

让中医药护佑百姓健康

——探访市人民医院中医科

朱银霞 全媒体记者 陈雨婷

盛夏时节,走进市人民医院中医科,浓浓的中药香在鼻尖萦绕,患者在各门诊室前排队等候叫号,整个科室呈现一派忙碌、有序的景象。

随着全民健康理念的广泛传播,居民越来越重视自身健康。不少居民趁着三伏天来该院中医科购置三伏贴,通过中药直接贴敷到人体的特定穴位,达到治病防病的效果。“中医认为三伏天是人体阳气最旺盛的时候,有利于药物的渗透。在三伏天进行穴位贴敷,或者在特定部位进行艾灸,可以发挥气候、穴位和药物三者的共同作用,从而提高抗病能力。”刚刚结束学生跟诊小结的江西省名中医、该院中医科主任中医师黄俊武一边查看病历,一边向记者介绍,为了满足居民需求,该院中医科提前开放了三伏贴预约服务,只要在网上预约挂号,在预约时间来到科室,就能经医生面诊开单后进行贴敷。

“医生,我这老寒腿三伏天贴敷管用吗”“孩子反复感冒该怎么调理”……日前,该院中医科在上栗县杨岐山孽龙洞景区开展中医夜市义诊活动。由黄俊武领衔的中医团队全程耐心把脉问诊,为过往

居民开具个性化调理方案。62岁的李阿姨在体验完三伏贴后欣喜地说:“中医服务送到家门口,还免费,真是送到我们心坎里了!”

近年来,市人民医院积极发展中医药事业,突出中医药文化的传承和创新,创新中西医结合医疗模式、持续加强中医药能力建设,展示中医药的传统特色、深厚底蕴和独特魅力。2009年,该院被评为“全国综合医院中医药工作先进单位”,并于2015年通过复评。

什么是中西医结合医疗模式、有什么优势?据黄俊武介绍,该院中医科以患者需求为导向,打造具有中西医协作特色服务的“价值医疗”,逐步加强服务内涵建设,扩大中西医会诊、转诊,加强中西医联合门诊及查房,开设特色门诊,着力改善人民群众就医体验。黄俊武说:“我们成立了中西医专病门诊协作组,将中医药治疗手段运用于临床治疗中,参与查房、会诊、护理等工作,开展重大疑难疾病、急危重症、罕见疾病及新发传染病中西医协同攻关,完善中西医结合诊疗方案、制定专科专病协定方,着重提升中医疗护技术水

平,推动中医传统理论与现代医学技术进一步融合。”2019年,该院中医科“中医针灸”被评为江西省中医临床重点专科,“中医康复”“中医脑病”入选江西省中医临床重点专科建设项目。

弘扬中医药文化、发展中医药事业是该院中医科致力于高质量发展的重要措施之一。开设治未病门诊,结合全民体重管理提供科学减重治疗,赠送爱心中药香囊,线上线下开展中医科普……该院中医科不仅在治疗中精进仁术,更在播撒中医健康理念中厚植仁心。

人才的培育传承同样至关重要。该院中医科住院医师黄子艳刚刚结束临床查房工作,回到科室。这样的临床查房,对她来说已经是家常便饭。该院中医科十分重视中西医结合人才培养,着力开展名中医传承工作室建设,强化中医药师承教育,围绕重点专科专病项目开展临床科研一体化建设,承担中医药师承、西学中培养工作。科室现有医护人员共33名,其中江西省名中医2名、江西省名老中医学术继承指导老师2名、国家中医药管理局中医药国际交流人才库专家1名、江西

省中医药青年骨干人才1名。以此为依托,该院中医科进一步加强对名老中医专家学术思想、临床经验和技术专长的传承研究,系统梳理中医药在不同疾病和疾病发展不同阶段的治疗优势,研究解决治疗难点,提升临床疗效。“黄俊武主任理论知识丰富,又有多年的临床经验。他将理论与实践相结合指导学生工作,不仅有助于我们打牢理论基础,还能帮我们活跃思维、开阔视野。”黄子艳深有感触地说。

药香袅袅,步履匆匆。从三伏天里提前开放的预约窗口,到景区夜市中耐心问诊的身影;从中西医协作攻关疑难病症,到名老中医带教传艺;从治未病门诊的科学指导,到中药香囊里飘出的健康叮嘱……市人民医院中医科始终以传承为根、以创新为翼,让千年岐黄之术在新时代焕发生机,让中医药的温暖与力量,融入群众生活的每一个朝夕,守护一方百姓健康。

学科建设



手术治疗中

本报讯(彭颖)近日,82岁的曾奶奶因突发胸闷、心悸被紧急送医。市第二人民医院心血管内科团队实施脉冲消融术(PFA)+左心耳封堵术,让曾奶奶重获“平稳心跳”。

高龄患者的顾虑:
适用微创手术吗?

“突然就喘不上气,心跳得像要蹦出来……”回忆起发病那天,曾奶奶仍心有余悸。入院检查显示,她患上了快速型心房颤动,伴随ST-T改变,属于高危房颤患者。按照常规治疗方案,需进行射频消融术控制心律,同时联合左心耳封堵术预防血栓,但曾奶奶和家属却犯了难:“年纪大了,怕手术时间太长扛不住,适用微创手术吗?”

其实这也是不少高龄房颤患者的顾虑。传统射频消融术依赖热能损伤病灶,手术时间较长,对患者的身体素质是不小的考验。市第二人民医院副院长刘燕峰博士带领团队查房时发现,曾奶奶的身体状况适合应用一种更先进的微创介入手术——脉冲电场消融术。

“这种技术不用‘烧’不用‘冻’,靠高压脉冲精准破坏病灶,手术时间能大大缩短,对老年人更友好。”刘燕峰的耐心解释打消了曾奶奶家属的顾虑。

医疗团队的决策:
一站式解决“心律+血栓”难题

经过周密的术前讨论,手术在上午10时开始。在全麻状态下,刘燕峰通过右股静脉穿刺,将纤细的导管送入心脏。在三维电生理导航系统(ICE)的精准指引下,导管穿过房间隔进入左心房,对四根肺静脉前庭进行“环肺脉冲消融”——不同于传统射频的热能损伤,脉冲电场以非热能方式快速破坏异常心肌细胞,短短几分钟就完成了肺静脉电隔离。紧接着,团队通过同一穿刺路径进行左心耳封堵术,精准闭合了房颤患者最易形成血栓的“风险源头”,完成了“心律矫正+血栓预防”双重治疗。

术后第二天,曾奶奶就能下床正常活动了。“就大腿根一个小针眼,一点不疼。”她拉着医生的手连连道谢,家属也难掩感激之情:“真没想到这么快、这么顺利,太感谢了。”

据悉,市第二人民医院心内科将继续探索更精准、更安全的心血管介入技术,为更多患者守护“心”健康。

相关链接

房颤是老年人最常见的心理失常,不仅会导致心慌、气短等不适,更可能引发脑卒中(中风),致死致残率极高。而脉冲电场消融术联合左心耳封堵术的“一站式”方案,正是为这类患者量身定制:

1.脉冲电场消融:无热损伤、手术时间短、安全性更高,尤其适合高龄、基础病多的患者。

2.左心耳封堵:闭合房颤患者血栓形成的“核心部位”,减少长期吃抗凝药的出血风险,一站式解决“心律乱”和“怕中风”两大痛点。



许多更年期女性经历过这样的时刻:突然心跳加快、手脚发麻,甚至怀疑发生了心梗;无缘无故出现潮热发汗,感到一股热气从胸前腾起……这些症状,都很有可能是更年期导致的。

“更年期是每个女性都会经历的一段自然过程,不用害怕也不必排斥,而要用平和的心态迎接它。”北京协和医院妇产科学系副主任陈蓉说。如果症状影响到日常生活,应及时寻求医生帮助。

(新华社发 王鹏 作)

别让过度清洁

“坑”了娃

市妇幼保健院 刘莎

你可能以为,频繁清洁、保持环境无菌是保护孩子免受细菌侵害的最佳方法,但你是否忽略了过度清洁可能带来的隐患?今天,我们将探索免疫系统的奥秘,帮助家长们找到清洁与免疫之间的最佳平衡点,为孩子的健康成长保驾护航。

过度清洁:一把双刃剑

随着生活水平的提高,各种清洁剂、消毒液走进了千家万户,家长们热衷于为孩子营造一个“无菌”的世界。然而,这种过度的清洁方式,却可能在不经意间“坑”了娃。人体的免疫系统就像是一支训练有素的军队,免疫系统通过与细菌、病毒等微生物的不断交战,逐渐学会如何识别和消灭敌人。而过度清洁,就像是在削弱免疫系统的战斗力,使其变得过分敏感,一旦遇到稍有异样的物质,就会立刻发动攻击,从而导致过敏。

因此,家长千万不要忽视过敏现象。当你发现孩子出现持续性咳嗽、喘息、鼻塞、流涕等症状时,一定要及时去医院进行检查。

如何平衡清洁与过敏?

我们该如何平衡清洁与免疫系统的健康发育?

1.适度清洁:保持家居环境的清洁是必要的,但无须过度追求无菌。定期打扫卫生、勤洗手是好习惯,但无须频繁使用消毒液和杀菌剂。

2.亲近自然:多带孩子去郊外等自然环境中玩耍,让他们接触更多的微生物。这些微生物在与孩子的接触中,就像是在进行一场“友好”的交流,有助于孩子的免疫系统发育。

3.均衡饮食:保持孩子的饮食均衡,多摄入富含维生素、矿物质和膳食纤维的食物,有助于增强孩子的免疫力。

4.合理使用抗生素:避免滥用抗生素,以免破坏肠道菌群平衡。

5.及时就医:当孩子出现过敏症状时,要及时带孩子去医院进行检查和治疗。在医生的指导下使用抗过敏药物,避免自行用药加重孩子病情。



普及健康知识 提升健康素养

萍乡市卫生健康综合服务中心 宣

萍乡学院体育学院与市中医院深化院校合作

本报讯(刘哲)为深化院校合作,共育高水平运动康复专业人才,近日,萍乡学院体育学院负责人一行来到市中医院与该院有关负责人及其康复科团队,就进一步拓展合作领域、提升人才培养质量进行深入交流,并看望在该院康复科进行临床见习的运动康复专业学生。

在专题座谈会上,市中医院有关负责人详细介绍了该院康复科在学科建设、专业技术特色、临床教学资源及人才培养方面取得的成果,表达了深化院校合作、共同培养高素质应用型人才的意愿。萍乡学院体育学院负责人提出,希望整合学院运动科学资源与医院临床优势,共同建设运动康复专业,推动“校医一体化”育人模式。交流气氛融洽,双方在资源共享、课程共建及人才培养目标上达成一致。

萍乡学院体育学院负责人一行还参观了市中医院康复科为见习生提供的规范、系统、高水平的临床实践平台表示高度认可,对带教老师严谨负责的态度表示赞赏,还向市中医院赠送了锦旗;同时勉励该院学生珍惜学习机会,勤于实践,精进技能,努力成长为优秀的运动康复专业人才。

训练区、评估室等临床一线区域,重点考察康复科的先进设施和诊疗环境及见习生的学习与实践环境。萍乡学院体育学院负责人对市中医院康复科为见习生提供的规范、系统、高水平的临床实践平台表示高度认可,对带教老师严谨负责的态度表示赞赏,还向市中医院赠送了锦旗;同时勉励该院学生珍惜学习机会,勤于实践,精进技能,努力成长为优秀的运动康复专业人才。

胃肠不适、晒伤多发? 中医支招健康过“三伏”

新华社记者 田晓航

正值“三伏”,天气闷热潮湿,胃肠不适、晒伤、“空调病”等健康问题多发。中医药学蕴含丰富的养生智慧,在防暑降温、祛湿调理、增强免疫力等方面有着独特优势。国家中医药管理局5日举行主题发布会,邀请中医专家介绍夏季养生防病妙招。

清热解暑,预防中暑和晒伤

中医理论认为,春夏养阳,秋冬养阴,夏季宜养心、宜避暑除湿。高温天气如何预防中暑和晒伤?

中国中医科学院西苑医院副院长宋坪提示,夏季应尽量穿轻薄、宽松、透气的棉麻衣物,佩戴宽檐帽、太阳镜或使用遮阳伞,并根据肤质选用防晒产品;高温天气人体出汗多,水分和盐分流失较快,应多喝白开水和淡盐水补充体液;饮食以清淡为主,多食西瓜、黄瓜、绿豆汤等食物以清热解暑、养阴益气;保持室内通风良好,适度降温,使用空调时温度不宜过低。

此外,“桑拿天”的高温高湿环境对

老年人、儿童、心脑血管疾病患者、糖尿病患者以及体质虚弱者影响较大,需予以特别关注。

天气炎热,锻炼也应“天人相应”,不宜一味追求高强度。

“针对暑多夹湿的气候特点,锻炼以‘护阳防暑、微微出汗’为总原则。”广东省中医院院长张忠德建议,在早晨6点到8点或傍晚5点到7点选择太极拳、五禽戏、八段锦等运动,促进气血运行,避免大汗伤津;年轻人可选择跑步、快走、游泳、球类等有氧运动,但应避免在高温时剧烈运动。

健脾化湿,防范胃肠道不适

暑期出游,一些人发生水土不服,出现食欲不振、腹胀腹泻、恶心呕吐等胃肠道症状。在中医看来,其核心在于脾胃运化功能受损。

“要遵循‘饮食有节、循序渐进、起居有常’的原则。”中国中医科学院望京医院脾胃病科主任魏伟建议,初到异地时,避免立即食用辛辣、油腻或生冷食物,应

先选择温和易消化食物,主要搭配清淡蔬菜;随身携带可防暑化湿的藿香正气散、可消食和胃的保和丸;还可配合每日晨起按揉足三里穴,或做八段锦的“调理脾胃单举”动作,增强脾胃运化功能。

不适症状较轻时,可以尝试中医食疗。魏伟举例说,当出现腹胀不适时,可以选择山楂、炒麦芽等茶饮,帮助消食导滞;若有恶心呕吐,可取生姜3片、紫苏叶5克,用沸水冲泡后加少许红糖温服。此外,注意清淡饮食、避免过度劳累,有助于恢复脾胃的运化功能。

根据中医理论,高温高湿天气下,暑热和湿气两种邪气一同侵犯人体,易导致湿热困脾。魏伟提示,暑期饮食关键在于“防寒护阳、健脾化湿”,应注意“三宜三忌”——宜以温茶代冷饮,宜食当季温性果蔬,宜用辛香调味增食趣,忌大量食用冰镇饮品,忌生食海鲜,忌空腹食用性质寒凉蔬果。

护阳祛湿,应对“空调病”和湿疹

长时间待在空调环境中,人体容易出现鼻塞、头痛、关节酸痛、乏力等所谓“空调病”症状。

魏伟建议将空调温度设在22℃到26℃之间,以防毛孔骤闭导致卫阳不得宣发;将房间湿度控制在30%至60%;避免空调直吹人体,尤其颈部、背部、膝关节或神阙穴、涌泉穴,防止损害阳气;睡觉时用薄毯覆盖脐腹部;每开空调2至3小时就应开窗通风。

高温高湿的环境还会让皮肤容易出汗、潮湿,促进细菌和真菌繁殖,加一些人皮肤屏障较弱,导致湿疹在夏季较为常见。

宋坪说,湿疹的发生与体内的湿热、风邪入侵、脾气虚弱以及内外环境的失调都有关系。针对暑期湿疹,不但要缓解皮肤症状,更应注重调理体质,如避免食用易助湿生热的辛辣刺激、油腻厚味食物和海鲜等,多吃清淡开胃、利湿促消化的蔬菜水果等,从根本上防控病情发展。

(新华社北京电)

老人突发胸闷、心悸,被紧急送至市第二人民医院

老人突发胸闷、心悸,被紧急送至市第二人民医院