。蔬菜、麦麸、豆类及整谷均含有大量膳食纤维。膳食纤维是非淀粉多糖,其中包括纤维素、半纤维素、果胶和粘胶等。膳食纤维不能被胃肠的消化酶分解,而在大肠中可被细菌分解代谢产生短链脂肪酸,为肠道菌群提供营养,同时也有少量短链脂肪酸被人体吸收提供能量。果胶和粘胶能够保持水分,膨胀肠内容物,使粪便容积增加,从而能够减少食物在肠道的传送时间。燕麦的可溶性纤维可以增加胰岛素的敏感性,这就可以降低餐后血糖急剧升高,因而机体只需分泌较少的胰岛素就能维持代谢。久之,可溶性纤维就可降低循环中的胰岛素水平,减少糖尿病患者对胰岛素的需求。因此,主张糖尿病饮食中要增加膳食纤维的量,同时还可降低胆固醇,防止糖尿病合并高脂血症及冠心病。

地中海饮食:大量的蔬菜水果,使用橄榄油作为主要脂肪来源。这种饮食方式,建议糖尿病患者选用。主食选用荞麦、小米等。食用各种新鲜清淡、富含纤维的蔬菜,以增加胃肠蠕动,延缓消化和吸收;烹调宜清淡,可以采用蒸、拌、炆、煮、炖等烹调方法。蔬菜种类上宜选用苦瓜、黄瓜、冬瓜、丝瓜、藕、茭白、芹菜、菠菜、白菜、西红柿、豆芽菜、茄子、紫菜、海带、裙带菜等。主食照样要吃,低血糖饱腹食物以小番茄为主,慢慢吃,心情愉悦地吃。不宜饮酒,饮料就只白开水/矿泉水,应多喝水。红肉可以吃,稀饭少吃,因为吸收快,进食快,必须细嚼,一顿饭吃患病前3倍时间,不停的嚼(促胰岛素分泌)。

没有控制不了的糖尿病,只有控制不了的意识! 糖尿病人可以通过按摩,来降血糖,但需要坚持,三天打鱼两天晒网,是没有效果的。推荐方法如下:

1、推任脉 按摩方法:紧贴腹部,自胸骨下至中极穴(位于肚脐下方一横掌处)。

2、横推腹 按摩方法:用手掌的掌根沿一侧侧腰部用力推擦至对侧侧腰部,然后改用五指指腹勾擦回远处。

3、点揉中脘穴 按摩方法:用拇指点揉中脘穴(位于肚脐上方一横掌处)。

4、揉气海穴 按摩方法:用拇指点揉气海穴(位于肚脐下方两个手指处)。

5、点揉天枢穴 按摩方法:用拇指点揉双侧天枢穴(位于肚脐两旁两个手指处)。

除此之外,糖尿病人应多运动锻炼身体。锻炼之初,可多做仰卧起坐(卷腹),再考虑热卡消耗、有氧运动等。





好客的阴道

□医患协调办 陈凌空

看到这个标题,或许大家会认为作者多多少少有些不正经,文章内容可能还会涉及到某种最古老的不健康职业。但这却是个真实的事件,它就发生在我的身上。在我的记忆中,类似的事件数不胜数,唯有这一件融合了诸多巧合,才会深深地烙印在我的脑海。

2018年7月,单位安排总值班,我人生头一次“处女班”就被排在当月的29日。假如剧情按照正常桥段发展的话,这个不正经的故事也就不会发生了。但命运女神经常会在你意想不到的时间和意想不到的地点安排意想不到的剧本,让故事的主角完全不知所措。

我自信还算聪明,但人类的智商再高,也永远无法预测下一秒会发生什么——隔壁同事因家中有事,要我替下她7月10日的班。那还能咋样?换呗!于是乎,我的“人生第一次”就被她给换走了。无独有偶,或许是怕我一人的无聊寂寞,2018年的第一场台风也赶着来凑热闹,正好在7月10日的夜晚登陆了台州。

晚餐后,除了值班人员和住院患者,其他人陆续离开,整栋大楼显得空旷而寂静。我在楼内转了一圈,检查了一下门窗,顺便将所有值班人员登记了一遍,确保防台工作万无一失后,才回到办公室,整理起这几天要用的文件。

楼内安静漆黑,楼外狂风暴雨;窗内灯下独自一人,窗外国旗迎风飞舞,发出“啪啪啪”的响声,这注定是个不平静的夜晚。几分钟后,电话铃果然响起,带来了我最不想听到的消息——妇科病区发生了纠纷。我叹了口气,只得放下文件出门。接到纠纷,当然要第一时间赶到现场,为了防止问题扩大化,越早解决越好。

2018年的第一场台风迎来了我人生第一次总值班;这又是我第一次总值班时遇到的第一件纠纷。

……

还没走进病区大门,争吵声就传了出来。

“哼,叫领导来!这事儿没完!”这人的声音粗犷而沙哑,显然,不是生活没规律,就是烟酒过度。“您先别急,待会儿领导会来跟您解释,我先帮您爱人把东西取出来吧!”这是妇科王医生的声音,就在刚才,我还让她在值班本上签过字。

拐过大门内的走廊,我已看清了这人的样子,他的外形果然跟声音很般配,皮肤黝黑,高大威猛,胸前衬衫开着两三个扣子,露出了壮硕的肌肉和彩色的蜥蜴纹身,若是再挂条粗大的金链子,恐怕气派也不小。这是个典型的火爆彪形男。只见他瞪着暴怒的双眼,冲着王医生叫道:“哼,取出来?想得美!你们把东西往垃圾桶里一扔,就不认账了!”

“你好。”我走上前去,想要说些什么,但“彪形男”的脾气正发到一半,还没过瘾,根本无视我的存在,他挥舞着双手,声音越来越响,动作越来越大,两臂带起“呼呼”的劲风,魁梧的身軀步步紧逼,简直快把娇小玲珑的王医生压扁了!

我一见气氛不对,当即走上前去,拍了拍“彪形男”的肩膀,笑道,“同志,有什么问题,坐下来慢慢说吧!”

“噢?你是……好啊!你就是总值班的对吧?”彪形男终于发现新大陆,意识到了我的存在,一把拉住我的衣服,“这个事儿,必须得给个说法!”

“好,好,你先别急,”我努力保持笑容,“你把事情来龙去脉说给我听,能解决的解决,解决不了上报院长,你看怎样?”

“中,就是这么办!”他清了清大烟嗓,滔滔不绝,这话说就是十几分钟,有些地方表达不清楚,王医生和护士长便在一边帮着补充描述。

原来,他的妻子十天前在我院顺产分娩。当时胎头过大,造成阴道撕裂。出院当天,阴道内仍有少量渗血,为了止血,医师当即采用了压迫疗法

——用一块纱布填塞在阴道内出血的部位。这里有了第一个争议:医生表示,自己曾嘱咐患者,要是阴道内不再出血就回院复诊,把堵塞的纱布取掉。但患者及家属却否认医生曾说过这样的话。总之,当时没有录音,这个争议可谓死无对证,看来只能先放在一边。彪形男继续说道,产妇回家的第十天,也就是今天中午,在上洗手间时发现阴道内掉出一块纱布,心中非常诧异,也非常生气,便回到医院,希望院方给个说法。

“噢?不对啊!”听到这里,我不禁截口道,“中午时,纱布掉出来了,但你刚才……又说阴道里还有纱布,不让医生取,难不成……是遗留了两块吗?”

“嘿!”彪形男咧嘴一笑,“中午虽然是掉出来了,但咱们是来找医院理论的,没有证据怎么行?因此到这儿来之前,我就……嘿嘿……”

“不会吧?”我吓了一跳,“你……又把它塞回去了?”

“当然了!”彪形男一拍胸口,“否则的话,空口无凭,你们又怎会承认?”

“这……”我只觉得一阵恶心。留在阴道内十天的纱布,上面还有血液,搞不好还曾掉进过马桶,这得滋生多少细菌啊。为了讨说法,就置妻子的健康于不顾,这简直是荒唐透顶!

“这样吧。”我定了定神,斟酌着道,“要真是医院有错,我们肯定不会推卸责任,咱们现在当务之急是先将纱布取出,再让医生消毒清洗,确保您爱人不会遗留妇科炎症,好吧?”

“不行!”彪形男脖子一直,“东西取了,证据就没了!”

“唉,你这人怎么这样?”王医生终于看不下去了,“那块纱布都已经臭得不行了,我刚才都是捏着鼻子检查的,你非留着它干嘛?”

“噢,咱喜欢留着,你管得着吗?”彪形男索性双手叉腰,架起了二郎腿,“总之,医院给说法之前,这纱布绝不能拿!”看样子,他已准备让这块纱布在自己妻子的阴道内做个死皮赖脸的长客了。

瞧着他悠然自得的神情,我已快晕了,很多老百姓总认为女性的下体肮脏龌龊,不需要去清洁呵护,但学过医的人都知道,阴道对于女性来说意味着什么,它是生命和幸福的通道,而不是藏污纳垢的会客所!唉,彪形男啊彪形男,你还真是无知者无畏啊,对你老婆来说,这块肮脏的纱布并不是贵客佳宾,而是带来疾病和痛苦的瘟神,你就算再好客,也不该挽留它呀!

我梳理了一下情绪。现在的情况是,产妇和家属身陷危机而不自知,而我们却还要苦苦哀求对方来治疗!

这是什么情况?

这又是什么逻辑?

我的内心陷入了沉思,女性的阴道,通常被国人所忽视,在无知的旧社会,有多少女性因说不出口的妇科病而英年早逝,香消玉陨?当今社会虽已高度发达,但有多少人真正懂得爱护的含义?阴道不仅是女性的国土,也是丈夫的领地。呵护好了,这条通道会令你的爱人走向幸福的天堂,要是玩忽职守,让一些乱七八糟,不干不净的东西闯了进来,它也会随时改变方向,将你的爱人送入地狱的深渊!

但无论如何,现在给对方上课洗脑恐怕为时已晚。我叹了口气,望着彪形男,苦笑道:“好,你说吧,怎样才肯让我们为你爱人治疗?”

“简单得很!”彪形男一拍桌子,“给我写个保证书,今后要是有什么后果,你们医院一律承担,咱就让你治!”

“好,保证书就保证书!”眼见局势骑虎难下,总不能见死不救,本着治病救人的原则,我只有硬着头皮答应了下来,只望对方总有一天能明白我的苦心。接着,我便将整件事的经过写了下来,并在最后注明:产妇今后身体若有不适,经鉴定为本次纱布遗留造成,院方愿承担责任。这句话至关重要——必须要经鉴定由纱布遗留造成,院方才会承担责任,若是今后产妇产头冷痛、感冒拉肚子都要本院负责,那医院岂不得趁早关门大吉?

有了这张盖着单位公章的保证书,彪形男终于多云转晴,大手在桌子上一拍:“好,你们可以取了!”见他终于开了金口,几个人松了口气,王医生不再迟疑,立刻准备清洗工具。

这一刻,我不禁暗暗叹息,我们虽然一片好心,但为何取这么一块小小的纱布会比唐僧西天取经还难呢?显然,彪形男也不是趁机勒索的小人,他只是为自己的妻子争取利益,这一点无可厚非,我们也不能怪他,所缺的只是医学上的常识而已。

纱布终于取出,万幸的是,经过王医生一番清洗处理,产妇阴道内的出血部位恢复得还不错,没有发炎的迹象。此次纠纷的解决可说是功德圆满,画下了一个完美的句号。

彪形男夫妇走了,来的时候气势汹汹,走的时候客客气气,我们都觉得很欣慰。

楼外依旧狂风暴雨,楼内依旧安静漆黑,我的心中也是一片宁静。

我们的社会在飞速发展,人均素质也在逐步改善,医改春风所到之处,把健康的定义和医学的常识洒向千家万户,这种力量坚定而强大,足以冲洗掉过去的无知和愚昧。我相信,像彪形男夫妇这样的医学半文盲人士今后会越来越少,我们只要努力地做好自己,希望就永在人间!

□康复科 茅梦楠

黑夜笼罩着大地,月色朦胧,树影婆娑。整个房间蔓延着静谧,唯有指尖敲打键盘,才能倾诉心语,心中涌起无数感慨。

从走进医学殿堂第一次穿上护士服、戴上燕尾帽开始,我就肩负神圣使命:生命所系,性命相托!那时年方十八,像花一样的年纪,脸上挂着的是稚气纯真的笑容,而心里开始承载的却是这份沉淀的爱与责任!时间如沙,从指尖悄然滑落。多年前,我孤身一人,踏入路桥这个美丽又陌生的城市。从此,与路桥中医院结缘。一袭飘然白衣、一顶别致燕帽、一个胸牌某某护士,这就是我的形象,被人称之为“白衣天使”。

转眼间,我已在这平凡的岗位上从事护理工作七年余。每天穿着白色战衣奋斗在没有硝烟的战场上。我体验过患者面对病痛的焦灼,目睹过悲欢离合的场景,我感受过患者信任的目光,也遭遇过“秀才遇见兵,有理讲不清”的无奈……曾几何时,我们放下了万家团聚的日子奋战在护理一线;曾几何时,我们将亲人期盼的目光和心疼的话语悄悄放在心中,去守候科室里的每一个病患;曾几何时,我们打破生物钟,在夜深人静的时候,拖着疲惫不堪的身体徘徊于病房。打针发药、翻身拍背,我们在辛苦中呵护着病人的生命;白班夜班交错、白天黑夜颠倒,我们在苦累中把

握着生命的轮回。看着身边的朋友一个个改行,我也曾犹豫过,彷徨过,但却始终没有放弃。

有人说,在这个世界上,有多少不同的职业,就有多少不同的手:农民兄弟的手,是呼风唤雨的手,像地图一样刻满了大地的渠道、丰收的田畴;而我们护士的手,是40度水的温暖,生活护理细心体贴,抗击病毒,守护患者!当一个人降生到这个世界上,第一个迎接他的是护士;当他被病魔缠身时,为他解除痛苦的是护士;当走完人生历程,带着沉重告别的时候,送他最后一程的还是护士。走过了花开又走过了叶落,我庆幸,我能如此的贴近生命,去触摸、去聆听、去感悟!回首从护的日夜兼程,品读着生命的春华秋实。慢慢褪去了身上的稚嫩,在医院熔炉中逐渐成长起来,我深深地体会到:护理工作之苦累中体现价值,在细节中描绘高尚。记不起从什么时候开始,我学会了理解,学会了忍耐,学会了宽容,学会了许许多多。才明白,当个“天使”太不容易,白衣天使的翅膀太沉重了,左边背着爱心和真诚,右边驮着微笑和奉献,用辛勤的汗水一笔笔描绘着青春的足迹。虽然辛苦,虽然劳累,但是充实,快乐!

我国首位南丁格尔奖得主王瑛曾说过:“病人无医,将陷于无助;病人无护,将陷于无助”。让我们将爱置于心,辛勤工作,努力不让病人陷入无助的境地。愿天使们逝去的青春能换回患者康复的笑靥!

儿科工作这些时光

□儿科 徐慧

什么是医生?台湾作家张晓风曾这样写道:你陪同病人经过生命中最黯淡的时刻,你倾听垂死者最后的一声呼吸,探索他的最后一次心跳。你开列出生证明书,你在死亡证明书上签字,你的脸写在婴儿初闪的瞳仁中,也写在垂死者最后的凝望里。你陪同人类走过生老病死,这就是医生。

一毕业就进入中医院,转眼多年,我已经从一名学生成长为了一名医生,也轮过了几个科室,遇到过白发苍苍的老人,也有牙牙学语的孩子,可在我眼里,他们都只有一个身份——病人。入职一年以来,我每日都做着一位医生应该做的事情,丝毫不敢懈怠,因为从学生时代起,老师就曾叮嘱:医者所行之事,性命攸关。加班是家常便饭,但病人的一句谢谢,让我感觉一切都是值得的。

在儿科一年有余,我学会的不仅仅是一个医生最基础的技术、疾病的治疗知识,更重要的是如何与病人家属沟通。儿科的对象是小孩,对于每个父母

来说,最珍贵的莫过于子女了,家属以及医护人员都是本着为小孩着想的理念。除了治好病,还要向病人家属进行宣教,涉及面很广,比如,饮食、教育、环境、心理等。

儿科是个综合性很强的科室,涵盖了内科、外科的各种疾病情况。但儿童疾病的种类与成人大不同:起病急,来势凶,变化快。因此,我们医务人员要根据其疾病特点制定一系列相应的治疗措施。由于儿童自身的特点以及年龄小不会或不能准确描述病情,不懂得与医护人员配合,所以儿科工作内容多、难度大、要求高。除基础治疗外,还有大量的生活和健康教育,病情观察应细微敏锐,及时发现病情变化,进行救治。

用双手给病人送去温暖,医务人员每一个操作都赋予病人康复的希望,让他们看到黎明的曙光。也许只是送去了微不足道的关怀,但这些积累起来,就是帮助病人度过难关的诺亚方舟。在日后工作中,作为一名儿科医生,我会全身心投入到卫生事业当中,做一代江医人,保一方平安。

活着就是一种精彩

□急诊科 陈佳丽

在急诊这种特殊的岗位,我见惯生死,但依旧敬畏生死!一生不易,从出生的第一声啼哭,一个家庭便有了希望,而在这漫长的人生路中,有些人经历了一些事情,觉得看不到未来而想放弃这段来之不易的生命,“绝望”在生命中是多么可怕的存在……

前不久在一次出诊中发生了这样一件事情,一间昏暗的出租屋里散发着一股刺鼻的农药味,可移动简易木床上平静地躺着一位少年,当我们医务人员赶到时,这位母亲坐在床边握着孩子的手哭得撕心裂肺,“医生,求求你们,救救我的孩子!”然而已经回天乏术,少年已经没了气息,双瞳散大固定,四肢冰冷,没有一丝血色,心电图显示心搏停止。少年的母亲回忆道:“早上出门还好好的,我本来是下午下班才回家的,因为前一天晚上孩子和他父亲闹矛盾,心里放心不下才在中午赶回来看看,没想到会发生这样的事情……”看着这位母亲无助的样子,我十分理解她的丧子之痛,却不知道该怎么劝慰。

对于一个家庭,尤其是独生子女家庭,孩子是他们一生的希望,总想给他最好的,但物质需求远远没有精神需求重要。对于子女,为人父母除了要关注子女的学业和工作,更重要的是要关注子女的心理状态,多和子女沟通。有些时候孩子极端的思想会被父母的爱所瓦解,会静下心来好好想想,生活总会柳暗花明,活着就是一种精彩,向死而生就是一种绽放!

