



# 健康上饶

JIANKANG  
SHANGRAO

## 用好“软实力” 练就“硬功夫” 我市中医药事业发展亮点频出

本报记者 蒋学华文/图

### 特色诊疗受欢迎

近日,记者前往鄱阳县古县渡中心卫生院,一走进中医馆的大堂,不少患者正在排队等候,该院副主任中医师欧阳和泉正在用该院自创的“特色隔物灸”方法服务患者。“特色隔物灸”是6种中药配方研成粉末,敷贴在患者的穴位等处,有活血通络之功效,因为疗效好,逐渐受到患者的青睐。”欧阳和泉介绍说。当天正在治疗的患者告诉记者,他在5年前患了颈椎病,出现脖子重、头晕、扭动脖子时咔咔响等症状,严重影响了生活,到处求医不见好转,于是在朋友介绍下,来到该医院问诊。欧阳和泉给他采取热敷、针灸等外治方式,以及服药等内治手段,一个星期后,症状有了明显好转。

据了解,古县渡中心卫生院于2022建成省级示范中医馆,设有中医传承工作室1个,拥有省基层名中医1人,学术经验继承人4人,中医类医师5人,开展省级中医药科技计划项目2个,同时也是县卫健委指定中医药适宜技术培训基地。“中医馆目前设有中医科、中医治疗室、中药房、熏蒸室、煎药室等科室。中医馆配备了熏蒸仪、热敏灸仪、牵引机、电针仪、中医定向治疗仪、中频脉冲治疗仪、煎药机等。在常规中医诊疗项目基础上开展特色诊疗服务中医熏蒸、三伏贴、特色隔物灸6种中药配方研成粉末、小肠炎(调养体质)、刀针切割挑刺(治疗表皮性瘤、表皮囊肿),逐渐吸引了更多的患者前来。”欧阳和泉说。

### 品牌打造成名片

当天中午11时,记者来到鄱阳镇卫生院,只见该院设在三楼中医馆的墙上“鄱阳县热敏灸小镇”8个字很是醒目。走廊两旁的墙上挂着介绍望闻问切、推拿、艾灸、刮痧、针灸等展板,中医氛围浓厚。

虽然临近下班时间,可中医治疗室还有数个患者等候治疗。主治医师杨新平边把脉边说,一个上午已经治疗40余名患者了。杨新平毕业于江西中医学院,在临床工作了四十余年,他告诉记者:治病也需根据季节调整治疗方案,比如伏天,医院自创的“三伏贴”,给病人冬病夏治。通过中药调理、针灸、推拿等手段,改善患者体内平衡,促进康复,为患者的健康保驾护航。”

走进中医艾灸室,只见中医师陈模荣手执艾条,正在给患者采取“热敏灸”的治疗方式。陈模荣告诉记者,人体在疾病或亚健康时,相关穴位发生热敏化,对这些热敏穴位施以艾灸时,患者会出现透热、扩热、售热、局部不(微)热远部热、表面不(微)热深部热等6种热敏现象。围绕“热敏灸”这一核心技术,江西中医药大学培育了“热敏灸医院”、“鄱阳热敏灸小镇”等特色基层传承场所,分别成为热敏灸临床转化、技术协作共享人才培养、科学研究、产业孵化、大众普及的中心和品牌。”近年来,鄱阳镇卫生院进一步把“热敏灸小镇”这一品牌发扬光大,逐渐赢得周边乡镇的患者前来诊疗。”陈模荣说。正在接受热敏灸治疗的患者章先生告诉记者,他患了脑卒中后遗症,出现全身麻、行走不便等症状,一直坚持在该院进行治疗。

### 服务网络全覆盖

近年来,我市聚焦中医药传承创新发展,充分发挥上饶基层

中医馆建设走在省前列的优势,大力推广中医适宜技术,开设中医诊疗室、中医治疗室、康复室、牵引室、针灸治疗室、推拿室等,并配备多功能牵引床、红外线光治疗仪、中频脉冲电治疗仪、电针治疗仪、经颅磁治疗仪、三氧水治疗仪等先进康复治疗设备。同时,各中医馆坚持以中医经络理论为基础,以传统针灸、推拿、拔罐、刮痧等理疗特色为重点,用先进的物理治疗设备和专业诊疗技术,为患者提供优质的中医药服务,满足了全市群众的就医需求。

目前,全市100%的乡镇卫生院设置了中医馆,100%的乡镇卫生院和社区卫生服务中心能够提供中医药服务,77.76%的村卫生室能够提供中医药服务,基层医疗机构中医服务量占比超过了30%,基层中医药服务能力达到了国家要求,广大人民群众在基层就能享受到个性化的中医药服务。市卫健委相关负责人表示,下一步,我们将以各基层医疗机构中医馆为阵地,继续宣传和推广中医适宜技术,在医疗技术、服务体系、硬件设施建设、人才培养等方面下功夫,进一步加强中医馆内涵建设,打造一批“旗舰中医馆”和热敏灸综合服务区,在治疗、养生、保健、康复等方面发挥中医药特色优势,让中医诊疗服务走进千家万户,不断满足人民群众多层次、多样化的中医药服务需求,为健康上饶建设贡献中医药智慧和力量。



## 广信区妇幼保健院 开展“母乳喂养宣传周”系列活动

本报讯 廖青青 记者黄珠慧子报道:8月1日-7日是第32个世界母乳喂养宣传周,今年的主题是“助力职场家庭 促进母乳喂养”。为提高孕产妇对母乳喂养的正确认识,传授其母乳喂养技巧,近日,广信区妇幼保健院组织开展形式多样的“母乳喂养宣传周”系列活动。

活动当天上午9点,医院A栋大楼1楼大厅内正在举办母乳喂养咨询义诊活动,产科、儿保科、孕保科、中医科、药剂科等科室的医护人员参加活动。现场通过设立咨询台、摆放展板、播放LED电子屏滚动标语、发放母乳喂养宣传手册、叶酸及避孕药具等多种方式为准妈妈普及母乳喂养的好处,引导她们掌握丰富的育儿知识经验,养成良好的

的喂养习惯,树立强大的喂养信心。

上午10点,省里的母乳喂养专家在孕妇学校进行授课。专家运用浅显易懂的语言,对母乳喂养的好处、早开奶的重要性、婴儿含接姿势等方面内容展开详细讲解。同时利用母乳喂养教具,生动、直观地呈现了母乳喂养操作方法的正确掌握,并耐心细致地为宝妈们解答母乳喂养路上的疑惑,帮助她们扎实掌握、强化母乳喂养技巧,真正做到科学母乳喂养。随后,两位专家带领医护人员深入产科病区对宝妈们进行一对一指导,手把手指导她们正确的哺乳姿势和婴儿正确的含接方法。

活动当天共发放母乳喂养宣传折页530余份,接受群众咨询560余人。

## 余干 开展“关爱女性健康”科普讲座

本报讯 韩海建 记者黄珠慧子报道:为进一步关爱女性健康,8月4日上午,余干县疾病预防控制中心组织专家走进东山社区,开展以“关爱女性健康 从消除宫颈癌开始”为主题的公益科普讲座。

讲座现场,专家以通俗易懂的语言、形象生动的图文演示等形式,详细讲解了HPV病毒感染、HPV病毒与宫颈癌、HPV疫苗接种等常见问题,并结合实例重点讲

解宫颈癌的主要表现和宫颈癌的三级预防策略。此次讲座引导群众了解和掌握宫颈癌防治知识,倡导大家在日常生活中增强自我防护、自我保健意识,树立正确的健康理念,保持良好的生活习惯,从根源上降低宫颈癌的发病率。余干县疾病预防控制中心相关负责人表示,他们将继续推动类似的健康宣讲活动,旨在提高辖区居民的健康意识和提供更多的健康服务和支持。

## 婺源 举办预防接种知识技能竞赛

本报讯 袁峥艳 记者黄珠慧子报道:为提高预防接种人员业务技能水平和专业素质,以更加优质的服务筑牢全民免疫屏障,8月1日,婺源县卫健委和婺源县疾控中心共同举办了婺源县预防接种知识技能竞赛。全县17个预防接种门诊共计22名从事免疫规划工作的选手参赛。

本次竞赛分为预防接种相关知识笔试和预防接种知识“妈妈课堂”竞赛两个环节。预防接种基础知识笔试环节,内容涵盖了预防接种相关法律法规、国家免疫规划疫苗接种技术规范、疫苗针对传染病监测、预防接种服务管理、冷链运转及管理、疑似预防接种异常反应报告和处置等。预防接种知识“妈妈课堂”竞赛环节以宣讲预防接种相关知识为主,重点围绕儿童家长最关注及最需要与沟通的内容,如疫苗基础知识、疫苗的安全性、疫苗的种类、疫苗针对疾病的预防、预防接种流程、接种前后注意事项、接种后可能出现的不良反应和处理方法等方面内容展开。

参赛现场竞争激烈,最终江湾镇中心卫生院方贞荣凭着过硬的理论功底和沉着冷静的临场发挥,获得一等奖。通过此次竞赛,激发了基层预防接种单位学知识、练技能的热情,营造了比学赶超、勤于学习、善于思考、敢于争先的良好氛围,也进一步提升了全县预防接种服务质量和水平,推动了全县免疫规划工作持续高质量发展。

## 爱心助老送温暖 健康义诊惠民生

本报讯 廖玲 记者黄珠慧子报道:近日,上饶市人民医院在茅家岭街道同心社区开展“爱心助老送温暖、健康义诊惠民生”主题活动,将优质的医疗服务送到社区居民家门口,切实满足居民的健康需求。

活动现场,医护人员为居民量血压、测血糖,给大家讲解了高血压、糖尿病、冠心病、脑梗死等慢性病的防治知识和健康养生常识,并热心地为居民讲解相关医保政策,对老年人常见的痛风、骨质疏松等常见病进行饮食指导和生活方式干

预,增强了社区居民对疾病的预防意识和倡导更好的健康生活方式。同时,以《老年心血管疾病》为题进行现场科普教学,从老年人各类疾病的常见表现、用药指导,在场的居民普及了老年人高血压、冠心病、心律失常的病因、临床特点、治疗方法及发展预后,提高了居民对高血压、冠心病、心律失常的认识,体现了全科医学“以人为本,以社区为单位,为个人和家庭提供可及、连续和全面保健服务”的特性。

考虑到社区里有很多行动不便、卧床的、孤寡、空巢的

老人不能到现场进行常规检查,该院对有需求的老人提供了护理服务延伸护理。义诊结束后,护士长杨水凤前往一位已经瘫痪24年,长期留置尿管、依赖轮椅的徐老伯家里,对其进行全面细致地评估,指导个性化的康复锻炼,尤其在留置尿管的护理、预防压疮与下肢深静脉血栓、防范跌倒等方面进行了详细的讲解与耐心的指导。此次活动共服务群众100余人次,为患者提供测量血压80人次、测量血糖60人次。

### 健康教育

## 上饶市居民8月份健康建议

8月份高温持续,又是暑假期间,外出游玩增多,需重点关注高温中暑、儿童青少年意外伤害事件以及自然疫源性传染病及虫媒传染病。

### 防猴痘

猴痘是由猴痘病毒感染所致的一种人兽共患病,早期症状出现发热、头痛、背痛、肌痛和淋巴结肿大等,病程约2-4周,免疫力低下患者的病程可能较长。猴痘为自限性疾病,大多数病例症状会自行消失,也有重症和死亡发生,主要为儿童、孕妇和免疫力低下人群。

猴痘病毒主要经黏膜和破损皮肤侵入人体,通过直接接触病例的病损皮肤或黏膜传播,接触方式包括性接触、抚摸、拥抱和亲吻等。亦可通过接触被病毒污染的物品、长时间近距离吸入病例呼吸道飞沫传播,接触感染动物的呼吸道分泌物、病变渗出物、血液及其他体液,或被感染动物咬伤、抓伤感染传播。人群对猴痘病毒普遍易感,现阶段猴痘的主要传播途径是在男男性行为人群中经性接触传播,男男性行为人群是感染猴痘的重点人群。目前一般人群感染猴痘病毒的风险较小,但需了解猴痘基本知识,做好健康防护。

### 防自然疫源性传染病及虫媒传染病

自然疫源性传染病是指病原体不依赖人类即能在自然界生存繁殖,并在一定的条件下,传染给人的疾病。自然疫源性传染病主要包括布鲁氏菌病、肾综合征出血热、森林脑炎等,同时需要关注较罕见的恙虫病、日本斑点热等疾病。

暑期是人们出游的好时机,也是“小虫子”们的狂欢时刻。在郊外避暑时,应避免在丛林或灌木中坐卧休息;就寝时建议关闭纱窗,防止野外飞虫进入室内;外出游玩时最好选择长袖长裤,进入植被茂密地带需扎紧袖口,尽量减少皮肤的暴露;备好驱虫液,外出前可在暴露部位喷洒,减少毒虫的侵害;回家后应及时更换衣物,及时洗澡,重点关注腋下、后背、脖子等隐蔽部位;若被毒虫叮咬,请及时就近就医。

### 防高温中暑

持续的高温很容易导致中暑的发生,中暑的症状可轻可重,轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等;一旦发展为重症中暑,则可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛,甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

尽量减少在上午10点至下午2点进行户外作业;避免暴晒,白天出门做好打伞、戴帽子等防暑准备,可随身带上必要的防暑药物如清凉油、十滴水、风油精等;合理调整工休时间,注意劳逸结合,避免过度疲劳;合理饮食,及时补充水分,饮食以清淡为好,多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。

### 防儿童青少年意外伤害

暑期是儿童青少年意外伤害的高发期,假期中孩子独自在家和外出游玩的机会明显增加,家长一定要关注孩子的人身安全。儿童青少年的主要安全事故有溺水事件、跌倒、坠落、道路交通安全事故、烧烫伤等。培养孩子自我保护意识,学习自救技能;养成安全的行为习惯,不去未开发的景区探险,不在无人看护的河流、池塘或水库游泳,不在马路上追逐打闹,不闯红灯等;排查居家隐患,为孩子营造安全的环境,家长应分类存放和看管家里的药品、消毒药剂、水银体温计等物品,避免儿童接触。为预防儿童高空坠落,尤其要做好:窗户加装安全锁,不在阳台和窗边堆放杂物,避免儿童攀爬。(记者 黄珠慧子 整理)