

# “川”越千里 “医”路帮扶

## 我院援川医务工作者凯旋！

本报讯(院办 余鸾)四川省甘孜县地处四川省西部,甘孜州北部、康巴地区腹心地带,平均海拔3350米,空气稀薄,昼夜温差大。到达甘孜县的第一天,区中医院医共体的援川人员就出现头晕、胸闷、肢体乏力、失眠等一系列高原反应。面对如此艰苦的环境,他们始终不忘初心、牢记使命、勇担职责,以“输血”不忘“造血”、“带去”不忘“留下”的目标全身心投入帮扶工作中,奋力续写东西部协作“山海篇章”。

管敏国 内三科副主任 主治中医师

初到甘孜县中藏医院正是夏天,管敏国带着一腔热血,立刻投入到当地的医疗工作中去。初来乍到的不适应没有磨灭他的工作激情,面对淳朴的少数民族患者那一双双虔诚期盼的眼睛,他深感肩上有压力与重担,但更觉浑身充满动力。在中藏医院,管敏国发现,这里的群众健康意识非常薄弱,康养理念匮乏,他们往往用主观意识去克服客观病痛。为此,他不厌其烦的对每一位来就诊的患者传达康养理念,“三分治七分养”,这七分养,医生能做的仅是告知,执行的只能是患者自己,而往往这“养”容易被忽略,所以有了无限循环的疼痛。在给出治疗方法的同时,告知在劳作的时候佩戴保护措施可以预防减少发作,不要做错误的姿势,如何正确地锻炼等等,希望建立他们基础的康养理念。

援川期间,本着“授人以鱼,不如授人以渔”的带教宗旨,管敏国意识到实现“输血”向“造血”的转变才是长远之计。交流会上,管敏国详细讲解了腰突中医疗治及督灸临床应用,并结合当地常见的疾病类型,讲解了如何根据病情的不同,通过督灸灸等传统疗法进行个性化治疗。给甘孜带去更多的中医疗治灵感与方案。

管敏国表示,“医疗帮扶是一场接力赛,并不是一蹴而就,虽然我们已经回到家乡,但是理念和技术的种子已经留在了甘孜县,希望之后有更多的支援医生传好接力棒,继续守护甘孜百姓的健康。”

吴炜 医保办主任

到达甘孜后,吴炜第一时间便开始了解川新医保政策差异,充分发挥专业特长,积极参与当地医院各项工作。上午在五骨科门诊坐诊,下午在医保办办公,不时下科室进行医保物价查询,帮助县人民医院医保办建立完善各项医保政策规划,针对十月份甘孜州交叉检查出现的问题,为县医院医生开展医保注意事项培训。吴炜积极参与义诊活动5次,参与组织义诊2次,得到当地县卫健局和县医院领导好评,并被推荐为“东西协作”技术人才,参加县组织部举办的“国情省情州情县情”研修班,赴上海培训。

吴炜在日期间,克服饮食习惯上的差异,在进入十一月以后,随着氧含量的逐步下降,高反

蒋攀攀 财务科主任

表现为失眠加剧,每天平均只能睡四个多小时,体重下降到90斤左右,仍坚持工作。他积极策划“浙川山海情·甘路情深”大型学术讲座,组织路桥援甘医务人员讲课,安排议程,审核课件,同时邀请龙泉驿一院、成都二院、川北医院的专家参与,为甘孜县各医疗机构的医务人员带去东部地区的医疗服务经验,并取得圆满成功。

“川”越千里,肩负使命,吴炜说:“此次援川工作可能将成为我职业生涯中最难忘的一段,这是一种信念、一份希望,我希望做一些力所能及的改变,或许这就是我们援川医务人员能留给当地留下的有价值的东西,让甘孜人民的生活更有质量、更加幸福健康!”

行医者无疆, 虽千万里, 吾往矣。

# 十余年的腰痛,竟被胶原酶“溶解”治愈了

本报讯(院办 朱晨超)12月16日上午,区中医院疼痛科刘盛武医师收到来自李阿姨一家人的一面锦旗,写着:“人神心善医术精湛 尽职尽责仁心仁德”

十年腰痛,三天解决

原来,十余年前,李阿姨因长期劳累感到有点腰酸背痛,刚开始时没怎么在意,直至后续疼痛逐渐变得严重几乎让她无法忍受。“我腰椎痛,屁股也痛,连脚也跟着痛,总之是哪里都疼,不能弯腰,洗衣服也不好洗,做饭也不好做,几乎完全丧失了劳动能力”,李阿姨回忆说。

于是,她辗转于多家医院,尝试了各种治疗方法,在这过程中花费了大量的精力财力,却都只能暂时缓解疼痛,并不能恢复劳动能力。

一次偶然的机会,经人介绍,她找到了路桥区中医院疼痛科。随后,来到我院,经疼痛科刘医生检查后,发现她疼痛原因在于椎间盘突出引起的盘源性腰痛。

刘:可以试试胶原酶溶解术,穿根针打入胶原酶,只需要一个穿刺点大小的创伤就行,非常安全。

李:一根针?不用开刀?那我试试吧。

于是,刘医生在CT和超声的双重引导下,精准定位到病变的椎间盘,通过细针穿刺至病变部位,注入胶原酶,将病变的椎间盘髓核降解,解除了对神经的压迫。术后,李阿姨的疼痛明显减轻,住院三天后,劳动能力基本恢复。

溶解椎间盘突出神奇“酶”

胶原酶,是一种有催化作用的高度特异性生物催化剂,能在生理PH值及温度条件下水解天然胶原纤维,使其降解为相关的氨基酸并被血浆所吸收。

据刘盛武医生介绍,随着天气转冷,颈、腰椎间盘突出导致颈肩腰腿痛的患者增加,患者可采用胶原酶溶解术进行治疗。通过将胶原蛋白水解酶注入病变的突出物部位,依靠胶原酶分解胶原纤维的酶理作用来溶解椎间盘中的胶原组织,由于椎间盘的总体体积明显减少,从而使突出物减小乃至消失,对神经组织的压迫也得以缓解或消除,并可减轻或消除神经根的炎性反应,从而有效缓解患者疼痛、行动困难等临床不适症状。

胶原酶溶解术的优点

1. 创伤小,恢复快

2. 不开刀,仅穿刺,无切开,无出血

3. 手术时间短,住院时间短

# 2024“台马”燃情开跑 区中医院助力健康守护

本报讯(院办 朱晨超)凌晨6点,路桥区中医院的医疗保障团队早已集结完毕,降雾喷雾、冰袋等各种保障物资也全部就位,整装待发前往赛事场地。

到达赛场后,路桥区中医院各医疗保障成员迅速赶往负责的指定区域,有条不紊地开展现场布置工作。本次比赛,路桥区中医院承担马拉松赛道6号(10公里)医疗救护站,6号(12公里)救护车的医疗保障工作。

赛场上,跑者们奋力奔跑,尽情展现生命的活力;赛场外,医疗保障成员们也在密切关注跑者们的身体状况,为跑者们提供全方位、及时有效的医疗援助,时刻守护跑者的身体健康,为马拉松比赛提供坚强保障。

在马拉松受伤患者中,多以踝、膝关节扭伤,肌肉拉伤、痉挛,跌倒擦伤,低血糖为主,我院医护人员采取关节冷敷,局部消毒包扎,肌肉按摩,喷雾降温等方式对症治疗,确保跑者以后能继续健康奔跑。截止赛事结束,医疗保障团队共对44名跑者进行了伤后处理,其中扭伤38人,外伤5人,低血糖1人。

近年来,健康、积极的生活方式备受推崇,



越来越多参与马拉松赛事中,享受运动,享受生活。马拉松赛场有终点,赛场外的守护没有终点。

# 一面小锦旗 十载医患情

本报讯(院办 朱晨超)11月26日,一面写有“医德高尚,医术精湛”的锦旗被送到了路桥区中医院内一科。

“之前啊,我那个压腿器腿都放不上去,现在很轻松就能上去了。我觉得病早就好了,我老伴还让我多住两天看看情况。”项大伯高兴地说。

75岁的项大伯气喘、咳嗽已有二十余年了,特别是到了气候变换的时候这种症状加重发作,下肢甚至还会水肿。半个月前,因为“受凉”,项大伯的症状复发,咳嗽不停,全身乏力,下肢也肿了,“当时真的肿起来老大一圈”,说着说着,项大伯用双手在自己的小腿上比划起当时水肿的情况。

为进一步诊治,他来到我院就诊。项大伯有“冠心病、心衰”病史已经十余年了,曾多次来我院住院治疗,“每次生病住院,想到的都是来路桥区中医院内一科,就觉得中医院好。”项大伯家属回答道。

在住院过程中,住院医生时刻关注项大伯的病情变化,查房时认真耐心地听取诉求,护士也一直对项大伯精心护理,细心照顾。内一科护士长吴云萍在谈到项大伯时表示:“他一直都是老年病,身体虚,很容易生病,每次生病来住院也都是来我们科室,就认定我们科室的医生护士,觉得我们医疗服务水平好。”

很多时候,医生最希望的从来都是病人在治好,从此之后再也不用来医院,但这并不现实,特别是人到老年,身体机能下降,面对的总是各类老年病、慢性病,吃药能缓解控制,但严重时仍需去医院住院治疗,于是往往陷入“生病—去医院—治好—吃药—又生病”的循环之中。

在这过程中,病人可能会失去对医生的信任,从而导致病人换医生,换医院,甚至拒绝治疗。但我院的内一科团队并没有让这种情况发生,他们通过精湛的医术、耐心细致的医疗服务,让这段医患关系和谐如初。这是患者对我院内一科医生、护士们的肯定。

如今,项大伯将要出院了,当问及项大伯这次住院感受时,项大伯兴奋地说:“我现在走路走得动,腿上的水肿也没了,肾脏、心脏之前有点小问题、血糖也有问题,现在身体里的小毛病都没有了,都医好了。真的很感谢。中医院医生水平很高,态度很好,非常照顾我,真的很感谢。”

路桥区中医院将不忘初心、砥砺前行,提高医疗水平,持续保障患者就诊体验,让更多的患者享受高质量的医疗服务,建立更有温度的医患关系,为人民的健康保驾护航。

行医者无疆, 虽千万里, 吾往矣。

# 中医如何治疗失眠

内三科 朱波

现今社会生活中,失眠已成为困扰很多人的健康问题,晚上睡不着、夜间易醒等都是失眠的重要症状。关于失眠,临床工作中治疗方式相对较多,西医往往需要监测患者整体睡眠情况,进行详细检查后,给患者开出相应的西药进行助眠或安眠。长时间使用西药助眠,会对药物产生依赖性,而且加重身体的药物代谢负担,中医在疾病治疗方面以调理为主,更加适合失眠治疗。

肝火扰心型失眠

患者有较明显的肝阳上亢、肝火旺盛之症,日常生活中除入睡困难、夜间易醒等典型失眠症状外,往往还伴有心情急躁、易怒、口苦舌燥、小便短赤、食少纳差、头晕头昏等症,一些病情相对比较严重的患者,不仅彻夜不眠,而且清晨起来口气较重。此辨证类型的患者,在观其舌象时,可发现其舌质红而舌苔黄,诊脉可发现患者脉象偏弦,在治疗过程中应以泻肝火、清热利湿、滋阴安神为主。

痰热扰心型失眠

患者在日常生活中,除了失眠的典型症状外,患者往往还伴有胸脘痰多、暖气恶心、头晕目眩、口苦、胸膈等症。此类型的患者在检查过程中可以发现其舌质发红、舌苔黄腻,诊其脉可发现其脉象滑数,在治疗过程中应注意健脾化痰、降火安神。

心脾两虚型失眠

患者在日常生活中不仅失眠多梦,而且容易在半夜惊醒,患者除失眠症状外,日常生活中还有心悸、气短、健忘等症,大多数患者白天会有头晕之感,不仅体力虚乏力而且长时间存在腹胀、大便不成形的问题。此类患者观其舌象,可发现其舌质淡而舌苔薄,诊其脉可发现其脉象细弱无力。在治疗过程中要注意健脾养心、养血安神。

心火肾虚型失眠

患者日常生活中入睡困难的问题比较明显,入睡后睡眠质量相对较差,睡眠相对较轻易惊醒,而且睡眠时间相对较短,夜梦频繁。除了睡眠方面的异常表现外,此类型的患者还存在心烦易怒、腰膝酸软、头晕耳鸣、烦躁汗多的症状,这些都说明患者心火旺盛而肾气亏虚,此类型患者其舌质发红、舌苔薄白,其脉象数弦,在治疗过程中应以清心火、补肾气为治疗原则。

心胆两虚型失眠

患者生活中往往有烦躁失眠、容易惊醒的问题,睡前容易因在心中思虑较多而无法入睡。日常生活中乏力感比较明显,而且日常生活中也会因一些琐事而心惊胆战,很多突然发生的事情也会使此类患者感到心慌。其舌质发淡,而舌苔薄,脉象弦细,在治疗过程中要注意对其进行强心胆、养心安神的治

小儿之养生

随着物质越来越丰富,生活习惯的日迁月移,现代人偏离养生之旨越来越远。好逸恶劳、起居不时、过食寒凉的不良生活习惯,导致体质下降。有感于《内经》「上工治未病」、「病若成,虽有良工,半死半生,譬犹渴而掘井,馱,斗而铸钱,不亦晚乎」,浅述传统养生之旨,以求防病于未然!

内三科 吴春霞

01 后天饮食失调

第一、多食伤脾胃  
许多父母唯恐饿坏了孩子,喂食过多,致脾胃受伤。“若要小儿保平安,常带三分饥和寒”,祖辈传下来的育儿方法,现代人很少赞同。“饮食自信,脾胃乃伤”,多食反而加重脾胃负担,久而久之,孩子厌食,父母更强食之、或求着哄着喂饭,吃饭像打仗。  
脾胃乃后天之本,脾胃虚损,则营养不良、羸弱、腹泻等病发生。

第二、乱用补品  
广告误导了许多看似崇尚科学、实则无知的年轻父母,花钱给孩子买来许多疾病,什么维生素,什么补脑丸等,若非确有需要,实在不必额外狂补。  
第三、过食寒凉  
养生之旨,秋冬养阴,春夏养阳。夏天阳气在外,外热而内寒。夏天地井下水是寒的,而冬天则是温的,即是明证。  
而夏天几乎所有的孩子都吃冷饮、冰块。此即是戕害生命的本的一大错误。久之,肾中元阳渐耗,脾胃之阳渐虚,便溺、腹痛、腹泄等脾胃系疾病及心肾疾病,就危害人的健康。  
儿童过食寒凉,还会引起将来的痤疮、痛经、不孕不育、强直性脊柱炎等,甚至会带来终生疾患,许多病因都是小时候种下的。

## 02 乱用清热解药

不经医生处方即用板蓝根、银翘片、双黄连等清热解药,想当然地认为发热即用清热,上火即用清火!岂知热乃生命之火,此火若熄,生命终结!

人身之火乃相火、元阳,当其位此火愈旺,则身体强健。如同天上一丸红日,岂能熄灭!

凡发热者皆不当其位,如火当位则在釜底,能运化消谷;不当其位则炎于釜上,发热上火。岂能想当然清热?火归本位病自愈,热自退,何用清热!

“正气存内,邪不可干”,感冒乃表阳虚,荣卫不和、藩篱失固。常服寒凉无疑于自毁长城,自撤藩篱!

感冒有风热、风寒、春温、秋燥、夏暑、冬温之分,岂可不辨病因而一概用清热解“毒”?久用寒凉之药,不唯表阳不固,而且里阳渐虚、脾胃虚寒,造成食纳不佳,便溏腹泻,面色渐萎晦暗,影响生长发育。

外感因小儿本气自虚,当以扶正调和荣卫为治,绝不可滥用清热解药!

“汗出当风”“沐浴当风”,乃古人养生之大忌,而至今人轻之慢之。

睡中不可直对吹风扇、直对吹空调,切忌、切忌!

汗时毛孔张开,马上洗冷水澡、吹风扇或空调,风寒即从毛孔进入身体,轻则引起感冒,重则血脉凝滞,引起经络不通、肢体萎废、中风、肌无力等重症。

风湿性关节炎的病因之一。穿衣过厚。“春捂秋冻”是从古至今正确的养生方法。  
另外,女孩子春天过早穿裙子,是让孩子与外界隔绝,盲目讲卫生,甚至认为外面的所有东西都不卫生。

要知道孩子早晚都是要步入社会的,到处都是没有经过消毒的空气,怎么可能不接触细菌?

防病之法,唯养吾浩然正气!唯养正,才能健康。“正气存内,邪不可干”,一正压百邪。

## 03 滥吹空调、风扇

小儿体温调节能力差,若温度变化过快,必定感冒。空调、风扇有害而仅一利,慎用之。

出汗之后不能马上冲凉,因为出

## 04 穿衣不应时节

春天穿衣不可薄,秋天穿衣不宜厚。“春捂秋冻”是从古至今正确的养生方法。

另外,女孩子春天过早穿裙子,是

## 05 盲目讲卫生消毒

要适应自然,而不是改造自然!要让孩子适当锻炼,慢慢培养孩子适应自然的能力,而不是营造一个温室。许多家庭为孩子打造了“温室”,

# 中医食疗之鼻渊

内三科 谢静

鼻渊是指以鼻流浊涕、量多不止为主要特征的病,临床上常伴有鼻塞、嗅觉减退、头痛等症状,是鼻科的常见病、多发病之一。本病有虚证与实证之分,实证起病急,病程短,虚证病程长,缠绵难愈。现代医学的鼻窦炎症性疾病可参考本文内容辨证施治。

【食疗原则】

鼻渊的食疗以虚实为纲,实者以清利通窍为原则,分为疏风清热、宣肺通窍,清泻胆热、利湿通窍,清热利湿、化浊通窍三法;虚者重在扶正,以温补肺脏、健脾益气为法。

饮食不当会引起病情加重或延长病程。因此,鼻渊患者需禁烟酒,忌食辣椒、大蒜、煎炸等辛辣燥热食物;宜多食新鲜水果和蔬菜,以摄取足够的维生素C,如柑橘类水果、葡萄、黑莓等;多吃全谷类、豆类、坚果,以摄取B族维生素,有助于增强机体抵抗力,抵御外邪入侵。

【辨证食疗】

（一）肺经风热  
【证候】鼻塞,鼻涕量多而白黏或黄稠,嗅觉减退,头痛,可兼有发热恶风,汗出,或咳嗽,痰多,舌质红,舌苔薄白,脉浮数。

【食疗方法】疏风清热,宣肺通窍。  
【推荐食材】辛夷、桑叶、菊花、薄荷等。  
【推荐食疗方】

1. 辛夷马齿苋粥 辛夷10g,煮汁去渣,再加入梗米50g煮粥,将熟时入马齿苋30g,再煮数沸即可,早餐食用。  
2. 桑菊杏仁粥 桑叶9g,菊花6g,加水适量煎取汁,入甜杏仁10g,梗米60g煮粥,早晚食用。  
3. 金银花薄荷茶 菊花10g,栀子10g,薄荷6g,沸水浸泡,代茶饮。

（二）胆腑郁热

【证候】鼻涕浓浊,量多,色黄或黄绿,或有腥臭味,鼻塞,嗅觉减退,头痛剧烈,可兼有烦躁易怒、口苦、咽干、耳鸣耳聩、尿少梦多、小便黄赤等全身症状,舌质红、苔黄或黄腻,脉弦数。

【食疗方法】清泻胆热,利湿通窍。  
【推荐食材】丝瓜、鱼腥草、猪胆、苦瓜等。  
【推荐食疗方】

1. 丝瓜饮 经霜丝瓜1条,切碎,沸水浸泡,代茶饮。  
2. 丝瓜根煎菜饮 丝瓜根30g,鱼腥草30g,煎水,加白糖调味,代茶饮。  
3. 苦瓜泥 生苦瓜1条捣烂如泥,加白糖60g捣匀,两小时后将水滤出,去渣,分2~3次服用。

（三）脾胃湿热

【证候】鼻塞重而持续,鼻涕黄浊而量多,嗅觉减退,头昏闷,或头重胀,困倦乏力,胸脘痞闷,纳呆食少,小便黄赤,舌质红,苔黄腻,脉滑数。  
【食疗方法】清热利湿,化浊通窍。  
【推荐食材】薏苡仁、冬瓜、荷叶等。  
【推荐食疗方】

1. 薏苡冬瓜汤 薏苡仁30g,煎汤去渣,放入切成薄片的冬瓜肉煮汤,加盐少许,一次食用。  
2. 煮全冬瓜 全冬瓜(不去子)半个切碎,加水 and 蜂蜜煮至浓稠,分2~3次食用。

3. 薏苡荷叶粥 薏苡仁30g,如常法做粥,粥将熟,覆以荷叶1张再煮,至熟放入淀粉少许,再加少许白砂糖、桂花,作早点或夜宵食用。

（四）肺气虚寒

【证候】鼻塞或轻或重,鼻涕黏白,稍遇冷风则鼻塞加重,鼻涕增多,喷嚏时作,嗅觉减退,头昏,头胀,气短乏力,语声低微,面色苍白,自汗畏风寒,咳嗽痰多,舌质淡,舌苔薄白,脉缓弱。

【食疗方法】温补肺脏,散寒通窍。  
【推荐食材】人参、胡桃、黄芪、细辛等。  
【推荐食疗方】

1. 人参胡桃饮 生姜、葱白各10g煎水取汁,入人参3g、胡桃仁3个共煎,一次饮用后将人参、胡桃仁嚼食。  
2. 黄芪冬瓜汤 黄芪30g煎汤去渣,加入去皮子、切成块的冬瓜半个,如常法熬汤,作正餐汤食用,分3次。

（五）肺气虚弱

【证候】鼻涕黏白,量多,嗅觉减退,鼻塞较重,食少纳呆,腹胀便溏,四肢乏力,困倦乏力,面色萎黄,头昏重,或头闷胀,舌淡胖,苔薄白,脉细弱。

【食疗方法】健脾利湿,益气通窍。  
【推荐食材】黄芪、当归、党参、山药等。  
【推荐食疗方】

1. 归芪鸡汤 鸡1只,去毛及内脏,将当归30g、黄芪50g纱布包,同鸡共煮至鸡熟烂,以盐调味,分3次佐餐食用。  
2. 参芪山药粥 党参15g、黄芪30g煎水取汁,入梗米100g煮粥,将山药50g研末加入,调味,分2次食用。  
3. 芪橘皮荷叶汤 先将黄芪15g、橘皮15g煎汤去渣,加入荷叶1张熬熟,取汤,佐餐饮用,或代茶饮。

需要强调的是,食疗不能代替药物的治疗,如果生病还是应该来医院请医生诊治。患有糖尿病、高血压、心脏病等基础慢性病患者也要在医生指导下选择食物范围。冬日寒寒,大家要注意保暖,适当添衣,保护身体不受外邪更侵袭,从而减少鼻渊发生的几率。毕竟预防比治疗更重要。最后愿君健康。