

为进一步弘扬新时代崇高职业精神,加强医德医风建设,构建和谐医患关系,我院根据市卫健委统一部署,开展“科室事、医患情”好故事征集活动。现将部分作品刊发,以飨读者。

无影灯下的守护神——记市中医院麻醉科团队

□ 孙小英



无影灯下,有这样一群人:她们时刻紧盯各类监测仪器,为手术顺利进行保驾护航;手术室里,还是这样一群人,隐身为手术医生之后,没有鲜花与赞美,马不停蹄地开始新的“战斗”。三十年如一日,她们默默坚守;仁心仁术,青丝变白发。扬中市中医院麻醉科的四位医生们用青春和汗水履行着生命的诺言。

1. 她们的起步,困难重重

回溯三十年中医院麻醉科的发展,既是中医院麻醉科的建设史,同样也是四位医生艰辛的创业史。建院后,孙小英医生开创了麻醉科,从无到有,后来,徐贤惠医生加入,再之后,顾礼萍、徐美云医生的分别调入,最终形成了现如今的中医院麻醉科团队。

这个仅由四人组成,平均年龄40余岁的团队承担起了中医院全部的麻醉任务:从门诊到病房,从每一位病人的术前访视、血压、心率、呼吸、血氧的监测,出血量、补液量及尿量的计算,到麻醉平面和麻醉深度的控制,从术前准备到术中麻醉再到术后镇痛,……每一台手术的每一个环节都需要麻醉医生检测各种生命体征指标,维持患者呼吸、循环的稳定,

更需要麻醉科医生的守护。由于人少,对她们而言,从早上一直忙碌到晚上十点左右是常事,再加上夜间急诊手术,一天十几台手术,一天40余个无痛检查与治疗,24小时不打烊的“战斗”也是很常见的。从最初的一个人到后来的四个人,从进入岗位的青春少女到如今的人至中年,四位麻醉科医生支撑起了扬中医院建院至今的所有手术和急重症的抢救。交替轮换,日夜坚守,传帮带扶,时刻待命,太多推掉的活动相聚,数不清的大小手术,紧急气管插管,风雨无阻地毅然奔赴以及那个熟悉的中医院手术间……

2. 她们的苦累,鲜为人知

手术是解除病痛最立竿见影的治疗手段,也是风险最高的医疗操作。手术成败与否与麻醉息息相关。因此麻醉医生必须全神贯注,有条不紊地对患者术中的生命体征和内环境进行全面监测和调控。患者在手术中的病情变化,生与死、健康与残疾,往往就在一瞬间,尤其当发生术中险情时,这一瞬间就依赖于麻醉医生高度的责任心、精湛的麻醉技术和综合的抢救能力。

这样惊心动魄的生死瞬间却是中医院麻醉科的“家常便饭”。每天上午从7:30开始,麻醉医生们就开始了一天的忙碌,进入高度专注的“作战状态”。作为扬中人民就医的重点医院,经常有产后大出血、宫外孕大出血、前置胎盘大出血并且处于休克状态的病人被紧急送来。生死关头,麻醉科的医生们总能准确地辨别病情,监测患者的各项指标,

密切关注病情变化,正是有了她们冲锋在前,保驾护航,外科医生才能安心地实施手术,科室建设才得到快速的发展,成为扬中市重点专科和镇江市重点专科。“外科医生治病,麻醉医生保命。”手术前全面评估,手术中全程监护,手术后恢复患者体征……麻醉科医生在一场手术中如此重要,但她们的苦累却很少有人知道。因为她们常常还来不及休息多久,又紧锣密鼓地投入了下一台手术。手术室里常常放着的是一盒盒凉透的盒饭,高强度的工作、长时间的站立,没有定点的吃饭是麻醉科的日常。四位女医生人数虽少,却是每一台手术不可或缺的“幕后英雄”,作为女性的她们沉稳、无声、忙碌,却支撑起了扬中无数生命的重量。

3. 她们的愿望,始终如一

“无痛化、舒适化、有温度”是麻醉科全体工作人员始终坚持的理念。随着舒适化医疗的发展,消化科的大力发展以及无痛内镜的早期开展,中医院麻醉科《丙泊酚复合曲马多在高血压患者无痛胃镜检查中的应用》的科研课题曾经获得扬中市科技进步一等奖,随着新技术的不断发展,麻醉科始终站在医疗技术的最前沿,满足广大患者在安全、舒适、苏醒完全的基础上完成无痛内镜的检查和治疗。同时还满足妇产科的阴道镜以及其他各项的检查、治疗的无痛要求,产科的无痛分娩也让产妇感受到愉悦、无痛苦和无恐惧的体验。对晚期肿瘤病人缓解他们的痛苦也是麻醉科医生义不容辞的责任。

365天连轴转,几十年如一日与无影灯相伴。常年担负大量急、危、重症病人的麻醉和救治,却鲜有掌声、鲜花、锦旗,四位麻醉医生在小小的手术间里无声地坚守了几十年。她们的愿望很朴素:只为着患者的期待、外科医生的信任,为着一次次化险为夷……

也许病人们不会记得曾有一位麻醉医生也全神贯注地站在手术台后,注视着自己的每一点动向,也许聚光灯照耀不到这群默默无闻的幕后英雄,但病人们期待的眼神和手术后的那一句“不痛”,便是四位医生最大的欣慰。

温暖的手术室

□ 谢文静

手术室,在很多眼中无疑是一个陌生的地方。一道门隔开了两个世界,患者在门里,家属在门外。在患者和家属的眼中,手术室是一个神秘的地方,完全陌生的环境、眼花缭乱的医疗设备、滴答的报警声、种类繁多的手术器械、一群难以分辨的医生护士……但是,就是在这样一个封闭的环境中,每天都在上演着不为人知的温暖和感动。

两年前,我怀揣着对护理职业的无比憧憬踏入了中医院这个大家庭,懵懂、紧张、激动……当我第一次踏入手术室的时候体现的淋漓尽致。

“迷宫”是我对手术室的第一印象,感觉哪里都是房间,哪里都是走廊,哪里都是门,顿时让我手足无措。当我不知如何是好时,护士长帮助了我,她带着我熟悉环境,熟悉科室每一个同事姐妹,熟悉工作时间、工作流程……忐忑的心终于吃了个定心丸。科室的姐妹们对我这个工作小白也格外照顾,“小谢,这个应该这样”“小谢熟能生巧,没事的”……满满的幸福感!

晚上,一声急促的电话铃声打破了夜晚的寂静,“喂,手术室吗,现在有一个宫外孕的病人,大出血需要紧急手术!”当整个城市都已进入睡眠的时候,这小小的手术却异常的活跃起来,瞬间“挤”满了人,总值班、主刀医生、麻醉师、护士长、手术室护士已就位,她们用熟练的技术,快速的应变能力确保病人手术有条不紊的进行!

“我害怕”,“没事的,放心吧!你的家人都在外面等着你呢!”护士长握紧病人的手对她说到,温柔的话语让病人卸下了紧张,慢慢地放下心来……随着手术的进行,病人的出血得到了一定的控制,但由于病人就医的延误,出血量太大了,“快,把准备的血给她输上!”刚刚从血库拿来的血还透着丝丝凉意,“等一下,血太凉了”只见巡回护士把冰冷血浆放入了自己的怀里,用体温去融化……最后血输上了,手术结束了。病人安全地返回病房,太阳也升起来了,沐浴着阳光的手术室再也不冰冷了!

我们的手术室有故事,有温度。因为这里面有一群温暖的人,她们用朴实无华的陪伴,全心全意地守护在患者身边,她们用医者父母心,温暖了每一个患者的心。

针灸推拿科之二三事

□ 陈霞 郭君



提到针灸推拿科,很多人第一反应来这的多是腰腿痛或者颈椎病患者。这其实是大家认知的误区。针灸推拿不仅可以治疗腰腿、颈椎病,还可以治疗诸如腹泻、畏寒、肥胖、月经不调等症,这样的病例有很多。

有位腹泻患者,经各项检查和治疗后,症状未见缓解。后来抱着试一试的心态来到了我们针灸推拿科,王德亚主任在询问病人临床症状之后,诊断为腹泻,辨证脾胃虚寒。采用温针灸法,在病人腹部取中脘、天枢进行温针疗法,配合血海、关元、足三里、三阴交,隔日于背部取脾俞、肾俞进行温针疗法,配合足三里、三阴交,腹部与腰部轮流取穴治疗,一个疗程后,患者症状明显改善。患者觉得很神奇,没想到针灸还可以治疗腹泻。

一位患者,因为怕冷、无汗来到我们科室就诊。刚好患者是在三伏天期间就诊,我们顺应时节采取三伏贴疗法,在心俞、命门、肾俞、脾俞、足三里等穴进行穴位贴敷,配合肾俞温针灸,隔2日一次,1个疗程后,患者感到有微微汗出,王德亚主任嘱咐患者明年三伏天继续巩固治疗。

还有一位三十多岁的女性患者,因肥胖来找陈吉娴医生针灸减肥,陈医生通过问诊,得知她除了肥胖还有严重的月经不调,月经已经两年没有自然来过,全是靠打黄体酮催经。她自己也寻访了很多医生,西药中药吃了不少,全不见效。这不这个月又过了月经期准备去打针了,陈医生告诉她,暂时不要打,我先给你针灸调理看看,并且告诉她,她的肥胖跟月经不调相关,减肥的同时一起调理月经。陈医生选取血海、地机、三阴交、阴陵泉等穴针刺,在第二次针灸后的当晚,患者就自然来了月经,患者很激动,直呼神奇。

针灸推拿科就是这样—一个神奇的科室,每天都能听到患者惊讶、不可思议的声音。除此之外,暖心的话语也经常响起:“你起来时慢点啊,先侧着身休息,适应一会再起”“你一定要住在医院里啊,不要回家,让护士给你安排一间空调效果好的病房……”很多病人来了针灸推拿科都说,这里不像诊室,更像是朋友间的聚会、交流。



中醫院報

厚德 精医 仁爱 惠民

第29期

2020年10月30日

农历庚子年九月十四

扬中市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jsyszzyy.com

让中医药服务惠及更多市民

市中医院第十二届膏方节启动在即

又是一年膏方季,2020年11月1日~2021年1月24日,我院第十二届膏方节全面开诊。12年来,我院膏方门诊共接诊3万余人,越来越多的市民体验到中药膏方的调理、治疗、滋补功效,成为服用膏方的忠实粉丝。

11月1日,我院健康管理中心、儿科门诊举办启动仪式,特邀江苏省中医院内科杂症、妇科、消化内科、肿瘤术后调理、内分泌科、儿科等6位专家前来坐诊,为每一位就诊市民把脉、辨证施治,提供个性化膏

方及养生方案。

同时,邀请东阿阿胶公司员工代表,现场演示阿胶膏熬制流程(十全大补膏、龟苓膏、美容养颜膏等)。邀请市民体验中医特色疗法(艾灸、揶针、耳穴埋籽),品鉴膏方、养生茶饮羹汤。举办中药灯谜竞猜、名贵中药材辨识活动,发放中药香囊等礼品。推送系列优惠福利,凭缴费发票(饮片或膏方)和微信朋友圈截图,登记发放礼品,集齐38个赞送中药香囊1个,

集齐58个赞送中药茶饮(菊花或枸杞)1罐,集齐88个赞送

药枕1个;凭膏方缴费发票可参与抽奖,一等奖一名:阿胶180克,二等奖二名:西洋参2盒,三等奖三名:黄芪2盒,幸运奖数名;中药茶饮1罐。

膏方节活动期间,江苏省中医院专家每月两次来院坐诊(具体时间以我院专家公告为准),我院将定期组织医疗骨干开展“中药方进社区、进企业”义诊活动,把“简便价廉”的中医药服务送到群众家门口,惠及更多市民。

(郭明珠 王琳)

江苏省中医院专家坐诊一览表(11月1日)

专科	专家姓名	专家介绍	坐诊地点
内科(杂症)	何映	主任中医师,擅长膏方调理反复上呼吸道感染、腰痛、腰酸、怕冷、乏力、失眠、记忆力减退、三高人群、年老体弱、大病初愈、久病体虚、容颜早衰等,并对内科各种杂症治疗有丰富的经验。	健康管理中心(行政楼一楼)
妇科	钱芳	主任中医师,擅长治疗不孕不育症、痛经、月经不调、功能性子宫出血、盆腔炎、子宫内腺异位症、子宫肌瘤、更年期综合症等妇科各种疑难杂症。膏方调理更年期综合症、月经不调、容颜早衰、失眠、慢性盆腔炎、子宫肌瘤等。	
消化内科	徐艺	主任中医师,擅长诊治胃食管返流病、食管炎、慢性萎缩性胃炎、胃十二指肠球部溃疡、溃疡性结肠炎、便秘、慢性乙型肝炎、肝硬化、脂肪肝、胆囊炎、胆结石等疾病的治疗。	
肿瘤术后调理	曹仕兵	主任中医师,擅长中西医结合治疗肝肺、胆道、甲状腺等各种良恶性肿瘤,以及肝脏肿瘤、胃肠肿瘤术后调理。	门诊楼二楼内科诊室
内分泌科	戴芳芳	主任中医师,擅长运用中医传统辨证施治体系治疗糖尿病以及并发症、甲状腺疾病、痛风、高尿酸血症等疾病,以及与内分泌代谢疾病相关的高血压、高血脂及肾上腺疾病等。	
儿科	孙轶秋	主任中医师,擅长膏方调治儿童反复上呼吸道感染、咳嗽、哮喘、厌食、体质虚弱等,尤其擅长小儿肾脏疾病:小儿肾病综合征、慢性肾炎、尿路感染等。	门诊楼二楼儿科诊室



清晨7点,大外科主任于兵便来到医院,开始了一天紧张忙碌的工作。他走进病房,关切地询问每一位患者的病情,捋顺听诊器,仔细地为他们体格检查、查看切口,查完房后,他根据病情开具医嘱,仔细叮嘱护士执行,详细记录患者

的病情变化……

日复一日,于兵就这样坚守着自己的岗位,他总是早出晚归,只要病情需要,无论休息还是假日,总能第一时间看到他在病人身边忙碌的身影。从事临床工作近30年来,他始终不忘初心,将救死扶伤、大医精诚作为自己毕生追求的信念,在医学的道路上不断求索、勇于超越,赢得了患者、同行们的赞誉和信任。

新坝镇新安村93岁高龄的马奶奶一家是我院大外科主任于兵的忠实粉丝,家人无论身体哪里不适总会来找他咨询。10月15日,马奶奶左上腹已疼痛了两天,实在受不了了,在家人陪同下来医院喊于主任“救命”!于主任立即开具B超

检查,结果显示“胆总管扩张19mm,胆总管结石、胆囊结石”,诊断为胆总管结石、胆囊结石伴急性胆囊炎,建议立即手术。但老人非常抗拒手术,是一年龄原因,二是今年3月她刚患脑梗,一直有高血压病史,害怕自己这次进了手术室就醒不过来了……于主任在跟老人及家属详尽交流解释手术风险、拒绝手术的后果后,马奶奶一家最终同意手术。为确保手术成功,于兵与心内科、麻醉科会诊,详细制定手术方案和风险预案。17日下午5点,外科、麻醉科、手术室通力合作,为马奶奶行上麻下胆囊切除+胆总管切开术,手术1小时顺利结束,老人也在手术室愉快地“醒”了

过来,家人们围着家里的“一宝”,直夸中医院医护水平高。返回监护病房后,于主任又反复叮嘱护士密切监护,如有病情变化立即拨打他的电话。忙完这一切,已是晚上十点多。

10月10日,从兰州来扬探亲的84岁周爷爷突然剧烈腹痛,经于兵检查诊断为粘连性肠梗阻。因家人都不在身边,老人坚持要回兰州。为了不耽误老人治疗,于兵打电话与其儿子沟通,详细告知病情,希望他们能来扬确定治疗方案。周爷爷的家人很快就赶来扬中,考虑到老人有肺心病、冠心病史,肠梗阻已很严重,应该不是单纯的肠粘连,于兵又反复与家属交

待证、制定优待标准、安排健康体检等,时刻把老同志利益放在心上,希望大家能一如既往地医院发展献计献策。

退休职工们声情并茂地讲述自己伴随医院发展的工作历程,回忆工作中难忘的故事与美好经历,对医院取得的成就表示肯定,他们纷纷表示在医院领导班子的带领和全院职工的共同努力下,中医院的明天会越来越好。最后,所有参会人员在医院门诊楼前合影留念。(唐金芳)

“中医大篷车”乡村行

近期,我院副院长朱丹、石俊华带领医务人员前往经开区新里村、三茅街道民主村、油坊镇邻丰村开展“中医大篷车”义诊活动,将健康讲座、体检服务送到居民家门口。

现场,医务人员为居民进行结直肠癌筛查预约登记,提供前列腺癌肿瘤标志物筛查、白内障筛查、针灸推拿、血糖血压检测,同时举办《中医特色专科介

绍》《冬令进补话膏方》《艾滋病防治知识培训》等讲座。医务人员耐心细致地为居民讲解常见病、多发病的预防知识,帮助他们掌握基本的健康保健知识与技能。

义诊活动累计服务居民380余人,结直肠癌筛查预约登记45人,参与前列腺癌肿瘤标志物筛查40人,发放资料700余份,受到现场群众一致好评。(张群)

仁心妙手暖杏林——记我院大外科主任于兵

快速发展的市中医院泌尿外科

今年7月,我院泌尿外科与上海市浦东新区人民医院协作,揭牌成立顾斌教授工作站,这是我院成立的第6个名医工作站。工作站运行3个月来,顾斌教授每月来扬坐诊,开展教学查房、疑难病例讨论、泌尿外科微创技术指导、急会诊或远程会诊。慕名前来咨询、就

诊、预约手术的患者络绎不绝。我院泌尿外科在顾斌教授的指导下,科、教、研协同发展,专科能力、学术水平、人才队伍长足发展,医疗技术快速提升,逐步为扬中泌尿系统结石微创手术和泌尿系统肿瘤腹腔镜治疗打造了一个高水平的诊疗平台。



系列高难度手术成功开展

近期,我院泌尿外科团队与顾斌教授合作,成功开展我院首例肾脏肿瘤微创术、首例腹腔镜下保肾肾肿瘤切除术等系列高难度手术,填补了我在该类手术治疗方面的空白。

首例肾脏肿瘤微创手术

88岁的王先生体检时发现右肾癌,且有高血压病史30年、气管炎病史20年、脑梗病史5年。10月6日,经过充分的术前准备,顾斌教授、我院泌尿外科主任戴永进为其行腹腔镜下右

肾根治术。手术过程顺利,术后患者恢复良好,拔管后下床便能自由行动,这也是我院成功开展的首例肾脏肿瘤微创手术。

肾上腺肿瘤切除术

八桥镇的戴女士近两月腰痛不适,偶有胸闷,伴乏力,体检后发现“右肾上腺肿块一周”,经我院专家门诊诊断后,以“右侧肾上腺肿瘤”收治入院。经过2周的术前准备,10月6日,顾斌

教授与我院外科主任于兵、泌尿外科主任戴永进合作,在麻醉科和手术室团队的密切配合下,成功为戴女士开展腹腔镜下右侧肾上腺肿瘤切除术,患者目前恢复良好。

首例肾恶性肿瘤保肾手术

徐先生因体检发现左肾肿瘤已4个月,一直考虑是否要去上海手术,担心能否保住左侧肾脏。前段时间,他通过微信公众号得知,上海市浦东新区人民医院泌尿外科顾斌教授在我院建立了工作站,立即前来咨询。顾斌教授根据他的病情,为他制定诊疗方案,在

与患者充分沟通,告知手术风险后,决定为他行保留患肾的高风险肾肿瘤切除术。10月17日上午,顾斌教授与我泌尿外科主任戴永进、医师张静配合,历时3小时完成我院首例腹腔镜下保肾肾肿瘤切除术,手术过程顺利,患者出血较少,术后安全返回病房。

惠民项目

前列腺癌筛查项目



近年来,我国前列腺癌发病率逐年提高,成为危害老年男性健康的常见恶性肿瘤之一,居泌尿男性生殖系肿瘤第三位。而前列腺癌的早期诊断

和治疗对预后至关重要,可使患者得到治愈。

7月份,我院泌尿外科启动前列腺癌筛查项目,结合“中医大篷车乡村行”义诊活动,每月前往全市各乡镇社区,面对50岁以上男性,开展前列腺癌免费筛查,通过行血清学标志物PSA(前列腺特异性抗原)筛查,综合医生检查,提高早期前列腺癌的发现率、治疗率。目前,已为三茅街道民主村、兴隆街道新星村、油坊镇鸣凤村和邻丰村居民筛查。

顾斌 主任医师,复旦大学医学博士。上海医学会泌尿外科分会结石学组委员,中华医学会激光医学分会外科学组委员,浦东新区人民医院泌尿外科主任。曾在复旦大学附属华山医院泌尿外科工作十余年,在日本东京大学教学医院研修肾癌、肾错构瘤、肾上腺肿瘤、前列腺癌腹腔镜手术。擅长前列腺癌、肾癌、膀胱癌、肾上腺肿瘤、肾错构瘤、肾囊肿、输尿管结石微创腹腔镜手术、前列腺增生、膀胱癌等离子电切术,肾结石及输尿管结石微创手术。

何明才 主任医师,“321工程”扬中市级专业技术带头人,镇江市医学会会员。镇江医学院医学专业毕业,曾在江苏省肿瘤医院进修学习。擅长消化道肿瘤的外科治疗,对食管癌、贲门癌、胃癌、肠癌等外科手术治疗及外科急诊抢救有丰富的临床经验。

戴永进 副主任医师,医务科科长,“321工程”扬中市级专业技术带头人。江苏大学医疗系毕业,从事泌尿系结石治疗十余年,每年治愈肾结石、输尿管结石、膀胱结石约五、六百人次,取得较好的疗效。曾在江苏省中医院进修学习。擅长开展痔动脉结扎术、痔上黏膜环切(PPH技术)等微创手术,运用中西医结合方法治疗痔疮、肛、肛裂、肛周脓肿、直肠息肉、直肠粘膜脱垂等肛肠疾病,疗效明显。

让您更懂膏方

中国中医药事业的发展和人民群众对生命健康要求的提高,让“膏方养生”成为了冬季进补的主题。膏方节旨在传播中医药传统文化,提高全民防病意识和能力,让广大市民充分了解具有冬令进补和调理作用的中药特色膏方。进而更深层地了解中医药,认识中医药,感受中医药在医疗保健和“治未病”中的独特功效。



1 膏方治疗的优势病种

脊柱和风湿类相关疾病。如:颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质增生症、风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨折难愈、骨质疏松症等。

虚证性疾病,具体包括先天不足,体质虚弱所致虚证。“久病多虚、虚则补之”,以慢性虚弱病的治疗原则,此类病人常“虚实杂、气虚血瘀、阴亏阳弱”的表现。非一针一药能所奏效,故必需选择一种适宜久服,既不伤脾胃,又能补虚,简便安全的剂型,尤以膏滋药最为理想。

2 膏方定制的主要优点

整体调理,针对性强。膏方注重整体调治,药味多,兼顾面广,适合治疗比较复杂的疑难疾病。运用膏方“一人一方”的特性,针对个人的情况量身定制,针对性强。

扶正补虚,补攻兼施。膏方是经过反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后加糖配制成半流体状剂型,克服了生药泡药酒伤胃的缺点。膏方强调整体调治,寓攻于补,补攻兼施,不仅补

妇科疾病。如月经不调,更年期综合症,产后体虚等。

预防早衰,延缓衰老。根据患者体质,防治头发斑白、掉发、月经明显减少、骨刺退化较快、颈腿脚疼痛、体质虚弱、情绪不稳等早衰症状。

病后、术后、产后调理。此类病人,体质虚弱,全身机能减退,胃肠消化力降低,选用膏滋不仅营养丰富,而且容易吸收,又能补充能量,能使机体尽快恢复。

3 服用膏方禁忌与注意事项

1.服用剂量

膏方可用干燥小勺挖出,放入温开水中搅拌均匀化后咽下。也可取一小块含于口中,待其融化后咽下。

一般来说,膏方推荐空腹服用,这时胃肠空虚,可使药力精纯发挥而不受食物干扰。但对于特殊的病人也可调整时间,如脾胃功能虚弱的患者可选择饭后服用,而失眠的患者可选择临睡前半小时服用。

2.服药禁忌

在服用膏方期间,如果误食所忌,常常会使膏方的疗效降低。如膏方中含有黄芪、人参等补气药时,应忌食生萝卜,这是因为萝卜具有破气消导的作用;调服膏方时,也不建议使用茶叶水。在饮食上,经过专家体质辨识后,阴虚火旺的患者应忌食辛辣刺激性的食物,而阳虚的患者应忌食生冷;忌食辛辣腥膻、油腻厚味及烟酒浓茶,注意寒温变化,遇有感冒、咳嗽、吐泻、腹痛、月经期间等情况减量服用膏方。尽量保持舒悦的心情,才能保证自身气血经络的流畅,从而有利于对膏滋的吸收。

3.膏方存放

一料膏方的服用时间通常在一到两个月左右,由于膏方不含防腐剂,在储存过程中可能会发生变质,所以大家服用膏方的时候也要注意妥善地保存膏方。膏方平时需放在冰箱里冷藏。大家可将暂时不吃的膏方打包存放,而近期服用的膏方单独取出,这样可以防止在整个服用过程中膏药频繁的暴露于空气中,受到空气中细菌的污染。

我院膏方门诊专家一览表

专科	专家姓名	坐诊时间	诊室位置
中医妇科	马利顺	周二上午	门诊二楼妇科诊室
儿 科	何文华	周三上午	门诊二楼儿科诊室
脾胃病科	施正康	周一至周五,周六、周日上午	门诊二楼内科诊室1
脾胃病科	杨传寿	周一至周五,周六、周日上午	门诊二楼内科诊室1
骨伤科	李元明	周一至周五	门诊二楼骨伤科诊室
脾胃病科	陈廷勇	周一至周五,周六、周日上午	门诊三楼消化内镜中心
肝病科	黄贤龙	周一至周五,周六、周日上午	门诊二楼内科诊室1
脑病科内内分泌科	董 华	周一至周五,周六、周日上午	病房楼三楼内科医生办公室
皮肤科	何纪宝	周一至周五,周六、周日上午	门诊四楼皮肤科诊室
儿科	缪红霞	周一至周五,周六、周日上午	门诊二楼儿科诊室、病房楼二楼医生办公室

诺如病毒预防知识



什么是诺如病毒?

诺如病毒是一种非常常见的 **RNA** 病毒,是引起全球人急性肠胃炎暴发流行的最主要病原,**95%**以上的病毒性胃肠炎都是由诺如病毒引起。该病毒具有潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低的特点,很容易在人群间造成传播。人体感染诺如病毒后产生的免疫保护持续时间短,同一个人可重复感染同一毒株或不同型别的诺如病毒。诺如病毒感染全年均可发生,**10**月到次年**3**月是诺如病毒流行的高发季节。每隔**2-3**年还可出现引起全球流行的诺如病毒新变异株。

诺如病毒是一种传染性很强的病毒

主要通过粪-口途径传播,接触被诺如病毒污染的物品或食用被诺如病毒污染的食物(水)等都可导致感染。诺如病毒胃肠炎患者的粪便和呕吐物中含有大量的病毒,处置不当容易造成感染,包括摄入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶,或者摄入粪便或呕吐物污染的食物或水,以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境物体表面都可能感染诺如病毒。

如何预防诺如病毒感染?

目前,针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗,其预防控制主要采用非药物性预防措施。

- 保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照**6**步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗**20**秒。需要注意的是,消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手(按标准程序)。
- 如果家人感染诺如病毒,患病家人应尽量不要和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。
- 认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

哪些途径易感染诺如病毒?