



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]

浙企准字第 C174 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2018年5月5日

星期六

戊戌年三月廿十

总第69期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

阿坝州政府欧阳梅副州长一行来我院 参观学习医养结合新模式



3月14日下午,四川省阿坝州政府欧阳梅副州长带领考察团一行14人,来我院怡福院区参观学习医养结合新模式,温州市卫计委主任程锦国,副主任陈乐慧,张世耀,我院院长王庆来和院长助理陈炳,怡福养老服务中心陈建勇院长等陪同活动。

考察组首先进行了实地走访,在怡福院区认真查看了院区内外部环境、场地建设、硬件

配备等相关情况。王庆来院长详细介绍了怡福院区是如何把我院康复医疗资源与社会养老力量进行整合,开创医养结合新模式的情况,并请客人先后参观了门诊区、病房、康复治疗室、养老护理区;陈炳院长助理重点介绍了怡福院区的康复治疗特色,院区设置PT、OT、ST等现代康复专区及针灸推拿等传统康复区,由专业人员为病人及养老老

人中部分失能者制定康复方案,做到医疗、养老、康复整个过程的无缝连接。

通过实地参观和听取情况介绍,欧阳梅副州长一行对我院医养结合模式取得的成绩给予高度评价,一致认为医养结合模式思路新、定位准、发展快,希望今后进一步加强双方的学习和交流,实现经验共享、携手共进。

康复科 陈炳

送医下乡,情暖百姓

——市政协医卫界别委员下乡活动



5月4日,卫计委徐斌副主任带领市政协医卫界别委员赴永嘉界坑村开展义诊活动。此次下乡活动,市直属多家医院、卫生机构鼎力配合,我院由王庆来院长亲自带队,将中医院优秀的医疗团队和医疗资源送到基层群众中。

义诊现场,我院中医骨伤科、心血管科、中医妇科、针灸推拿

科等多个科室的主任医师在场坐诊,专家根据前来求医问诊村民的不同状况,逐一详细询问病因病史,认真进行身体检查。

测血压血糖、做B超、查症状、开处方、免费发放药品,耐心为村民解答各类医疗保健咨询,中医院人热情的服务态度和精湛的医疗技术受到就诊村民的一致好评。

市政协组织医卫界委员开

展下乡义诊活动充分发挥了政协的人才资源优势,也为医卫界委员在服务社会方面提供了良好的平台,更为基层群众带来了实实在在的福利。中医院人秉承“大医精诚,仁术普安”的理念,将不遗余力地服务于基层群众,让老百姓真正享受到优质、便捷的医疗保健服务!

院办 陈迷



为响应省委省政府“双下沉,两提升”的号召,改善优化城乡基本医疗资源配置,提高广大基层医院急危重症救治水平,“浙江省急诊医学学术巡讲活动”徐徐拉开了序幕,在全省各市医院如火如荼地开展着。

2018年4月15日,在翘首相盼中,由省急诊医学分会复苏学组主办的“浙江省急诊医学学术巡讲活动(复苏专题)——温州站”在我院如期举行。

多名急危重症领域医学专家齐聚一堂,倾囊相授复苏相关的专业知识,内容新颖,知识面广,涵盖预防心脏骤停、现场院前急救,如何提高复苏质量,以及院内心脏骤停的防范和应急体系建设及相关新技术等。

此次活动吸引了数百名各县市医院的医护人员和医院管理人员,学员们热情高涨,现场座无虚席。精彩纷呈的专题讲座,入木三分的主持点评,精湛娴熟的技能展示,轻松生动的问答环节让在座的学员们纷纷表示这堪称一场直入人心的饕餮学术盛宴,也纷纷为毫无保留地“传道、授业、解惑”的医学专家们点赞!

活动伊始,作为东道主,我院急诊科刘晓主任主持了开幕式,缪心军副院长代表我院对百忙之中远道而来授课巡讲的医学专家们表示热烈的欢迎与衷心的感谢。

稍后,浙江大学附属二院急诊科周光居主任就复苏中心建设在提升医院急危重症救治与应急能力中的重要作用做了专题报告。浙江省急救中心张军根主任阐述了

如何提高院前现场专业复苏水平。同德医院急诊科李海林主任作了《积极处理和评估心脏骤停的病因》的报告。浙大附属二院周光居主任详细介绍了超声是如何成为心肺复苏的利器。台州医院急诊科单仁飞主任详细讲解了心肺复苏后抗生药的选择和应用。瞿化医院柳月珍副院长结合自身临床经验阐述了院内心脏骤停预防和应急体系建设的重要性。温州市中心医院急救科尤荣开主任做了精彩点评。

讲座内容丰富,学员们意犹未尽,技能展示也同样吸人眼球。

唐路平在现场向学员展示了气道管理技术后,也亲自示范了如何建立脊髓腔输液通路,学员们纷纷要求体验。

刘少云演示了超声在心脏骤停中如何应用。

此次复苏专题巡讲活动传播了先进前沿的急危重症医学理念,展示了先进的重症医疗技能技术,不仅在优化城乡医疗资源配置上发挥了巨大的作用,同时也在“双下沉,两提升”的医疗工作道路上迈出了关键可行的一步。

“浙江省急诊医学学术巡讲活动(复苏专题)——温州站”在此起彼伏的掌声中逐渐接近了尾声,虽然活动已经结束,但是它所留下的学术交流和知识碰撞却深入人心,经久不忘,所有学员也将谨遵使命,砥砺前行,紧跟医学时代的步伐,总结和探索专家们传授的崭新急危重症理念,为营造良好的医疗环境和提供优质的医疗服务保驾护航。

急诊科

我院成功举办「浙江省急诊医学学术巡讲活动(复苏专题)——温州站」

我院“党建查房”制度正式实施



2018年3月28日下午,由院党委副书记黄爱林带队,党办、人事、监察等党群部门一行7人到我院水心院区进行党建查房,这标志着我院“党建查房”制度正式实施。

今年,医院党委将通过

“党建查房”平台,创新医院党建工作方法,提高医院党建工作科学化水平,采取主动深入基层党组织、与党员面对面两种方式,了解医院基层党组织思想、组织、作风、制度、反腐倡廉建设总体情况,及时发现存在的薄弱环节限时整改,着

力建立发现问题解决问题的长效机制,积极挖掘党支部党建工作亮点,加强对党员的工作和生活的关怀,以解决实际问题为目的,凝聚全院党员的向心力,增强医院党组织的组织力、战斗力。

党办

活力肌骨，健康生活

——骨质疏松科普知识讲座走进怡福院区



随着生活水平的不断提高，老年骨质疏松症越来越受到人们的重视，骨质疏松症会使全身性的骨量降低，骨组织微结构退化，导致骨脆性增

加，极易造成骨折，它已经成为威胁老年人健康的主要疾病之一。

为了宣传骨质疏松症的防治常识，提高老年人的防治意

识，关注老年病人的健康，2018年3月20日我院怡福院区举办了一场“请警惕隐形杀手——骨质疏松”的健康知识讲座，本次讲座由我院院长、温州名中医主任中医师王庆来主讲。面对参加讲座的70多位老年人，王院长以通俗易懂的语言，深入浅出地讲述了什么是骨质疏松症、骨质疏松症的危害以及如何预防骨质疏松症等知识。王院长希望老年人能够通过科学合理的膳食补充适量的钙质及维生素D，同时重视日常保健，在平时的生活中适量运动，多晒太阳，让身体远离骨质疏松症。讲座最后设

置了有奖知识问答，老人们纷纷举手参与竞赛，将现场气氛推向高潮！

我院院长助理陈炳组织怡福院区的医务人员在现场义务为年老患者做骨密度测试，填写检测表并逐条进行讲解；大内科护士长伊仙琼给听众发放拍痧掌，教患者做保健运动操，有效地提高了老年人对骨质疏松症的自我防范意识。通过此次讲座，怡福院区的老年病人对骨质疏松症有了深入的了解，知道了科学补钙和运动的重要性，并调动了他们参与院区健康管理的积极性。

康复科 陈炳

我院开展“春季景山怡福中医之旅”活动

4月7日上午，我院开展了“春季景山怡福中医之旅”活动。郑荣远主任、何金彩主任、徐惠琴主任等30多位温州医科大学附属第一医院神经内科专家及其家属参加了本次活动。

在我院中药房主任朱雪梅的带领下，神内专家走进了位于景山院区内的“神秘百草园”。朱雪梅主任介绍，百草园内一共种植着五百多种中草药，是一个围绕浙八味（白术、白芍、浙贝母、杭白菊、延胡索、玄参、麦冬、温郁金为代表）中药的种植园。朱主任向大家讲解了滴水观音与海芋的鉴别方法、金银花的名称由来、薄荷等各种草药的药效，以及道地药材“浙八味”的种植培育概况。神奇的草药不仅让临床专家们纷纷惊叹，也让他们对中医充满好奇。

接着，由我院朱文宗副院长陪同，专家们一行参观了温州市中医药文化博物馆，了解了温州中医的起源与发展历程，温州各市县中医医院的历史传承与创新，发展“永嘉医派”的研究概要。

参观完中医药文化博物馆，一行人来到温州市首次医养联合体我院怡福院区进行了实地走访，吴登宠医师带客人先后参观了门诊区、病房、康复治疗室、养老护理区，还重点介绍了怡福院区的康复治疗特色，院区设置PT、OT、ST等现代康复专区及针灸推拿等传统康复区，做到医疗、养老、康复整个过程的无缝连接。

此次“中医之旅”，深得专家们的喜爱，激发了大家对传统中医的浓厚兴趣，何主任打趣说，百草园和怡福院区里鸟语花香，氧气充沛，疗养条件好，大家赶快预定一下，以后来这里过退休生活，引得大家哈哈大笑。

康复科 陈炳

“与时间赛跑”——急救知识进校园

急救是指当有任何意外或急病发生时，施救者在医护人员到达前，按医学护理的原则，利用现场适用物资临时及适当地为伤病者进行的初步救援及护理，然后从速送院。有效的急救能使病人解除生命危险，从而提高病人的生存率并降低其伤残率。众所周知，当意外发生时，医务人员往往距离现场有一定的距离，在赶往现场的途中，患者有可能会失去宝贵的救治时间，故提高公众急救水平势在必行。而目前，我市中学生对急救知识的了解程度仍然不高，为有效提高中学生急救水平，我院开展了“急救知识进校园”系列活动。

3月19日下午，急诊科刘晓主任在新桥中学开展了《心肺复苏术》讲座，刘主任先是简明易懂地讲述了心肺复苏术的适用情况，并强调了时间对于急救的重要性，提出了“黄金四分钟”

的概念，接着详细讲解了心肺复苏术的姿势方法和具体步骤，最后播放了几个心肺复苏术操作的错误案例让学生在座学生引以为戒。讲座结束后，李晨阳护士上台演示了心肺复苏术的正确步骤及标准的操作，之后邀请了在座的学生进行现场操作，并纠正其操作不当之处。

3月21日，张贻雯主任前往瓯海实验中学进行了第二场关于心肺复苏术的讲座，值得一提的是在场的学生对此十分感兴趣，全神贯注倾听之余更是拿起笔做了详细的记录。讲座告一段落后，金小丽护士进行了心肺复苏术操作的现场培训，在场学生踊跃参与并表示受益匪浅。

3月26日，徐卡医师在潘桥中学开始了第三场急救知识讲座，徐医师称心肺复苏术为与死神的较量，并鼓励在座的学生努力掌握这一救命技术。之后，朱婧护



士长进行了现场示范，并指导几位学生代表如何正确有效地进行心肺复苏。到场的学生代表兴致高涨，纷纷表示要掌握这一技术并在班会活动上教授未到场的同学。

现代心肺复苏术从20世纪60年代实施以来至今已有50多年的历史，是目前最简单有效、廉价且易于学习掌握的救命技术，使成千上万名呼吸、心脏骤停的患者“起死回生”。然而众

所周知的是目前我国心肺复苏术的普及远远不够，加之公众操作不规范，心肺复苏成功率明显低于发达国家，因此提高公众的急救水平迫在眉睫。我院组织的“急救知识进校园”活动已经顺利开展了三场，极大地提高了中学生自救互救能力，接下来，我院将前往更多的学校向广大大学生群体宣传急救知识，为普及急救知识贡献一份应有的力量。

预防保健科 蒋静

缅怀先烈 重温入党誓词 传承红色精神

——我院行政后勤党支部开展红色教育活动

2018年4月8日，我院行政后勤党支部组织党员们来到文成县珊溪镇百万山下参观革命烈士刘英纪念馆，开展党员红色学习教育活动，追忆历史，缅怀先烈。

通过怀英门，大家来到了刘英雕塑前。全体党员面对党旗，庄严地举起右手，重温入党誓词：“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务，执行党的决定，严守党的纪律，保守党的秘密，对党忠诚，积极工作，为共产主义奋斗终身，随时准备为党和人民牺牲一切，永不叛党”。那一刻，在场党员都感到无上光荣，同时也深刻地感受到身上的义务和责任。

迎着“威名播浙闽烈士丹心昭日月，足迹印珊溪英雄义举壮山河”对联踏纪念馆，映入眼帘的是刘英给魁梅战友手书“站稳自己立场，把握住事件的真理，任何蒙蔽欺瞒与利诱，均不能丝毫动摇我们的斗志与决心”的标语，充分表现出他的英雄本色，体现一种革命的气魄和坚强的大无畏精神。大家边走边看，认真地浏览了馆内陈列的图片、旧物、题字等革命遗物，当看到“地下党员的生活守则”等篇幅后，都深深地被革命先辈们为革命事业抛头颅、洒热血的牺牲精神和坚定的共产主义信念所感动。

文成刘英纪念馆之行，让随行党员深刻地接受了一次革命传统教育，也是一次革命历史的洗礼，一次党性党风的教育，大家深感今日的幸福生活来之不易，纷纷表示要在今后的工作生活中时刻以革命先烈为榜样，发扬党的优良传统和作风，发挥党员的先锋模范作用，发奋努力，勤奋工作，不忘初心，牢记使命。

行政后勤党支部 徐海明

欢乐庆三八，户外活动快乐多！

3月11日，我院工会女工委为庆祝三八妇女节，丰富女职工业务文化生活，在瓯海永强东篱下生态园区组织女职工开展了户外活动。竞技项目和趣味游戏让整个活动气氛热闹，温馨愉快，各分组团结协作，凝心聚力。此次活动不仅加强了职工之间的沟通，增强了团队意识，激发了职工的积极性，展现了女职工风采，也给“三八妇女节”营造一个向上、向心的节日氛围。 工会



如何快速预约孙云医生专家号?

从2017年12月1日开始,我院孙云主任带领科室里的业务骨干、青年才俊组成孙云团队,组团接受患者挂号、预约,团队里的成员均是由孙云主任钦点并一手培养的优秀医师。

就诊时预约孙云团队成员里的任何一位医师,首先由副主任医师或主治医师做一些常规的化验、检查,对病情进行评估,如果确实属于疑难杂症、诊断困难或者治疗效果不佳的,有必要由孙云主任进行诊疗的,可以由团队内的医护人员到孙云主任处预约,进行进一步的诊治。当孙云主任接诊的时候,该有的化验检查、病例概况都已具备,对病情也有了一定的了解,这样的层级转诊方式,既节省了专家挂号费,也让后续的治疗更有针对性!

专家介绍

孙云,主任医师,医学硕士,硕士生导师,温州市瓯越名医,



温州市中青年名中医,鹿城区十大杰出青年。温州市中医院院长助理,中医妇科主任,全国第三批名老中医马大正学术继承人,中共浙江省第十三届党代表,中共温州市第十一届党代表。马大正全国名老中医药专家传承工作室负责人,浙江中医药大学兼职教授,中华中医药学会妇科分会委员,世中联生殖专业委员会常务理事,浙江省中医药学会妇科分会常委,温州市中医药学会妇科分会副主任委员,温州市“新世纪551人才”。温州市中医院妇科学科负责人、学科后备带头人,以反复自然流产、不孕症、异位妊娠、月经失调、乳腺病等妇科疾病作为科研主攻方向,主持参与国家重大科技慢病专项、省厅级、市科技局、市卫计委科研课题多项。

团队医疗能力

- 1、先兆流产、复发性流产的保胎治疗
- 2、不孕不育诊治

- 3、高龄再生育女性的孕前管理及助孕
- 4、围绝经期综合征的综合管理
- 5、多囊卵巢综合征、子宫内膜异位症等生殖内分泌疾病
- 6、盆底功能障碍性疾病诊治

专家团队特色

解决专家号源一号难求。团队成员经专家考核及定期培训,成员负责初诊,经过专业诊断和辅助检查后,通过纵向向间转诊方式预约专家;符合住院治疗标准的,可开通绿色通道,直接收治住院。

团队成员

- 胡欣欣 博士 副主任医师
 - 钱艳清 硕士 副主任医师
 - 徐道芬 硕士 主治医师
 - 林超 硕士 主治医师
 - 诸小丽 硕士 主治医师
 - 高楚楚 住院医师
 - 李婷 硕士 住院医师
- 门诊部 蔡晓丹

用药小窍门 让你知“帕”而不怕

退休在家的刘老师有个爱好就是闲暇时间写毛笔字,最近半年刘老师发现写字的手越来越不听使唤了,右手开始不由自主抖动起来,越紧张抖动的就越厉害。刘老师的爱人还发现以前干事麻利的刘老师最近动作迟缓,好像老了十岁的样子,吃饭、穿衣都不利索了,感觉人变得僵硬,生活也不那么方便了,面对身体带来的改变,刘老师来到我院,经过详细的检查,发现原来是“帕金森病”惹得祸事。

帕金森病有哪些表现



用药小窍门

- 1.空腹服用:美多巴、息宁、恩他卡朋片(餐前1-2小时)
 - 2.餐后服用:安坦、泰舒达、司来吉兰、金刚烷胺
 - 3.缓释剂不能掰开、嚼碎服用:息宁缓释片、普拉克索缓释片、吡贝地尔缓释片
 - 4.非缓释剂可掰开服用:美多巴
 - 5.建议只在白天服用:司来吉兰、金刚烷胺(影响睡眠)
 - 6.可以睡前服用:普拉克索、息宁等(改善夜间症状)
 - 7.剂量加减:发病早期小剂量服用,病情加重求助医生,不要盲目加量,不能突然停药,不能盲目合用其他药物
 - 8.慎用药物:胃复安、异丙嗪、氟桂利嗪、利培酮等
 - 9.饮食注意:蛋白质类食物影响美多巴、息宁的药效,建议晚餐时补充蛋白质丰富食物,喝牛奶时间建议安排在晚上睡前。
- 医生提醒:
帕金森病是一种“终身疾病”,增强自信,让我们携手共同面对“帕金森病”,做到知“帕”而不怕。神经内科 黎斌

快来测评你的睡眠质量吧

睡眠是生活的必需品,人们根本不能少了它。我们总是在不同阶段碰到不同的事情,然后一次次让健康基石——充足睡眠,离我们越来越远。

睡眠问题归结为环境因素、行为因素、疾病因素、精神因素、以及药物和嗜酒因素等6大因素,其中精神因素引发失眠较为常见。不合格的睡眠质量,将影响个体的认知和情绪。久而久之,将导致免疫力的降低,疾病的发生风险增高。

阿森斯失眠量表(AIS)

阿森斯失眠量表(Athens insomnia scale, AIS)主要用于受试者睡眠困难的自评,让受试者评价上个月中每周经历至少发生在3次以上的情况,让被试者选择符合情况的选项。

一、入睡时间(关灯到入睡的时间)	0.没有问题 1.轻微影响 2.明显影响 3.严重影响或基本没睡
二、夜间觉醒	0.没有问题 1.轻微影响 2.明显影响 3.严重影响或基本没睡
三、最终醒来时间(醒来到入睡的时间)	0.没有问题 1.轻微影响 2.明显影响 3.严重影响或基本没睡
四、总睡眠时间	0.没有问题 1.轻微不足 2.明显不足 3.严重不足或基本没睡
五、总体睡眠质量(无论睡眠时长)	0.满意 1.轻度不满 2.明显不满 3.严重不满或基本没睡
六、白天的情绪状态	0.没有问题 1.轻微影响 2.明显影响 3.严重影响
七、白天的身体状态(体力和耐力等)	0.没有问题 1.轻微影响 2.明显影响 3.严重影响
八、白天的嗜睡	0.没有问题 1.轻微嗜睡 2.明显嗜睡 3.严重嗜睡

量表共8个条目,每条从无到严重分为0、1、2、3四级评分,方法简便,简单易用(总分小于4:无睡眠障碍;如果总分在6:可疑失眠;如果总分在6分以上:失眠)。

通过测评对自己的睡眠质量有所了解了吗?那我们再来看看不同年龄的最佳睡眠时间。

- 不同年龄段最佳睡眠时间
 - 1、60岁以上老年人
每天睡5.5-7小时,应尽量在每晚22点前,最迟不要超过24时睡觉,午休不超过1小时。
 - 2、30~60岁成年人
每天睡7小时左右,成年男子需要6.5小时,女性则需要7.5小时左右,并应保证晚上22点到早晨5点的“优质睡眠时间”。
 - 3、13~29岁青年人
每天睡8小时左右,早睡早起,保证夜里3点左右进入深睡眠,做到最晚22点上床、早6点起床,节假日尽量不睡懒觉。
 - 4、4~12岁儿童
每天睡10~12小时,每晚20点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一点的睡10小时,甚至8小时就足够了。如果睡眠不足,会影响生长发育。但睡觉时间若超过12小时,可能会导致肥胖。
 - 5、1~3岁幼儿
每晚睡12小时,白天2~3个小时,具体睡眠时间,可以根据睡眠节律而定,比如有些宝宝习惯在接近中午和下午晚些时候各睡一觉。睡前1小时洗温水澡。
 - 6、1岁以下婴儿
每天16小时,睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要条件,因此,睡眠时间必须要保证。夜间不频繁喂奶、换尿布。
- 神经内科 张慧和

2018年2~4月拒收红包及医德医风统计

拒收红包:

- 胡振奋 张济周 徐韶怡 林昌永 张里援
- 周江涛 林梅瑟 戴盛锋 叶菁华 沈斌
- 倪向明 王永乐 吴惠明 张里援 林梅瑟
- 王丽芳 胡万华 李玮 赵娜 曾耀明
- 柳侠平 苏林红 杨迎民 陈炳

锦旗:

- 黄祖秀 吕村贤 安漫红 郑乐群 林昌永
- 陈光群 谢荣侠 沈斌 王永乐 张魁贤
- 刘刚 赵娜 张长寿 尤孙文 吴红专
- 外科2林昌永、朱千三、王海波及全体医护人员
- 叶银梳 林大祥 吴旭杰 朱政羽 柳侠平
- 徐道芬 心内2神内3全体护士
- ICU 陈少忠、张貽雯、潘一鹏及全体医务人员
- 骨科3吴惠明及全体医护人员
- 骨科4安漫红、刘华龙及全体护士
- 康复科3全体医护人员

表扬信:

- 呼吸科郑青秀及全体医护人员
- 蒋蓓蓓 黄小燕 李倩倩 叶菁华 叶玉琴
- 郑建清
- 骨科2孙伊凡、赵安静及全体护士
- 外科2全体医护人员

- 外科2全体护士
- 中医妇科卢亦彬、诸小丽、李婷、毛燕舞及全体医护人员
- 六虹桥针灸理疗科全体医护人员
- 外科1苏卫民、张寅及全体医护人员
- 针推科张弘、许彬彬、瞿一新及全体医护人员
- 妇产科单晓雪及全体医护人员
- 外科2张辉、谢荣侠、胡一迪、周伟伟、陈益琦、金彬彬及全体医护人员
- 颜聪颖 汪海敏 林依怀 朱寅州 陈小燕
- 内分泌科全体护士
- 骨科3吴惠明、张魁贤及全体医护人员
- 骨科4安漫红、刘华龙及全体护士
- 呼吸科刘刚、郑青秀、方涛、林玉丽、徐志微及全体医护人员
- 黄小燕、赖美丽、林安妮、王品晓、孙腾飞、张云霞、陈鹏、蒋芙蓉、潘兴丰、林安妮、刘盈盈、何民及全体医护人员
- 内分泌科张炳才、戴盛锋、陈晓红、谢玉叶及全体医护人员
- 六虹桥针灸理疗科周芙、许彬彬、张弘及全体医护人员
- 康复科3吴登宽及全体医护人员
- 拾金不昧:
乐磊 沈正娟 夏施施

眩晕？也可能是「石头」惹的祸！

说起眩晕,许多人会认为是由于颈椎问题或疲劳过度,而导致脑供血不足所引起的。

殊不知,眩晕的罪魁祸首也可能是耳朵内的“小石头”脱落,医生称这种情况为“耳石症”,也是常见的眩晕症的一种。

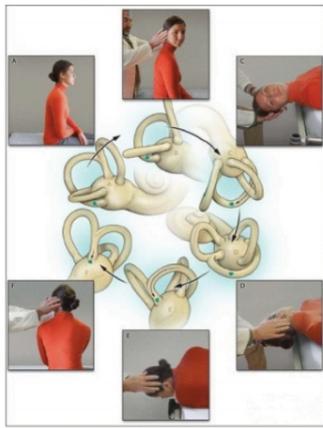
市区的王阿姨一天早上起床时突然感觉天旋地转,走路就像踩棉花一样,无法保持平衡,还恶心想吐,当时眩晕持续时间不超过1分钟,此后王阿姨躺下、翻身、或爬起时,都出现眩晕症状。

王阿姨以为是自己的颈椎病犯了,但反复在多家医院多个科室就诊,眩晕均未得到明显缓解,最后在医生的建议下到耳鼻喉科就诊,检查诊断为耳石症,通过治疗,王阿姨很快恢复了正常。

什么是耳石症?

耳石症也称良性阵发性位置性眩晕,是一种临床上常见的周围性前庭疾病,是最常见的源于内耳的眩晕病。当头部运动到某一特定位置时可诱发短暂的眩晕,并伴有眼震和自主神经症状如恶心呕吐、冒冷汗等症状。

耳石是内耳耳石脱落造成的,耳石位于耳石膜,它是覆盖在内耳椭圆囊斑和球囊斑表面的含碳酸钙颗粒的胶质膜,其中的碳酸钙颗粒就是耳石。当头部受到外力撞击、缺血等原因时,耳石会脱离原来位置,滚到半规管里,称为耳石脱位。当头部运动时,耳石会在半规管移动,造成毛细胞不对称的刺激和动作电位,产生眩晕。



耳石症引起的眩晕有哪些特点?

1、典型耳石症表现为头位变化时出现发作性眩晕,视物旋转,尤其是起床时、躺倒时、躺在床上翻身时或低头时发生,持续时间多在一分钟以内。一般阵发性发作,眩晕时只要头不动就可自行缓解。也有些耳石症表现不典型,仅表现为头昏,头沉重,头部活动时加重。有些严重的病人会恶心呕吐。

2、耳石症病人无听力下降,无肢体活动障碍。

3、门诊眩晕病人30%是耳石症,是眩晕病中最常见的疾病。

耳石症如何治疗?

良性阵发性位置性眩晕是一种良性的自限性的疾病,但其自愈的时间有时可长达数月或数年,严重的可影响患者生活和工作,故应尽早治疗,治疗以手法复位为主,手法复位的目标是将沉积在半规管的耳石复位至原先所在位置——椭圆囊,以缓解眩晕。根据耳石脱落的位置不同,手法复位采取的方法不同。耳鼻喉科 尤孙文

乳腺病激增,爱熬夜的90后成主力军?听听医生怎么说?



“最近几个月,每天都有好几个患者拿着体检报告单来看乳腺疾病。”我院乳腺专科副主任医师詹静介绍,在10年前,四五十岁的女性是乳腺病的高发人群;但近年来,发病人群逐渐年轻化,80后、90后女性逐渐成为乳腺病的主力军,其中不乏00后。究其原因,经常熬夜、喜欢吃烧烤、滥用含雌激素药物或食物等成为疾病诱因。

爱熬夜的90后女性易患乳腺病

才20来岁的小姑娘,为什么会患上乳腺病?詹静医生介绍,很多人有误区,以为乳腺病与年龄大小成正比。事实上,乳腺病的防治要从少女甚至儿童开始。

比较常见的乳腺纤维瘤,年轻小姑娘就是易发高发人群,在门诊中以18-25岁的00后、90后居多。乳腺纤维瘤直径达1-5厘米不等,包膜明显,呈卵圆形,如不及时治疗,

容易在妊娠期的时候,纤维瘤迅速增大,甚至发生恶变。而且还要看纤维瘤的位置和个数,如果多发的纤维瘤靠近乳晕的位置或者位于乳头后方,会压迫输乳管,引起乳汁淤积,导致产后急性乳腺炎。

这也意味着,很多产妇为什么会很容易发生乳腺炎,有可能在少女时期就已经埋下了“导火线”。

由于压力大、情绪紧张、熬夜等因素,容易造成肝气郁结,气滞痰凝,引起乳腺疾病。不良饮食习惯也是诱发乳腺疾病的因素,如喜欢吃烧烤,尤其是摄入高脂肪、高蛋白饮食,蜂蜜浆等含激素水平高的食物,都是引起乳腺疾病的高危因素。

“二胎时代”乳腺炎激增

“二胎时代”的来临,产后乳腺炎激增。詹静医生介绍,在门诊中,10个患者当中就有5个是来看哺乳期乳腺炎的。有资料表明,产后妇女乳腺炎发病率高达9.5%-16%。有些妈妈就很迷茫,一胎喂奶都顺利的,为什么二胎反而这么多事呢?

如今通乳师很多,但往往鱼龙混杂,很多通乳方法都是错误的。比如最多见的一个问

题是:不是所有的乳腺炎都需要或者适合通乳,不恰当的通乳手法反而会加重乳腺炎的症状。症状轻、初期的乳腺炎可以适当按摩通乳,但根据詹静医生的临床经验不是很赞成蛮力的手法按摩,尤其是比较严重的乳腺炎,如皮肤红肿、肿块大、化脓、乳头后区的炎症等症状,禁忌按摩通乳,出现脓肿则需要配合穿刺抽脓。



“为什么得了乳腺炎还可以母乳喂养?”这是詹静医生在门诊中碰到的最多的一个问题。事实上,宝宝是最好的通乳师,任何药物、手法只是起到辅助作用。但西医用抗生素药物进行全身治疗,会影响产妇哺乳,且对脓肿的治疗效果不明显;这时候,中药治疗就发挥独特的优势,用中药汤剂+正确的母乳喂养方法+中药外敷等综合方法来治疗,疗效明显,有些妈妈

两三天就能好。

乳腺防治进入“无药时代”

“体检中发现乳腺囊肿,吓得我赶紧来看医生了。”正在排队候诊的吴女士告诉记者,她虽然平时没有不适的症状,但是为了防止病情加剧,她打算来调理一下。

与吴女士的未雨绸缪相比,45岁的唐女士的病情要严重得多。半年前她发现乳房肿胀疼痛,不能碰触,一碰就痛。后来去医院一检查,是乳腺结节伴多发囊肿、纤维腺瘤。中药汤剂服用了3个月得到了缓解,但是还是偶有不适,她又开始接受穴位埋线治疗,没想到做了两次后,痛疼及不适感就消失了,B超显示囊肿也变小了。

詹静医生介绍,穴位埋线是采用黑箱疗法,埋线在与乳腺相关的穴位,如足三里、三阴交等脾胃、肝经循行的穴位,以达到疏肝理气、活血化痰、化痰散结的作用。由于不需要长期服用中药汤剂,且治疗时间短,几分钟即可完成穴位埋线,加上效果独特,从而赢得广大女性的青睐,真正让乳腺防治进入“无药时代”。

温州晚报

人体有6KG宿便?真相竟然是这样!



“宿便”,即肠管内长期停滞淤积的陈旧大便。

有一种说法是:正常人体含有3—6KG宿便,肥胖便秘者体内有7—11KG宿便。宿便中有较多的代谢产物滞于消化道,细菌的作用下产生大量有害物质,如甲烷、氨等,这些物质通过肠道重新吸收,扩散入全身,甚至进入中枢神经系统,具体表现为记忆力下降,思维迟钝。另外宿便容易引起毒素、重金属残留在肠道中,易造成脂肪堆积,形成游泳圈、小肚腩、小腹赘肉。

宿便究竟是不是这么一回事呢?

其实从医学的角度而言,并无“宿便”这一概念。“宿便”这一词不存在在任何正规的医学教科书里,更没有对其的相关定义。它的来源不好考究,可能是商业领域里的营销概念。

首先不说人体每天能吃进去的东西,就算全部都不吸收,也不大可能有6KG之多。6KG的宿便若堆积在肠子里,会导致肠壁的压力感受器向大脑报告需要排便,产生便意。除非憋着,否则这些宿便

基本都会排出去。便秘的患者,因为粪便在结肠停留的时间较长,粪便的水分更少,直观感觉上粪便的量相对较少。其实“宿便”是一个伪科学的概念,套用了便秘的概念,对其进行了大肆炒作。

正常人可以一天排便1-2次,也可以1-2天排1次便,甚至2-3天排1次便,只要平时一贯都是正常的,无论早中晚排便都是可以的,不一定非得早上。



但是如果正常每天排便1次,突然超过3天不排便,很有可能就是肠梗阻、便秘。正常人排出的粪便固体重量约30%是细菌,细菌是肠道黏膜屏障的一部分,医学上叫“微生物屏障”,微生物能帮助人体消化吸收,很多人还会通过酸奶和药物等补充益生菌。细菌会帮助分解食物,而结肠内细菌分解食物时,可能产生人体不需要的物质,但是无证据表明正常人的肠道会吸收这些毒素造成所谓的“危害”。

吃一年香丹清 患结肠黑变病

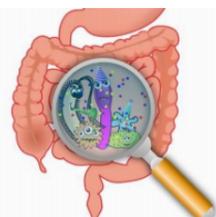
其实,因为“宿便”的流行,最近在行肠镜检查中,发

现结肠黑变病的患者越来越多,且趋势越来越年轻化,还有不少人是年轻“白富美”。

不久前我院接诊一位30多岁的时髦白领女性,因为大便带血来院检查,做完肠镜后,拿着检查结果她一脸不敢置信:年纪轻轻的,整个大肠粘膜居然一片黑色,跟碳一样!在医生的询问下,患者坦言为了缓解偶尔大便偏干的情况,她每日一粒香丹清,已持续一年多了,吃完后排便基本一日一次,非常顺畅,一旦停止服药,排便就会比较费力,甚至多日不解。

这就是原因!

市面上的排毒、通便的保健品大多含有泻药的成分,部分刺激性泻药例如大黄、芦荟、番泻叶等均含有蒽醌类化合物,这一类药物的特点是,服用后可以在短时间内引起腹泻。长期使用此类刺激性泻药,会对药物形成依赖,也会对肠道的蠕动及分泌功能有所损伤,一旦停药不仅会加重便秘症状,而且还会导致结肠黑变病。简单点说就是很多强泻剂中含有的色素长期沉积在结肠黏膜上形成结肠黑变,



更最可怕的是滥用泻剂对于肠功能和肠动力的损害,是不可逆的。

结肠黑变病该如何治疗呢?

不用过度惊慌,结肠黑变病目前无特效的药物治疗,但它是一种良性可逆的非炎症性肠道黏膜病变,一般停药6个月以上,肠道色素便可逐渐减轻甚至消失。目前没有确切的证据证实结肠黑变病会增加结肠腺瘤、结肠癌的发病率。



但是如果长期继续服用含有泻药的保健品,肠道会产生对泻剂的依赖性,长期滥用不仅无助于便秘的改善,还会导致结肠运动功能紊乱,最终使患者不能自行排便,而只能依赖泻药来维持排便功能,形成恶性循环。

所以爱美的女士不要被所谓的“清宿便、排毒养颜”等广告诱惑,良好的生活习惯和合理健康的饮食才是保证身体的重中之重,多吃水果蔬菜,适当锻炼,依靠人体自身的新陈代谢,就可以保持大便规律通畅,完成自然的“清宿便”。

消化科 余维微