

奋斗的人生最精彩

◇王德亚

国家主席习近平同志在2018年新年贺词中说:“幸福都是奋斗出来的”。贺词中讲了一些故事,有西藏隆子县玉麦乡的乡亲们,有内蒙古苏尼特右旗乌兰牧骑的队员们,有西安交大西迁的老教授,也有南开大学新入伍的大学生,他们在平凡的岗位上默默奋斗、爱国敬业、无怨无悔。这更让我们产生共鸣:幸福源自奋斗!

1989年,我们夫妇从南京中医药大学毕业后,通过双向选择一起来到了孤岛扬中,在这个岛上首创针灸推拿科,开启了我们的从医生涯。我们在简陋的平房内起步,刻苦钻研,干中学,学中干,不断丰富完善我们的针灸推拿技术,熟练掌握各种病证的诊断和治疗手段。如今,三十年过去了。科室的发展日新月异,从当初的一间诊室、两位医生发展为拥有几百平米的现代化针灸推拿诊疗科室:十名专业针灸推拿医生,三台腰椎牵引床,四台颈椎牵引器械,数十台红外治疗灯、电针仪,数十张治疗床位。



习近平总书记指出,中医学凝聚着深邃的哲学智慧,是中国古代科学的瑰宝,是打开中华文明宝库的钥匙。从业以来,我一直以我是中医人而感到骄傲!

为了筹备婚纱摄影,时隔四年多,我又一次回到了自己的母校。记忆中的格桑花尚未开放,我站在略显空荡荡的大门前,迎着落日的余晖,眼中不断闪过当年那个出来大学报道时的影子。在我踏入南中医大门的那一刻,我也曾担忧,将来的自己,会是一个好医生吗?将来的自己,是否对得起身上白净的工作服和心中的那份责任?记得每每临近期末,老师面对我们划重点的要求愤怒的拍着桌子怒吼,“医学没有重点!”原来,做一个医生,医道要精,医德要诚。纵时光已过多载,先贤与老师的教诲却犹似余音绕梁,不敢忘却!五年学程,每天如高三般的学习强度,除了书本就是实践操作。当每一次通宵达旦的学习换来各种考试的顺利通过时,我由衷感受到奋斗所带来的幸福。

岁月如沙漏中的金粉,现规律

细询问病情,对症采取针灸推拿二十余天配合中药浸酒,终于使他多年的顽疾包袱弃之一边,回国后他特地打越洋电话致谢,力邀我们夫妇前去日本行医。

2010年,江苏江阴许姓患者,因肩关节周围炎,疼痛难忍,影响了正常的生活工作,夜不成寐,慕名前来我科,经采用臂丛神经麻醉下松懈一周后痊愈,特地用手机发信息:“王主任,感谢您帮我解决了疼痛。虽然在其它地方经过治疗,但总没有你那么周到细心,再次感谢您”。像这样的事例不胜枚举。

我们积极推广农村适宜技术,为老年大学及各社区介绍中医自我按摩养生保健知识,受到了各阶层人士的欢迎。积极参加各种公益活动和社会实践,包括献血、义诊、募捐等。

近年来,南京中医药大学、南通大学以及海安卫校针灸推拿专业实习生来我院针灸推拿科实习,我们严传帮教,让他们尽快的适应本职工作。同时,为我院针灸、推拿、康复培养人才梯队。

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索”。要创造美好幸福生活,必须不懈奋斗。祖国医学正在不断的发展壮大,我们作为医护人员,作为中国传统医学的传承人,更应该为祖国医学的发展增添绵薄之力。

做个医生真好

◇王宇

段里的种种画面时常浮现在眼帘。在儿科,一张张天真的笑脸,一双双可爱的眼睛,一声“医生叔叔早上好”,唤醒了内心里多少次疲惫的沉睡。在外科,无菌操作铁律如山,任何时候任何地点,如果要接触病人,请先洗手!在内科,堆积如山的病例后勉强能看到同事露出的脑袋,写写写,每一次键盘的敲打都是为医疗的质量写保障,为医患的权益站稳脚跟。在急诊科,我爱上了奔跑,因为我想我的动作快一点,再快一点,似乎这样就能抢在死神前面拉回病人……

在实践学习中摸爬滚打之后,我回到了市中医院,正想大展拳脚时,却发现每天像被程序操控着,单调而枯燥。但是我不曾放弃信念,在机械般的工作流程中磨练着心性。而就在偏瘫的病人在针灸理疗后逐渐恢复肢体功能,在失语病人从呀呀学语到说出“早上好”,在失眠病人在我银针下呼呼大睡的时候,终于,这份职业的所有成就感都汇成一句话:做个医生真好。

日复一日高强度的工作似乎并没有因为可爱女儿的出生而有所改变,连续二十天的全日在岗也不会因为家人偶尔的抱怨而中断,我只是为了心中的目标而奋斗,不需要其他浮夸的理由,健康所系,生命相托,热爱医学,不忘初心!

从医以来,从一窍不通到轻车熟路,从立足书本到与实践相结合,我要继续奋发向上,砥砺前行,在平凡的岗位上更加努力,用自己的知识和正能量为更多的病患灌输生命的力量!



中医院报

厚德 精医 仁爱 惠民

第15期

2018年6月11日

农历戊戌年四月廿八

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyzszyy.com

市领导莅临我院
调研文明创建工作

5月23日,市委常委、宣传部长卜兴荣,市委宣传部的副部长、市文明办主任王峰一行来我院调研文明创建工作,市卫计委主任周春燕陪同调研。

调研组一行实地察看了消化内镜中心、健康管理中心、康复科,亲切慰问我院名中医,听取何

文院长关于医院近期中心工作情况汇报。

卜兴荣对我院注重中医文化建设表示充分肯定,要求我院继续优化就诊流程,提升窗口服务质量,为文明城市创建营造良好氛围,为市民提供优质诊疗服务。(王琳)

我院工会换届选举圆满完成

5月17日,我院召开职工代表大会,选举产生新一届工会委员会。市总工会副主席方文忠,市卫计委副主任陈太全、工委主任柏昌林出席会议并讲话。

会议审议通过了《第三届工会工作报告》、《经费审查工作报告》,对过去的工作进行了回顾,明确了今后的工作重点和发展思路,与会代表一致表示赞同。经投票选举,蒋长洪同志当选新一届

工会委员会主席,刘理文同志当选工会委员会副主席、经费审查委员会主任。方文忠要求新一届工会组织要以十九大精神为指针,不断加强自身建设,勇于担当,敢于创新,提升能力,积极适应新形势,健全“1+2+3”工会模式,开展丰富多彩的活动,丰富职工文化生活,切实维护职工权益,展示工会新能力、新形象。(严臻)

“夏季养生”走进福利院

6月8日,我院联合市老年科协医卫组、市老年协会卫技分会前往市社会福利院,开展“夏季养生,敬老爱老”义诊活动。

现场,20余名医务人员为老人们进行内科、中医科、眼科检查,免费检测血液、血压、心电图,建立健康档案,举办夏季养生保



外引内联 上下互动

我院着力推进医疗联盟建设

为使群众获得更优质的医疗服务,我院积极探索上下联动、分级诊疗服务模式,通过组建医联体、中医战略联盟,采取外引内联方式,柔性引进人才,强化专科建设,着力打造中医品牌。

引智强院 借梯上楼

去年以来,我院与东南大学附属中大医院、上海交通大学附属新华医院合作,先后成立了施瑞华教授、邵将教授工作站,使市民不出扬中便得到三甲医院的诊疗服务,减轻了患者负担,推动了我院医务人员专业技能的快速提升,取得了良

好的社会效益。

在此基础上,我院针对影像科薄弱环节,积极与南京医科大学第二附属医院合作,建立影像专科联盟。通过影像中心信息平台,实时传送影像资料,及时进行远程会诊,切实提高我院影像诊断水平。同时,定期组织影像诊断技术人员外出培训、进修,邀请上级专家来院指导,充分利用现有设备、技术条件开展新技术新项目,多方面提升我院影像科整体服务能力;与南京市中医院组建中医联盟,该院定期派出肛肠科、消化科、妇科专家来我院开设门诊,进行教学查房,举办业务讲座,组织疑难病例讨论,开展危急重

症会诊、远程会诊,并将推行双向转诊和科研合作。

资源下沉 中医惠民

近日,我院联合各街道卫生服务中心、乡镇卫生院,积极组建扬中市中医战略联盟。作为联盟主体单位,我院将安排高年资主治医师、中医师,不定期前往乡镇卫生院坐诊、临床查房、举办中医药业务讲座,提高社区中医药人员业务素质。同时,我院将发挥中医药适宜技术推广培训基地作用,帮助基层卫生院建设中医馆、中医特色专科,开展冬病夏治、膏方调理、穴位贴敷、耳穴埋籽等特色鲜明的中医药服务,推广应用针灸、推拿、拔罐、刮痧等中医非药物治疗方法,接收基层卫生院中医人员来院短期进修和西学中培训;在基层卫生院设立名中医工作室,开展医师传承教育,为社区公共卫生工作提供中医药专业技能培训,加入家庭医生签约服务团队;结合社区义诊、中医“三名三进”工程,开展中医药知识科普宣传,传播中医药文化,使群众切身体会到中医药“简便验廉”的特色优势。联盟建立后,将实现中医药资源共享、优势互补,推动我市中医药工作发展。(张茂荣)



我院多举措开展安全生产月活动



今年6月是全国第17个“安全生产月”。近日,我院按照上级相关文件要求,制定活动方案,切实落实消防、治安、水电、医疗安全等工作,排除安全隐患,增强群众就医安全感。

成立安全生产月活动领导小组,下设综治办、全面负责指挥、协调各项工作有序推进。将活动实施方

案下发至各科室,要求各科室对照方案认真开展自查自纠,及时上报隐患排查情况。

邀请市消防大队官兵和城东派出所民警来院,举办消防安全知识培训,开展火灾、防暴应急演练;建立安全生产微信群,及时发布检查通报和典型案例分析;通过院内外媒体传播,张贴播放警示标语、发放

群众安全感调查问卷等方式,加强安全知识宣传,增强职工和来院群众安全防范意识和技能。

明确责任分工和分管范围,深入各重点部门进行安全检查和指导,发现隐患及时下达整改通知,并督促落实。修订空调使用规定,整改实习生宿舍电路,规范电瓶车充电,缓解线路负荷,确保用电安全;导医台免费提供防暑药品、茶水,保安人员配备遮阳用具,排查院内广场排水管道,做好高温季节防暑降温、强降雨等准备工作;举办医疗安全知识讲座,剖析近年来我院及周边地区发生的典型纠纷案例,督查落实医疗安全检查及登记制度,同时,开展急诊应急演练,加强麻醉药品、化学试剂、有毒菌种等危险物品的管理,进一步提升我院医疗服务质量,确保无医疗差错、事故发生。

(郑小燕)



“邵将教授工作站”落户我院

4月21日,我院与上海交通大学附属新华医院签约,揭牌成立邵将教授工作站。邵将教授专家团队、市卫计委主任周春燕出席活动并致辞。

邵将教授是上海交通大学附属新华医院脊柱外科中心主任,与我院骨科已合作多年。工作站成立后,其团队成员将每周一次来我院开设门诊及手术治疗,不定期开展教学查房、义诊和业务讲座,帮助我院骨科提高腰椎间盘突出症、颈椎病、腰椎管狭窄、胸腰椎骨折等脊柱疾病诊疗技术。同时,工作站添置C臂机、椎间孔镜、关节镜等设备,着力开展椎间孔镜下微创脊柱

手术新技术,该技术具有创伤更小、出血更少、麻醉更简便、术后恢复更快、手术费用更低等明显优势。这是继“施瑞华教授工作站”,我院为扬中市民提供高层次治疗服务的又一惠民举措。

签约仪式上,院长何文华表示,近年来,我院积极寻求院际合作,不断强化人才队伍建设,提升专科服务能力,使市民不用东奔西走,在家门口就享受到三甲医院专家的诊疗服务。希望通过这次“联姻”,我院骨科在邵将教授团队的支持下,熟练开展省二级综合医院骨科一般和重点手术项目,3-5年内有2项镇江市级科研课题通过结题鉴定,引进新技术新项目2项以上。

周春燕要求我院骨科专业组以此为契机,珍惜在专家身边学习的机会,虚心请教,不断提高诊疗水平和服务能力,争取早日创建成为镇江市级中西医结合重点专科。并希望各位专家一如既往地关心支持我院发展,传授好的经验、做法,利用优质资源建立更广范围、更深层次的专科合作,提升我市医疗卫生专业建设整体水平。

签约仪式结束后,邵将教授团队成员先后开展了义诊、教学查房、医学讲座等活动。



医学博士张竞为我院医务人员授课



邵将教授为患者进行骨科手术



医学博士吴建锋指导查房



医学博士张跃辉义诊现场

知识链接

胸腰椎骨质疏松性压缩骨折——中老年人的慢性杀手

近年来,随着人口的老齡化,骨质疏松以及骨质疏松性骨折的发生率明显提高。

骨质疏松症是以骨量减少、骨的显微结构退化为特征,致使全身骨骼脆性增加而易于发生骨折的一种全身性骨骼疾病。骨质疏松性骨折最早发生的部位在脊柱椎体,椎体骨折往往是骨质疏松性骨折的首发部位,也是预测椎体再次骨折及其他部位骨折发生的重要预测指标之一。研究表明,已发椎体首次骨折为再次发生椎体骨折的强预测因素,已发椎体骨折后再次发生椎体骨折的相对危险性增加5倍,髌部骨折相对危险性增加2.8倍,外周骨折的相对危险性增加1.9倍。

如果忽视了对脊柱骨质疏松性骨折的早期诊断并延误治疗,可影响患者的生存质量乃至危及生命。研究显示,无论男性还是女性

椎体骨质疏松性骨折的发生率均随年龄增长而增高,椎体骨质疏松性骨折可以造成很高的死亡率和致残率,相同年龄、性别、骨密度的情况下,椎体骨折患者的死亡率远远高于无椎体骨折的患者,在致残率方面,椎体骨折患者中约70%存在站立困难,65%存在弯腰困难,41%存在持续的腰背痛。如果患者发生了脊柱椎体骨质疏松性骨折而未予重视、未进行诊治,仍继续从事日常活动,则骨折椎体可能进一步压缩变形,轻则产生长期的、难以忍受的疼痛,重则发生变形、移位的椎体压迫脊髓或神经引起感觉异常、肌力下降甚至瘫痪。

椎体骨折的发生通常是无声无息的,易被医患双方忽视。高龄患者平时活动度不大,很轻微的外力如弯腰捡重物、坐位时稍猛、甚至咳嗽用力等就可能引起脊柱骨质疏松性骨折。如果老年人出现活动后或不明原因的腰背部疼痛,患者和家属不能掉以轻心,应当及时到医院就诊。评估椎体骨质疏松性骨折的标准方法是拍摄脊柱X线片,但很多情况下X线片不易显示骨折征象以致延误诊断,从而严重影响治疗效果。许多患者的初步脊柱X线片或CT片未明确显示骨折,或者过去发生过骨折的患者X线片中显示多个椎体变形,而实际骨折发生在外形相对正常的椎体。这种情况下,医生应对高龄患者中的椎体骨质疏松性骨折保持高度警惕,即使X线和CT检查结果为阴性时也不能完全排除骨折的可能性,怀疑患者存在骨折时应及时给予MRI检查,明确诊断,以免延误诊治。

夏季养生之衣食住行



散热,还会从外界环境中吸收热量,让人感觉更热。同时要注意选择衣料,透气吸湿,丝绸、棉布、真丝等最好,少穿紧身衣,以利身体内排出的汗气散发。衣服的颜色多选择浅色系,以减少阳光的照射。

食

夏季由于阳气盛,腠理疏松,汗液排泄多,因此失水多,故应多喝水。在饮食滋补方面,热天以清补、健脾、祛暑化湿为原则。肥甘厚味及燥热之品不宜食用,而应选择具有清淡滋阴功效的食品为主。如鸭肉、鲫鱼、虾、瘦肉、香菇、蘑菇、平菇、银耳、薏米等。也可进食一些绿豆粥、扁豆粥、荷叶粥、薄荷粥等“解暑药粥”,有驱暑生津功效。

夏季为心之所主,其味在苦,因此应适当的补充一些苦味的食物。现代医学研究苦味蔬菜中含有丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质,对人体有利。可食苦菜、莴笋、芹菜、蒲公英、莲子、百合等。

夏季炎热应适当饮些清凉饮料,如酸梅汤、菊花茶等。但冷饮要适度,不可偏嗜寒凉之品,因为脾主长夏,嗜食寒凉之品会损伤脾胃而影响脾胃的运化功能,导致饮食及水液的运化失常而发病。吃些醋,既能生津开胃,又能抑制杀灭病菌,预防胃肠道疾病。

衣

夏季暑热之邪当道,皮肤腠理疏松,汗液排泄,因此,要适当少穿衣。但气温如接近或超过35℃时,即使穿衣很少,皮肤非但不能

住

夏季则宜晚睡早起,宜比春日稍晚点睡、早点起;结合夏天白昼长的特点,中午尽量小睡片刻,以养心阳,有助缓解疲劳,保持心神安宁。不宜在楼道、屋檐下或通风口的阴凉处久坐、久卧、久睡,也不宜久用电风扇,因夏令暑热外蒸,汗液大泄,毛孔大开,易受风寒侵袭,时间过久可能会引起头痛、面部麻痹或肌肉酸痛等。炎热夏季,很多人会患空调病,人们白天夜里都开着空调,室内外温差可以达到十几度,加上大量食用冰品冷饮,易伤阳气。同时,还要注意居住环境不要过于潮湿,夜间空调的温度不要开得太低,最好在26度以上。不在露天及阴冷的地方过夜,以免感受湿邪。中医认为,湿为阴邪,好伤人体阳气。因其性重浊粘滞,易阻遏气机,病多缠绵难愈,这是湿邪的病理特征。

行

炎夏不可远途跋涉,应就近寻幽。早晨,曙光初照,空气清新,可到草木繁茂的园林散步锻炼;傍晚,暑气渐消,可漫步徜徉于江边湖畔,习习的凉风会使你心静如水,神怡如梦,涤尽心头的烦闷,暑热顿消;夏季运动量不宜过大、剧烈,应以运动后少许出汗为宜,以免运动量过大,出汗过多损伤心阴。锻炼身体的人可以选择练太极拳、太极拳动静相兼,刚柔相济,开合适度,起伏有致,身端形正不偏倚,正气存于内而风邪不可侵,与自然的阴阳消长相吻合,可谓夏季最佳的养心运动。(陈延勇)

开启夏季健康养生模式



当令,宜小睡30分钟至1小时以养心。即使睡不着,闭目养神对身心也很有好处。

下午喝茶养心茶 夏季炎热,与心血管病关系密切的钾元素以及其他人体微量元素易随汗液流失,夏季常喝茶既可消暑又能补钾。

除了茶叶水,还可调配一些简单的中药茶,清热解暑兼养心安神。例如,用荷叶和莲子心泡水,能够养心益智、清心火、解暑热。用西洋参6片、麦冬10粒,开水浸泡代茶饮,适合暑热所致的神疲虚弱乏力、头晕、口渴、汗多者;对于心火上炎所致的心烦失眠、口腔溃疡,可用莲子6克、栀子6克、酸枣仁6克,开水浸泡代茶饮,有清心除烦安神之效。还可以煲药膳养心,如益气温气粥:山药30克,太子参30克,莲子(莲心)30克,粳米200克,煮烂成粥,有健脾益气,养阴清心的作用。

傍晚就放松身心 夏季心神易扰,养心宜静。夏季傍晚可以做一些伸展性、放松性的运动,以放松骨骼肌肉为主,可以促进夜间睡眠。运动方式推荐散步、做操等舒缓的运动。舒展肢体的运动能够促进周身血液循环,从而减轻心脏负荷。

夜间养心要泡脚 夏季湿气较重,湿邪最易侵袭人体的脾脏。湿邪困脾,久之易伤心阴。夜间泡脚配合按摩涌泉穴,有助于祛除暑湿,预防热伤风,让人精神振奋,增进食欲、促进睡眠。按摩涌泉穴还可以激发

肾精,滋养心神。

此外,养心还要保持好心情、平和的心态。中老年人要避免大喜大悲,防止“情绪中暑”。炎热的天气难免使人心绪烦躁,注意保持笑容常开,恬淡虚无,可以练书法、听音乐、种花、钓鱼等,以调节烦躁情绪,保持心情舒畅,不仅有利于改善血管功能,还能协调人体各脏器,保你健康度过炎炎夏日。

常按穴位 除烦消积

入夏后,气候多湿热,身体容易感觉烦躁疲倦,脾胃及消化系统也容易出现毛病,除了规律作息和饮食调养以外,可以按摩穴位,促进血液循环,达到养生的目的。如劳宫穴(手握成拳,中指尖所点之处),后溪穴(握拳,在第五掌指关节尺侧后方,第五掌骨小头后缘),间使穴(掌后3寸两筋间,仰掌在腕横纹上3寸)等穴位,经常按摩这些穴位可以起到很好的养心作用。脾胃不好,可以按揉中脘穴(胸骨下端和肚脐连线的中央)、天枢穴(肚脐左右两拇指宽度)、足三里(外膝眼下四横指、胫骨边缘)等穴位,每天按压6秒钟后放松,重复10次。还可以夜间入睡前和早上起床前绕脐揉腹顺时针逆时针各50次,都可以起到调理脾胃、补中益气的作。