



最美人间四月天,不负春光与时行。根据中组部、人社部援藏干部人才选派计划,我省在南京、苏州、镇江、泰州新选派 20 名援藏医务人员。市中医院院感科科长助理施霞主动报名,经过严格筛选、培训成为镇江市第十五批援藏医疗队队员。转眼,她已入藏一个多月,不知她是否已适应当地环境,援藏工作开展得如何……让我们跟随她的日记,在字里行间了解她的近况吧!

1 初次入藏

3 月 10 日清晨 6 点,我在副院长朱丹和家人的陪同下前往禄口机场,在机场与镇江援藏医疗队汇合后,我们作别家人,登上了前往拉萨的航班。机上与我邻座的是江苏大学附属医院唐燕老师,她细心地看出了我有些不安,一路为我普及入藏要领,重点要保持“暖、甜、慢”。午饭时没什么胃口,她就在旁边鼓励我要多吃,说这样才有力气克服高

2 工作建议

经过短暂的休整,我们便开始了紧张的工作。经过几天的调研,我初步掌握了达孜区人民医院院感工作状况,并提出了自己的一些建议。设置结核病人专用通道。结核病人取药处在该院行政楼三楼,人员比较密集,设置专用通道后可避免交叉感染;尽快重新签署医疗废弃物处置合同,医疗废弃物收集应专人、专车、专线,工作人员须经专

3 高原反应

入藏以来,我经历过缺氧、慢性鼻窦炎、失眠……从最初的惴惴不安到现在的坦然面对,我猜想我的身体可能已与高原环境“握手言和”了吧!缺氧是最常见的高原反应。入藏第一天晚上,我吸着氧气睡觉,感觉还好,谁知第三天凌晨,我刚睡着就被憋醒,原来是宿舍的制氧机罢工,立即给了我一个下马威,不愿半夜打扰别人,只能强忍头痛,躺

4 感动一路随行

入藏一个多月来,耳边时常响起江苏对口援藏总指挥的一句话:“离家远了,离国近了;身体弱,意志强;名利淡,情意浓。”从最初决定到入藏工作,我收获了太多关心、支持和帮助,你们是我坚强的后盾。镇江援藏医疗队唐燕老师将抗高反药分给我们,队友王超与我们分享家乡的新茶,顾宏春院长、石俊华副院长经常打电话

5 我眼中的西藏

三月的达孜依然银装素裹,护理部主任卓玛告诉我:“七、八月份的达孜更美,你一定会爱上她。”周末,在宿舍里欣赏雪后的山丘,树上的冰棱晶莹剔透,迎着晨光闪耀着钻石般的光芒;纳金山上挂

满了祈福的经幡,经幡下画的是通天的天梯,非常壮观;到西藏怎能不去布达拉宫,我被眼前这座宫殿深深震撼,它坐落在拉萨河谷中心海拔 700 米的红色山峰之上,规模宏大,气势雄伟,有着庄严肃穆的佛殿、价值连城的宝物、历史悠久的佛像、精美多彩的壁画,我们感慨布达拉宫风景与人文并存,注目虔诚修佛的僧侣,久久不愿离去。

业培训后方可上岗;无菌包布包一用一洗一消毒,或使用一次性无纺布包装,灭菌时须放包内指示卡,便于观察灭菌温度和灭菌时间是否达标;每月监测院感项目,如遇培养结果不合格项目,分析原因及时整改、复查;根据各科室产生的医疗废弃物量,配备合适的医疗废弃物垃圾桶,回收时要贴封口贴,并注明日期、产生科室、医疗废物类型,便于追溯;儿科门诊、检验科门口要摆放医疗废弃物垃圾桶;结合《西藏自治区医疗废物管理办法》,制定完善本院相关制度。

在床上数星星。十多天后我的血压开始上升,最难受的是失眠,只能依靠安眠药。由于身体不适,我吃过苗药,用过藏药,还体验了藏医推拿,但这也拉近了我与藏族同胞的距离。因为空气干燥,即使每晚涂抹红霉素眼膏,早上起床鼻腔里仍有出血,多年未发的慢性鼻窦炎也来凑热闹。该院领导知道情况后立即寄来药物,耳鼻喉科主任张晓军还打来电话告知我用药注意事项。虽远隔千里,但家乡的关爱从未止步……

关注我的工作和生活,他们告诉我:“如果有需求,请求支援!”坚定而有力的话语让我倍感温暖。藏族同胞的关心也让我备受感动。3 月 25 日是我的生日,队友们为我准备了精美的蛋糕,食堂师傅为我准备了长寿面,纷纷送上生日祝福。那一刻,我知道这将是我终生难忘的特别生日。院感科藏族小美女央吉看到我与她交流时比较害羞,特意在办公室备了氧气瓶,还买了一盆绿萝让我带到宿舍,说能增加一点氧气和湿度。护理部的卓玛和次桑从家里带来酥油茶和风干牦牛肉给我品尝……



中医专刊

厚德精医 仁爱惠民

第 32 期

2021 年 4 月 30 日

农历辛丑年三月十九

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyzszy.com

市中医院:

拓展肿瘤筛查项目 增值健康惠民服务



近年来,市中医院致力开展常见、高发肿瘤筛查服务,通过“中医大篷车乡村行”、体检中心健康管理等载体,深入全市各乡镇社区,为适龄群众进行结肠癌、男性前列腺癌、女性乳腺癌和宫颈癌筛查,今年,该院又推出小细胞肺癌筛查、女性盆底健康管理等拓展服务,旨在使患者肿瘤得以早发现、早治疗,进一步惠及市民健康。

惠民项目持续开展

2018 年 9 月,市中医院启动施瑞华教授工作站结肠直肠癌筛查项目(市卫健委十大惠民项目之一)。项目启动后,该院医务人员每月深入三茅、兴隆两个街道和新坝、八桥、油坊、西来桥四个乡镇,举办



结肠癌防治讲座,面向 45~75 岁常住居民发放调查问卷,接受现场咨询和预约登记。去年 3 月,44 岁的王女士经结肠直肠癌筛查预约后,前来该院消化内镜中心就诊。主任医师顾宏春据其症状,经肠镜检查诊断为乙状结肠息肉,性质待定,与家属沟通后为其行乙状结肠息肉 ESD 术。手术顺利,病灶大小约 4.0*6.0 cm,为该院发现并内镜下切除的最大息肉,病理显示(乙状结肠)管状腺瘤伴低级别上皮内瘤变。筛查项目启动以来,市民早诊早治意识逐年提升,目前已有 5000 余人来该院肠镜检查,其中肠息肉发病率 38.89%、癌前病变发病率 13.75%、肠癌发病率 2.35%。

“两癌一筛”服务增值

乳腺癌和宫颈癌(以下简称“两癌”)是威胁妇女健康的两大“杀手”,女性盆底功能障碍性疾病为中老年女性常见病,严重影响女性身心健康和生活质量。去年 7 月,市中医院与东南大学附属中大医院妇产科签约,成立“东南大学附属中大医院女性盆底健康管理中心分中心”,成功开展单孔腹腔镜、后盆腔重建

工作动态

市中医院党史学习教育多样化

近日,市中医院党支部召开党史学习教育动员会,学习贯彻习近平总书记重要讲话精神,并通过多种形式将学习与践行结合,推动医疗服务高质量发展。

组织党员学习《中国共产党简史》《习近平新时代中国特色社会主义思想学习问答》等书籍,提高运用理论指导实际工作的能力;定期推送《百年党史天天读》、《党史应知应会精编 100 题》微信,营造学史懂史、知史爱党、知史爱国的浓厚氛围;观看微纪录片《百炼成钢:中国共产党的 100 年》、《党史故事 100 讲》,坚定共产党人初心使命;开展“党史学教重力行,中医惠民献爱心”系列志愿活动,把健康服务送到市民家门口,使“我为群众办实事”落地生根。(余佳)

王中林教授工作站开诊

24 日,市中医院“王中林教授工作站”开诊。工作站成立后,王教授将每月两次来院坐诊,为市民开展颈椎病、腰椎间盘突出症等各种脊柱疾病治疗,制定个性化诊疗方案。当天,患者陈阿姨因长期腰疼疼痛,慕名预约前来就诊,了解病情后,王教授运用整脊枪、正骨手法在陈阿姨疼痛处治疗。半小时后,陈阿姨从美式垫板上起来,扭了扭腰,笑着说:“平时我都不敢扭腰转身,现在比以前轻松多了。”

王中林教授是扬中人,主任中医师,南京中医药大学推拿学院硕士生导师,医学博士。他首创的整脊治疗体系,吸收了传统正骨、龙氏正脊、美式整脊的优点,结合冈氏画片、整脊枪、美式垫板床等现代诊疗技术,形成手法与器械融合、临床实用高效的特点。(唐金菁)

肿瘤防治宣传周 “中医大篷车”再出发



4 月 15 日~21 日是第 27 个全国肿瘤防治宣传周。14 日上午,市中医院医务人员前往油坊镇振兴村义诊,为村民免费筛查肿瘤并举办防治知识讲座,提供体格检查、白内障筛查、中医健康指导、血糖血压检测等服务。

此次义诊共服务村民 100 余人,预约登记结肠直肠癌筛查 15 人,前列腺癌、小细胞肺癌肿瘤标志物筛查 20 人,发放健康教育资料 200 余份,受到村民欢迎。(王琳)

经皮肾镜碎石术的优势

损伤小、痛苦轻、取石彻底、恢复快。适应症广。凡体外冲击波碎石效果不好、需要开放手术处理的肾及输尿管上段结石,甚至开放手术难以处理的结石(如复发性结石、合并盏颈狭窄的肾小盏结石、憩室内结石等),均可首选此治疗方法。可反复多次手术。对于多次复发的结石可多次应用,并可经同一个通道二期、三期手术取石,亦可多通道取石而不加重损伤。结石清除干净。很多人误认为开放手术取石比较彻底,其实目前经皮肾镜取石术已非常成熟,效果完全优于开放手术,且对于合并感染、孤立肾、脊柱畸形等复杂病情的病例,更安全可靠。(王琳)

知识链接>>>

经皮肾镜碎石取石术

在腰部建立一条从皮肤到肾脏的通道,将肾镜插入肾脏,利用激光、超声等碎石工具,把肾结石击碎并取出。



近日,市中医院泌尿外科成功开展经皮肾镜钬激光碎石取石术,解除患者痛苦,推动微创治疗技术再上新台阶。八桥镇振兴村 51 岁杨女士,近期右腰部剧烈疼痛,伴有血尿,在家人陪同下来该院就诊。泌尿外科主任、副主

任医师戴永进据其病情开具 B 超检查,结果显示为右肾结石、右肾肾盂积水、右输尿管上段结石伴扩张,建议立即入院治疗。

入院后,医嘱予以解痉止痛对症治疗,在为其行经体外碎石治疗后,杨女士腰痛好

市中医院骨伤科锐意创新出实效

该院骨伤科现有主任中医师1名,副主任医师1名,主治(中)医师3名,住院医师1名,开设床位30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)、关节(髌关节置换、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,科室挂牌成立邵将教授工作站(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,其团队成员每周来扬门诊及手术,开展教学查房、义诊和业务讲座,使我院骨科对腰椎间盘突出症、颈椎病、腰椎管狭窄、胸腰椎骨折等脊柱疾病的诊疗能力快速提升,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、术后恢复更快、手术费用更低等明显优势。

多项新技术成功开展

近期,中医院骨科成功开展首例膝关节镜下半月板次全切除术、人工肱骨头置换术等高难度手术,填补了该类手术治疗方面的空白,逐步实现创伤、脊椎、关节、手外科全面发展。

首例膝关节镜微创术



4月份,该院骨科主任、副主任医师赵志军为患者王某成功施行“双膝关节镜探查半月板次全切除术+双膝PRP术”。

油坊镇会龙村68岁的王某,1年前出现双膝部肿胀疼痛,近期在无明显诱因下症状加重,行走活动受限,严重影响日常生活,家人陪她辗转多家医院治疗,症状未能缓解。经朋友推荐前来中医院骨科,赵志军主任接诊后详细询问病史,考虑其症状逐渐加重,保守治疗无效,结合磁共振影像等检查,决定为她行膝关节镜手术。

经过术前精心准备,患者接受椎管内麻醉下手术,术程1小时,第二天便感觉双膝关节疼痛缓解,可下床不负重活动,目前正积极配合康复治疗。

赵志军主任介绍,膝关节为人体主要负重关节,结构复杂,老年人更易出现关节退变、关节增生、半月板损伤、韧带损伤、微骨折等症状,严重影响生活质量。而保守治疗效果不理想,传统切开关节探查手术又因创伤大、损坏关节正常结构、术后康复缓慢等缺点,患者很难接受。

在未达到关节置换手术指征下,关节镜技术可最大化解除患者痛苦。通过2-3个5mm切口,医生视野随着高清摄像头深入膝关节,直观进行膝关节半月板次全切除,且具有创伤小、并发症发生率低、术后恢复快等优点。

目前,该院骨科已成功开展关节镜微创手术20余例。

首例人工肱骨头置换术



三茅镇指南村79岁的瞿某,近期因跌伤导致右肩疼痛难忍,活动受限。经该院骨科主治医师奚小勇检查诊断,患者右肱骨外科颈骨折、右肱骨大小结节骨折,需立即手术治疗。而患者对术后关节活动功能要求较高,奚小勇决定为其行全麻下“右侧人工肱骨头置换术”,手术过程顺利,患者术后

恢复良好,一周后便开始康复功能锻炼。

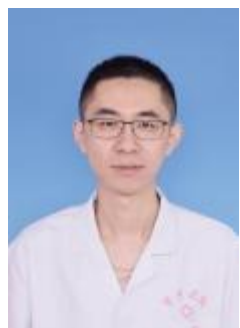
肩关节严重创伤及疾病的治疗一直是骨科领域难题,因为肩关节解剖结构复杂、功能特殊,其置换手术技术难度大,术中需将合适假体准确植入,维持肩关节周围软组织完整和平衡。

人工肱骨头置换术时间短,术中出血少,功能恢复快,是治疗高龄骨质疏松明显的肱骨近端粉碎性骨折、肱骨近端肿瘤的最佳选择。该手术的成功开展,标志着中医院骨科技术水平达到了一个新的台阶。



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治疗技术。

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、骨关节炎疾病的诊治,积极探索开展骨关节炎、脊柱微创治疗技术。

咨询电话:15751271422



曹新彦 南京中医药大学毕业,中医骨伤科学硕士研究生。熟练运用中医药及中医骨伤传统手法,治疗骨性关节炎、骨坏死、脊柱相关疾病;擅长四肢骨折、骨性关节炎、腰椎间盘突出症的西医诊疗。

咨询电话:18362017915



《黄帝内经》云:“阴成形,阳化气”,阳气不足则百病丛生。许多现代人由于环境、工作、生活方式的影响,造成了阳气的衰减,出现了大量的亚健康症状,这些都与阳气息息相关。

阳气不足百病生

阳虚表现

阳虚则外寒,阳虚之人最大的特点就是手脚冰凉,尤其在天气寒冷的时候,很长时间都捂不热,这是因为四肢末端得不到阳气的温煦,血液循环差。

怕冷怕风也是阳虚的一种表现,所谓“阳气卫外而为固也”,若阳虚化生的热量不够、人体抵御外寒的能力也差。这种怕风怕冷的现象并不是因为气候寒冷暂时出现的,而是长期的现象,这种人穿的衣服总比别人多,耐寒不耐寒,常年体温偏低。

频繁感冒咳嗽,阳气有固表的作用,阳虚之人体表的保护屏障比正常人要弱,在同样的环境下比别人更容易反复得感冒、咳嗽、鼻炎、支气管炎这样的肺系表证,而且痊愈得很慢。

有些人一旦着凉或吃寒凉食物就肚子痛、拉肚子,平时大便也常不成型,这是阳虚之脾阳不足引起的。有的人晚上没喝多少水,但还是要起夜,甚至一晚上起来好多次,导致第二天早上起来人昏昏沉沉的,整天没精神,这正是肾阳虚的典型表现。

勿伤阳气

勿吃生冷寒凉食物。包括冷饮、凉茶等。再者,每天大量喝水,殊不知水为阴寒,若机体阳虚,则无法蒸腾运化水液,大量喝水反倒形成“水饮”、“痰湿”等病理产物堆积在组织间隙,加重阳虚。

勿过多食用水果。尤其是反季水果。大多数水果属性偏寒凉。饮食健康首先要顺应自然规律,吃应季的食物。

勿过度节食减肥。脾胃为人体后天之本,过度节食减肥,容易引起脾胃中气不足,进而影响人体阳气的化

生。勿滥用抗生素、清热解毒类中药。这类药物都属于苦寒性质,只适合阳证、实证、热证的体质,中医治病更注重“三分治七分养”,滥用苦寒容易伐伐阳气,致阳气不足,体质会逐渐变得虚弱。勿熬夜。很多人超过晚上11点才睡觉,该休养的时候却还在耗散精气,阳气会逐渐虚损。高质量的睡眠是补充阳气的重要方式。

勿过早裸露脚踝。冬天还没过去就早早露膝盖穿短裙,露脚踝、露肚脐,露腰背,追求美丽冻人,却不知元阳的亏损正在悄悄发生。勿久坐不动。现代人长期坐在办公室,缺乏锻炼,不见阳光,极易造成体内阳气不足。现代医学理解为血液循环变差,中医解释为气滞血瘀。

勿长期大量出汗。很多人白天忙于工作,只能晚上去锻炼,跑步健身大汗淋漓,

认为这样就能弥补白天运动的不足,但根据“子午流注”理论,戌时(19点至21点)为心包经当令,此时“阴气渐盛、阳气将尽”,如果再做剧烈运动,就是耗尽身体最后的一份阳气。况且太晚锻炼,会引起交感神经兴奋,不利于睡眠。

补养阳气

上午适度晒太阳,尤其是后背。身体诸多阳经行走于后背。

晚上热水泡脚。寒从脚底生,用热水泡脚,既能除全身寒气,又解乏,使全身舒缓放松,有利于睡眠。

动则生阳。定期做各种有氧运动,如快走、慢跑、八段锦、易筋经、健身操等。

脾胃虚寒的人可以在夏季每天晨起饮用一杯生姜红糖水,有助于阳气升发。

入夏茶饮——龙井

过了谷雨,夏天就要来了,暑暑降火将是未来一段时间的主旋律。要说到什么食材更适合夏天,那一定不能错过一龙井茶。

中医认为龙井茶性微寒、味甘、苦,入心经、肺经、胃经,具有清热解毒、上清头目、生津解渴、利水消肿、除烦去腻等功效。研究表明,龙井茶中含有大量氨基酸、儿茶素、维生素C等成分,具有振奋精神,去脂减肥,延缓衰老,利水消肿等多种功效。

龙井茶作为配料入菜,不仅能为菜肴带来独特的香味,还有解腻的功用,为大家介绍两款茶叶入膳的美食。

龙井虾仁



材料: 鲜活大河虾800克,龙井新茶10克,鸡蛋1枚,生粉50克,玉米油600克,绍兴黄酒10克,食盐、味精适量。

做法:将活虾去头尾、虾壳,将虾仁用清水反复洗至发白后沥干,放入碗内,加适量盐和鸡蛋清,用筷子搅拌均匀,再加入淀粉30克和玉米油50克继续拌匀备用;取龙井茶叶10克,用80-90℃的沸水50毫升浸泡1分钟,滤出茶汁,茶叶和茶汁待用;将炒锅下玉米油,烧至四五成热,放入虾仁迅速翻炒约15秒,倒入漏勺沥油;炒锅内留少许油,将虾仁重新倒入,迅速将茶汁倒入翻炒,并加入绍兴黄酒、盐、味精,最后放上茶叶,出锅装盘。

功效:龙井虾仁是经久不衰的杭帮名菜之一。虾仁与龙井茶搭配,不仅使菜肴色泽雅丽,风味独特,而且还具有降低胆固醇、消食解腻的作用。

龙井茶香鸡

材料: 小山鸡1只(约800克),龙井茶叶50克,怀山药5片,枸杞4克、干辣椒40克,食盐、味精适量。

做法:清水500毫升,加入茶叶、干辣椒,烧开后冷却,将净鸡放入浸泡2小时,使鸡入味后捞起控干水分;在砂锅底部放入怀山药片,将浸入味的鸡放入砂锅中,令其背朝上,加清水没过鸡背;将砂锅放在炉上小火炖2小时,待鸡肉酥烂、肉质脱开时,放入食盐、味精调味,再放上泡开的茶叶、枸杞子。

功效: 鸡肉被龙井茶水浸泡后,具有浓郁的茶香味,肉质清香不腻。鸡肉含有丰富的氨基酸和蛋白质,与龙井茶相配能够补充能量,消除疲劳。

平时要注意,茶水冷后勿喝,宜温热时喝;不可空腹喝茶;睡前不饮茶;茶水冲泡次数不宜过多;脾胃虚寒之人尽量少饮茶。

对于上述两个食谱,大家也可把龙井茶换成其他绿茶进行烹饪。

谨防花粉过敏

春天,是百花竞相开放、人们郊游踏青的好季节,但同时,春天,也是百病缠人的日子。尤其是天气回暖后,很多人发现自己出现了皮肤瘙痒、喷嚏、流清鼻涕、

眼耳痒或咳嗽等症状,总以为自己得了什么“疑难杂症”。其实,您可能只是过敏了!

过敏元凶是谁?其实,这个答案并不难猜,那就是—

花粉。生活中,除了我们内眼所及的锦绣花朵外,诸如榆树、法国梧桐、柏树、杨、槐树、桦树、臭椿树、白蜡树等树木的花粉,也都能引起过敏。

花粉过敏怎么办?一般来说,春季花粉过敏,多表现为过敏性鼻炎和过敏性结膜炎。其最早出现的症状往往是在结膜的红、痒上,甚至造成眼睑红肿,然后到流鼻涕、打喷嚏、鼻子痒、鼻子堵的过敏性鼻炎症状。部分患者还会出现皮肤、口腔上颚处的奇痒,以及皮肤出现风疹块或湿疹等皮疹。如果您明确已知自己有花粉过敏史,那么,在春季一定要注意采取预防措施:

- 1、在发病季节居于室内,关闭门窗以减少室外致敏花粉的进入,尽可能不到野外去。
- 2、有过敏史的人,应在开花季节前就加以重视,可咨询医生选择预防药物。
- 3、白天尽可能少待在室外,外出要佩戴口罩。尽量避免在中午前后(花粉浓度最高的时间)出门。
- 4、戴眼镜可以减少你的眼睛受到影响的机会,外出时可戴上太阳镜。
- 5、如果你在花粉指数很高的时候外出,回来后记得换上干净的衣服。
- 6、不要在室外晾衣服,否则衣服、被单、床单等容易沾染花粉。

