



健康 上饶

JIANKANG SHANGRAO

传承岐黄薪火 弘扬中医文化 ——广信区中医院提升服务水平二三事

王莹 钱雪 本报记者 蒋学华 文/图

“浑身无力,跟霜打的茄子一样。今天来看看有什么办法可以缓解症状。”近日,铅山县江女士因感染甲流来到广信区中医院诊治。最近,流感高发,许多人陆续出现咽喉痛、咳嗽、发热等症状,其中甲流患者占了很大一部分,如何运用中医药预防和治疗甲流呢?为此,记者一行前往广信区中医院采访。

12月7日上午,记者在广信区中医院门诊大楼二楼,看到主任中医师曾建芳的门诊室患者众多。办公桌上《上饶市广信区中医院门诊日志》登记本上的患者,多数是甲流和急性上呼吸道感染患者。曾建芳在休息间歇告诉记者,最近患甲流患者众多,其次是支原体肺炎感染,患者以老人小孩居多;一般是采取中西医结合治疗甲流,西医检查确诊后,服用奥司他韦、阿奇霉素或是罗红霉素的同时,采取中医辨证施治。中医分甲流为内寒、内热。内寒中医治疗散寒解表。内热中医治疗清热解表。日常生活中要注重预防,戴口罩,勤洗手,保暖,少聚集,饮食要清淡。”

从事临床中医40多年的曾建芳介绍说,甲流指甲型流感,是由甲型流感病毒引起的急性呼吸道传染病。感染甲流后一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39—40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症。甲流病毒传染性强,人群普遍易感,每年的10月份至次年3月份是高发季节,容易形成季节性流行,是一种不容忽视的流行性感冒。”曾建芳介绍。

如何运用中医药预防和治疗甲流呢?曾建芳说:根据流感在体内的潜伏期、发展期和发病状态以及人体的体质、年龄等差异对症下药,强调以人为本;“一人一方”。从中医角度治疗甲流而言,佩戴中药香包也是个挺好的办法,能让人的机体吸收芳香之气,达到避秽、除邪、杀虫、扶正等功效。”

在广信中医模式展示台上,记者看到中药香包、中药磨成粉的小香包、儿童预防感冒药罐等。负责展台的医务人员董慧介绍说,儿童预防感冒、成人预防感冒的中药香包,里面有艾叶、藿香、荆芥、白芷等20多种中药。还有磨成粉的小香包,可以是装饰品,挂在车上、房间里,既保健又好看。那么香包是如何预防治疗甲流等感冒的?曾建芳介绍说,利用芳香药物 通过经络、开窍透骨”作用,通过口鼻黏膜和肌肤毛孔、经络穴位的吸收,散布于机体,从而发挥增强人体免疫力、防御疾病的作用。

在副主任中医师胡若虚的就诊桌上,记者看到两个中药包。胡若虚介绍说,中药代茶饮的历史可以追溯到

唐朝,近些年来,中医养生越来越普及,养生茶饮因其制作简单、饮用方便、口感更佳、副作用小等优点,相比于传统煎煮的中药汤剂,被更多的人接受,通过中药代茶饮来养阴润肺,也是中医治未病思想的体现。记者在该院门诊大楼的人口处,看到有随时供群众服用的代茶饮,不时有人前来饮用。胡若虚提醒广大市民,中药代茶饮的适用人群很广,但也要遵循中医因人、因时、因地制宜的原则,辨证论治。

患甲流的群体主要是老人和小孩,而代茶饮又恰好可以有效预防。为此,广信区中医院安排医务人员上门给老人送代茶饮,共享健康。在广信区天福康养中心,100多位安享晚年的老人喝着医务人员现场给他们泡的代茶饮,脸上洋溢着幸福的微笑。来自于广信区清水乡的80岁奶奶高兴地告诉记者,来这里3年了,广信中医院的医务人员经常会来送医送药,而且根据不同的季节上门服务,我们在这里既快乐又健康。护理部副主任郑洪波告诉记者,老人抵抗力差,容易患甲流等感冒,给老人有针对性地送医送药,帮助老人过一个温馨健康的冬天。

“医生,孩子这两天不舒服,伴有咽痛、咳嗽等症状,你看看。”大夫,我老爸自昨天开始出现发烧、全身酸痛的情况,这是怎么回事?”……近期,部分市民陆续出现咽痛、咳嗽、高热、头痛、全身酸痛等症,到医院就诊后大多诊断为流感、上呼吸道感染等呼吸道感染性疾病。广信区中医院党委副书记、院长柯俊介绍说,广信区中医院统筹资源,精心组织专家根据此次呼吸道感染疾病的中医病因病机,结合中医治疗经验和冬季气候变化特点,推出了呼吸道感染疾病预防中药方剂和茶饮,效果不错。

在儿童保健科,护士长助理谌芳正在为一个6岁的孩子进行小儿推拿。孩子的妈妈告诉记者,孩子患上甲流后,经广信中医院的医生采取中西医结合的方法精心治疗,康复很快。柯俊介绍说,为有效提高儿童呼吸道感染疾病诊疗效果,防止重复感染、反复住院而产生耐药性的问题,儿科结合患儿情况,坚持中西医结合治疗,突出以中药治疗为主的临床诊疗路径,强化小儿推拿、穴位贴敷、中医定向透药疗法等患儿与家长更愿意接受的中医适宜技术的应用,全面提升中医诊疗效果。

身体健康重在预防。记者了解到,广信区中医院按照“未病先防,既病防变,愈后防复”的“三防”中医思想,为提升人民群众对冬季呼吸道感染性疾病防治意识,充分利用微信公众号、视频号、健康教育宣传栏等传播媒介,定期开展针对冬季呼吸道感染性疾病的健康保健知识宣教,不断提升人民群众的健康素养水平。



我市举办第二期 出生医学证明管理培训

本报讯 钱雪 记者蒋学华报道:出生医学证明是依据《中华人民共和国母婴保健法》相关规定制发的法定医学证明文件,是公安机关开展新生儿户口登记的重要依据,与群众利益密切相关,责任重大。为进一步加强出生医学证明管理工作,12月6日,上饶市卫健委举办了2023年第二期上饶市出生医学证明管理培训班。培训会通过线上线下两种方式结合举办,共300余相关人员参加培训。

培训会要求,各地各单位要从保护儿童权益、促进社会稳定的高度,充分认识出生医学证明管理工作的重要意义,切实加强规范管理。各级妇幼保健机构是辖区出生医学证明管理委托单位,要认真履

职,规范出生医学证明管理工作,加强业务培训指导和专项督导检查。各级医疗机构要加强法制意识和医德医风建设,切实履行职责,对相关人员要加强岗前培训和警示教育。各地各单位要举一反三,结合本地实际,迅速部署开展全覆盖、无死角的出生医学证明管理监督检查,梳理问题,建立工作台账,实行销号管理。

培训班邀请了省、市专家开展了出生医学证明警示教育,并对出生医学证明管理工作的基本要求进行了详细的阐述,还观看了警示教育片。培训班进一步规范了我市出生医学证明管理工作,助力提升全行业队伍素质,从而更好地保障妇女儿童权益。

广信区三家卫生院获 “胸痛救治单元”认证授牌

本报讯 日前,2023心血管健康大会在北京国家会议中心举行,大会对通过中国胸痛中心认证的单位进行授牌。广信区郑坊镇中心卫生院、罗桥街道社区卫生服务中心、煌固镇汪村卫生院成功通过验收并正式获得“胸痛救治单元”认证授牌。

“胸痛救治单元”作为胸痛中心区域协同救治体系的重要组成部分,是急性胸痛患者救治的“高速公路”,它肩负着为老百姓保驾护航的重任。胸痛救治单元的建设切实提升了基层卫生院对胸痛患者

的识别、诊断、治疗能力,让胸痛患者在第一时间得到规范有效的救治和处置,减少胸痛患者发病早期救治延误,降低死亡率和致残率。

近年来,广信区实现心电图网络乡镇卫生院全覆盖,在“心电一张网”基础上,在乡镇卫生院全力创建“胸痛救治单元”,截至2023年11月,广信区28个乡镇卫生院已创建成功6家,计划在2024年6月底全部创建成功。届时,将为全区农村急性心梗病人的成功救治奠定坚实的基础。(徐小珍)

弋阳县南岩街道卫生院: 推出中药熏蒸特色诊疗项目

苏田珍 钱雪 本报记者 蒋学华 文/图



现代社会的快节奏生活、压力大、不规律饮食、缺乏运动等因素都可能对身体健康产生负面影响,慢性疾病、运动损伤等问题日益增多,因此中药治疗方式也逐渐受到了人们重视。弋阳县南岩街道卫生院正在大力推广应用的中药熏蒸,成为帮助广大患者缓解疼痛、促进健康、提高生活质量的新选择。

近日,上饶市第四届中医药文化周上,弋阳县南岩街道卫生院展示的中药熏蒸,受到群众青睐,大家跃跃欲试,十个熏蒸桶人满为患。接受中药熏蒸约10分钟的王奶奶高兴地告诉记者,感觉到神清气爽,刚才还因为昨晚没有睡好而昏昏沉沉。院长吴琴介绍说,现场的专业医师根据患者身体状况开具个性化专业熏蒸处方,专人专方熏蒸,从而达到预防、保健和治疗疾病的目的;中药熏蒸疗法的原理是利用药物煎煮后所产生的蒸汽的蒸腾作用,使全身经络涌动,推血助行,将药力通过皮肤达到脏腑,既可滋养津液、滋润肌肤,又可温通经络、行气和血。”

记者获悉,该院用来熏蒸的药粉一般都由天然药物制成,不含刺激性的化学合成物质,而且熏蒸疗法可直接对得病区域起作用,也就是哪里不舒服就对哪里熏蒸”,这样既避免了药物对肝脏、肾脏等器官不必要的损害,也减轻了药物的毒副作用。今年50岁的李先生是一名体力劳动者,一年

前因为劳累导致腰部疼痛,经过检查诊断为腰椎间盘突出,导致腿部疼痛、麻木。李先生在邻居介绍下来到南岩街道卫生院进行中医治疗,中药熏蒸3次后,腰椎间盘突出出的症状明显好转。“中药熏蒸对于腰椎间盘突出患者有着很好的疗效,因为它不仅可以缓解椎间盘和神经根的压力,改善局部血液循环,还能有效消除炎症和水肿,促进椎间盘组织的修复和再生,同时,中药熏蒸还可以调节全身气血平衡,增强免疫力和抗氧化能力。”吴琴说,中药熏蒸经常用于治疗颈椎病、肩周炎、双膝退行性骨关节炎、各种慢性劳损等。局部熏蒸的治疗法能对患者的痛处做重点治疗,比如像肩周炎之类的疾病,在通过熏蒸缓解肌肉酸痛乏力的同时,还能防止患者身体水分大量流失,治疗直接,伤害也少。

吴琴提醒广大市民,需要注意的是,并不是所有人都适合中药熏蒸,重度高血压、心脏病、急性脑出血、重度贫血、动脉硬化患者,急性传染病患者,湿热痹阻型患者,对药物过敏者,有开放性创口,感染性病灶患者不能熏蒸;妇女妊娠及月经期不能熏蒸;饭后饭后半小时,过度疲劳时不能熏蒸。弋阳县卫健委相关负责人介绍,该县近年来一直大力发展乡镇中医馆建设,充分挖掘并发挥中医“简、便、验、廉”的特点以及疗效好,价格相对便宜”的优势,让广大群众享受到更优质、贴心的医疗服务,畅通了中医服务基层群众的“最后一公里”。

中医问诊进社区 关爱老人送健康

本报讯 苏静 记者蒋学华报道:为进一步弘扬人道、博爱、奉献”的红十字精神,12月6日,弋阳县中医院南丁格尔志愿服务队携手桃源社区开展“关爱老年人健康”新时代文明实践志愿服务活动。

活动现场,志愿者为社区居民提供免费测血压、血糖、热敏灸、康复锻炼、颈肩推拿等中医康复治疗服务,以及内科、心理卫生等慢性病咨询。医务

人员还为老年朋友进行了认真细致的身体健康检查,耐心询问他们的日常习惯及身体状况,并针对病情做出专业性诊断。义诊结束后,还为社区老人包饺子,整个活动现场其乐融融。此次义诊活动,弋阳县中医院南丁格尔志愿服务队拓宽了护理服务内涵,传播了健康理念,不仅提高了老年人健康意识、防病意识,也让老人们深深感受到社会大家庭的温暖。

健康教育

12月份,气温变化较大,天气渐冷、气候干燥,是呼吸道传染病的高发季节。要重点关注流感、支原体肺炎、水痘等传染病。尤其是学校为人群高度聚集的场所,学校和家庭需要更好地了解疾病症状,做好预防保健和多种病共防工作。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,流感主要通过感染者咳嗽或打喷嚏而喷出的雾滴,经飞沫传播给他人,也可通过接触流感病毒污染的物体而感染。临床上主要表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状,体弱多病者和老年人感染后易出现肺炎等并发症。

流感(流行性感冒)

流感多为自限性疾病,一般采取对症治疗减轻症状为主,但少数患者可发展为肺炎等,甚至快速进展成重症。世卫组织数据显示,在全球范围内,流感每年可致约5%至10%的成人、20%至30%的儿童感染,并造成多达500万例重症病例和65万人死亡。流感的易感人群包括5岁以下儿童、65岁及以上的老年人、孕妇等,这些人群感染流感后发生重症及死亡的比例相对较高,要警惕重症化趋势。流感感染之后,它的轻重取决于病毒的原量,建议早看病,进行相应药物治疗,抗病毒治疗原则上越快越好,最好在48小时之内。

预防措施

接种疫苗是预防流感最有效的措施之一,可以显著降低接种者感染流感病毒,以及发生严重并发症的风险。加强个人防护,提高个人健康素养,戴口罩、勤通风,规律饮食、规律作息。同时,要注意手卫生。

支原体肺炎

支原体肺炎是由肺炎支原体引起的急性呼吸道感染,以发热、剧烈咳嗽等为主要症状,突出症状是阵发性、刺激性干咳,退热后咳嗽可持续1-2周。患者和无症状感染者为主要传染源,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体,传播方式主要为飞沫传播。

预防措施

学校和托幼机构应严格落实晨午检、因病缺勤登记和报告等制度,发现学生出现发热、咳嗽等症状时,应及时为学生佩戴口罩并与家长联系,带学生就医或回家休息,期间避免参加集体活动和进入公共场所。保持教室、宿舍、食堂等公共场所的空气质量,做好日常消毒,设置充足的洗手设施和洗手液或香皂等卫生用品。儿童应保持良好个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,遮掩口鼻,注意手卫生,尽量避免用未清洁的手触摸口眼鼻。在疾

病高发季节应尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染者,必要时佩戴口罩。

水痘

水痘作为传染性极强的一种急性呼吸道传染病,易在小学、中学和托幼机构引起暴发,水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起,以全身性红色斑丘疹、疱疹、水痘、结痂为临床特征的一种急性呼吸道传染病。水痘全年均可发生,冬春两季多见。病后可获持久免疫,但是病毒不会被清除,而是潜伏于人体感觉神经节,当免疫功能低下时易发带状疱疹。

预防措施

托幼机构及学校应严格落实晨检制度和因病缺勤学生的病因追踪工作;得了水痘的患者,应立刻隔离治疗至全部水痘疱疹结痂,避免接触其他健康孩子和孕妇。室内空间要经常开窗通风,保持空气流通。学校及托幼机构应定期对孩子用过的玩具、教室、活动室、电梯等公共活动区域进行清洁消毒。督促孩子做好个人卫生,科学饮食,适量运动,充足睡眠,增强免疫力。水痘流行季节,尽量避免带孩子到人多拥挤、空气流通差的公共场所。积极接种水痘疫苗是目前最经济且有效的预防措施,推荐2剂次免疫程序。(记者 蒋学华 整理)

爱心汇聚齐献血 血脉相连暖冬日



11月28日,上饶市中心血站来到江西欧美意鞋业有限公司采血,该公司共有61人成功献血,累计献血量2280毫升。该公司因多年来积极组织参与无偿献血活动被表彰为

“无偿献血先进单位”。与此同时,该公司还广泛开展各类公益性活动,用实际行动履行企业责任担当,用真情服务社会,传递爱心温暖。 郑华珍 摄