

杏苑

院训:心存乎仁,行止于善 <http://www.tjcm.cn>



天津中医药大学第一附属医院
First Teaching Hospital Tianjin University Of Traditional Chinese Medicine

天津市委副书记王东峰、副市长曹小红 到我院专题调研党建工作

2016年8月4日上午,市委副书记王东峰、副市长曹小红同志及委办局领导莅临我院进行党建工作专题调研。

王东峰副书记、曹小红副市长等先后走进南院区针灸门诊、肾病科血透中心和骨伤科门诊,与医务人员和患者亲切交谈,勉励医务人员发挥好中医特色优势,坚定中医自信,为广大患者提供更加便捷优质的服务;鼓励患者提振战胜疾病的信心,早日康复。

王东峰副书记对我院的学科建设、科研工作、人才队伍、特色治疗、医疗费用等做了认真的了解,对我院南院区运行近两年的医疗工作给予了充分的肯定。他说,我们医院的特点是中医西医结合、中药西药结合,针灸是中医特色疗法,学问深厚。并对我院未来发展做出重要指示,首先,要注重创新,我们拥有张伯礼院士、石学敏院士这样国家级的专家,他们为中医药发展发挥了很大的作用。我们要认真贯彻中央科技大会和市委十届九次全会精神,围绕中西医结合、中西药结合攻克疑难杂症,造福百姓、造福社会,各委办局的负责同志,全力打好组合拳,要组织团队,在科研项目、科研课题上下功夫,以提升天津中医药研发能力。第二,要注重整合资源,目前南北院区门诊量1万多人次,体现出患者对中医越来越



感兴趣。要做好资源整合,要打破部门区域的界限,如何将天津的资源整合起来,我们应认真研究,上级部门会全力支持。第三,要注重中医药向外延发展,将中医药服务面向全国全球,让中医走出国门。我们要在产学研方面下力气,使中药走向市场。在谈到人才培养和引进时,王东峰副书记谈到,中医防病治病关键靠人才,靠医生,要广泛面向全国全球引进专家和高端人才。

最后,王东峰副书记对我院的软硬件建设、医院党委发挥政治核心作用和900多名党员发挥模范作用给予了充分肯定,并强调指出,卫生计生事业和中医药事业的发展关键在党、关键在人,希望我院党委全面从严治党,为医院事业发展保驾护航。

医院党委将以市领导同志专题党建工作调研为动力,组织全院党员、干部、职工认真学习贯彻王东峰副书记的重要讲话精神,并将深入贯彻东峰副书记讲话精神与当前正在开展的“两学一做”学习教育结合起来,坚持围绕中心抓党建,抓好党建促发展的工作思路,加快推进中医药科技创新,切实发挥天津中医药大学中心的作用,为中医药事业发展、为天津中医药走向全国、走向世界做出我们应有的贡献。

(党办)

天津市卫计委副主任张富霞带队 来我院进行夏季安全生产检查



2016年8月11日,天津市卫计委副主任张富霞、后勤基建处处长赵东方、市安监局及市市场监督管理局等专家来院进行夏季安全生产检查。我院吴宝新书记、毛静远院长、曹树军副院长等相关部门人员陪同,对医院危化品、变配电室、特种设备、消防控制室等重点要害部门进行了实地检查。

实地检查结束后,卫计委领导及专家对医院存在的安全问题进行了反馈,吴宝新书记、毛静远院长针对专家提出的问题及建议,立即责成相关部门进行整改落实,并举一反三,确保医院安全运行。

(保卫处)

我院领导班子学习贯彻卫生计生行业 党的建设工作会议座谈会精神

8月9日下午,我院召开党委扩大会,专题学习贯彻天津市卫生计生行业党的建设工作会议座谈会精神。党委副书记刘玉珍同志主持会议,在院院级领导、副处级干部和党总支书记参加。

首先,刘书记带领与会人员学习了全市卫生计生系统党建工作座谈会精神,并重点传达了东峰书记在会议上的重要讲话。

毛静远院长在发言时指出,要在抓党建工作的同时抓组织、抓人才、抓干部、抓行风,促进医疗服务水平的提升,以满足人民群众日益增长的医疗健康需求,要紧跟医改节奏步伐,立足当前工作实际,着眼于医院长远发展,以求真务实的态度编制“十三五”工作规划。

吴宝新书记要求全院党员干部,一要认真学习,深刻领会、坚决贯彻座谈会精神,结合东峰书记在我院调研时的重要指示,切实把思想和行动统一到会议精神上来,把党建工作作为促进医院全面发展的有力抓手;二要切实发挥好基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,刻苦攻关、创新思路,依靠群众,牢记党员义务和责任,不断锤炼党性修养,懂规矩、明底线、守纪律;三要强化基层党组织的领导、加强党建力度、深入落实全面从严治党主体责任,坚持抓党建、推改革、优服务、惠民生、保稳定、促发展,推动医院党建工作和各项事业再上新台阶。

(党办)

2016年度我院喜获 22项国家自然科学基金项目资助

8月17日,国家自然科学基金委员会公布了2016年度国家自然科学基金申请项目评审结果。我院共有22个项目获得批准立项,其中面上项目7项,青年基金项目15项,立项总数和面上项目数量均再创历史最好水平。向获得立项的科技人员及所在科室表示祝贺。

我院共13个科室获得本

次立项资助,其中肾病科、推拿科、针灸研究所均获3项资助,为各科立项数目之首。特别值得表扬的是肾病科已经连续4年保持年中标数量在3项以上,药学部继上一年度实现零突破以后连续第二年有项目中标。这些成绩是各科室上下协同、齐心努力的结果,可喜可贺。

(科研处)

石学敏国医大师医馆落户桂林

7月24日,我院国医大师石学敏院士、市卫计委王芳主任及针灸部赵红、吕建明主任一行应邀来到广西桂林市,参加桂林崇化中医街国医大师石学敏医馆的开馆仪式。

25日,广西壮族自治区党委副书记、人民政府主席陈武与石学敏院士共同参观医馆建设,并与医馆的医护人员进行座谈。陈武主席对石学敏院士不顾酷暑高来到桂林表示欢迎,并希望石学敏院士能多来广西,带徒授业,传播医道,以提升桂林,乃至整个广西的中医学术水平。桂林市委书记、市人大常委会赵乐秦书记会见了石学敏院士



团队一行,对石学敏院士来到桂林支持桂林的医疗卫生事业的发展表示了感谢。

7月25日,当天石学敏院士还为医馆的部分患者进行了诊疗。

7月26日,石学敏院士一行来到桂林市中医院参观指导。石学敏院士还欣然接受了该院杨斌院长带来的提议,该院针灸学科的三位主任正式拜国医大师石学敏院士为师。最后,石学敏院士为全院医护人员做了一场精彩的学术报告。

此次国医大师医馆的落成,是我院针灸学科技术推广下基层又一新模式。

(针灸部)

我院召开“两学一做”学习教育阶段推动会

8月24日下午,我院党委召开“两学一做”学习教育阶段推动会,党委书记吴宝新、副书记刘玉珍、纪委书记李正全及党支部书记参加。会议由党委副书记刘玉珍同志主持。

刘玉珍副书记组织学习了市委王东峰副书记在8月12日全市“两学一做”学习教育工作推进会上的讲话精神,突出强调了“四个持续用力”。传达了8月17日教育工委“两学一做”学习教育阶段推动会议精神,通报了工委在基层督导过

程中发现的问题。同时传达了于立军常务副书记提出的“五个必须”的工作要求。

会上,对“两学一做”学习教育督导、组织关系排查、党费补缴、换届选举等近期重点工作进行了部署和要求。

吴书记在讲话中强调,支部书记在确保本职工作的前提下要花时间、下力气完成党务工作,做到“两手抓、两不误、两促进”。他要求各党支部要“围绕中心抓党建,务求实效促发展”。

(党办)

我院举办2016年美国梅奥医院 管理专题研讨会



管理以及文化理念等,并开展交流与研讨。

上午,两位教授与全体院领导、部分职能处室主任进行了座谈交流,对我院的整体情况进行了了解,并参观了南院区部分诊室及病房,对医院的软硬件水平给予了肯定和赞扬。

在下午的研讨会上,两位教授分别以《在梅奥诊所建立质量文化》和《梅奥诊所规划的演变——创造未来》为题,全方位、深层次的阐述了以梅奥医院为代表的美国医院管理。

在随后的交流环节中,与会者结合两位教授的讲解以及工作中困惑的问题,进行了积极踊跃提问,两位教授一一给予了解答。

此次研讨会与会者深入了解了美国最先进医院的管理经验和理念,对于加深国际医疗机构间的了解、增进合作与互动,产生了积极作用。

(院办)

毛静远院长一行参加“公仆走进直播间”节目录制



8月9日,我院毛静远院长、医务处赵菁莉处长、治未病科汤毅主任参加天津广播电视台《公仆走进直播间》直播节目,就医院服务、治未病等问题回答了听众来电。

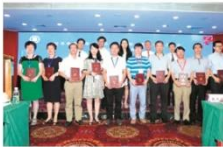
韩国韩药振兴财团院长申兴默一行到我院参观访问

8月11日下午,韩国韩药振兴财团院长申兴默博士一行三人到我院参观访问,王舒副院长、外办及医保处等相关职能部门接待。韩方参观了本院北院区针灸部、康复科、特需病房等科室,双方进行了友好的交流。



(外办)

世中联热病专业委员会成立



教授、国家中医药管理局邵媛媛处长、广东省中医院终身名誉院长吕玉波教授以及全国名老中医姜良铎、赵津、陈镜合、王承德教授、广州中医药大学首席教授李国桥教授等。

8月4日至6日,由世界中医药联合会主办,广东省中医院承办的世界中医药联合会热病专业委员会成立暨第一届学术大会在广州召开。本次大会汇集了200余名国内外知名中医、中西医结合热病方面的专家。与会嘉宾包括世中联创会副主席李振吉

在本次大会上,我院急诊部李桂伟主任当选为首届世中联热病专业委员会副会长,肝胆科郭卉主任当选为理事。我院急诊部李桂伟主任应邀以“卒中相关性肺炎的中西医结合诊治”为题进行了大会讲座。(急诊部)

推拿科承担国家性行业标准工作获肯定

日前,“中华中医药学会治未病技术操作与特色疗法组2016年第一次项目审查会”在呼和浩特顺利召开。会议邀请了标准化及治未病相关权威专家对项目审查稿中的问题进行现场解答。津沽推拿参加此次会议,并获得与会专家们一致肯定。推拿科骨干李华南主治医师作为项目组成员,代

表肛肠推拿组对目前的工作进展进行了汇报。专家对肛肠推拿目前的工作表示了充分肯定,同时也提出了一些宝贵的意见,诸如:如何凸显治未病这一核心内容,标准草案稿部分格式撰写不规范等。作为津沽推拿第一次承担国家性质行业标准,工作任重而道远。(推拿科)

心身科颜红主任为儿科医生作青少年身心健康专题培训

8月11日,我院心身科颜红主任医师应邀为儿科医师作了儿童、青少年精神障碍相关内容的培训讲座。



颜红主任针对综合医院常见的抑郁症及焦虑症的临床表现、发病机制、识别及就诊现状、药物治疗等方面内容进行了生动的讲解,并着重介绍了儿童青少年精神障碍的常见类型,如:注意缺陷多动障碍、情绪障碍(抑郁、焦虑、强迫、孤独症)、品行障碍、学习障碍、抽动障碍、睡眠障碍、广泛发育障碍、精神发育迟滞及相关问题、青少年精神活性物质滥用等,

分析了儿童青少年心理行为发展的三方面影响因素:生物学因素(遗传因素、脑损伤)、心理学因素(性格、需求、情绪、自我意识)、社会学因素(家庭、学校、社会文化的影响),讲解了相关的药物及非药物治疗要点。会后颜主任又一一解答了大家提出的相关问题,受到了儿科医师的欢迎。(心身科)

我院召开中医针灸国家临床医学研究中心申报动员会

8月23日,科研处组织召开中医针灸国家临床医学研究中心项目申报动员会。石学敏院士、吴宝新书记、毛静远院长、王舒副院长出席本次会议,科研处陈冰处长、针灸学科科研骨干二十余人参会。



毛静远院长首先介绍了项目背景。科技部于2012年启动了国家临床医学研究中心(以下简称“国家中心”)建设工作,旨在通过国家中心建设,加强医学科技创新体系建设,打造一批临床医学和转化研究的高地,以新的组织模式和运行机制加快推进疾病防治技术发展,目前科技部已确立3批11个疾病领域32家国家中心。国家中心建设得到了天津市委市政府的高度重视。2016年7月30日,天津市委办公厅、市政府办公厅联合发布《印发〈中共天津市委天津市人民政府关于贯彻落实〈国家创新驱动发展战略纲要〉的实施意见〉任务分工方案的通知》(津党办发[2016]21号),明确提出“组建中医针灸国家临床医学研究中心”,并将该项工作列入天津市贯彻落实《国家创新驱动发展战略纲要》的100项重点任务之一。按照天津市政府总体规划布局,吴宝新书记和毛静远院长分别批示“把握好历史机遇,深入

研讨,整合全院资源,建设中医针灸国家临床医学研究中心。”“请科研处组织相关学科研究工作路径、步骤及工作方案,各部门积极配合,担当历史责任,建设国家中心。”

毛静远院长和吴宝新书记在会议上提出具体要求:一、要有高度的历史责任感,抓住机遇,乘势而上;二、要成立专门的组织机构,责任落实到人,确保各项工作落在实处;三、要整合全院资源,各部门积极配合,确定工作节点,积极推进;四、要积极与市教委、市卫生计生委沟通,争取上级主管部门更多的支持。

随后,会议结合既往科技部三批国家临床医学研究中心申报指南和我院实际情况进行了逐条梳理,研讨了国家中医药管理局科技司对于国家中心建设的思路 and 想法,对项目申报书、实施方案的编写和国家中心建设内容进行了深入讨论。

最后,石学敏院士回顾了针灸学科和医院的发展历史,分析了目前国内针灸学科发展现状和存在问题,对国家中心申报工作做出了具体部署和安排,并对相关工作时间节点进行了具体部署。(科研处)

千佛山医院纪委书记张永征到我院作讲座

8月3日下午,山东省千佛山医院纪委书记、总会计师张永征应邀到我院院长毛静远邀请莅临医院,为全院中层及部分职能部门有关《基于医院发展目标的工作量绩效考核》的专题讲座。医院在院领导、全院中层及部分职能部门管理干部240余人参加了培训。

毛静远院长首先介绍张永征书记并致欢迎词,感谢张永征书记在百忙之中能够来院作讲座。

随后,张永征书记结合千佛山医院总体情况及医院实施

绩效管理的概况,从绩效管理工作的介绍、成本管控概要、绩效改革的收获及存在的问题等方面进行了深入讲解,着重阐述了原有医院成本核算的优缺点、医院成功实施成本核算系统的主要环节、绩效管理体系的构成、战略定位、项目实施、绩效考核与分配原则等内容,充分阐释了绩效管理是现代医院管理的重要标志,是现代医院管理的重要方法和科学的战略管理工具,也是现代医院管理水平的

新阶段这一主导思想。

讲座结束后,毛静远院长再次感谢张永征书记在百忙之中为我们做的精彩讲座。他指出,此次讲座为我院推行精细化管理、探讨绩效考核管理、进一步控制成本核算理清了思路。最后,毛院长强调,通过此次讲座,我们要找准医院及学科精细化管理的方向,促使医院工作精细化发展,推动医院精细化管理进程,医院才能真正又好又快发展。(院办)

我院专家赴蓟县中医医院开展义诊服务

8月13日上午,我院党委吴宝新书记、刘玉珍副书记、刘新桥副院长及相关学科专家、职能部门负责人一行10余人,来到蓟县中医医院参加该院组织的公益义诊活动。此次义诊,是自今年5月18日我院与蓟县中医医院签署对口支援帮扶合作协议后开展的首次义诊活动。此前,我院已按约定委派了针灸、肾病等学科的3名专家到该院开展工作。今后,我院将继续委派专家到该院开展临床诊疗、科研教学、重点专科建设等服务指导工作。



医务处举办临床医生心肺复苏培训



以下职称医师组织了《心肺复苏2016版》解读培

训,为进一步夯实三基培训效果,提高临床医生应对突发事件和意外伤害的处置能力,我院医务处于8月16日下午2点,在北院学术报告厅,针对全院主治以上职称医师组织了《心肺复苏2016版》解读培

训,各临床科室医生踊跃参加,共178人参加了此次培训。

培训内容分别为理论知识和现场演练两部分,由急诊部赵巍副主任主讲,孙睿甜医生协助操作示范。培训重点内容包括判断意识、胸外按压、打开气道、人工呼吸等,参加培训的教师们认真地做好理论知识的笔记并通过技能演练环节将知识转化为实践之中,收到良好效果。

(医务处)

内分泌科举办健康教育讲座

8月16日上午,我院北院区内分泌科病房举办了一次小型的患教活动,主要针对的是在住院患者以及轮转医师等。本次讲座由内分泌科王斌副主任医师作为主讲人,讲解了内分泌科在中医中药治疗糖尿病及其并发症方面治疗的优势,包括糖尿病的早期预防、治疗干预及日常保健等内容,得到了患者及临床医师的一致好评,患者表示通过听讲座,对中医药防治糖尿病的优势特点有了新的认识,愿意多听听这样的讲座。

作为糖尿病治疗的五驾马车之一,患者教育是其中非常重要的一项内容,内分泌科医护也会在繁忙的临床工作中抽出更多的时间,争取针对不同患者的需要,开展更多的健康教育及临床知识的讲座。



(内分泌科)

心舒宁

【主要成分】片姜黄,红花,丹参等。

【功能与主治】理气,活血止痛。适用于气滞血瘀引起的胸膈气短,冠心病,心绞痛,心肌梗塞及其他心脏疼痛等症。

【用法与用量】口服,一次4片,一日2次。

参芪口服液

【主要成分】红参,黄芪等。

【功能与主治】益气固脱,养阴生津,敛汗生脉,补气养血。

【用法与用量】口服,遵医嘱。

参麦口服液

【主要成分】红参,麦冬等。

【功能与主治】益气固脱,养阴生津,敛汗生脉。

【用法与用量】口服,遵医嘱。

醒脑治痛胶囊

【主要成分】黄芪,牛黄,川芎,桃仁等。

【功能与主治】益气固本,醒脑开窍,活血通络。适用于脑血栓形成,脑梗塞,口眼歪斜,半身不遂。

【用法与用量】口服,每次4粒,每日3次。

脑血栓丸

【主要成分】赤芍,川芎,丹参,当归,羚羊角,牛黄,黄砂等。

【功能与主治】镇肝清心,活血通络。用于脑血栓形成急性期,促进肢体运动功能的恢复。

【用法与用量】口服,一次1丸,一日2次。

中风丸

【主要成分】丹参,金蝎,当归,南星,安息香,白附子,牛黄,冰片等。

【功能与主治】平肝降逆,熄风化痰。用于中风不语,半身不遂,口眼歪斜,高血卒中后遗症。

【用法与用量】口服,每次1丸,每日2次。

通脉口服液

【主要成分】赤芍,降香,甘草等。

【功能与主治】活血化痰,通脉止痛。用于心机缺血,心前区疼痛,胸闷不舒及心前区“大”等症。

【用法与用量】口服,一日50ml,一日3-4次。



风湿之苦：“除了没人疼，哪都疼！” ~从“乒乓智慧”谈风湿病治疗

最近，奥运会乒乓球女单决赛丁宁逆转李晓霞获得金牌，产生了女乒历史上第2个“大满贯”，但是大家对这场高收视率比赛的讨论却没有停止，赛后的“握手门”更是给人们留下了丰富的想象空间。

患者家属看着病房里的电视画面，也有评论这个问题，认为“李晓霞力量大，气势足，球风彪悍，若不是李晓霞让球，丁宁在2:3落后的情况下怎么能够逆转？”我听到后颇不以为意，而且认为如果能多理解一分乒乓球，也许就理解了一分风湿病的治疗方案，同时也能对医生多一分理解。

不可否认，丁李二人的基础技术都是顶级。但李晓霞的力量、速度在女乒世界范围内无人可比，所以球风很美，观赏性很强；但丁宁在相持能力上更胜一筹，很像当年的张怡宁，打不死，“外平而中膏，似淡而实美”。所以在前期李晓霞占优的情况，后期丁宁能连扳两局取胜。与其说丁宁战胜了李晓霞，不如说是“相持能力”战胜了“速度与力量”。

众所周知，风湿病非常难以治愈，而且很痛苦，比如类风湿关节炎，号称不死的癌症，甚至有人自嘲“大夫，别问我哪疼，我除了没人疼，哪都疼！”

这个时候，患者及家属往往有一种很迫切的心情，一部分人容易走极端，对“大剂量多种类药物”情有独钟，甚至不计后果，向医生施压，希望其功于一役，用“力量与速度”彻底解决问题；后面则又耐心不足，没有“相持能力”，容易自

暴自弃，自行停药，或转向追求偏方野药等歧途。

其实，在治疗风湿病的过程中，“乒乓智慧”无处不在体现。

风湿科医生他们的治疗方案不仅要着眼于眼下，更着眼于未来，“速度与力量”即“诱导治疗”固不可少，但“相持能力”即“维持治疗”往往更重要。

治疗风湿病的药物，比如免疫抑制剂，一般需要2-3月才能起效，但肝肾损伤、骨髓抑制、诱发感染等副作用又经常导致被动停药；再如糖皮质激素，大量应用固然可以迅速缓解症状，但后期减量过程中不导致病情反复才是难点；又如生物制剂，靶向性强，但费用高昂，经济续航能力，持续应用才是重点；雷公藤多苷片是“中医药”对风湿病的一大贡献，起效快，性价比高，效果好，但也有性腺抑制等不良反应。所以，我科科主任曾对意图停药的患者发出这样一句感慨：“再等等吧，还能吃雷公藤其实也算一种幸福。”

风湿病的治疗有短期和长期目标。住院治疗是重要的一方面，门诊维持治疗往往是决定成败的一环。所以风湿病患者不能轻易中断门诊治疗，也不能把门诊简单理解为“开药”，要定期复查相关指标以及时调整药物方案。需要知道，风湿病患者一旦发生严重不良反应，面临无药可用的境地，才是真正可怕的局面。

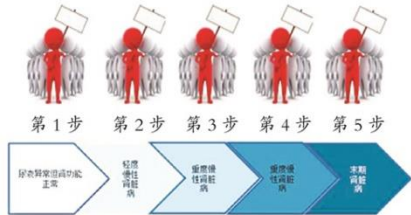
因此，对于风湿病的治疗要有耐心，要有“相持能力”，要有“乒乓智慧”，这样才会最大可能达到治疗预期、稳定病情。

(风湿科 张博)

话说“慢性肾功能衰竭”

近年来，慢性肾功能衰竭的发病率趋于升高，早日发现慢性肾功能衰竭，对预防疾病的发展有着重要的作用。

慢性肾功能衰竭是指各种原因造成慢性进行性肾实质损害，致使肾脏明显萎缩，不能维持基本功能，临床出现以代谢潴留、水、电解质、酸碱平衡失调，全身各系统受累为主要表现的临床综合征。



肾脏作为人体的主要排泄脏器，起到了调节水液、电解质、酸碱平衡、毒素排出的重要作用，目前国内外对慢性肾功能衰竭的评分以GFR为准，也就是肾小球滤过率。

形象的去说，肾脏作用可以类比成人体的污水处理厂，最主要的就是排水和排毒的作用。

假设人体的这个污水处理厂需要100个工人去工作才能达到完全排毒的目的，但是当肾脏出现问题后，也就是我们这个工厂的工人就开始罢工的时候了：

当只有90个工人在干活的时候我们称之为慢性肾脏病(CKD)1期；以此类推，当工人在90-60个人的时候为慢性肾脏病2期；工人在60-30个的

时候为慢性肾脏病3期；在30-15个人的时候为慢性肾脏病4期；若是只有15个工人以下在干活的话就为慢性肾脏病5期。

也就是我们说的尿毒症期，我们看到随着工人的减少，整个工厂的排水和排污的能力在逐渐下降，表现出来的就是毒素和水的潴留，体现到临床来说就是水肿和血肌酐及

尿素氮的逐渐升高。当整个污水厂的处理能力极差时就需要进行透析治疗，也就是建立一个有效的透析通路以清除体内的毒素。

所以越早发现肾衰，越早治疗对患者的预后有着至关重要的作用，那么如何及早发现肾功能衰竭，最重要的是要常规的体检，慢性肾功能衰竭常常具备很强的隐匿性，多数患者发病前无明显临床症状，故常规的体检是发现肾衰的有效手段。

另外慢性肾功能衰竭的发展过程中，常常伴随着水肿、贫血、代谢性酸中毒、钙磷代谢紊乱，若出现面色较差、贫血貌、水肿、呃逆、呕吐、不明原因的周身瘙痒需要积极肾内科专科检查及进一步诊治。

（肾内科 周伟）

提高睡眠质量保护心脏健康

很多朋友都有睡眠问题，而据最新研究，睡眠不足可能会增加患心血管病的风险。随着社会生活节奏的加快，人们的工作压力也不断增大，有些人会因此牺牲很多睡眠时间。



殊不知，缺乏睡眠会影响人的新陈代谢，使内分泌和免疫系统都受到影响，甚至有可能增加患心血管病的风险。有荟萃分析发现，在173301名参与者中，与每日睡眠时间7-8小时的人相比，每天睡眠6-7小时的人发生高血压的风险增加了7%，而每天睡眠不足6小时的人发生高血压的风险增加了35%。因此重视心血管患者的睡眠情况非常重要！！

- 提高睡眠质量记住以下三招：
1、习惯很重要！！坚持有规律的作息时间，不要睡的太早或太晚。
2、胃不和则卧不安，睡前勿猛吃猛喝！！在睡觉前大约两个小时吃少量的晚餐，不要喝太多的水，不要吃辛辣的富含油脂的食物。
3、远离兴奋剂！！睡前远离咖啡和尼古丁。
4、合理安排锻炼时间！！下午锻炼是帮助睡眠的最佳时间，而有规律的身体锻炼能提高夜间睡眠的质量。
5、保持室温稍凉。卧室温度稍低有助于睡眠。
6、睡前一个小时洗个热水澡，泡脚，然后让自己的体温慢慢降低到入睡的温度，入睡。（心血管科供稿）

中医中药天津行 ——“中医药健康文化惠民月”



小小歪脖子？如何识别宝宝斜颈

发生小儿肌性斜颈的原因有多种认识：

- (1)分娩时因产伤，一侧胸锁乳突肌出血或无菌性炎症。
(2)宫内胎位不正，一侧胸锁乳突肌局部缺血。
(3)出生时胸锁乳突肌内静脉的急性梗阻。

因此，产前妈妈检查有胎位不正、臀位、脐带绕颈、羊水少、胎儿体重过大或者难产等情况，宝妈宝爸就要注意了，每天最好摸摸宝宝两侧脖子，看看有没有异常。

怎样识别小儿斜颈

1 先天性肌性斜颈 宝宝在出生后一个月内，可发现脖子一侧有个疙瘩，头总是歪向有疙瘩的那一侧，下巴却转向另一侧，小脑袋的活动也会受到影响。这种偏斜的情况如果持续3-4周以上，就可导致面部发育不平衡，一边脸大，一边脸小，眼睛不在同一水平线上，不同程度的鼻子、嘴巴的偏斜。

如果发现上述情况，就要立

即到医院进行检查，以明确诊断。如果是属于先天性肌性斜颈造成的，就要立即对小儿进行推拿手法矫正治疗。

2 姿势性斜颈 姿势性斜颈：多因患儿出生后总是向同一侧喂奶、护理等，使得宝宝习惯性地总是把头偏向一侧，即“睡偏头”了。B超检查正常。在1岁前的治疗用肌性斜颈。1岁后还可以通过支具矫正。

小儿斜颈的注意事项：

- (1)及时发现，及时治疗。一般在出生3个月以内开始治疗为好。当肿块消失后，应继续推拿，直至颈部活动正常为止。
(2)小儿不宜过早直立。给婴儿喂奶时，要左右手轮换抱，让宝宝时时变换睡觉的方向。
(3)在家里还可经常给孩子的颈部进行热敷，纠正孩子的睡姿，多往反方向睡。
(4)要预防孩子患病，准妈妈在孕早期要多活动，不要总是坐着或躺着。（推拿科 供稿）

脂肪肝？不要怕，现在开始健康饮食，还能逆转

对于脂肪肝患者的治疗，第一点也是最重要的就是饮食控制，那么对于脂肪肝饮食有哪些要求、宜忌呢？今天我们就从以下几个方面讲一讲：

一、热量控制：

所谓热量控制，就是减少主食的摄入。因为我们平时主要的热量来源是由主食(米饭、馒头、饼、面包)提供的。所以减少主食的摄入，很重要。诊疗指南推荐每日脂肪肝患者应减少500-1000大卡的能量摄入，主要就是减少主食的摄入。另外其他副食品应该以清淡平和、营养丰富均衡为宜。食物中的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素、矿物质等要保持相应比例。建议以低热量食物为主。避免油腻、油炸、辛辣食物，以免加重肝脏和胃肠负担。二、绝对禁酒，最好戒烟。

三、低脂低糖低盐饮食：

选用脱脂牛奶，烹调时尽量选用植物油，少食动物内脏、肥肉、鱼子、脑髓等含脂肪高、胆固醇高的食物，少食煎、炸食物，少吃甜食，每天盐的摄入量控制在5克之内。

四、保证充足蛋白质的摄入：

如鱼、虾、瘦肉、海米等。中国营养学会推荐的营养平衡膳食宝塔原则同样也适用于脂肪肝患者，只不过其中的总热量提供要每日降低500-1000大卡。

脂肪肝患者只有开始健康的生活方式、养成合理的饮食习惯、配合适当的运动，才能达到良好的治疗效果。（肝胆科 赵景峰）

发病原因

关爱腰椎,挺起脊梁:腰椎正确姿势

腰椎是人体承重最大的部位,其时时刻刻在承受着压力,即使平躺时也承受着约四分之一体重的压力,最大的承重可超过体重的两倍。据世界卫生组织调查显示,约80%-90%的成年人在一生中至少会遭遇一次腰椎带来的疾病困扰,资料显示,目前全球超过一半的人忽视脊椎健康的预防,并因此患上了脊柱疾病,并且人数、病龄分别呈逐年增多和年轻化的趋势。所以,腰椎的保养非常重要,日常生活中,要注意保持的正确姿势。

腰椎正确姿势

日常生活中,不良的姿势是造成腰椎疾病的常见原因之一。因此,预防腰椎疾病,首先要保持良好的姿势。

1 坐的姿势

多数人认为坐着比站着舒服,殊不知坐位时腰椎承受的压力可达到站位时的140%,所以要十分重视坐的姿势。坐

位时,腰要挺直,双腿平放于地面,避免长时间维持一个姿势,或者长时间强迫体位,坐时间长了要起来走动活动一下,缓解腰部肌肉的疲劳与紧张。

同时,要尽量选择有靠背且靠背弧度接近腰椎自然弯曲的椅子,腰后要有靠垫的支撑以减轻腰部承受的重量。靠垫要有一定硬度,对腰椎能起到一定的支撑作用,舒缓腰肌的压力,使得坐位时腰部肌肉能保持放松。久坐后腰部过度疲劳或晨起时,最好活动一下腰部,做做前伸、左右旋转等动作,使腰部不至于从静止状态马上转变为增加腰部负荷的动作。操作电脑也一样,通过调整椅子和书桌的高度,使键盘放在最合适的位置,尽量保持腰背挺直。

2 站立姿势

站立时肩膀要平直放松,胸部微向前倾,下腹内收挺直,保持腰部的正常弧

度,使背部肌肉放松,尽量避免身体倾斜。如果需要长时间站立工作,几分钟应活动一下,在站立的过程中,要学会放松调节自己。同时,要避免穿高跟鞋长时间站立工作。日常生活中,洗碗池、切菜板等应尽量不要太高,拖布和扫把的把手尽量长,尤其要尽量避免弯腰前倾的动作,因为这样腰椎承受的力量比较大。

3 睡眠姿势

要选择适合自己的床垫,睡觉时使背部得到完全的放松与休息。平躺时,最重要的是避免腰椎的扭转,在床上翻身时,整个腰部要一起整体翻身;侧卧时腰要直,膝关节微屈;仰卧时腰间可垫放毛巾卷或薄软垫,来保持腰部弧度;起床时先要侧身,后将双脚放在床旁,用手把手撑起来。

4 搬重物的姿势

日常生活中用力要科学合理,搬抬

较重的物体时,首先要让腰部肌肉处于紧张的绷紧状态,然后运用正确的搬运姿势。搬抬时,应屈膝取半蹲位,使物体尽量靠近身体;起身时身体向前靠,使重力分担在腿部肌肉上,减轻腰部的负担;应当逐步加大用力,防止腰部的突然受压,要站稳后再逐步防止腰部扭伤,这对于那些很少进行体力劳动的白领人群尤其应当注意。

此外,日常做家务过程中,也要养成良好的习惯。拿洗衣机里的衣物,应先保持上半身直立,单膝跪地,减少腰部压力;淘米洗菜尽量直立,减少弯腰次数。另外,长时间弯腰后不要一下子直起身,防止闪腰。对腰部肌肉力量弱或活动强度较大的活动,应预先用宽腰带将腰部保护起来,以增加腰部肌肉力,正如举重运动员或摔跤者所戴的宽条状护腰一样。

(骨伤科供稿)

注意啦!这些症状是肿瘤的预警信号



肺癌的预警信号

刺激性咳嗽,且久咳不愈,止咳药不能很好缓解,或反复的肺部感染,经抗生素治疗并未好转,且逐渐加重,偶有血痰和胸痛发生,声音嘶哑,腰背部疼痛,或出现头痛、呕吐、突然昏迷、失语、偏瘫等神经系统症状。

胃癌的预警信号

上腹部疼痛,逐渐发现胃部(相当于上腹部)不适或有疼痛,服止痛、止酸药物不能缓解,持续消化不良,腹胀,口服消化药物持续不缓解。

乳腺癌的预警信号

正常女性乳房,质柔软,如果非经期触摸到乳房肿块,且年龄是40岁以上的女性,腋窝淋巴结肿大,两侧乳房不对称,乳头溢液,乳头偏歪、回缩、凹陷,局部皮肤改变。

结直肠癌的预警信号

腹痛、下坠、便血凡是30岁以上的人出现腹部不适、隐痛、腹胀,大便习惯发生改变,有下坠感且大便带血,继而出现贫血、乏力、腹部摸到肿块,应考虑大肠癌的可能。其中沿肠部位呈局局限性、间歇性隐痛是大肠癌

的第一个报警信号。

肝癌的预警信号

右肋下痛右肋下痛常被称为肝区痛,此部位痛常见于肝炎、胆囊炎、肝硬化、肝癌等。肝癌起病隐匿,发展迅速,有些患者右肋下痛持续几个月后才被确诊为肝癌。

食管癌的预警信号

早期食管癌无明显不适,当出现吞咽食物时有哽噎感、疼痛、胸膈后闷胀不适、食管内有异物感或上腹部疼痛,建议进一步检查。

卵巢癌的预警信号

更年期女性如果经常感觉腹胀、食欲不振,经消化科检查没有发现胃肠道疾病,性激素紊乱引起性早熟、月经失调或绝经后阴道流血及腰腹部疼。

宫颈和子宫癌的预警信号

正常妇女的月经每月一次,平时不会出现阴道出血。如在性交后出血,可能是患宫颈的信号。性交后出血一般量不多,如果阴道异常出血可能发现早期宫颈癌。

(肿瘤科 刘宏根)

“大夫,我能不能喝粥?”



“大夫,我能不能喝粥?”这是内分泌科大夫经常听到的一个问题。

粥作为中华民族传统的食物,深得百姓青睐,咱糖友当然也不例外,但是有人认为“喝粥就是喝糖水”,又让许多糖友望“粥”却步。糖尿病患者到底能不能喝粥?

答案是:可以!但是,喝粥可以升高血糖这是毋庸置疑的。所以喝什么样的粥,怎么喝粥才能让血糖飙升,是我们需要了解的。

因为粥,通常经过了长时间的熬制,它的血糖生成指数远远高于大米或小米等这些原材料本身。比如燕麦煮熟的大米粥,在餐后0.5-1.0小时内血糖水平明显高于干米饭。所以想要喝粥,咱糖友需谨记以下几点:

一、选择食材

熬粥时添加粗粮。粗粮包括两类:一类是没有精加工的糙米、全麦等,另一类

是各种杂粮,如玉米、小米、黑米、大麦、燕麦、荞麦及各种杂豆。熬粥时添加粗粮,不仅可增加膳食纤维,而且能明显降低升糖指数。

二、熬煮时间

烂粘稠的粥必须经过较长时间熬制,这样的粥餐后血糖升高速度也会相当快。所以,糖尿病患者喝的粥一定不能熬制太久,熬制时间要适当缩短,食用的粥不要过于黏稠。

三、适量食用

粥不要喝太多,而且要把它当成主食,食用了粥,当餐的其它主食量也要相应减少,这样才能保持摄入总能量恒定,防止血糖过快升高。

四、搭配均衡

糖友喝粥前先吃点主食,还应搭配蔬菜、荤菜一起吃。食物种类丰富了,既保证了饮食营养,综合升糖指数也会下降。

(内分泌科 马运涛)

生病的蝴蝶腺——什么样的甲状腺结节容易癌变?

什么样的结节容易癌变?通常患者发现结节后都会有这样的疑问。有专家指出,结节性甲状腺肿的癌变几率在5%左右,腺瘤的癌变几率在10%左右,随着结节的增大,腺瘤癌变的几率也会增加。但并不表示所有的甲状腺癌都是良性结节癌变而来的,也可能生出来就已经是恶性的了。甲状腺结节癌变的高危因素,主要有以下这些:

- ① 儿童或者青少年时期,有头部放射性照射或放射性接触史;
- ② 家族里有患甲状腺癌;
- ③ 患者年龄小于14岁或者大于70岁;
- ④ 定期复查时发现,短时间内结节明显增大。

而男性结节的癌变几率比女性高,所以男性发现可疑的结节,多建议手术治疗。

哪些征提示结节在癌变?

甲状腺结节癌变过程很复杂,目前仍没有无创性的检查办法(除了穿刺活检)在术前就可以完全确诊甲状腺结节有无癌变。有些结节没有明显的征兆就发生了癌变。但是,当癌变的结节压迫到周围组织、神经,就会出现一定的症状,如声音嘶哑,压迫气管,或造成吞咽困难等。而这时,肿瘤往往已经是中晚期了。

对于甲状腺癌的预防,可以从以下几方面入手:

① 尽量阻止结节的发生。生活中要注意碘饮食,对高碘食品不宜长期大量食用;

② 适当运动,增强体质,保持体重,避免过度肥胖;

③ 保持良好的生活习惯,不要给自己太大的思想压力;

④ 在日常生活中,尽量避免放射性物质的接触及照射。

甲状腺发生了癌变,哪种治疗方法最好?

目前,手术是治疗甲状腺癌的首选方式。手术可以完整地切除癌变的结节和转移的淋巴结,而且绝大部分手术是可控的,安全性也很高。

如何选择甲状腺开放手术和微创手术?

甲状腺癌手术最理想的效果是在完整切除肿瘤包括转移病灶的同时,保护好重要神经和器官的功能。目前的主流术式,一种是甲状腺的全切+淋巴结清扫,另一种是甲状腺一侧腺叶切除+淋巴结清扫。选择开放性手术还是微创手术,要结合疾病的不同病期来确定。

一般情况下,尤其是肿瘤较大,又有淋巴结转移的病人,建议选择开放性手术。如果患者有美容要求,同时肿瘤属于早期,没有明显淋巴结转移,可以考虑微创手术。

(外二科供稿)

膏方进补正当时

中医膏方,又名膏滋剂,是古老的方剂剂型之一。属于中药丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏方有外敷和内服两种,内服膏方又有定制膏方和成品膏方的不同,定制膏方是在复方汤剂的基础上,根据每个人的不同体质,不同临床表现而确立不同处方,也就是“量体裁衣”、“个性化处方”,经煎后加入一定辅料而制成的一种稠厚半流质剂型。与成品膏方不同,定制膏方更能体现中医辨证论治、一人一方的特色。

中医治病很多属于慢性病,亚健康调理也是一个缓慢过程,预防保健强身健体用药也需要较长时间,也就是临床上看中医吃中药人群中大部分服药时间都较长,少则数月,多则数月,甚至经年,对此膏方剂型具有明显的优势。

适用人群

◆ 亚健康状态者:表现为经常感觉疲劳,头晕头胀,胸闷气促,心慌不宁,失眠健忘,精神不振或精神不容

易集中,肢体疲乏无力,腰酸酸痛,易患感冒、咳嗽、咽炎等病症,经医院检查又没有器质性病变。

◆ 儿童及青少年:虽无慢性疾病但先天不足,素体虚弱儿童,或经常反复患呼吸道感染、支气管炎、消化不良、肠炎腹泻、厌食或营养不良患儿,以及生长发育迟缓、贫血患儿。

◆ 青壮年或脑力工作者:工作量和工作压力过大,体力消耗透支过多,难以自身恢复者。

◆ 中老年人:体质下降,未老先衰,虽无明显疾病,常感这样那样的不舒服;或中年人工作繁忙操劳,常感疲乏困倦,精力下降和睡眠质量下降者。

◆ 患慢性疾病,经治疗已经恢复或虽未治愈,但相对稳定,处方固定,又需长期服药者。

◆ 重大疾病后经手术、放疗化疗后处于恢复阶段者。包括肿瘤、血液病、免疫疾病等。

(治未病科供稿)

荣筋片

【主要成分】牛膝,杜仲,甘草等。

【功能与主治】滋补肝肾,强筋壮骨,舒筋活血,疏风散寒。适用于腰腿疼痛,步履艰难,骨刺增生等症。

【用法与用量】口服,一次4-6片,一日2次。

活血片

【主要成分】当归,没药等。

【功能与主治】舒筋壮骨,活血止痛。适用于跌打损伤,骨折,气血瘀滞,肿胀疼痛等症。

【用法与用量】口服,一次4-6片,一日2次。

接骨灵丹

【主要成分】狗脊,灵仙等。

【功能与主治】接骨续筋,消瘀止痛。适用于跌打损伤,筋骨骨折,红肿疼痛,促进骨折愈合。

【用法与用量】口服,一次4粒,一日2次。

消瘀止痛膏

【主要成分】元胡,红花等。

【功能与主治】活血化瘀,祛风止痛。适用于因跌打损伤所致红肿疼痛等症。

【用法与用量】将适量药膏涂于纱布敷于患处。

舒筋擦洗液

【主要成分】木瓜,川断等。

【功能与主治】舒筋活血,消肿止痛。适用于跌打损伤,新伤,收缩,瘀肿疼痛及四肢麻木。

【用法与用量】外搽患处或稀释蒸洗沐浴。

胃难受了不可轻视，4种按摩手法肚子很喜欢！

回想刚刚过去的盛夏，你有没有为了一时痛快，进食了很多冷饮、绿豆汤、西瓜这些消暑佳品？这些虽是消暑的佳选，但着实让一些脾胃功能失调的“慢性胃炎患者”吃不消，甚至望而生却。

现在正值初秋，随着天气的逐渐转凉，很多朋友胃又要开始闹革命了，津沽推拿简单的四种按摩手法能够帮您有效地预防慢性胃炎的发生及早期治疗。那么首先让我们先了解一下：

什么是慢性胃炎？

慢性胃炎是指由不同病因引起的胃黏膜损伤所致的慢性炎症，其相当于中医学的“胃脘痛”、“胃痞”范畴。

患者可有上腹部不适、腹痛、腹胀、恶心、反酸、食欲不振等不同程度的胃脘道症状，有的甚至无明显症状。通过胃镜检查可以发现胃黏膜充血、水肿，严重时可有颗粒样增生、糜烂等胃黏膜的炎症表现。

慢性胃炎是常见病吗？

慢性胃炎是常见病、多发病，人们常说“十人九胃”，也就是说十个人中九个人患有胃病。

据调查显示，慢性胃炎在各年龄段均有发病，其发病率居于各种胃肠疾病之首，而且随着年龄的增长，发病率越高，严重者最终可能发展为胃癌。

所以，早期预防慢性胃炎的发生、防止慢性胃炎的发展是至关重要的。

哪些原因会导致慢性胃炎？

慢性胃炎的发生与下列因素有密切关系：

- 1. 饮食因素：暴饮暴食、不规律饮食，喜食辛辣、浓茶等刺激性食物，过于生冷、不洁、有毒的食物等造成脾胃损伤，烟酒等则可能直接损伤胃黏膜。
- 2. 精神因素：长期精神紧张、忧思恼怒、过度疲劳等则很容易出现胃炎症状。
- 3. 多种疾病影响：如风湿性关节炎、心脏病、肝病、胆囊炎、胆石症、糖尿病、慢性肾炎等疾病，导致机体的免疫力低下，可诱发慢性胃炎的发生。
- 4. 体质因素：体质虚弱、免疫力差也可以引起慢性胃炎。
- 5. 其他不可见的应激因素：据研究报道，在自然灾害环境下慢性胃炎的发生率明显升高，而过度紧张、饥饿等对于致病也有重要影响。

慢性胃炎，津沽推拿有啥好方法？

推拿作为一种绿色、

无毒副作用的外治法，在临床上用于预防和早期干预慢性胃炎同样取得了较好的疗效。下面就为大家介绍几种自我推拿的方法，大家自己在家就可以进行操作，以达到保健和预防的目的。

第一步：掌摩或指摩脘腹

坐位或仰卧位，用手掌掌面、并拢两指或三指的指腹置于中脘穴处，做从小到大的环转平移摩擦运动，先逆时针，然后再顺时针，以腹部皮肤感觉微微发热为度。



第二步：指揉天枢

坐位或仰卧位，用双手的食、中指同时按揉两侧天枢穴，操作3分钟左右，以局部穴位有酸胀感为度。



第三步：按足三里

取坐位，双手拇指或食指、中指置于足三里穴上，稍用力做有节律的按压，操作3分钟左右，使局部有酸胀感为度。



第四步：掌按中脘

仰卧位，以左手或右手掌根放置于中脘穴上，采用顺腹式呼吸的方法，呼气时下按，吸气时停留不动，呼气下按，吸气停留交替进行，持续2分钟，而后将手缓慢上抬。此手法操作时以自身的承受能力为度，切忌盲目用力下按；如操作过程中有咳嗽感时，可缓慢抬手，停止手法操作。



长期按上述手法操作，可以达到健脾益胃、消食导滞、调畅一身气机的目的，从而起到预防慢性胃炎的作用。但是患有中重度慢性胃炎的患者，如出现严重的胃脘部疼痛、反酸、烧心、胃脘胀满难忍等症时，建议及时到医院就诊，以免耽误病情。

(推拿科 海兴华)

小耳朵 大作用！带你走进耳穴治疗的世界！

耳穴，是分布于耳廓上的一些特定区域，也叫反应点、刺激点。当人体内脏或躯体有病时，往往会在耳廓的一定部位出现局部反应，如压痛、结节、变色等。利用这一现象可以作为诊断疾病的参考，或刺激这些耳穴来防治疾病。刺激耳穴的主要方法有：针刺、埋针、放血、耳穴贴压、磁疗、按摩等。

许多人并不知道，耳朵不只是听觉器官，事实上，它记录了人体健康发展的轨迹。由于耳朵与五脏六腑以及全身经络有密切关联，就如同一个缩小的人体。你对身体做过的事，耳朵上都能看得出来。

耳穴分布情况：与面颊相应的穴位在耳垂；与上肢相应的穴位在耳舟；与腹部相应的穴位在对耳轮体部；与下肢相应的穴位

在对耳轮上，下脚；与胸腔相应的穴位在耳甲艇；与胸腔相应的穴位在耳甲腔；与消化道相应的穴位在耳轮脚周围等。耳穴贴压的药品通常选用王不留行籽。



1 恶心呕吐等消化道不适，通常以胃、贲门、食道、交感、神门、肝、脾为主穴；肺、胆胰、肾上腺为配穴。

2 便秘：通过耳穴贴压可促进肠道蠕动，改善患者便秘症状，选穴：大肠、直肠下段、下脚端、肺、脾、肾等。

3 顽固性失眠：选择耳穴神门、皮质下、枕、垂前、失眠作为主穴；选取心、肝、脾、肾、胆、胃作为配穴。功能清心安神，交通心肾，治疗顽固性失眠。

4 体质虚弱：通常会伴着头晕乏力的症状，通过耳穴贴压可有效缓解。选穴：额、内耳、枕、脑点、神门、交感。

(肿瘤科 张瑛)

有一种痘痘叫“后青春期痘痘”

成人痘：也称“后青春期痘痘”，多与环境改变、压力刺激、不良的生活习惯、日夜颠倒的作息时间有关，且多发于下巴、唇角附近的U形区。好发于女性，25-35岁混合性肌肤的都市女性最容易滋生成人痘。对于此类人群的成人痘形成原因：一方面是由化妆品使用不当引起的，其次压力大是成人痘的元凶。

针对成人痘的治疗，预防更重要。包括：

- 1. 平时注重清洁，除了例行每天早晚的洗脸外，在晚上洗脸之前，可先用卸妆乳液、乳霜或卸妆油进行肌肤毛孔的油脂溶解，然后再用洗面乳洗脸。如此一来毛孔比较不会堵塞，自然也比较不会长粉刺、痘痘。
- 2. 每周加强去角质，以避免毛孔堵塞。

3. 定期使用可治疗青春痘的面膜，不但可以抑制青春痘的恶化，也能让毛孔更加细致。

4. 选择保养品时，以低油脂或无油脂的凝胶或清爽的乳液为主（也可选用市面上专门针对油性皮肤的控油保养品），也需要加强保湿工作，以避免脸部因干燥而引起油脂的分泌更旺盛。

5. 脸部有红色发炎的青春痘时，不宜去角质或过度按摩脸部，这样只会使青春痘更恶化，此时应加强维生素B族的摄入，使其发挥抗炎抗过敏的功效。

6. 要保持正常规律的作息，勿熬夜，勿抽烟喝酒，养成每天固定排便的习惯，以避免毒素沉积。

7. 每周可进行一次泡澡，以促进全身的血液循环，加速身体毒素的排除，同时也会适当进行有氧运动，流汗会将肌肤的脏东西排出来，肌肤会更光滑。

8. 如果成人痘比较严重，可以使用中药外敷和内服，配合针刺，可取得良好效果。

(针灸特需 供稿)



秋季养生活中药

中医认为，秋季有利于调养生机，去旧更新，是人体最适宜进补的季节。秋季应以养阴清热、润燥止渴、调理脾胃、清心安神的饮食进行生理性调整。

药补是秋季进补的一个重要方法，今天我们为您介绍几种秋季养生中药。

- 1. 玉竹 玉竹味甘、微寒、性平，归肺、胃经，有养阴润燥、生津止渴的功效。适合于肺胃阴伤、燥热咳嗽、咽干口渴。适合干咳但少痰，或者口渴咽干的，以滋阴清热生津止渴。
- 2. 沙参 沙参味甘、微苦、性微寒。归肺、胃经。有养阴润肺、益胃生津之功，适用于阴虚肺燥或热伤肺阴所致的干咳痰少、咽喉干燥等症，及温热病热伤胃阴或久病阴伤津亏所致的心干咽燥、舌红少苔、大便干结等。
- 3. 麦冬 麦冬甘、微苦，微寒。归心、肺、胃经。可以养阴生津，润肺清心。常用于肺燥干咳，虚劳咳嗽，津伤口渴，心烦失眠，肠燥便秘。但是由于麦冬性微寒，不宜用于脾虚引起的水湿、寒湿、痰浊及气虚明显的人群。
- 4. 莲子 莲子有很好的滋补

作用，古人认为它“享清芳之气，得稼穡之味，乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠等，对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说，莲子还可以通过补肾增强免疫力，达到润肺的效果。

5. 芡实 芡实具有滋肾强壮、补中益气、开胃止渴、固肾养精等作用。消化吸收不好的人，经服芡实调整脾胃之后，再吃较多的补品或难以消化的补药，人就能适应，对身体就无碍。天热出汗多又易腹泻者，经常用芡实煮粥，或煮红糖水吃，有很好的效果。

6. 枸杞 枸杞子性甘味平，归肝肾二经，具有滋补肝肾、益精抗衰、润肺明目、强筋健骨等功效。空气干燥，取适量枸杞洗净，与粳米一起煮粥，有很好的滋阴润燥效果。

7. 百合 百合，性微寒，味甘淡。富含人体所必需的优异蛋白质、不饱和脂肪酸、微量元素、维生素和多种生物碱。不只味道鲜美，并且养分丰厚，药用价值也很高。据《本草纲目》记载：百合可润肺止咳、宁心安神、补中益气。

8. 石斛 石斛味甘，微寒，能养胃生津、滋阴除热、明目退翳，对秋燥伴有近视、远视、轻度白内障

者尤为适宜。可取石斛(6-12克)与菊花适量同煎代茶饮，有较好的明目润燥功效。因石斛中的有效成分只有久煎才能发挥作用，因此应将石斛先煎30分钟，再放入菊花同煎5-10分钟。

9. 杏仁 这里说的杏仁，并非我们日常吃的坚果，而是俗称的南北杏。《本草纲目》中列举了杏仁的三大功效：润肺、清积食、散滞。排在第一的就是润肺功能。每天吃10克左右的杏仁，在一定程度上有助于预防风感冒。

10. 川贝 川贝是人们很熟悉的一种用于润肺、止咳、化痰的中药材。川贝性凉，在中医里归入肺、胃二经，因而对肺部有着良好的滋养功效，能够清润肺部，对由此引发的风热咳嗽、燥热咳嗽、肺热咳嗽等有着良好的治疗功效。

11. 西洋参 西洋参为秋季补肾之佳品，用其滋补既可以达到补气养阴的目的，又可以清热生津，克服秋燥。同时，现代药理研究也证明，西洋参具有抗疲劳、抗氧化功效，能有效预防“秋乏”。

药师提醒：秋季养生进补中药一定要对症，可不能乱补，在服用中药前最好咨询医生看看是否适合食用。(药学部供稿)

秋季谨防妇科疾病“偷袭”

秋季是女性妇科病高发季节，一些女性正庆幸终于摆脱了炎炎烈日里妇科病的困扰，却忽略了天气阴晴不定的秋天，这个时期雨水增多，且早晚温差大，此时细菌疾病泛滥，再加上生物钟紊乱等原因，秋季也成了妇科疾病多发的季节。那么，哪些妇科疾病，在立秋后轻易患上呢？

外阴阴道假丝酵母菌病 (俗称霉菌性阴道炎)

说到细菌和妇科疾病，阴道炎不可不说。立秋后霉菌性阴道炎发病率特别高。

由于立秋以来，天气潮湿，霉菌滋生，因此感染霉菌而患上霉菌性阴道炎的妇女增多。霉菌喜欢潮湿温暖的环境，这个季节正是霉菌滋生期。因此，妇女的阴道极易受霉菌侵犯。霉菌性阴道炎患者表现出阴道剧烈瘙痒，外阴部烧灼感、轻度红肿或白带过多等生理症状，被霉菌性阴道炎缠上的女性常被搅得心神不定，寝食不安。

需注意的是霉菌性阴道炎不仅仅侵犯已婚女性，也常常光顾未婚女子。从事文职工作的妇女和的姐等更是霉菌性阴道炎高发人群。

盆腔炎性疾病 (俗称盆腔炎)

盆腔炎的发生和细菌也有着扯不清的关系。尤其是产后或者流产后的妇女，免疫力低，更容易成为细菌侵袭的对象。在秋季进行宫腔手术的女性也需要特别注意，不洁的生活习惯或者消毒措施不严谨，都有可能引起盆腔炎的发生。因此及彼，月经

期女性的抵抗力也比较弱，阴道更是重点保护对象，稍不注意个人卫生就让细菌有了可乘之机，卫生麻烦。

盆腔炎全身症状不明显，可表现为低烧、精神不振、周身不适、失眠、下腹部坠胀、疼痛及腰骶部酸痛、月经不规律等。如不及时治疗，往往会从急性盆腔炎症变成慢性盆腔炎，导致不孕症的发生。

宫颈炎

宫颈炎也是女性阴道受细菌感染常见的疾病。子宫颈是女性朋友阻止病原微生物进入子宫、输卵管以及卵巢的一道重要防线。引起宫颈炎的主要原因是葡萄球菌、大肠杆菌、链球菌、绿脓杆菌、病毒、滴虫等。主要表现为白带过多、发黄、宫颈充血、水肿、腰骶部疼痛、盆腔部下坠感、痛经等。

有些女性喜欢使用洁阴液冲洗阴道，但是用某种酸性或碱性溶液冲洗阴道，或将栓剂放入阴道，都可引起宫颈炎。因此，过度的清洁阴道也是不正确的。

如何预防妇科疾病的发生

做好个人卫生工作，定期进行身体检查是预防妇科疾病的必要方法。

我院妇科专家建议女性朋友，首先勿过度清洁阴道，因为碱性清洁液会杀死身体有益细菌，破坏体内酸碱平衡；其次，经期女性身体抵抗力下降，很容易感染炎症，因此，要注意经期卫生，保持良好心情；此外，还要注意应选择棉质内裤，内裤洗后在太阳下晒干，防细菌感染，避免长时间穿着紧身裤。(妇科供稿)

高龄女性备孕怎么办？

随着二胎政策的全面放开，许多家庭将要二胎的计划提上了日程。其中，不乏年龄超过35岁的高龄备孕女性。随着二胎的增加，女性的妊娠成功率会降低，同时流产、早产及妊娠合并症的风险大大增加。因此，高龄女性在备孕之前不仅要做好经济准备，更要全面评估身体健康状况。

给高龄备孕女性的三点建议： 重视孕前检查防止 孕期并发症

随着年龄的增长，女性的妊娠成功率会降低，同时流产、早产及妊娠合并症的风险大大增加。因此，孕前必须进行孕前的健康检查，了解有无无高血糖、血压是否偏高、心功能如何等。如果发现一些潜在的基

础疾病(如糖尿病、高血压、心脏病)，应积极治疗，将身体调整到最佳状态再备孕。若身体条件完全允许，应在孕3个月补充叶酸，直至孕后3个月。临床常建议各孕女性服用复合维生素，如爱乐维、玛特纳等，孕前、孕中及哺乳期都可服用。复合维生素能够满足女性怀孕时及产后对维生素、矿物质和微量元素的额外需求，预防孕早期由于缺乏铁和缺乏叶酸引起的贫血，还有助于降低出生缺陷的风险。

评估生殖功能及时 治疗不孕症

从优生学上讲，女性的最

佳生育年龄为25-29岁。女性35岁以后，卵巢功能开始衰退，卵子质量下降，胚胎畸形率升高，子宫内膜异位症、输卵管阻塞及盆腔炎等疾病的发生率增加，这些方面都会导致不孕症。因此，建议在备孕前要系统评估生殖功能，发现相关的因素，要及时治疗。

(1) 妇科检查，阴道分泌物常规、支原体衣原体检查、优生十项、TCT及HPV检查等，排除导致不孕的一些炎症因素，及宫颈肿瘤性疾病。

(2) 月经的2-5天检查女性激素六项、甲状腺功能以评估卵巢功能，排除其他导致不孕症的内分泌疾病。

(3) 妇科B超是必不可少，B超检查不仅可以评估卵巢功能，还能检查是否有子宫肌瘤、子宫内膜异位、卵巢囊肿等占位性疾病。

(4) 输卵管阻塞也是导致高龄女性不孕的常见原因，子宫输卵管造影可以了解输卵管形态、通畅情况及梗阻部位，可提供子宫腔及输卵管管腔的情况，并具有潜在治疗作用。

头胎剖宫产，要二胎需谨慎

由于剖宫产技术水平的提高，大众对剖宫产的认可度提高，我国剖宫产率之高不下。但是，随之而来的一剖宫产再妊娠、子宫憩室、再次生产方式等问题不容忽视。

头胎选择剖宫产的女性，短期内子宫切口不可能愈合的很好，如果再次怀孕，妊娠晚期及分娩时易发生子宫破裂，因此建议至少2年后当子宫瘢痕修复完善后再孕。有些女性做完剖宫产手术后出现经期延长，下腹痛，性交后出血等症状，此时首先要考虑有无子宫憩室，可通过妇科B超、宫腔镜等方式进一步检查及诊断。子宫憩室是由于切口愈合不佳、切口感染等原因造成的。如果发生子宫憩室妊娠不仅会引起子宫破裂，并且在孕早期打算终止妊娠时，此处由于其位置的特殊性容易发生漏吸。因此，有子宫憩室的妈妈们备孕前，一定要由经验丰富的妇产科医师检查、评估后再决定能不能要宝宝。

头胎剖宫产，二胎如何生育相信这也是很多备孕妈妈们纠结的问题。其实，多数是可以自然生产的，只有0.5%-1%的女性有发生子宫破裂的风险，因此头胎剖宫产的备孕妈妈们不用过于担心。选择剖宫产的女性多数是因为骨盆狭小、产道异常、胎位不正、巨大儿、妊娠合并症等原因，如果二胎不存在以上问题是可以自然生产的。

(不孕不育科供稿)



胃病也会传染？

人们把胃、十二指肠溃疡、慢性胃炎等一般称为“胃病”。以往人们把胃病的病因统统归结于进食刺激性食物、胃酸分泌过多、局部血管病变、植物神经功能失调等等。实际上导致胃病的原因很多，包括饮食不当、遗传、受寒着凉、烟酒和精神因素等，但超过80%的胃病是由幽门螺杆菌引发的。尤其是慢性活动性胃炎、消化性溃疡、胃癌黏膜相关淋巴组织淋巴瘤和胃癌，与其感染密切相关。幽门螺杆菌有着非常强的传染性，其传播的主要途径是粪-口或者口-口的传播。想要预防幽门螺杆菌感染，通过消毒灭菌，切断幽门螺杆菌的传播途径，是一种重要的方法。

现在科学研究发现并证实：幽门螺杆菌可致溃疡病和胃炎。胃病患者胃黏膜的幽门螺杆菌检出率高达59%-77%。实验表明：人与人之间有传播此种病菌的可能，患者牙缝中存在着大量的幽门螺杆菌，可以通过唾液或飞沫感染他人，尤其是共同进餐的一家。故常见家庭成员有多人同患“胃病”。

幽门螺杆菌的传染力很

强，可通过手、不洁食物、不洁餐具、粪便等途径传染，所以平时饮食要养成良好的卫生习惯，例如要改变用餐方式，宜选择分餐制或使用公筷，做到饭后便后洗手，经常使用的餐具也一定要严格消毒，茶具等清洁用品不要放在卫生间内，一定要放在通风的地方等。研究发现，幽门螺杆菌是经口腔进入人体的，因为这种细菌常存在于病人和带菌者的牙垢与唾液中，因此，注意口腔卫生、预防病从口入，就是预防幽门螺杆菌感染、预防胃病与胃癌的重要措施。想要预防幽门螺杆菌感染，通过消毒灭菌，切断幽门螺杆菌的传播途径，是一种重要的方法。

自身消毒患者在饭后、便后要洗手，注意个人卫生。洗手时要遵循六步洗手法。充分搓洗手掌、手背、手指、指缝等部位，洗净后用干净的专用毛巾擦干，注意勤洗、勤换毛巾。患者的唾液、牙垢中均存在幽门螺杆菌，要勤刷牙、多漱口。牙刷最好每个月更换一次，每次刷牙用小苏打水浸泡。然后用清水冲洗，也可起到消毒的作用。

家中的碗筷要定期消毒处理，可以使用消毒柜消毒。没有消毒柜可以用沸水煮碗筷15分钟左右，也能达到消毒的目的。

的。清洗后用清洁的干布擦拭，小头朝上放在镂空的筷子笼里，并注意筷子笼的清洁、通风。大人要避免给孩子口对口喂食，最好实行分餐制。养成使用公筷的习惯。筷子应选择木质、竹质的，但最好半年更换一次。因为除金属等筷子外，其他材质的筷子用一段时间后，基本都会在表面形成细小凹槽，容易残留细菌和清洁剂，应定期更换。

家里的洗手池、浴缸、坐便器等洁具要每天清洗，定期消毒。消毒可用含氯消毒剂，如84等，尽量避免用含氯消毒剂等消毒剂，或者各种消毒剂混用。有些消毒剂虽然能起到消毒效果，但容易挥发，损伤人体。消毒时应打开窗户或门通风。最好戴手套和护目镜。

此外，还应注意饮食卫生，少食生冷刺激性食物，防止病从口入。戒烟限酒，以免引起胃黏膜的损伤。尤其是消化性溃疡患者，生活要有规律，避免过度劳累和精神紧张，避免情绪波动。需要注意的是，虽然幽门螺杆菌的感染率很高。但并非全部需要药物杀菌治疗，对于有消化性溃疡疾病、慢性中度以上的活动性胃炎等患者，才必须进行药物治疗。

(针灸部 杨继鸣)

中药里的“煎炒烹炸”

在工作中，常有患者拿着一些摊贩那买来的中药材，或者出外旅游时买来的“土特产”，前来咨询是不是真货，怎么服用。

其实中药材除了真伪问题，还要特别注意是否经过了炮制。人们常说的“中药”，可以分为“中药材”、“中药饮片”、“中成药”，患者用来煎煮汤剂的是“中药饮片”。中药材要变成饮片需要进行加工，这个过程称为“炮制”。

传说炮制是商代的丞相伊尹发明的，伊尹做过厨师，他把厨房中经常应用的一些烹饪手法用于中药的加工，并且创制了中药汤剂，总结了煎药之法。中药炮制的工艺确实和烹饪很像，包括了炒、蒸、煮等方法，常有的辅料有蜂蜜、盐、醋、酒、姜等，“药食同源”的特色在中药的加工上也得到了体现。炮制可以分为修制、水制、火制、水火共制等方法，通过这些加工达到去除杂质，减毒增效的作用。

中药炮制符合中药“四气五味”“引药入经”的理论，《本草蒙生》中记载“酒制升提，姜制发散，入盐走肾祛

坚，醋制入肝止痛……”中药炮制降低了和消除了有毒药品的毒性，改善药物原有的偏性、劣性。中药炮制还对药物的化学成分和物理性质都有一定的改变，得到了现代实验的证实。

中药材经过炮制生产出不同的规格，人参常用的就有：生晒参、红参、白糖参。大黄可以炮制出：生大黄、酒大黄、熟大黄、醋大黄、大黄炭等多种规格。

不同的炮制品有不同的适应症，错误的使用往往适得其反。在这里我们提醒朋友们，使用中药养生保健，一定要咨询专业的药师。辨别真伪优劣和是否符合炮制规格，只有使用合格的中药才能达到祛病强身的目的。

(药学部 臧彦)





心血管科南区病房进行布局调整



8月1日上午正式拉开帷幕！

全体医护人员在科主任和护士长带领下，清点设备和物资，并就搬迁的具体细节和各自任务进行了最后核定，确定了“先三区后四区，先病轻后病重”的搬迁策略。

由于在搬迁前1周，各主管医生和护士已经向留院患者告知了搬迁事宜，并取得其理解与支持，因此，整个搬迁工作开始之后显得有条不紊。

根据安排，确保“上有送往，下有迎来，中有接应”。一班责任护士负责将患者及家属有序地送进电梯，二班责任护士则负责接梯并将其妥善安排到各自床位，三、四楼层间借助对讲机进行沟通。每处细节都严丝合缝，一丝不苟。

根据学科发展规划和临床工作需要，经医院批准，心血管科南区进行布局调整，三、四病区由住院部四楼搬迁至三楼，开放一、二病区，并新增设CCU病区和心脏康复中心，北院区的心脏功能研究室(包括动态心电图、动态血压、运动平板试验、心脏彩超等)也同期搬迁至南区住院部三楼。至此，心血管科南区临床诊疗、科学研究及康复指导等功能布局更趋合理化。

搬迁工作经过前周密详实的准备，于2016年

围手术期精心护理诊疗 百岁骨折老人重新站起

——骨伤科三病区让高龄骨折患者重获健康

8月10日，骨伤科三病区完成了一例超高龄患者骨折内固定手术，经过精心的护理和高水平的诊疗，老人术后1周即可借助助行器站立，并已于8月18日好转出院。



人，定时翻身避免皮肤压疮，为手术顺利进行了创造了良好条件。术后使用冰敷等手段加强疼痛护理，护士长还亲自指导患者进行正确功能锻炼。在护士们的精心护理下，老人术后1周即可借助助行器站立。对患者来说，早期站立能使他重新恢复生活质量，避免并发症。

高龄患者的创伤救治一直是骨伤科三病区的优势技术，面对这样的患者，手术操作只是诊疗过程的一部分，更重要的是围手术期的诊断、鉴别、风险评估和护理计划。孙波、刘鹏和刘世斌主任经过多年来临床上的不断努力，技术日臻成熟，与周边学科的合作也趋于完善。他们对患者病情的准确把握，对治疗期间可能出现情况的积极应对，确保了手术得以顺利进行。同时，三病区护理部在护士长刘铁妹的带领下，对该类患者的护理工作积累了丰富的经验。在病人入院第一时间，就采取了抬高患肢，使用体位垫等体位护理，并严格观察患者生命体征变化，保证充足的营养摄

取，术后1周即可扶助行器站立。对患者来说，早期站立能使他重新恢复生活质量，避免并发症。

18日是老人出院的日子，也恰恰是老人99岁的生日，双喜临门。当医护人员了解到18号是老人的99岁生日，决定给老爷爷一份寿礼，在老人和家属都不知情的情况下，由护士长和科主任亲自把一捧由99朵康乃馨写成寿字的鲜花送到了老人面前，这突如其来举动把老人和家属感动的热泪盈眶。

骨伤科三病区凭借高水平的治疗和护理，使患者及家属对一附院的医疗水准充满感激赞叹。

(骨伤科)

外一科二病区成功救治一例高难度下肢缺血患者

近日，我院外一科血管外科介入团队成功应用ROTAREX STRAUB血栓抽吸系统联合髂动脉、股动脉支架置入为一位左下肢髂动脉硬化闭塞症合并急性动脉血栓形成，股浅至腘动脉血栓栓塞病人解除了病痛。保住了患者肢体。

患者周某，男性，67岁，主因左下肢疼痛10天入院，经过仔细分析患者病情，考虑患者存在下肢动脉硬化闭塞，下肢动脉血栓形成，股浅至腘动脉血栓，病情复杂。患者左下肢苍白，足趾紫绀，静息痛明显，无法下地活动，严重影响生活质量，缺血进一步加重很可能出现肢体坏死截肢。

考虑患者两段病变均较长且距离较远，血栓与斑块同时存在，单一入路无法

彻底解决患者病情，遂决定通过肱动脉入路，股动脉入路为患者实施手术。在赵春燕护士长带领的介入导管室医护技的密切协作下，王刚大夫带领的外一科二病区血管介入团队经过三个半小时紧张而细致的操作，终于抽出大量血栓，并置入支架，顺利打通了患者血管，手术切口仅为左上肢及左下肢两个微创穿刺针眼。术后曹静捷护士长带领的外一科病房护理团队细心护理，使患者目前恢复良好。

正确的术前诊断，术中仔细的操作，每一个环节均是患者保肢成功的关键。血管外科团队将继续攻坚克难，努力提高手术水平，造福广大患者。

(外一科)

脑病介入科妙手拆除颅内“不定时炸弹”——动脉瘤

颅内动脉瘤是发生在颅内动脉管壁上的异常膨出，是造成蛛网膜下腔出血的首位原因。动脉瘤是临床中死亡率非常高的疾病，死亡率高达一旦出血，死亡率能够达到30%-40%，经常是两周之内二次出血，二次出血的死亡率能够达到60%-70%，病人很少能活过第三次出血。

这个病最大的一个问题是什么呢？它发作主要发生在中年患者，是一个家庭主要的劳动力和家庭的供养者，所以病人一旦出现这种问题，整个家庭就毁了！而且，它不仅死亡率高，致残率也非常高。有好多病人到医院之前就去世了，根本就没有机会到医院抢救；有些病人有机会抢救，但出血会造成残疾或

长期功能障碍。

在发病之前，如果没找到具有脑血管专业知识的专科医生，不做具体的针对性的检查，很多人并不知道自己身体里“潜伏”着一个“不定时炸弹”，常常一发病就是急重症！重要的是我们大家要知道：这个疾病是可以积极治疗临床能治愈的疾病！！

近日，脑病介入科在麻醉科、介入中心的大力支持下成功治愈一例复杂的颅内动脉瘤病变：该患者有影响脑干大脑生命中枢的症状，属于后循环-基底动脉系统的血管病变，首选介入栓塞治疗；该患者病变不仅动脉瘤体积较大，瘤体直径接近10mm，动脉瘤颈宽大，载瘤动脉(基底动脉)硬化迂曲，并

且手术通路血管(椎动脉颅内段)存在接近闭塞的重度狭窄，不经过该狭窄就没办法处理动脉瘤，这些都大大增加了介入栓塞治疗手术的难度和风险。最后我们通过椎动脉颅内段重度狭窄支架置入开通介入手术的道路，在(脑干)基底动脉处支架辅助下运用弹簧圈成功致密栓塞了该宽颈动脉瘤。

一个病人两种病变(重度狭窄缺血病变和动脉瘤病变)，两种治疗(支架置入和支架辅助弹簧圈栓塞)一次完成，虽然病变既复杂又有风险和难度，但我们最终成功拆除了患者的颅内“不定时炸弹”，挽救了病人的神经功能和生命！

(脑病介入科)

让爱在光明中延续

我们是平凡而普通的，平凡的犹如一滴露珠，普通的犹如一片绿叶。但是，在我们平凡的日子里记载着很多不平凡的事，在我们普通的生命里谱写了许多不普通的乐章。

2016年8月7日，在这样一个七夕前夕、到处充满爱意的日子里，肿瘤科一位晚期肺癌患者走完了自己短暂的人生，更完成了他捐献眼角膜的心愿。用他明亮的双眼继续照亮了别人的世界，用爱心传递了别人生的希望！

今年5月份，他的病情恶化，就在这个时候，他便萌生了一个特殊而有意义的想法，“捐献自己的眼角膜，帮助那些需要光明的人”。他的家人一致赞同他的爱心捐献，并促成实现他的心愿。

他把精彩的光明留在人间，谱写新的生命之曲，延续同一个爱和希望；他的正能量传递于我们身边的每一个人，虽然他的离去让我们很痛苦，却因他的无私让我们倍感骄傲！

(肿瘤科)

麻醉科手术室忙碌的一天



镜微创的腰椎间盘摘除术；从下肢缺血性溃疡清创到激光大隐静脉手术；上起颈部下至肛肠手术。患者年龄最大者98岁，且多合并多种并存疾病。有全身大面积皮肤炎性皮损的患者，有曾因外伤致蛛网膜下腔出血病史的患者，有颈部恶性肿瘤根治术后可疑困难气道伴双向情感障碍的患者。对于重点疑难病例，各位麻醉医师就麻醉方式的选择，术中监护的重点进行了认真充分的讨论，制定了完备周密的方案。

病例讨论后，麻醉医生根据手术安排进入手术间进行麻醉机，监护仪及药品准备。针对危重患者充足准备好血

管活性药；中心静脉测压监测补液，连续动脉压监测术中血压波动，对高龄患者根据监测结果控制好术中补液量并注意保温，针对术中预计大量出血患者使用自体血液回收机减少异体血应用。

经过麻醉科每位同志的共同努力，克服重重困难，顺利完成了当日各例手术的麻醉，麻醉效果佳、术中循环稳定，将每一位患者安全的送出了手术室。特别是在患者家属辗转多家医院未能得到救治，在我院安全平稳的度过手术后，家属感谢再三，患者能够康复我们也替患者高兴，因为这是我们中医一附院医护人员共同努力的结果！

(麻醉科)

全院职工奉献爱心，为肝移植职工捐款

全院职工积极响应工会的倡议，为肝移植手术的总务处职工韩力伟奉献爱心，经过一周时间，收到自愿捐款30620元。

当得知韩力伟因患肝癌在一中心进行器官移植手术，他的病情牵挂在许多职工的心上，院领导带头捐款，急症部、口腔科、血液科、心血管科、男病科、推拿科、检验科、功能检查科、放射科、针灸特需、不孕不育

科、儿科、信息中心、总务处、设备物资处以及机关各部门的职工同志们纷纷捐款，奉献了自己的一片爱心。浓浓的情谊，使韩力伟和家属深深感到医院大家庭的温暖。

(工会)



道地药材之十大广药

药学部 臧滨



道地药材之十大广药

道地药材之十大广药... 它是历代医家临床经验的总结,是中医药文化的结晶...

十大“广药”包括:巴戟天、广地龙、橘红、高良姜、金钱白花蛇、阳春砂仁、广佛手、广陈皮、沉香、广藿香...

新会陈皮,又称广陈皮,是晒干后经久贮藏的新会柑(茶枝柑)的果皮...

气、健胃、祛痰、止咳等功效。陈皮入药已有700多年历史...

化橘红是广东省化州市平定镇的特产,其它地方产出的橘红都不能称之为化橘红...

阳春砂产于广东阳春市,春秋仁历史悠久。早在两千多年的宋代出版的药理学著作《开元本草》中就首次记载了春砂仁的药物功效...

随着中医药事业的发展,人民生活水平的提高,防病保健的意识不断增强,道地药材必将发挥愈来愈重要的作用。

医案说法之——术后复查资料不能提供,医院担责

医患关系办公室 崔毅

案情简介:患者荣某,男,55岁。2012年12月14日因不慎摔倒至某医院就诊,诊断为右股骨颈头下型骨折...

医方认为:1、骨折部位手术前X光片显示对位良好,而术后X光片提示错位...

医方认为:1、术前已反复向患者交待为股骨颈头下骨折,建议行人工关节置换术,患者明确表示拒绝...

内固定术。医方诊断明确,术式选择恰当,符合诊疗常规。2、股骨颈骨折(头下型)属于不稳定型骨折...

参照《医疗事故分级标准(试行)》,患者荣某伤残等级为八级伤残,医方的过错行为与患者的伤残有因果关系...

第七条 医疗损害责任 第五十四条 患者在诊疗活动中受到损害,医疗机构及其医务人员有过错的,由医疗机构承担赔偿责任...

风吹草地现牛羊



摄影 杏苑文学社 周永刚

味道

杏苑文学社 周永刚

什么是美味?有人认为是星级酒店里的珍饈佳馐。然而我认为最美味的是直到今天都念念不忘的小时候的味道...

我上下班必经过一家桂顺斋糕点店,每天都可闻到那甜香四溢的味道。它勾起我小时候美好的回忆...

为在外应酬缺席的亲朋,也经常到家里和长辈小聚,家庭的热闹与欢乐又回来了。味道,小小的一点就可以产生无尽的涟漪...

近些年情况发生了微妙的变化,路过糕点店看到更多的是老百姓骑自行车或者开私家车来买上几样散装点心...

传播呼吸道疾病,尤其在春季呼吸道感染病易发季节应引起高度重视。遵守呼吸卫生咳嗽礼仪,给自己给他人多一份健康保证。

咳嗽后礼仪。咳嗽、打喷嚏等是生活中常见的现象,但全暴露式、口无遮拦的咳嗽、打喷嚏...



呼吸卫生咳嗽礼仪

感染处



咳嗽、打喷嚏等是生活中常见的现象,但全暴露式、口无遮拦的咳嗽、打喷嚏...

咳嗽后礼仪。咳嗽、打喷嚏等是生活中常见的现象,但全暴露式、口无遮拦的咳嗽、打喷嚏...

咳嗽、打喷嚏时采取了“咳嗽时礼仪”后立即去洗手;不然,手部的病菌会通过互相握手、接触门把手、电脑键盘等方式,转移到这些物体的表面...

本期编辑:王洪东 于秋然 刘瀚文 摄影:田斌 康馨匀 (内部资料 免费赠阅) 更多精彩请扫右侧二维码,关注我院官方微信(订阅号)。



六五九

【主要成分】党参, 桂枝, 甘草, 麦冬, 生地, 阿胶, 龟板等。 【功能与主治】益气养阴, 通脉止痛。主治冠心病, 心绞痛, 心悸气短, 夜寐不安等。 【用法与用量】口服, 每次1丸, 每日2次。

冠心病

【主要成分】首乌, 女贞子, 旱莲草, 鹿角片, 羊藿, 枸杞, 灵芝等。 【功能与主治】洋预防冠心病, 动脉硬化, 适用于阴虚阳亢型动脉粥样硬化性心脏病。 【用法与用量】口服, 一次1丸, 一日2次。

降脂软脉一号

【主要成分】白参, 茯苓, 寄生, 砂仁等。 【功能与主治】益肾健脾, 化痰, 软坚散结, 推迟动脉硬化, 减少或推迟动脉粥样硬化斑块的形成。适用于慢性冠心病, 心绞痛, 胸闷气短, 高血脂, 微循环障碍, 血糖增高。 【用法与用量】口服, 一次8片, 一日3次。

降脂软脉二号

【主要成分】桑寄生, 丹参等。 【功能与主治】降压, 祛脂, 软坚。用于冠心病, 心绞痛, 高血脂症。 【用法与用量】口服, 一次6-8片, 一日3次。

降脂软脉三号

【主要成分】白参, 白蒺藜, 川芎, 等。 【功能与主治】益肾健脾, 化痰, 软坚散结, 推迟动脉硬化, 调整心律。适用于冠心病合并心律失常或各种原因造成的心律不齐。 【用法与用量】口服, 一次8片, 一日3次。

降脂软脉四号

【主要成分】丹参, 降香, 沉香, 三七, 白芷等。 【功能与主治】益气健脾, 活血通脉止痛。适用于气滞血瘀, 痰瘀互结所致胸痹, 心前区刺痛, 胸膈胀气, 心悸气短, 口舌青紫等症。 【用法与用量】口服, 一日3次, 每次10片, 饭后服。

新生脉散片

【主要成分】党参, 麦冬, 甘草等。 【功能与主治】益气复脉, 软坚, 强心利水。适用于冠心病, 慢性心衰及心肌梗塞或老年人心功能不全。 【用法与用量】口服, 一次8片, 一日3次。



医案说法