

腰椎间盘突出症的预防保健知识

□骨一科 李永华

腰椎间盘突出症是一种临床常见病,目前我国体力劳动者中有15%~20%的人患有此病。腰椎间盘突出症是临床上引起腰腿痛最常见的原因。

人体的脊柱是由多块椎骨组成,两块椎骨间有一个盘状的弹性垫,周围由纤维环及韧带固定,这个盘状垫就是我们所说的椎间盘。它能起到缓冲压力的作用。人类是直立动物,在站立时椎间盘受到的压力最大,尤其以腰椎间盘更为明显,因此受到伤害的机会就更多。人体随着年龄的增长或急性外伤和慢性积累外伤等原因导致纤维环破裂,造成椎间盘脱出压迫脊柱两旁的神经根而引起的坐骨神经痛等一系列腰腿痛症状,就是骨科常见病——腰椎间盘突出症。这种病对于我们来说并不陌生。患者感觉是非常痛苦,治疗难,易复发。因此,这就要求我们注意平时的站姿、坐姿、劳动姿势以及睡眠姿势等的合理性。纠正不良姿势和习惯,加强锻炼,增强体质,尤其加强腰背肌功能锻炼,因为适当的锻炼能改善肌肉血液循环,刺激新陈代谢,增加肌肉的反应性和强度,纠正脊柱内在平衡与外在平衡的失调,提高腰椎的稳定性、灵活性和耐久性,从而起到预防腰椎间盘突出症。

1、坐姿与腰椎间盘突出症的关系

在许多时候,人的坐姿并不完全取决于人的本身,坐具对坐姿的正确与否也起到一定的作用,坐具不合适,同样也可以引起腰痛。坐凳子时,因无靠背,人们会自然弯腰坐着,或直腰坐着,这使腰椎保持自然屈曲状态,腰肌相对处于松弛状态,此时腰椎的稳定由腰椎周围的韧带维持,久坐后腰椎周围韧带易发生劳损;直腰坐时,腰肌处于收缩状态,久坐后腰背肌持续收缩,易发生劳损,以上两种情况都可产生腰痛。老年人和有腰椎间盘突出症病患患者的腰背肌肉、韧带弹性及耐力较差,有不同程度的退变或损伤,不适合坐凳子,尤其不适合坐太矮的凳子。

既然坐具与腰椎间盘突出症有一定关系,那么什么样的坐具更合适呢?有人做过这方面的研究表明:腰背部休息时的角度和腰部有无支撑

物依托,对椎间盘压力有着直接关系。即由直角状态的坐姿改为向后倾斜120度时,可使椎间盘内压力明显降低,此时再于腰部加3cm厚之依托物,可使椎间盘内压力进一步降低,如将此支撑物加大至5cm厚时,则椎间盘内压力将更为降低。因此,较为合适的坐具要求高低适中,并有一定倾角的靠背,如在腰部有3~5cm厚的依托物则更佳。此坐姿较适合汽车驾驶员。

上班族则建议使用有靠背的椅子,这样可以承担躯体的部分重力,使腰背肌肉处于相对松弛的状态,同时也不加重腰椎周围韧带的负担,可减少劳损机会。坐椅子时,应注意尽量将腰背部贴紧椅背,工作时,应将椅子尽量拉向桌子,缩短桌椅间的距离。

2、正确的劳动姿势可以防止腰椎间盘突出症

劳动时由地面提起重物,如姿势不正确,是最容易造成腰椎间盘突出伤的。正确的动作应当像举重运动员提起杠铃时一样,先下蹲,然后双臂握紧重物后起立,再移动双腿搬运到指定地点,再蹲下放下重物。不正确的动作是直腿弯腰双臂握紧重物后,用腰部的力量将重物提起后放下。尤其是提物同时在加上身体旋转,那时腰椎的损伤就更为严重。

3、加强腰背肌肉锻炼

腰背肌肉的锻炼方法很多,但最为方便有效的方法是:背向行走和俯卧位背肌锻炼。腰椎间盘突出症的家庭简单治疗方法是:利用卧床休息来治疗腰椎间盘突出症,方法相对比较简单,患者无需过多专业知识就能在家进行。但卧床休息还是有许多应该注意的问题,如果解决不好,疗效就不能得到保障。①卧床要求卧硬床,具体讲就是木板床上铺薄褥或垫子,较硬的棕床也可以。②患者仰卧时,可在腰部另加一薄垫或令膝、髻保持一定的屈曲,这样可使肌肉充分放松,俯卧位时则床垫要平,以免腰部过度后伸。③卧床休息要严格坚持,即在症状缓解一段时间后佩带腰围下床,也不能做任何屈腰动作,如患者因诸多原因而不能坚持卧床休息,则会影响疗效。



十月中医养生之——秋来乍寒,补血养肾

肾为先天之本,是五脏六腑的根基,肾气虚实变化,主宰人一生的生长发育,如果人体出现肾虚,就会引起身体各部位不适,如腰膝酸软、记忆力减退、失眠、早衰等,因此,养生需要重视养肾。炎热酷暑之后,仿佛一夜入秋,一起床就凉飕飕的,出门都要添置衣服。按照中医学传统观点,秋主肺,肺主皮毛,如果此时不注意添置衣被而受凉了,机体卫气被郁遏住了,营卫不和,肺气不能宣畅,那么就会产生咳嗽、喘咳等问题。所以善于养生者,都会遵守《黄帝内经》里面说的:“虚邪贼风,避之有时”,从而防寒防风。

中医认为:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人也亦之。”也就是说冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机。所以,秋收冬藏,补血养肾正是时候。

肾主纳气,是维持呼吸深度,促进肺气宣发

肃降的重要环节,也是机体元阴元阳所在,而肾阳更是温煦、防御外邪、促进机体气血循环的重要元动力。一旦肾阳不足,机体温煦不够,则会出现怕冷、怕风、手脚冰凉、倦怠乏力等。

趁着这个秋凉时节,为大家推荐一款补血补肾的好菜肴好好地补一补。

生姜当归羊肉汤

食材:生姜30克、当归20克、羊肉500克、黄酒、食盐适量。

功效:温补脾胃,补养气血。
做法:羊肉洗净,切块,用开水氽过,沥干水,当归、生姜分别用清水洗净,切片。将生姜下锅内略炒片刻,再倒入羊肉炒至血水干,与当归同放砂煲内,加开水适量,武火煮沸后,改用文火煲2~3小时,调味即可食用。

注意:羊肉、生姜、当归为性温善补之物,同服使气血补益之效更彰,阴虚火旺之人不宜食用。(朱如彬)



预防中风食物 1:香蕉

现代医学研究证明,如果每天吃一根香蕉约100克,将大大减少患中风的危险,因香蕉富含丰富的钾。钾对神经脉冲的传递,细胞中营养物质的吸收及废物的排出,都起重要作用。

预防中风食物 2:土豆

土豆既可作主食,又可当蔬菜,每100克土豆中含钾308毫克、维生素C40毫克。中医认为,土豆具有和中养胃、健脾利湿、降糖降脂、宽肠通便的作用,每天吃一次土豆约50克,可使中风机会下降32%。身体缺钾的人,精神易紧张,使脑中风症的发病率增加。

预防中风食物 3:牛奶

牛奶除含有利于人体吸收的多种营养物质外,还含有特定的名为吡咯喹茶醌的营养物质,对保护神经,特别是保护脑神经起重要作用。因此,成年人每天最少饮用200~300毫升鲜奶,对防治脑中风大有益处。

预防中风食物 4:含维生素C多的食物

日本科学家研究发现,血液中维生素C水平高的人,患中风的概率较低,血液中维生素C含量较低的人,患中风的危险性比正常人要高48%~67.5%。因此提倡每天要食用富含维生素C高的蔬菜、水果50~150克,如鲜毛豆、苜蓿、小水萝卜、葱头、大白菜、韭菜、木耳菜、苦瓜、红桔、橙、鲜枣、草莓、黑枣等。

中风患者应吃哪些食物?

1、多吃蔬菜和水果。因蔬菜和水果中含丰富的维生素C和钾、镁等,维生素C可调节胆固醇的代谢,防止动脉硬化的发展,同时可以增强血管的致密性。
2、饮食中应有适当的蛋白质。包括动物蛋白质(如蛋清、瘦猪肉、牛肉、羊肉、鱼、鸡肉等)和植物蛋白质(如豆腐、豆浆、豆芽)等各种豆制品可降低胆固醇;饮用牛奶时最好将奶皮去掉(脱脂牛奶)。
3、为了防止中风,老年人应每日进食蒜、姜、葱、醋、含乳酸菌类饮料,抑制肠道有害细菌;及时饮水补液,可适量饮用绿茶、蜂蜜、牛奶、豆浆、低糖天然果蔬汁、骨头蘑菇汤等。

中风患者不应吃哪些食物?

1、控制油脂摄取量;少吃油炸、油煎或油酥的食物,烹调时宜多采用清蒸、水煮、凉拌、烧、炖、卤等方式。
2、少吃胆固醇含量高的食物:如内脏(脑、肝、腰子)、

肥肉等。有血胆固醇过高的人,则每周摄取的蛋黄,以不超过3个为原则。
3、控制盐的摄取;摄取过量的盐份会使人体内的水份滞留,引起血压上升,宜多食用新鲜的天然食物,而腌渍食品、腊味食品及调味浓重的罐头食品及较咸的人工或加工食物尽量少吃。
4、少饮用含有咖啡因的饮料:如咖啡、茶类都属于含咖啡因的饮料,应适可而止。饮用时,应避免添加奶精,并少用糖。

中风食疗方

1、大枣梗米粥:以黄芪、生姜各15克,桂枝、白芍各10克,加水浓煎取汁,去渣。取梗米100克,红枣4枚加水煮粥。粥成后倒入药汁,调匀即可。每日1次,可益气通脉、温经和血,可用于治中风后遗症。
2、乌鸡汤:取乌骨母鸡1只,去毛及肠杂,洗净切块后加入清水、黄酒等,文火煨炖至骨髓酥烂时即成。食肉饮汤,数日食毕。适用于中风后言语蹇涩、行走不便者。高血压患者需同服降压药,密切观察血压变化。
3、栗子桂圆粥:栗子10个(去壳用肉)、桂圆肉15克、梗米50克、白糖少许。先将栗子切成碎块,与米同煮成粥,熟时放桂圆肉,食用时加白糖少许。可做早餐,或不拘时食用。补肾、强筋、通脉,可辅治中风后遗症。
4、天麻焖鸡块:母鸡1只(约重1500克)、天麻15克、水发冬菇50克、鸡汤500毫升,调料适量。将天麻洗净,切薄片,放碗内,蒸10分钟取出;鸡去骨,切成3厘米见方的块,用油余一下,捞出备用。将葱、姜用油煸出香味,加入鸡汤和调料,倒入鸡块,文火焖40分钟;入天麻片,5分钟后淀粉勾芡,淋上鸡油即可。平肝熄风,养血安神,适用于肝阳上亢之眩晕头痛,风湿痹着之肢体麻木、酸痛,中风瘫痪等症。



大理州中医医院微博



大理州中医医院微信

精诚

至善

传承

创新

成立暨全州医联体建设工作推进会
大理州卫计委召开大理州中医医疗集团

9月29日,大理州中医医疗集团成立暨全州医联体建设工作推进会在大理州卫生和计划生育委员会召开。会议的主要任务是:成立大理州中医医疗集团,总结全州医联体建设取得的成绩,找准全州医联体建设存在的问题及部署今后全州医联体建设的发展任务。

州卫计委党组书记、主任郭治中,12县市卫计局局长、县人民医院及县中医医院院长,州人民



医院、州二院、州中医院、大理大学第一附属医院、州妇幼保健院院长、副院长及医务科科长,州属医疗卫生单位主要领导及我州各县市部分乡镇卫生院、民营医院院长等参加此次会议。

本次会议分两个阶段进行。首先由大理州中医医院党总支书记、院长杨瑜主持召开大理州中医医疗集团成立预备会议。会上,大理州卫计委副主任、大理州中医药管理局局长沈锦相指出:成立大理州中医医疗集团是我州在推进公立医院改革方面的重大创新和突破。医疗集团的成立,体现了责任担当,展示了大理州中医医院的风范,有利于调整优化中医医疗资源结构布局,促进中医医疗工作重心下移和资源下沉,提升基层中医药服务能力,有利于中医医疗资源上下贯通,提升中医医疗服务体系整体效能,更好地实施分级诊疗和满足群众健康需求。

大理州中医医院党总支副书记、副院长奎继中宣读了集团章程草案,介绍了集团的筹建计划。会议审议通过了集团章程,组建了集团理事会,大理州中医医院院长杨瑜当选为理事长,大理州中医医院副院长奎继中当选为副理事长,12县市中医医院院长,巍山县大仓中心卫生院、洱源县邓川中心卫生院、洱源县牛街中心卫生院、大理江尾飞龙正骨医院、大理步高医院、弥渡县众森中医医院院长和祥云县人民医院中医科主任当选为集团理事。

由宾川县中医医院、鹤庆县中医医院、巍山县大仓中心卫生院、大理江尾飞龙正骨医院等19家成员单位的代表与集团总院大理州中医医院签订了《大理州中医医疗集团合作协议书》。

集团理事长杨瑜作表态发言。杨瑜指出:医疗集团是服务共同体、责任共同体、利益共同体、管理共同体、发展共同体。作为中医医疗集团核



不移地推进全面从严治党。二是进一步加强基层党支部建设,严肃党内政治生活制度,充分发挥党总支战斗堡垒作用和党员先锋模范作用。三是进一步严格按照要求,扎实推进“两学一做”学习教育常态化制度化,以更加饱满的热情、更加扎实的作风,奋力推进全院各项工作。

会上,院党总支副书记、院长杨瑜指出,医院要更加准确把握全面从严治党新要求,进一步加强和改进医院党的建设工

作,以优异成绩迎接党的十九大胜利召开。一是坚定



建设主体责任和监督责任,不断加强党风廉政教育;必须进一步强化纪律规矩,用更严明的纪律管住全体党员;必须进一步完善制度建设,着力抓好党章党规以及党的十八大以来在思想、组织、作风、反腐倡廉等方面出台的一系列制度规定的贯彻执行。始终肩负起从严治党的历史使命,不忘初心、勇于担当、锐意进取、务实创新,始终坚持思想建党和制度建党,抓实干部队伍建设、基层党建工

作、人才创新发展、党风廉政建设,使全院党建工作水平迈上新台阶,以优异的成绩喜迎党的十九大胜利召开。(马娟)

医院,在以后的工作中,我们将尽快健全工作制度,优化工作流程,加强沟通协调,提高管理水平,调动一切可以调动的力量,凝神聚力、攻坚克难,全力以赴地做好中医医疗集团的建设。做到坚持五个原则:1.坚持严守集团章程,认真履行集团核心医院职责。2.坚持平等交流合作,统筹兼顾成员单位利益。3.坚持医疗公益性性质,把社会效益放在首位。4.坚持科技兴院战略,不断促进医学科技进步。5.坚持不懈探索创新,持续规范运行机制。努力实现业务的质与量上,在科研项目及成果上、在管理创新上、在中医学科建设上的四项突破。

随后由州卫计委副主任沈锦相主持召开全州医联体建设工作推进会。会上,沈锦相副主任宣读了大理州中医医疗集团成立的批复,州卫计委党组书记、主任郭治中为大理州中医医疗集团授牌授印。

郭主任就推进全州医联体建设工作作动员讲话,分别从充分认识推进医联体建设的重要意义、坚定医联体建设的信心和决心、扎实推进医联体建设各项工作及为推进医联体建设提供坚强保障四方面分析了当前医联体建设面临的新形式、新任务、新要求,指出面临的困难,并全面部署了今后全州医联体建设的发展任务。(毛双菊)



大理州中医医院上线《政风行风热线》栏目

10月11日,大理州中医医院院长杨瑜率副院长段萍、医务科副科长任月娟一行3人走进大理人民广播电台《政风行风热线》直播间,与广大听众和网友通过电波实现“零距离”交流,并对群众提出的疑问进行了详细解答。

直播开始,杨瑜院长首先介绍了医院结合国家公立医院改革以及大理州中医医疗集团成立,在解决患者“看病难、看病贵”等群众关心的问题,采取的一系列新举措,特别是医院在凸显中医特色,加强重点专科建设,提升医疗水平,改善服务态度,优化服务流程,降低医疗费用等方面采取的新举措,真正让百姓享受到祖国传统医学的“简便价廉”,增加了医院在医疗卫生行业及社会的美誉度。

随后,上线院领导与热线听众和网友进行了互动交流。节目中,不断有听众通过热线电话或微信平台参与节目,咨询问题涉及到预约挂号、医保政策、医院的特色科室、中医养生、中医治疗慢性疾病的优势等方面,上线院领导对每个问题都进行了耐心解答,获得听众及网友的一致好评。



节目最后,杨瑜院长说:“《政风行风热线》作为政府部门和群众沟通交流的平台,使我们能够听到社会各界和群众对我们工作的建议和意见,对我们今后能更好地为白州人民提供优质的医疗服务提出了更高的要求,医疗工作牵

涉到千家万户,医者父母心。通过今天热线,我们深深地感到自己肩上担子更重了,对于我们工作中存在的一些问题,在我们今后的工作中一定认真加以改进,强化管理,把中医院建设成为政府和群众放心满意的医院,也希望广大群众继续对我们的工作进行监督。”

近年来,大理州中医医院多次参与由中共大理州纪律检查委员会、中共大理州委宣传部、大理州监察局、大理州人民政府纠风办、大理州广播电视台、大理市人民政府纠风办主办,大理人民广播电台承办的舆论监督热线访谈节目《政风行风热线》。该栏目不仅是群众投诉举报的重要平台,通过医院院长亲自带队上线、现场答疑解惑为广大百姓提供帮助,进一步加强医院行风建设,加强医院管理,为病人提供更优质、高效、便捷、低廉的中医药服务,使医院行风建设和服务水平再上一个新台阶。(周卫东)

加强安保维稳工作 喜迎党的十九大

为深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神以及第八次全国、全省信访工作会议精神,贯彻落实省州党委政府关于进一步加强党的十九大安保维稳工作会议精神,按照大理州卫计委的安排部署,9月29日下午,大理州中医医院组织全院干部职工开展消防安全知识培训。遵照“逐步推进、层层落实”的工作措施,在骨二科和保卫科开展灭火、疏散演练和反恐演练,教育引导全院干部职工不断增强安全意识和责任意识,切实增强做好安保维稳工作的责任感、紧迫感和使命感,把做好党的十九大安保维稳工作作为一项重要政治任务,抓实安保维稳各项工作,为保持医院经济平稳健康发展,社会和谐稳定提供了坚强保障,以更加优异的成绩喜迎党的十九大胜利召开。(保卫科)

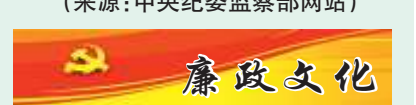


中国古代人对“良心”的一种肯定、一种赞扬、一种膜拜,其让人明辨是非、一心向善。“良心”是什么?其实“良心”就是对良知的信仰,是一个民族日常行为的内在道德规范。我们知道,“秤”是依据杠杆原理制作而成的,“秤”讲究的是平衡。如果谁缺少一两、使“秤”失去了平衡,就要用“丢福”“丢禄”“折寿”去“填平”自己的缺失,使“秤”保持平衡。

人生好比一杆“秤”,“秤”讲究的是“公平”、人生则讲究的是“良心”。

居官做事若混灭“良心”,缺失“公平”,就要用自身的“砝码”去“填平”,甚至用一具、一“秤”的种类很多,中国最古老的当属“杆秤”。传说,“杆秤”是由鲁班发明的,制作“杆秤”根据北斗七星和南斗六星的分布图形,在秤杆上刻制13颗星,定13两为一斤。秦统一六国后,添加“福、禄、寿”三星,秤杆上正好是十六颗星花,所以改16两为一斤,并颁布统一度量衡的诏书,“杆秤”是人类发明的各种衡器中历史最悠久的一种。

中国人“用秤”讲“良心”,同时也把“良心”引用到人间万事之中,于是便出现了“良心秤”“良心账”“说良心话”“办良心事”等名词,把“良心”融入到中华文明的深邃文化之中。其实是



中药药引子(上)

提起中草药,年纪稍大的人们都会想到那一碗碗热呼呼的黑呼呼的苦药汤,真难往下咽呀。现在好了,国外把现代的中药做成了针剂、胶囊,还有甜甜的口服液等,让人们很容易服用,这就叫做“中医药的国际化”。

其实我们这是跟日本学习的,日本把中药叫“汉方”药,我们现在大量进口日本、韩国的“中药”,“学习人家的长处呀”,“洋中药好哇”!国外提取中药中的“有效”成分,把传统的中药加工炮制、服用方法彻底更新了,他们制定了各种理化指标和数据,还有大白鼠的临床实验结果,让我们花大钱来买现代中药的制作技术和专利。我们的国人也认为外国中药很科学、很卫生、很讲究,很高兴地接受了,可我们居然还抱怨药太贵,上千万元高科技设备提纯的药与几元钱的沙锅熬的药相比,贵?值呀!

我们为什么会得病?身体会受外来伤害?病由业造,业由心生。不深入讲了,这里只讲疑难杂症、慢性病、久治不愈等顽症的治疗理念,也就是那“一大碗中药汤里的惊人秘密”是什么呢?

中医药讲究配伍,一付中药基本上按照君、臣、佐、使来配制,有时会加一些令人神秘的“药引子”,“药引子”是将敌方(病灶)引出来,我们有的人批判加“药引子”是故弄玄虚,是骗人的把戏,“药引子”在最早是一些高明的大夫告诉同行加“药引子”是为了提高药力,普通的大夫也模仿加入“药引子”,人们后来不明真相加的“药引子”的确有故弄玄虚的嫌疑,因为不加什么“药引子”也能治好病,慢慢地我们放弃了“药引子”。那当初为什么要加呢?为什么要加一些与要治疗的疾病毫不相干的“药引子”呢?

现代医学越来越注重精准治疗,血液培养技术在细菌感染精准治疗中提供了准确信息,具有重要意义。它的重要意义源于它受外界细菌的污染较少,一旦培养出细菌,和血流感染的关系最直接,致病菌最明确。但是现在还有很多人对于血培养存在很多误解,认为血培养时间过长,阳性率低等等,这些认识都是片面的。现在我们就阳性率低的问题,来说一说怎样提高血液培养的阳性率,也就是让我们所取的标本更具有培养价值。

1、采血时机与掌握
菌血症的临床症状可分为暂时性、间歇性和持续性三种。暂时性菌血症只有在发病初期才能检测到病原菌,细菌数100/ml左右。间歇性菌血症必须在特定时间内才能分离到病原菌,细菌数40/ml左右。持续性菌血症则在任何时间可检测到病原菌,细菌数5~20/ml左右。

采血最好在病人寒颤发烧前半小时,此时血液细菌量最多,当病人发烧后再采血,多数细菌已裂解死亡,使培养阳性率降低。有人对寒颤和发热两个不同时机抽血培养研究分析得出,寒颤时采集的血液标本阳性率高于发热时采集的血液标本。最好在抗菌治疗前采血。对已用药而不能中止的病人,应在下次用药之前采血,或选用含有中和抗菌素的血液培养瓶采集。

· 中药故事 ·

白州杏林

服务百姓健康行,免费义诊到剑川



金风送爽,丹桂飘香。为响应国家卫生计生委、国家中医药管理局号召,全面落实“义诊服务深度贫困地区,助力健康扶贫”的精神,9月19日,由我院段萍副院长带队应邀至剑川县中医医院进行义诊活动。

在剑川县中医医院门诊部的义诊活动现场,围满了前来咨询、问诊的群众。我院妇产科王刘英主任、骨伤一科李文斌主任、肛肠科刘涛医师等医疗专家热情接待看病群众,详细询问病史,认真进行检查,并提出科学的治疗方案。同时,医疗专家们还为现场群众普及了一些常见病、多发病的防治及用药知识。

此次义诊,我院派出多个专业的九名专家,特别针对群众需求集中的老年性疾病、慢性病、妇科疾病、骨伤科疾病、肛肠科疾病等重点安排医疗力量。义诊活



动以为老百姓进行疾病咨询、初步诊断和一般治疗,普及中医中药知识和健康常识为目的。除开展义诊外,还免费发放中医药宣传资料、科普知识读物、健康宣传折页、健康教育处方等,把健康知识送到乡民们的手上。本次义诊共接诊病人200多人次,健康咨询300余人,现场发放资料700余份。在义诊过程中,专家们热忱的为患者服务,耐心详细地为前来咨询就诊的群众回答及诊治,受到了剑川县民众的热烈欢迎,赢得大家的一致好评。

本次“服务百姓健康”活动旨在落实全国卫生与健康大会精神,坚定不移推进中医药文化的传播和传承发展,把各领域专家打包送到群众身边,为他们提供便捷的免费医疗服务,传播健康知识和医学常识,为落实精准扶贫、健康扶贫做出积极贡献。(任月娟)

小儿推拿正当时

小儿推拿是建立在中医理论的基础上,以阴阳五行、脏腑学说为理论指导,运用各种手法刺激穴位,使经络通畅、气血流通,达到调整脏腑功能,治病保健为目的的一种治疗方法。

通过小儿推拿可以未病先防,防病转变,提高小儿机体免疫力。小儿推拿有利于小儿气血调和、经络通畅、阴阳平衡、正气充足,可以起到预防小儿生病的功效,其次小儿推拿能够缓解、解除小儿病痛。

临床证明,小儿推拿治疗范围广、见效快、疗效高、安全稳妥、不易反弹,小儿推拿对小儿常见病,如小儿感冒、发热、咳嗽等有良好的疗效,尤其对消化系统疾病,如小儿腹泻、便秘、厌食、营养不良等治疗效果更佳,对许多慢性病、疑难病,如脑瘫、肌性斜颈等也有较好的疗效。(针二科)

怎样提高血培养的阳性率

现代医学越来越注重精准治疗,血液培养技术在细菌感染精准治疗中提供了准确信息,具有重要意义。它的重要意义源于它受外界细菌的污染较少,一旦培养出细菌,和血流感染的关系最直接,致病菌最明确。但是现在还有很多人对于血培养存在很多误解,认为血培养时间过长,阳性率低等等,这些认识都是片面的。现在我们就阳性率低的问题,来说一说怎样提高血液培养的阳性率,也就是让我们所取的标本更具有培养价值。

1、采血时机与掌握
菌血症的临床症状可分为暂时性、间歇性和持续性三种。暂时性菌血症只有在发病初期才能检测到病原菌,细菌数100/ml左右。间歇性菌血症必须在特定时间内才能分离到病原菌,细菌数40/ml左右。持续性菌血症则在任何时间可检测到病原菌,细菌数5~20/ml左右。

采血最好在病人寒颤发烧前半小时,此时血液细菌量最多,当病人发烧后再采血,多数细菌已裂解死亡,使培养阳性率降低。有人对寒颤和发热两个不同时机抽血培养研究分析得出,寒颤时采集的血液标本阳性率高于发热时采集的血液标本。最好在抗菌治疗前采血。对已用药而不能中止的病人,应在下次用药之前采血,或选用含有中和抗菌素的血液培养瓶采集。

2、采血次数
对菌血症病人,血液培养次数建议如下:
对怀疑疑菌血症、急性肺炎、化脓症,应在用药前在不同部位采集2~3份血标本;
对不明原因发热,第一天进行2次采血培养,24小时后在病人发热前再做2次血液培养;
可疑细菌性心内膜炎,在2小时内采集3份血标本,每次间隔不少于30分钟,必要时次日再做血培养2次。

据实验研究,仅采血培养1次分离率占80%,培养2次分离率为90%,3次培养分离率达到99%。

3、采血量
成人菌血症或败血症的血液中含菌量较少,平均1~3ml血液
中仅有一个细菌。所以采血量一定要足够。成人一般为10ml,新生儿与婴儿为1~5ml。

4、标本的运送和保存
采血后应立即送检,如不能立即送检,需室温保存或置35~37℃孵箱内,不能放冰箱内。

提高阳性率的同时我们还要避免有假阳性的发生,特别是标本采集时,做好皮肤的消毒,避免污染皮肤和外界细菌。

正确掌握血培养的采集时机和操作方法,是提高阳性率的重要保证。

(金 晓)

中风患者发病后在家里抢救是否及时,处理是否得当,对患者的预后至关重要。因此家庭急救中风病人时应注意以下几点:

1、发现病人突然发病后切忌慌乱紧张,应保持镇静,让病人平卧在床上,尽快与医院或急救中心联系。

2、中风可分为出血性中风和缺血性中风,在诊断未明确时,切忌不要用药,因为不同类型的中风用药各异。

3、掌握正确搬运病人的方法。首先,不要急于从地上把病人扶起,最好2~3人同时把病人平托到床上,头部略抬高,以避免震动;其次,松开病人衣领,取出假牙,呕吐病人应将头部偏向一侧,以免呕吐物堵塞气管而窒息;再次,如果有抽搐发作,可用筷子或小木条裹上纱布垫在上下牙间,以防咬破舌头;最后,病人出现气急、咽喉部痰鸣等症时,可用塑料

管或橡皮管插入到病人咽喉部,从另一端用口吸出痰液。

4、在送医院前尽量减少移动患者。转运病人时要用担架卧式搬运。如果从楼上抬下病人,要头部朝上脚朝下,这样可以减少脑部充血。在送医院途中,家属可双手轻轻托住患者头部,避免头部颠簸。

5、对昏迷较深、呼吸不规则的危重病人,可先请医生到家里治疗,待病情稳定后再送往医院。

6、缺血性中风的病人大多数神志清醒,应防止病人过度悲伤和焦虑不安。此时应让病人静卧,并安慰病人,同时给病人做一些肢体按摩,促进血液循环,防止血压进一步下降而缺血加重。(刘绍丽)

有“痔”不在年高

在近年来的门诊患者中,我们发现,痔疮的发病率较往年相比呈现低龄化,尤其是年轻的未婚女性,因为在以往的患者中,未婚年轻女性大部分是以“肛裂”为第一诊断。大家应该奇怪了,为什么以前都说生完孩子会得痔疮,现在又说年轻小姑娘也有痔疮,这就是今天讨论的重点。

在目前的痔疮高发因素中,排便时玩手机应该是毫无疑问排第一的,在年轻人中尤为突出。我们时常听到这样的话,“医生,不带手机上厕所感觉上不出来”、“大便时不打一把王者感觉上有个假大便”,诸如此类,为什么排便时玩手机会引起痔疮发病呢?这并不是说玩手机不好,而是说玩手机时间太长,排便时间也会相应延长,这一动作可使腹压持续性增高,肛门局部压力增大,痔静脉曲张,甚至导致直肠内脱垂,这也就是为什么现在年轻患者发病率升高,而且相当一部分还以内痔脱出为主,或是伴有直肠内脱垂的原因。

是否科学饮食也是痔疮高发不可忽视的因素之一。目前社会普遍工作压力大,尤其在大城市,“按时回家吃饭”成了一句空话。午间休息由于时间短,回家成了一种奢望,大多都在街边小吃店草草了事,一不小心吃坏了肚子,又要拉上几天;晚上下班后,三五好友或同事邀约,下顿馆子好好犒劳犒劳自己,美食还要配美酒,一顿辛辣刺激、肥甘厚味下肚,第二天一早起来上厕所,痔疮

管或橡皮管插入到病人咽喉部,从另一端用口吸出痰液。

4、在送医院前尽量减少移动患者。转运病人时要用担架卧式搬运。如果从楼上抬下病人,要头部朝上脚朝下,这样可以减少脑部充血。在送医院途中,家属可双手轻轻托住患者头部,避免头部颠簸。

5、对昏迷较深、呼吸不规则的危重病人,可先请医生到家里治疗,待病情稳定后再送往医院。

6、缺血性中风的病人大多数神志清醒,应防止病人过度悲伤和焦虑不安。此时应让病人静卧,并安慰病人,同时给病人做一些肢体按摩,促进血液循环,防止血压进一步下降而缺血加重。(刘绍丽)

又犯了。古人在《太平圣惠方》就曾说过:“夫酒痔者,由人饮酒过分,酒性酷热有大毒,渍于脏腑,攻逐大肠,故令下白。”有些小年轻还不过瘾,夜间啤酒、烧烤、小龙虾之类,图得一时嘴上快活,苦了胃肠道。

久坐和缺乏锻炼也是目前大部分年轻人的一大陋习。据相关调查研究显示,长时间处于坐位者,痔疮患病率为72.9%,而坐的时间相对较少或是经常不断走动的,患痔率仅43%。所以,必须从现在开始,戒掉“机”不离手,久坐不动的坏毛病,加强运动,合理作息时间,让痔病远离年轻人。

温馨提醒:1、保持大便通畅,积极治疗便秘,并防止腹泻,养成定时排便的好习惯,每次大便时间以5分钟以内为宜;2、劳逸结合,适时调整整体位,经常参加体育锻炼;3、多做提肛运动,减少肛周局部的静脉淤积;4、合理膳食,饮食尽量多样化,避免过食辛辣刺激之物;5、如出现肛周不适,尽快到正规医院肛肠专科就诊,避免自行用药,以免贻误病情。

(刘 斌)



云南省放射学会2017年神经、头颅及骨肌学组学术会议暨云南省中西医结合影像学诊断学习班于9月23日至24日在大理洱海宾馆顺利召开,此次会议由大理州中医医院副院长沈锦作讲话,大理州中医医院副院长邱迎,昆明医科大学影像医学系主任、昆明医科大学第一附属医院影像科主任、云南省医学会放射学分会主任委员、云南省医师协会介入医师分会主任委员、硕士生导师赵卫教授分别致辞,大理州中医医院副院长奎继中、大理州中医医院教科科科长杨云松、昆明医科大学医学影像系教授、昆明医科大学第一附属医院医学影像科研究生导师、云南省医学会放射学分会神经学组组长孙学进教授,昆明医科大学医学影像科党支部书记、云南省医学会放射学分会委员、头颅学组组长、硕士生导师杨亚英教授,成都军区昆明总医院放射科副主任、云南省医学会放射学分会委员、头颅学组组长贺斌教授,昆明医科大学第二附属医院医学影像科主任、硕士研究生导师孙勇教授,北京积水潭医院放射科闫东博士,昆明医科大学第一附属医院医学影像科副主任、云南省医学会放射学分会青年委员会副主任委员、云南省医学会放射学分会秘书、硕士研究生导师何波博士,云南省第一人民医院磁共振科副主任医师、云南省放射学会神经学组委员、副组长、硕士生导师王波副教授,昆明医科大学第一附属医院医学影像科吴莉博士,北京积水潭医院放射科程克斌副教授,北京积水潭

医院放射科主任程晓光教授,云南省肿瘤医院放射科主任丁莹莹教授等出席会议。

开幕式分别讲授了《医学影像科发展建设和管理》、《膝关节韧带损伤的MRI检查与诊断》、《食管癌的影像学表现与病理对照》、《颅内感染性病变磁共振征象分析思路》、《鼻窦炎病变原因分析》、《中耳炎病变及常见并发症的影像诊断》、《垂体正常解剖及其病变的MRI诊断表现》、《髓关节运动损伤MR扫描和诊断》、《骨质疏松症的影像诊断》、《脊柱肿瘤的影像学特征》、《针推医生看影像》、《脊柱创伤的影像学评估》等精彩讲座,展示了影像科医生的发展平台与风采,也为进一步推动医院影像科又好又快的发展奠定了坚实基础。

会议期间还进行了“苍山论剑”系列读片活动,参会人员踊跃发言,各抒己见,对每一个病例详细讨论和分析,最后由闫东博士进行最终讲解,给出相应的病例结果和鉴别诊断,并给予积极发言、诊断准确的医师颁发了奖品。

此次大会是我院影像科学术盛会,云南省各州市影像专业200余同行参会、专家阵容强大,此次学习班的成功举办必将推动我院影像科的快速发展起到深远的影响。通过此次会议及学习,我们受益匪浅,不仅学习到专家们精彩讲座,一睹放射界领军人物的风采,增长了自己的学术见识,还与参会的同行进行了深入地交流,互相探讨与学习,为今后的影像诊断交流和发展奠定了良好的基础。

(杨文军 李志成)

