

目前,我院疫情防控、诊疗服务有序开展。为进一步弘扬救死扶伤、大爱无疆的抗疫精神,激发医务人员以必胜之心、责任之心、仁爱之心、谨慎之心做好医疗服务,院部决定在全院开展征集抗疫诗文、书画作品活动,现将部分作品刊发,以飨读者。

战“疫”

□ 杜炎玉

初春暮晚三镇寒,长江汉水悲凄惨;
江城内外恶疫行,举国驰援共抱团。
江洲四岛派良将,扬子江畔送温暖;
三月烟花齐奏乐,凯歌飞扬今日还。

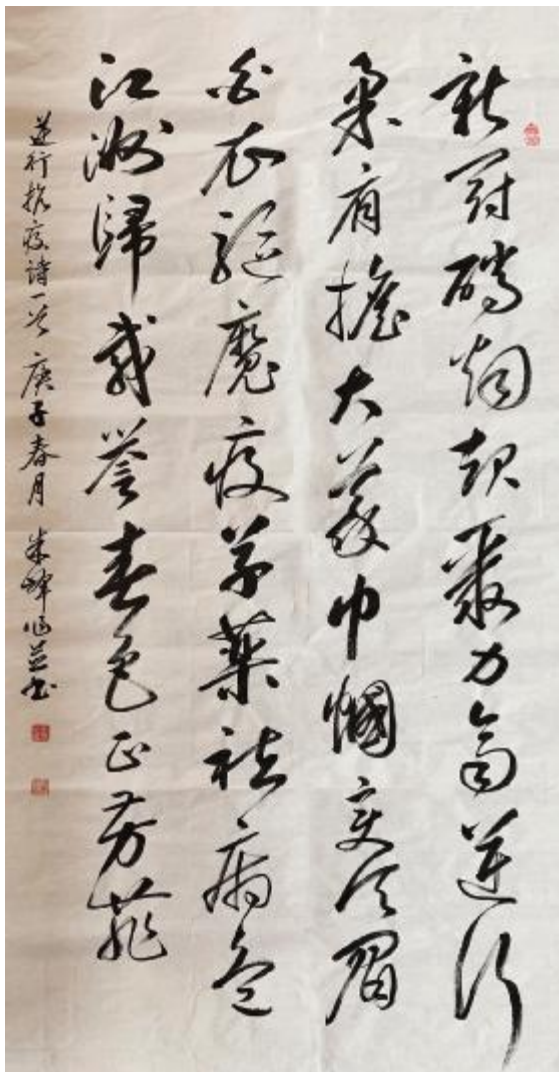
抗疫情

□ 谢小侠

庚子冬春跨年时,疫情笼罩汉鄂地。
江城百姓悲哀哀,南山请战披战袍。
天使白衣也上战,同心克病魔肆虐。
黑夜过后是黎明,云散又见艳阳天。



水彩画 作者:施梓慧(毛红霞女儿)



新冠烟起,聚力齐逆行。柔肩担大义,巾帼变须眉。
白衣驱魔疫,草药祛病厄。江洲归载誉,春色正芳菲。
——逆行抗疫诗一首,庚子春月,朱峰作并书



烙铁画 作者:孙诗涵(晏柏剑女儿)



油画 作者:王安悦(祝红娣女儿)



水彩画 作者:瞿菲

裂缝中的阳光

□ 冷逸鑫

再漫长的黑夜代替不了黎明的曙光;再猛烈的风雨阻挡不了灿烂的阳光;再严重的疫情压垮不了中华的儿女。被肺炎阴霾遮蔽的天空,就快要亮了。

天将明,我们选择希望,逆行而行。

疫情就是命令,防控就是责任,通知一下达,医院便来办起发热门诊。院感科的同事们更是天天加班为更安全的防护保驾护航;工作群里医院上下同心,立即报名表明自己疫情当头毫不妥协,舍小家为大家的决心,他们有些守在泰州大桥的卡口处认真的检查过往的车辆,不畏寒冷,重复着枯燥的动作,是他们带给扬州人民带来了安全感!

武汉疫情在前,奔赴前线者,不胜枚举。一份份请愿书上交,一张张返程车票,每个人都眼神坚毅,义无反顾。

2月8日省卫健委从各地医疗机构选派医护人员组建医疗队驰援湖北,我院党支部的领导立即发出组建驰援湖北后备医疗队倡议书,晏柏剑第一时间报名。2月9日凌晨,党支部书记,院长顾宏春在工作群里发布《关于组建医疗队援助湖北应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情的通知》随即晏柏剑就报名请战支援湖北。身边很多同事也积极报名。即使最后只有晏柏剑一人赴往武汉方舱医院,她承载着我们中医院众多医护人员的祝福,肩负我们扬州人民对未来的期望义无反顾的在抗疫最前线挥洒汗水。

苏洵曾说“贤者不悲其身之死,而忧其国之衰。”这大概是对他们最好的写照。他们心之所向,是挽救鲜活的生命于危急,是控制罪恶的病毒于源头,是奉献自我力量于实处。在他们心中,自然有小家的分量,在这阖家团圆之际,他们也想与家人在一起,与家人团聚,吃一顿团圆饭……他们也曾犹豫过,也曾不舍过。但是,疫情在前,国难当头,他们怎可只顾自己?风波不断,大是大非面前,总有人站起来成为中国的脊梁,担起民族的大任。他们,是不朽的丰碑,是共和国的脊梁!

我们仍站在伟大祖国的土地上,不久后阴霾就将消失,希望的路口,痛苦和悲伤将不再有。天将明,让我们一起团结,为胜利而执着,穿越屏障,迈向信念和希望。这片爱的天空下,灿烂的阳光会为我们照亮前进的方向。



中醫院報

厚德 精医 仁爱 惠民

第 26 期

2020 年 4 月 30 日

农历庚子年四月初八

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573
http://www.jssyzszyy.com

守护群众生命安全和身体健康

我院开展“管理再规范 服务再提升”主题活动

今年以来,我院干部职工同心协力,坚定信念,在新冠肺炎疫情防控和医疗服务中勇于担当,经受了严峻考验,彰显了白衣天使风采。为进一步提升医院整体健康服务水平,近日,我院部署开展“管理再规范,服务再提升”主题实践活动,在医疗质管、专科建设、中医惠民等方面,作出周密安排,明确责任分工和时间节点,确保活动取得实效。

加强专科建设

提升医疗水平

在维护好现有工作站的基础上,拟新建外科顾彬教授工作站、新建泌尿外科、内分泌科、脾胃病科创建省级中医临床重点专科(建设单位),儿科、针灸推拿科建成镇江市中医临床重点专科,肛肠科、康复科、妇产科、骨伤科、老年病科建成扬州市级临床重点专科。

加强中医联盟

惠泽群众健康

推进中医联盟建设,实现全市基层医疗机构全覆盖,联合开展中医巡诊巡讲,安排高年资

主治以上职称中医专业医师,不定期前往联盟单位坐诊、查房、举办讲座,推广中医适宜技术,指导基本公共卫生中医药健康管理服务、中医护理操作,促进相互间合作、发展,实现资源共享、优势互补,推动我市中医药事业发展。

建设儿科中医经典病房,组织医务人员开展“中医经典再学习”活动,做好名老中医工作站师承教育工作,接收基层卫生院人员短期进修和“西学中”培训。继续举办中医养生文化节、冬病夏治、冬病冬治、膏方节,邀请省中医院名医堂专家定期坐诊,开展穴位贴敷、耳穴埋籽、膏方调治等特色鲜明的中医药服务。同时,加强临床中医药服务水平考核,提升中医药服务率,加强中医住院诊疗参与率,切实为群众提供“简便验廉”的中医药服务。

加强后勤保障

畅通诊疗流程

改造门诊楼诊室、输液区域、收费处布局,优化诊疗流程。设立内服中心、影像科候诊区,新增导诊服务台和电脑叫号系统,区分内服中心、检验科就诊通道,完善无障碍设施,有效解决就诊高峰期人员拥堵,确保诊疗有序。进一步改造发热门诊、肠道门诊,规范收治发热患者。

添置自助挂号收费机,上线医保脱卡支付系统,实现手机线上挂号、诊间结算,就诊信息提示、检查结果查询、住院清单查询、住院费用床边结算等服务。通过医院网站、微信公众号,实时推出专家坐诊信息,开通预约挂号功能。建设远程会诊中心,使患者能够及时得到上级专家的诊疗服务。□ 张荣梅 蒋长洪

市援鄂医务人员
慰问座谈会召开



27 日上午,我市召开援鄂医务人员慰问座谈会。市委书记殷敏代表市委市政府,以及 34 万扬州人民向援鄂医务人员及家属,致以诚挚的问候和最高的敬意。市委常委、宣传部长卜兴荣为援鄂医务人员颁发荣誉证书并赠送援鄂日记,副市长孙冬梅主持座谈会。

会前,20 名少先队员献上歌曲《听我说谢谢你》,送上亲手制作的礼物,向援鄂勇士们表达敬意。

会上,我市 6 名援鄂医务人员与大家分享心路历程,讲述她们的战“疫”经历。我院骨科护士长晏柏剑在武汉体育中心方舱医院战斗 38 天,与队友们共救治新冠肺炎确诊患者 570 人,其中转出 134 人,治愈出院 436 人,实现了患者“零死亡”,医务人员“零感染”,治愈患者“零复发”的目标。(童瑞玲)

省卫健委督查
我院院感防控

13 日下午,江苏省卫健委专家组一行前来我院,就新冠肺炎院感防控工作专项专项检查。专家组实地查看了我院预检分诊、发热门诊设置,仔细检查医院诊疗流程、医务人员个人防护、住院患者及探视人员管理情况,查阅医务人员健康管理、院感知识培训台账资料。检查人员对我院疫情期间院感防控工作表示肯定,同时要求我院在思想上不能松懈,须进一步规范相关工作,根据督查问题清单及时整改落实。(祝梅)

市人大调研我院污水处理

近日,市人大、市环保局、市卫健委领导前来我院,实地调研污水处理工作。在污水处理站现场,调研组详细询问系统运行情况,并处理量,查看是否符合环保标准,听取工作人员情况介绍。我院污水处理工作由专人负责,严格执行《医院污水处理管理制度》、《医院污水工艺流程》等制度,每日提样检测余氯、PH 值,建立台账资料。调研组对我院工作表示肯定,要求我院进一步落实环保规定,加强日常设备巡查检修,确保污水处理安全有效运行。(郑小燕)

消化内镜中心成功施行多台高难度手术

自 2 月 22 日我院消化内镜中心全面复诊后,迎来大批预约诊疗患者,其中发现 3 例消化道早期肿瘤,根据具体情况,科室医师制定针对性诊疗方案,成功施行内镜下、腹腔镜+内镜联合、外科手术,技术难度逐步升级,在结直肠疾病诊疗方面达到了新的高度。

多发性息肉“一刀切”

当被告知息肉已一次性切除,不需再行外科手术治疗时,患者王先生的家属十分欣喜,连声道谢。

72 岁的王先生是一位多发性息肉患者,肠镜检查发现肠息肉多达 13 枚,3 枚直径大于 2cm,其中两处病理分别显示低级别和高级别上皮内瘤变,均为癌前病变。消化内镜中心主任顾宏春介绍:“多发性息肉一般根据癌变的危险性和大小分次切除,这次我们采取内镜下治疗一次性切除,这大大增加了医生手术难度,还得控制术后并发症的风险,但对于患者而言,减轻了多次内镜手术的痛苦,明显降低了诊疗费用。”整个手术过程近

2 小时,患者术后恢复良好,5 天后平安出院。

巨大肠腔
分叶状肿瘤内
镜除

一位 45 岁的女性患者因便血前来我院内镜中心检查,发现结肠 4×6cm 巨大分叶状息肉,初步诊断为结肠癌前病变。

面缝合,患者术后 1 周出院。

首例“双镜联合”术获成功

3 月 21 日,我院内镜中心、麻醉科、手术室团队通力配合,成功实施首例“双镜”(结肠镜和腹腔镜)联合下结肠多发性息肉及肠道肿瘤根治术。

患者 73 岁,为结肠多发性息肉局部癌变,综合患者情况和病理,顾主任建议其行肠镜下 EMR 切除术+腹腔镜手术,达到切除全部息肉并完整切除癌变组织的目的。手术过程中,肠



镜负责多发息肉内镜切除,提供癌变部位精准定位,腹腔镜负责结肠癌变肠段切除,这种手术方法称之为“双镜联合”。

2017 年 4 月以来,我院柔性引进人才,建立施瑞华教授工作站,消化内镜中心诊疗水平显著提升,可开展上、下消化道肿瘤精细筛查,食管、胃、结肠等早期肿瘤内镜下微创切除手术。内镜下多种手术的成功开展,标志着我院在微创治疗方面达到了新的高度,切实为我市及周边消化道疾病患者提供了一个高品质的诊疗平台。□ 唐金菁 严臻

锐意创新的市中医院骨伤科



市中医院骨伤科现有主任中医师**1**名,副主任医师**2**名,主治(中)医师**2**名,住院医师**2**名。开设床位**24**张。拥有**C**臂机、椎间孔镜、关节镜等先进设备。可开展脊柱(颈腰椎间盘突出症、颈腰椎间盘突出、腰腿痛、膝关节置换)、四肢骨折、老年性骨质疏松性骨折骨水泥成形术等手术,同时,对术后病人采取中西医结合方法进行康复治疗。**CPM** 机功能锻炼(术后关节僵硬的功能锻炼、术后预防血栓治疗)。

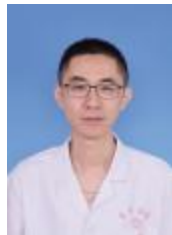
2018 年 4 月,科室挂牌成立即将教授工作

站(邵将教授为上海交通大学附属新华医院脊柱外科中心主任)。工作站成立以来,其团队成员每周一次来扬门诊及手术,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、腰椎间盘突出、胸腰椎骨折等脊柱疾病诊疗技术,熟练开展省二级综合医院骨科一般和重点手术项目,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。



邵 将 医学博士,主任医师,上海交通大学附属新华医院脊柱外科中心主任。中华医学会骨科创新与转化学组委员,中国残疾人康复协会肢体残疾康复专业委员会脊柱康复学组常委,中国脊髓损伤康复专业委员会委员,国际脊髓学会中国脊髓损伤学会委员。

擅长治疗脊柱外科常见病(如颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症)及多种疑难病变的临床诊治工作。主刀施行脊柱外科各类手术**5000**余例,成功开展脊柱侧弯畸形、韧带骨化、脊柱肿瘤等高难度高风险手术**500**余例,积极探索椎间孔镜等微创治疗技术。



赵志军 副主任医师,副院长,骨科主任,扬中市“**321**”学科带头人。师从上海交通大学附属新华医院骨科邵将教授,先后在上海交通大学附属第六人民医院、江苏大学附属医院江滨医院、上海交通大学附属新华医院进修。擅长颈椎病、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、骨质疏松型压缩骨折等脊柱常见疾病的诊治,积极探索椎间孔镜等微创技术治疗。

咨询电话:**13805294169**



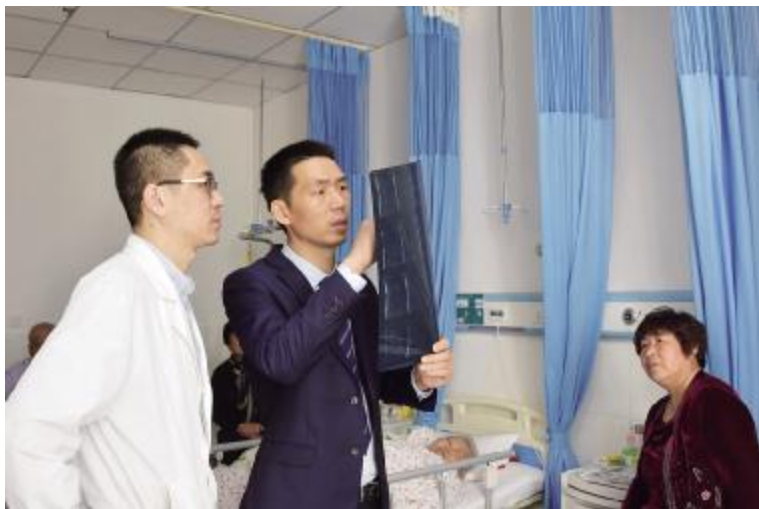
奚小勇 主治医师。南通医学院毕业,曾在江苏省人民医院进修骨科专业,熟练掌握骨科常见病、多发病的诊断与治疗,尤其擅长四肢及关节内骨折的诊治,对颈椎、胸腰椎疾病的治疗有一定研究。

咨询电话:**18921565568**



沈雪成 主治中医师。南京中医药大学毕业。擅长常见四肢骨折、腰椎间盘突出症、骨关节疾病的诊治,积极探索开展骨关节、脊柱微创诊疗技术。

咨询电话:**15751271422**



知识链接>>>

胸腰椎骨质疏松性压缩骨折—— 老年人的慢性杀手

近年来,随着人口的老龄化,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,髌骨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、未进行治疗,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悄无声息的,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治,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。

春季是养肝护肝的最佳时节,如果不注意情绪调节,肝气郁结,则会生出许多病来。每到春季,发生肝病或肝病复发的病人会较其他季节多。

养肝护肝小窍门

A 养肝重在睡眠

中医所说的肝主藏血,主筋,开窍于目,与胆相为表里。肝在“五行”中属木,所以肝木升发,就犹如树木的枝叶,无拘无束,舒畅条达,生机勃勃。一年万物之生赖于春,而一身脏气之生赖于肝,故春天以肝(胆)脏为最贵。

时下人们的许多不良生活习惯时时在伤肝,比如情绪紧张、长期熬夜、睡眠不足或贪杯酗酒,这都是“伤肝”举动。在中医的内经病机中讲到,“凡中风、眩晕、抽搐、癫狂、眼疾、忧郁、发怒、月经不调,且与脾胃病最密切,及五脏病都可与肝相关。”这就是说,头晕眼花、气色萎黄、郁郁寡欢、爱

发火、视力下降(或眼球干涩)、女性月经不调等都可能伤了肝。

调养肝脏包括养肝和清肝,养肝重在睡眠,现代人经常熬夜,对于肝脏的损害尤其严重。很多人的肝病其实是“熬”出来的,“夜猫子”大多双目赤红,这是肝火上升的症状。《黄帝内经》中记载:“人卧血归于肝”,现代医学研究证实,睡眠时进入肝脏的血流量是站立时的**7**倍,流经肝脏血流量的增加,有利于增强肝细胞的功能,提高解毒能力。保证睡眠时间,“清肝泻火”,这能预防肝气升发太过。

B 如何提高睡眠质量?

1睡前洗热水澡。人体体内温度迅速升温后下降的过程是能让人入睡的关键。
2限制睡眠法。失眠严重者需限制卧室逗留时间,不管是否睡得着,只能在卧室待**6**个小时,以重建睡眠秩序。
3若无法保持长时间的睡眠,每天多打几次盹。下午**2-5**点是打盹最佳时间,单次时间大约为**30**分钟,一个下午可进行多次,其他时间不打盹。
4睡前不喝酒或咖啡。这会延长睡眠周期中的轻度睡

眠时期或快速动眼期的时间,深度睡眠会被抑制导致频繁醒来。因此,闹钟设置的合理时间最好为一个睡眠周期(**1.5**小时)的整数倍。

5日照或模拟日光的蓝光会使得起床后更清醒。视网膜里的微小细胞所含有的色素将对日光做出反应,把信号传送给大脑,大脑将调节褪黑素的分泌,使得个体更为清醒。若想睡个长觉则需拉紧窗帘。

6睡前用薰衣草、缬草泡茶或者泡脚能有效助眠。

五个“第一”助您提高免疫力



“一年之计在于春”,但春季气温变化大,加上各种细菌、病菌活跃,人体更易受侵犯,很容易生病。因此,我们在饮食上应摄取足够的营养素,为健康打好基础。

“第一补”——晒春阳

重点是晒背、晒头顶。背是督脉所在,而督脉是所有阳经汇聚的地方,主一身的阳气,晒背能帮助养护阳气。

中医有“头为诸阳之汇”的

说法,也就是说,头顶是所有阳气汇聚的地方,而且头顶正中是百会穴,为百脉所汇之处,晒头顶也能通畅百脉、调补阳气。

初春时,阳光并没有那么强烈,最好选择中午的阳光,晒**30-60**分钟左右。为了避免紫外线伤害眼睛,最好带个墨镜。

“第一菜”——韭菜

春天保养阳气是非常有必要的。韭菜又叫“起阳草”,能够增

益阳气、强肾固本,适合春季食用。韭菜特殊的香味来源于硫化物,具有一定杀菌消炎的作用,还有助于人体吸收维生素**A**和维生素**B1**,可以提高我们对疾病的抵抗力。

建议韭菜和鸡蛋搭配着吃,营养和口味能互补。

“第一果”——草莓

草莓素有“水果皇后”的美誉,不但维生素含量丰富,而且,草莓中的钙、磷、铁等微量元素也比苹果、梨、葡萄高**3-4**倍。

草莓中的有机酸有助于改善胃肠道的功能,饭前吃能增进食欲;饭后吃能促进胃肠蠕动,助消化。

从中医学的角度来讲,草莓还具有去火、解暑、清热的作用,能抑制春季肝火旺。

“第一水”——枸杞蜂蜜水

孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”也就是说春

季适合多吃些甜食。

蜂蜜可补中益气、清肺解毒、润肠通便,增强人体免疫力;枸杞可养肝、滋肾、润肺,预防春季感冒。蜂蜜枸杞水有调肝养肝、滋肾健脾的功效,能很好的预防燥邪、风邪侵袭。

“第一粥”——黑芝麻生姜红糖粥

凉燥多发生于初春季节,表现为:干咳无痰、鼻干眼燥、喉咙发痒、无汗头疼等寒邪特征。

寒者温之,此时,可以用黑芝麻生姜红糖粥来调理。

做法:

- 一、取黑芝麻**50g**,粳米**100g**,生姜**3**大片,红糖适量;
- 二、将黑芝麻炒熟,碾压成细末;
- 三、锅内放入粳米、生姜,开始煮粥,待粥煮至黏稠状态,拌入适量黑芝麻、红糖,稍煮片刻即可食用。

春宜饮花

对于健康来说,吃喝拉撒睡一样不能马虎。特别是在春季,养生重点在于养肝,而养肝就可多饮水。民间早有“春宜饮花”之说,而从养生和保健的角度来讲,春天喝这些“花”最养人。

▲茉莉花茶

茉莉花香气清婉,馥郁宜人。茉莉花茶,有“在中国的花茶里,可闻春天的气味”之美誉。春饮茉莉,可以提神醒脑,有“去寒邪、助理郁”功效,是春季饮茶之上品。

喝法:取花茶**3**克,放入杯里,用初沸开水稍凉至**90℃**左右冲泡,随即盖上杯盖,以防香气散失。也可取茉莉花茶**2**克,柠檬半个,蜂蜜适量。柠檬切片后与茉莉花茶以**80℃**的热水冲泡,稍凉后加蜂蜜调饮。

▲玫瑰绿茶

此茶具有促进代谢、抗氧化、理气解郁的功效,对于血液循环不畅、情绪抑郁有缓解作用。

喝法:取**1**茶匙玫瑰花瓣和**2**茶匙绿茶,加入**80℃**的热水冲泡即可。

▲玫瑰菊花茶

此茶具有疏肝解郁、散风清热的功效,对于肝气郁结引起的精神萎靡、烦躁不安等症状有很好的辅助治疗作用。

喝法:取玫瑰花**6**克、菊花**2-3**克,沸水冲饮。

▲桃花茶

适宜人群:瘀血特征明显的更年期女士(舌质瘀紫、面色黧黑)。

功效:桃花微苦,性平,能利水通便,更能活血润肤、化瘀生新、丰肌美容。不管是用干花泡茶,还是桃花水涂面,都能起到良好的美容养颜效果。但需注意,桃花为峻下破血之品,如果确属瘀血阻滞人群,才可以使用。

喝法:取桃花**3-5**克,泡茶饮用。孕妇及月经量过多者不宜。

▲迎春花

适宜人群:湿热夹瘀(舌苔黄腻舌质暗紫、身体有斑疹、瘀肿,面有痘疮)的中年女士。

功效:迎春花味甘、涩、平,能清热利尿、解毒、活血消肿,可用治发热头痛,小便秘、下肢溃疡,恶疮肿毒,跌打损伤等症。

喝法:每次**5-6**克,可加橘皮**5**克,泡茶饮用。但脾胃虚寒者(易于腹泻、皖腹胀满、饮食不香)忌用,孕妇不宜。

