

白州杏林

大理白族自治州中医医院主办 主编:杨瑜 副主编:邱逊

2017年3月13日 星期一 (内部资料 免费交流)

大理新广出(2017)准印内字F0037号 第3期(总第53期)



大理州中医医院官方微博



“大理中医” 期待您的关注! 拿出手机来扫一扫!

中医知识在手,从此疾病无忧。提供医院发展动态、医疗服务信息、中医药科普知识、健康养生之道。您的私人医生,就在@大理中医! 关注“大理中医” 享受健康美丽好生活!

大理州中医医院召开六届一次职工代表大会



2月27日下午,大理州中医医院六届一次职工代表大会在行政楼三楼大会议室召开。院领导、院工会委员会以及来自各科室的正式代表和列席代表91人齐聚一堂,共商医院发展大计。

会议首先听取了院党总支书记、院长杨瑜同志题为《加强内涵建设 提升综合实力 为建设特色品牌中医医院而不懈奋斗》的医院工作报告。报告指出:2016年,医院认真学习贯彻十八届四中、五中、六中全会和习近平总书记系列重要讲话精神,在州委、州政府和州卫计委领导的关心及支持下,全院各项工作取得了长足发展。报告从业务发展、学科建设、人才培养、科研工作、后勤保障、思想建设、党风廉政教育等各方面系统回顾了2016年全院主要工作和取得的成绩。杨瑜院长在报告中分析了当前医改形势及医院发展面临的困难和挑战,并对2017年医院重点工作进行了部署。他指出,新的一年,医院将在上级主管部门的关心和支持下,以“三甲”中医医院评审为契机,以加快发展为主线,以质量、安全与和谐为主题,以重点学科建设、人才队伍建设和医院文化建设为重点,持续推进医院管理和技术创新,不断增强医院发展的生机与活力。

紧接着,五届工会委员会主席奎继中同志作了题为《围绕中心 服务大局 凝聚力量 再创佳绩》的工会工作报告,总结了院工会在过去三年来紧紧围绕医院中心工作,全面履行工会职能,不断增强工会组织的凝聚力和号召力,极大地调动了广大干部职工的工作积极性,有效推动了医院各项工作的发展,并表示在今后的工作中,工会将本着服务改革发展、稳定大局的原则,以增强工会服务能力为目标,充分发挥工会组织的桥梁纽带作用,依法维权作用、帮扶保障作用和教育引导作用,全面推进医院工作和谐发展。

同时,大会按照既定的议程,进行了第六届工会委员会、女工委员会、经审委员会、提案委员会换届选举。通过投票选举产生

召力,极大地调动了广大干部职工的工作积极性,有效推动了医院各项工作的发展,并表示在今后的工作中,工会将本着服务改革发展、稳定大局的原则,以增强工会服务能力为目标,充分发挥工会组织的桥梁纽带作用,依法维权作用、帮扶保障作用和教育引导作用,全面推进医院工作和谐发展。

随后,副院长邱逊同志作了《2017年医院管理制度增补版修订报告》,指出本次制度增补修订重点在于根据医院实际情况不断修正管理路径,落实大型医院巡查整改方案,为2017年申报“三甲”夯实基础。此次共新增、修订56个管理制度,主要包括调整后的18项医疗核心制度以及药事管理、财务管理和与职工利益密切相关的制度。

会议还听取了五届工会委员会提案委员杨云松同志、经审委员会主任杨伟强同志以及财务科科长杨永秀同志分别作的《五届三次职代会提案工作报告》、《2016年医院工会经费审查报告》和《2016年医院财务工作报告》。

同时,大会按照既定的议程,进行了第六届工会委员会、女工委员会、经审委员会、提案委员会换届选举。通过投票选举产生

由奎继中、汤鹏霖、毛双菊、朱晓燕、周卫东、杨永秀、杨伟强、杨云松、王玄玫9位同志组成的新一届工会委员会,奎继中当选工会主席,汤鹏霖、毛双菊当选工会副主席。

选举完毕,参会代表分四个组对医院工作报告、工会工作报告、制度修订报告、工会财务审查报告和财务工作报告展开激烈的讨论,并就医院建设发展、经营管理、职工福利等方面提出了意见及建议。

最后,院党总支书记、院长杨瑜同志作了总结讲话,指出:职工代表大会是我院民主建设的一件大事,也是医院

实施民主办院、依法治院的一次重要会议。会议期间,与会代表以高度的责任感和主人翁精神,对会议各项报告进行了认真讨论,并结合医院发展实际献言献策,对关系医院发展建设和职工切身利益等重大问题提出了许多宝贵的建议与意见,会后院领导班子将组织专题会议进行研究。也希望各位代表、各个科室以此次会议为契机,为推动医院实现更高质量、更高效的可持续发展而努力奋斗! (院工会)



大理州中医医院参加2017年国际卒中大会

一年一度的国际卒中大会(ISC)是世界上规模最大的脑血管大会,有来自世界各地的数千位专家共同分享卒中诊疗经验,解读最新指南与规范,它是临床医生快速提升理论,获得先进的卒中诊疗理念,开阔临床视野的高层次学术平台。不同于国内的大多学术会议,国外的会议内容主要是重磅研究的发布和主题讨论,国际卒中大会也不例外。迄今为止最大的一项基于头部位置的护理干预随机试验结果,首个使用CT血管造影选择脑出血患者进行紧急治疗的随机试验结果,机械清除血栓的最新技术,药物预防复发性卒中的疗效与安全性结果……也许其中的某些研究就将改变未来的临床实践!

继2017年ISC大会结束后,4C——中美专家交流沙龙在美国休斯顿成功举行,会议特别邀请到了来自美国伊利诺斯州碧城OSF

卒中网主任、INI综合卒中中心主任、伊利诺斯大学医学院碧城分校神经内科副主任教授 David Wang及其团队和来自河南、安徽、四川、云南、广西、江西、陕西的11位县域神经科学带头人进行了学术交流,中国卒中学会副会长董强和徐安定两位教授,中国卒中学会国际合作部王婧主任代表学会和国内专家参加了此次交流。会后,David团队专家、董强、徐安定两位教授和在座的11位县域专家就卒中患者管理相关各种各样问题进行了充分的交流,同时对比了中美对卒中患者管理流程上的差距,极大地鼓舞了在座专家回国后加强本院卒中中心建设的信心。

通过此次的交流学习,我院也将以此为契机,开启新的旅程,为建设有中医特色的卒中中心,以更好的为患者服务而继续努力。(刘振琪)

我院段萍副院长被评选为“云南省名中医”



在2016年云南省卫生和计划生育委员会、云南省人力资源和社会保障厅“云南省名中医”评选工作中,经各地、各单位推荐、专家评审、领导小组成定,并进行公示,最终全省有45位名中医脱颖而出。我院副院长、中医主任医师段萍同志被授予“云南省名中医”称号,为大理州中医医院赢得了荣誉。

精诚

至善

传承

创新

枯木逢“椿”

□药剂科 倪艳美



“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。野径云俱黑,江船火独明。晓看红湿处,花重锦官城。”——在这个冰雪融化,万物苏醒的季节里,大理的春跟着百花从冬眠中苏醒过来。千姿百态的茶花,香气淡雅的兰花,金灿灿的油菜花……百花争艳,竞相绽放。除了花以外,当然也有各式各样的枝芽酝酿了一个冬天,偷偷的探出头来迎接生机勃勃的春天。

对春天记忆最遥远的莫过于香椿了。一入春,冬眠了一个冬天的香椿树先是冒出一个芽苞,再慢慢地长出一簇叶,春雨洒在枝头给它洗了个澡,它就是这个春天最美味而又特别的味道。摘下一两枝,或凉拌或炒蛋,味道都是极好的。它唤醒着你的味蕾,告诉你春天来了。

古代称香椿为椿,称臭椿为樗。中国人食用香椿久已成习,汉代就遍布大江南北。它不仅营养丰富,且具有较高的药用价值及经济价值。香椿被称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽。每年春季谷雨前后,香椿发的嫩芽可做成各种菜肴。椿芽经常食用可有食疗作用,主治外感风寒、风湿痹痛、胃痛、痢疾等。香椿的叶片有

独特浓厚的味道,嫩干干燥后磨成细粉,素食者时常拿来当调味料。椿树木材纹理细,是造船和建筑的材料;木屑及根可提芳香油,国外用作雪茄烟的赋香剂;种子可榨油,含油量38.5%;根皮及果入药,有收敛止血去湿止痛的功效。香椿叶厚芽嫩,绿叶红边,犹如玛瑙、翡翠,香味浓郁,营养之丰富远高于其它蔬菜,为宴宾之名贵佳肴。宋苏轼赞赏:“椿木实而叶香可啖。”

然而,不是所有人都可以享受这样的美味。一般人群都可以食用香椿,但香椿为发物,多食易诱使痼疾复发,故慢性病患者应少食或不食。据《食疗本草》载:“椿芽多食动风,熏十经脉、五脏六腑,令人神昏血气微。若和猪肉、热面频食中满,盖壅经络也”。故食之亦不可过量。

在这个春意盎然的春天,让我们摘一枝香椿唤醒我们的味蕾,照顾好自己健康。

春季保健小常识

□内四科 张池美

转眼又是一片春暖花开,阳光明媚,欣欣向荣的景象。一年之计在于春,忙碌的人们在计划自己一年的工作之余,也要关心一下自己的身体。那么春季应该如何养生保健呢?可以从以下几方面着手:

一、保暖:自古就有“春捂秋冻,不生杂病”的说法,“春捂”就是保暖。春季,早晚温差较大。应注意保暖,可根据天气变化,适时增减衣服,切不可一下子减得太多。避免寒气流乘虚而入,引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

二、合理饮食:少食油腻煎炸及辛辣刺激的食物。适当饮水,摄入足够的维生素,宜多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物,如瘦肉、禽蛋、奶类、豆类 and 新鲜蔬菜、水果等。

三、睡眠养生:早在《黄帝内经》就有辟论断,“夜卧早起,广步于庭”。在日常生活中我们应该养成早睡早起的好习惯,这样不仅容易入睡,并能提高睡眠质量,减少失眠。

四、运动锻炼:春天空气清新,最有利于机体吐故纳新充养脏腑。春天多运动锻炼是增强体质、增强机体免疫力与抗病能力的最佳时机。可以适时到户外慢跑、散步、放风筝、踏青郊游、骑自行车等等。

五、调养情志:春季是人体肝阳亢盛之时,情绪易急躁,每年春天心理疾病患者都会有所增多。因此,要注重情绪的调节,戒怒、戒躁,保持心境平和,豁达乐观,使情志畅达。

六、注意预防:春天是许多病毒性传染病好发季节,要格外注意预防:1.勤洗手,洗手前不要用手触摸脸、眼、口等器官,在外不能及时洗手,可以用酒精或消毒湿纸巾进行双手消毒;2.家庭、学校和办公环境等公共场所要每天开窗通风,保持室内空气清新;3.感冒流行时,应尽量避开人多拥挤的地方,减少感染机会;4.有过敏病史者要远离过敏源;5.可以接种相关疫苗来提高自身抗病能力;6.如有发热或其它不适应及时就医,到医院就诊最好戴口罩;7.如旧病复发,应遵从医嘱,及时系统地治疗。

俗话说,一年之计在于春,做好春季养生保健,不但为全年健康打好基础,甚至终生受用。

从「感染艾滋病事件」想到的

□疼痛科 李秀

近日,某医院技术人员违规操作导致重大医疗事故的新闻震惊全国,事故造成5名患者感染艾滋病!事故的直接责任人涉嫌医疗事故罪,由公安机关立案侦查,并已采取刑事强制措施。在这场悲剧面前,作为一名医务人员,除了要汲取经验教训,更要到心底敲响警钟,提醒自己:一定要严格遵守操作规程!

在护理工作中,以下的操作规程,是十分重要却易被护士所忽视的。

“三查八对”是护士非常熟悉的一句“口号”,然而,在工作中,护理类不良事件发生率居高不下仍然是“给药差错”,究其原因,基本上源于“违反查对规程”,未真正做到慎独!许多护士,未养成查对的习惯,也未意识到查对的重要性,过于自信,凭感觉操作,忽略规程,造成差错。所以必须养成良好的操作习惯,严格规程,不能有任何的借口!“七步洗手法”,是医务人员另一个

必须掌握且最为熟悉的操作。但实际工作中,仍有很多医护人员不能严格遵守手卫生操作规程。在为患者进行检查、操作的间隙不进行手消,有的嫌麻烦,有的怕反复消毒伤手等等。据2015年世界卫生组织在其报告中发布的数据显示:全世界每天都有几千人因为接受医疗服务而被感染死亡!特别是在重症患者和传染病患者多的科室。所以医护人员一定要重视手卫生操作规程,及时对双手进行有效的清洁和消毒,做好标准预防,预防院内感染。

严格遵守交接班规程。晨交班时,护士长在场,出问题的概率较低,但中夜班时,两班护士因彼此之间较为熟悉,往往口头交接一下就算完成交班,而忽略了床头交接的交班规程。很多不良事件,都是在交接班不严的情况下发生的!所以严格遵守交接班规程,是保障患者安全的一个重要举措!

不遵守操作规程而导致的护理不良事件已经太多太多,这些活生生的例子都提示我们:千万不可“懈怠”“大意”,因为我们面对的是鲜活的生命,每一位患者的安全,承载着一个甚至数个家庭的幸福!

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。

希望通过我们每一位医务人员的努力,尽可能地避免医疗事故和不良事件的发生,造福患者,亦保护我们自己。



大理州中医医院微信

防范工作专项整治活动



3月7日上午8:30分在段萍副院长的带领下,由医务科、护理部、控感办、科教科相关人员组成的医疗质量安全管理与风险防范专项排查小组对我院胃肠镜室、供应室、手术室、检验科(艾滋病初筛实验室为重点)、妇产科、口腔科、针推科门诊、体检科等医院感染重点科室、重点部门的重点环节进行安全风险排查,并提出各科存在的问题及整改措施。

段萍副院长指出,医疗质量和安全不容忽视,医院感染是重点,各科、各部门要加强管理,提前防范。今后我院医疗质量安全管理与风险防范排查工作将继续加强,每半年开展一次,确保医疗质量和安全,不断提升医疗服务水平。(宋福钢)

骨伤一科成功完成一例多部位骨折手术

我科于2月25日收住一名从怒江地区医院转至我院的骨折患者,患者年仅14岁,入院查体并做相应处理后进一步诊断,病情复杂:左肩胛骨粉碎性骨折、左尺骨骨折、左桡骨骨折、左髌骨骨折、左髌臼骨折、左股骨髁粉碎性骨折、左胫骨粉碎性骨折及左腓骨粉碎性骨折等8部位骨折,且每个部位骨折挫位成角明显,均需手术治疗。

面对这样年幼病情复杂的患者,我们很慎重,因为该患者每个部位骨折均需手术方能矫正,如错过救治时间,将对患者造成严重后果。由段萍副院长、张银忠科长牵头组织相关科室专家院内会诊,手术如何进行,是一次完成还是多次完成,在充分考虑大幅度降低医

疗费用、减轻患者经济负担、降低对患者心理伤害并征得患者家属意见的前提下,多学科共同协作,为患者制订了详细的诊疗方案,当即决定8部位骨折手术采取同一个麻醉下的一次性手术,并制定出科学合理多部位骨折手术方案,充分做好术前准备。

3月2日上午08:00手术正式开始,手术由骨一科主任医师王金荣主刀,经过麻醉、各部位切开、清除水肿、移位、复位、钻孔、钢丝绑扎等系列作业后手术顺利完成,历时8多个小时。患者现已平稳度过术后的麻醉期和身体的反应期,经拍片核查,该患者每个部位骨折均得到良好的复位和固定。

(叶云芬)

大理州中医医院开展中医健康知识讲座

3月—7月讲座时间及内容	讲课老师:罗鹏
3月23日 高脂血症的危害与防治	6月8日 骨质疏松的防治
讲课老师:刘振琪	讲课老师:杨忠进
4月6日 泌尿系结石的诊治与保健	6月22日 胃肠病的预防及保健
讲课老师:徐家忠	讲课老师:张春
4月20日 哮喘病的防治	7月6日 痛风患者的日常保健
老师:姚家勇	讲课老师:刘宾
5月9日 颈椎病的预防及保健	讲座时间:周四下午2:30
讲课老师:张学能	讲座地址:大理州中医医院行政楼三楼大会议室
5月25日 痔疮的诊治与保健	

我院开展“三八”妇女节活动

阳春三月,桃花盛开,在三八妇女节之际,为丰富我院女职工工的业余生活,缓解紧张繁忙的工作压力,我院工会组织全体女职工开展“徒步环海”活动,由于医院行业的特殊性,加之女职工工较多,院工会分别于3月9日、10日分两批组织了该活动。

3月9日这天,虽然天公不作美,淅淅沥沥下了一整天的小雨,但是大家的兴致丝毫不减,有的打起伞、有的穿上雨衣成群结队、有说有笑地沿着洱海徒步行走。争相盛开的花朵、婀娜摇曳的柳条、清澈见底的湖水.....沿途迷人风光驱散了天空的阴霾,为大家带来愉悦畅快的心情!徒步活动结束后,院工会为大家准备了丰盛的烧烤午餐,用餐间隙还组织了关于女职工工权益保护知识的有奖竞赛活动,大家积极踊跃的参与答题,现场充满欢声笑语,热闹极了!



此次活动不仅驱散了全体女职工工工作的疲惫,还增进了同事间的感情,大家在放松身心的同时也对女职工工权益保护相关知识有了更加深刻的了解,各位女职工工充分感受到了节日带给她们的快乐,使大家能以更加饱满的热情、最佳的工作状态在各自的工作岗位上创造新的业绩,同时也极大的增强了医院的凝聚力和向心力!(朱晓燕)

骨伤一科组织专科病种(腰痛病)护理方案应用知识培训

为进一步加强科室护理人员对本科专科病种(腰痛病)护理方案的掌握和应用,提升护理人员在护理工作中指导患者功能锻炼的能力,更好的为患者服务,我科于2月17日在科内举行腰痛病的规范化培训。

本次培训全科9名护士均积极参加,培训

采取理论+视频学习+现场病区患者护理查房相结合的方式,达到全科护士参与、全科护士培训、全科护士掌握,让护士对本病的护理方案有更全面的认识和理解应用,从而使护理人员对腰痛病患者的健康指导更全面、更规范。(叶云芬)

我所说的虎头鲨并非鲨鱼,而是一种野生于我们江苏里下河地区河沟湖泊中的小杂鱼。汪曾祺先生曾写过一首《虎头鲨歌》,夸赞它们味道鲜美,说是“嫩比河豚鲜比虾”,然而,我写此文却是要批判它们。

虎头鲨外强中干。它们拥有老虎般威猛的面相,头大而多骨,嘴巴阔而扁,牙齿细密而锋利,它们的身段呈纺锤形,和凶猛的鲨鱼相近。可是,它们并不强悍,体型小巧的它们长不过三四寸,粗不过成人的两根手指,惯于待在水底,除了做出一些偷袭小鱼虾来的勾当,并没有什么大能耐。

虎头鲨贪图安逸。我小时候是经常捕捉它们的,我采用的最省事的方法是给它们做窝。找一只报废的草鞋,在敞口处插两片凹槽相对向合拢的小瓦,用绳子拴上固定好,无须投放饵料,也无须设置那种进得去出不来的机关,抛入水中即可。夜间,附近的虎头鲨便会钻进这短靴状的温柔乡,赖在里面不出来,直至第二天被我拽出水面。

虎头鲨贪得无厌。我们这里家家有水码头,淘米洗菜、洗锅刷碗都在这水码头上进行。透过清澈的河水,人们常能见到在此栖息的虎头鲨。如果你想钓它们,只需将装有蚯蚓的鱼钩搁在它们附近,然后轻轻抬放鱼竿,让蚯蚓作跃动状,毫不费劲就能诱它们上钩。水码头周围的虎头鲨并不缺少食物,而且在水中也能看到岸上的一举一动,但它们不满足,不惧怕,为了尝一点荤腥就全然不顾危险。

虎头鲨的这些做派和某些为官之人何其相似啊。他们戴着官帽,猛一看八面威风,其实庸碌无为,并没有与职位相匹配的德才;他们不能保持应有的理性和警惕,不能明辨是非,不能抵制诱惑,以致被人拉拢腐蚀还浑然不觉沾沾自喜;他们衣食无忧,待遇优厚,但就是不知足,不感恩、永无休止地追名逐利,明知摆在面前的是糖衣炮弹,还是铤而走险冒死攫取。

在汪曾祺先生的故乡江苏高邮地区,人们又称虎头鲨为糊涂傻子;在我们江苏泰州地区,人们又称虎头鲨为呆子鱼。人们之所以用“呆”来形容它们,不仅是因为它们长着一副呆头呆脑的模样,也不仅是因为它们长着一身没有细刺的呆肉,更是因为它们的大脑又痴又呆,所作所为又傻又呆。有趣的是,当某些庸官贪官被绳之以法的时候,人们通常也会对他们做出和虎头鲨相类似的评价,说他们糊涂,说他们是傻子。

眼下,虎头鲨的数量越来越少,一些地方已难觅其踪迹;看来,这个世界是容不得它们这样的呆子的。我觉得,为官之人应恪守勤廉从政之道,要有真才实学,要肯干事创业,还要洁身自好;否则,他们中的某些人将终究难逃虎头鲨一样的命运。

(来源:中央纪委监察部网站)



中药传说

清末民初,上海有个妙手回春的郎中,叫张骥云,由于他对官府看不惯,常装聋不理不睬,后来大家都叫他张聋膨。张聋膨医术高明,各种疑难杂症均能药到病除,所以远近闻名,门庭若市。

一天,来了一个病人,肚大如鼓,骨瘦似柴,自称每天食米2斤还吃不饱,一天到晚总想吃,可身子却越来越瘦,四肢乏力,连坐也坐不稳了。张聋膨把了脉,问了症状后,按了按病人的肚皮,略微思索一下,就开了一张药方,嘱咐病人须饿肚1日,方可食药,3天之内,病情就会好转。

病人高兴地拿了药方,回家一看,见上面只开一味药:“砒霜4两”。这一看吓得他吐出了舌头,心想,砒霜是毒药,谁人不知?更何况要吃4两!这不是要我死吗?再想想又觉得张聋膨是个名医,决不会乱开药方的。于是决定先配2两砒霜吃了再说。食药后,腹痛如绞,便出许多白色长虫,最长的竟达7寸。便后肚里较轻松,肚皮也瘪下去许多,身上有了些力气,食量也比从前增加了,感觉好多了。过些日子,他又到张聋膨处复诊。

张聋膨问清了情况后说:“你没有照我的剂量服药,现在毫无办法了。”病人说:“那我再补吃2两砒霜不就行了吗?”张聋膨道:“不行了!不行了!因为你肚中的虫子太多,只服2两砒霜,没能把虫子全部打下,现在再补吃,剩下的虫子已学乖了,不会再吃你服下的砒霜了。虫子不肯吃砒霜,砒霜之毒就会被身体吸收,你就会中毒而死。”张聋膨说完连连摇头。

这病人回家后左思右想,心想最后还是补吃了2两砒霜,果真不到一刻工夫,他就中毒死了。

树立全民爱耳意识,预防耳聋发生

3月3日是第18次全国爱耳日,康复一个聋儿,温暖一个家庭,预防老年性耳聋,提高老年人生活质量是我们的心愿。

悦耳优美的歌声总是令人心旷神怡,如果某天你突然听不到外界之音,无声的世界是否会令你孤独、恐惧。

耳朵是我们聆听世界的窗口,对每个人来说都是极其重要的,无法想象失去听力会是什么样子的,因此平日里要注意耳朵的保护,时刻树立爱耳意识,预防耳聋发生。



- 一、耳的结构
- 耳廓:收集声波
- 外耳道:(外界声波传入中耳的通道)
- 鼓膜:声波作用下,能产生振动
- 听小骨:振动,把声音放大
- 咽鼓管:使鼓膜内外空气压力保持平衡
- 半规管:有感受头部位位置变动的功能
- 前庭:有听觉感受器

- 二、耳的功能
- 中医认为耳为心、肾之窍,通于脑,是人体的听觉器官。耳司听觉,位于头面部,属“清窍”之一,它是局部器官,但不能离开整体而孤立地发生作用。古语曰:“耳者宗脉之所聚”。由于全身各大络脉聚于耳,使耳于全身各部及脏腑发生密切的联系,脏腑的生理功能和病理变化,常循经脉反映于耳,且于肾、心、胆、肝、脾等脏腑关系较为密切。

- 三、中医耳的保健
- 按摩保健是健耳的一个重要

关注乳房自查

爱美之心人皆有之。在物质文化生活日益富足的今天,人们在关注美的同时,更注重个人健康。乳房作为人体的外在器官,乳腺疾病是最容易早期发现、早期诊断、早期治疗的。如何能早期发现乳腺疾病?除了定期的医院健康体检,更多需要自己检查,及时发现,及时就诊。如何进行乳房自我检查?对于育龄妇女日常乳房健康检查时间一般选择在月经干净后7-10天为宜。建议在有镜子的,温暖的,光线柔和的独处房间进行自检。检查方法:脱去上衣,暴露胸部,站立或者坐在镜子前面。(1)看:仔细观察双侧乳房的外观轮廓、大小、皮肤颜色或者乳头颜色的变化,两个乳头大小及乳头是否有溢乳,乳房

上部与腋下有无异常。(2)摸:温暖的双手交替轻触乳房。左手触摸右侧乳房,右手触摸左侧乳房。用手指紧贴皮肤,顺时针或逆时针方向同心圆触摸,开始时沿着乳房外侧的大圆圈进行触摸,同样用手指围绕乳房画一些小圆圈,逐渐向乳房中心移动直至到达乳头。忌:检查时用手抓捏乳房。最后,不忘检查双侧腋窝淋巴结有无肿大。

对于以下六类女性,患乳腺癌的风险明显增加,应增加自检次数。家里直系亲属有乳腺癌者,患病的机率比正常女性高4倍;一侧乳房已患有癌症,其另一侧得病的几率比正常者高10倍;月经来潮早或绝经晚的女性;不生育的女性;情绪不稳定,容易受情绪影响工

方法。摩耳功法可分如下几步:1、按摩耳根 用两手指按摩两耳根前后各15次。2、按抑耳轮 以两手按抑耳轮,上一下按摩15次。3、揺拉两耳 以两手指二指揺拉两耳廓各15次,但拉时不要太用力。4、弹击两耳 以两手中指弹击两耳15次。5、鸣天鼓 以两手掌捂住两耳孔,五指置于脑后,用两手中间的三指轻轻叩击后脑部24次,然后两手掌连续开合10次。此法使耳道鼓气,以使耳膜震动,称之为“鸣天鼓”。

耳部按摩可增强耳部气血流通,润泽外耳肤色,抗耳膜老化,预防冻耳,防治耳病。

全社会都行动起来吧,树立全民爱耳意识,提高听力残疾预防与康复意识,重视耳科保健,预防耳聋发生。(饶润珍)

作压力大或精神神经高度集中的工作者;不哺乳的妈妈。现实生活中,女性乳房自检常存在两个极端,一方面有的女性自检出肿块后,就异常紧张,容易造成紧张情绪,反而对自身健康不利。另一方面有一些女性,发现肿块后没有及时就医,最终延迟治疗,造成遗憾。所以,女性应高度重视乳房自检,如果发现双侧乳房不对称,乳房有肿块或硬结,或质地变硬,乳房皮肤有水肿、凹陷、乳房有湿痒改变,应立即去到医院请专科医生检查。

温馨提醒:凡30岁以上妇女,最好每年请专科医生检查一次;40岁以上妇女,每半年请医生检查一次,以便及早发现病变,防患于未然。(彭锡安)

如何防治小儿咳嗽



咳嗽是小儿肺部疾病中的一种常见症候,小儿咳嗽是中医门诊的常见病和多发病。咳嗽发于肺脏,肺属金,为清肃之脏,肺气清肃则宣降有常,气道通畅,呼吸调匀。若肺为邪客或他脏病气所干,皆可使肺失清肃宣降功能而发为咳嗽。咳嗽是因外感六淫,脏腑内伤,影响于肺所致有声有痰之症,一年四季均可发生。由于小儿脏腑娇嫩,形气未充,肌肤柔弱,卫外

功能较差,且寒暖不知自调,难以适应外界气候的变化,故在冬春季气候多变之时,易为外邪侵袭,不论邪从口鼻而入,或从皮毛而入,肺必首先受其冲,致使肺的宣发肃降失职而咳嗽。小儿脾胃虚弱,脾胃运化失调,易致痰浊内生,致使肺气不得宣降,发为咳嗽。患有患素质虚弱,易感外邪,致使咳嗽屡作,肺脾受损。

由于小儿因寒暖不知自调,日常生活中应注意季节变化及天气变化时,家长应及时帮助孩子适当增减衣物,避免外邪侵袭;由于小儿脾胃薄弱,饮食不知自节,饥饱无常,易为乳食,生冷,积热所伤,古人云:“饮食自倍,肠胃乃伤。”故家长应合理地定时定量地给儿童进食,做到饮食有节,以免损伤脾胃。日常饮食应清淡,咳嗽期间忌食燥热辛辣酸冷油腻之

药膳多用于预防疾病,疾病治疗后期的调养,或在疾病的某一阶段用于辅助治疗,还用于养生保健,丰富人们的饮食生活。药膳,不是一般的营养食品,是现代所称的功能性食品。中药与食物相配,就能做到药借食味,食助药性,变“良药苦口”为“良药可口”,能满足人们“厌于药,喜于食”的天性,且易于普及,取材广泛,是餐桌上的美味佳肴,可在家庭自制,是中药的一种特殊的、深受百姓喜爱的剂型。药膳有防病治病、保健强身、润肤美容、健脑益智、减肥健身、健骨强腰、延年益寿等作用。药膳更适宜于以下人群食用。

一、小儿:小儿的生理特点为脏腑娇嫩,形气未充;生机蓬勃,发育迅速;其病理特点为发病容易,传变迅速;脏器清灵,易趋康复。如今,由于抗生素的反复或长期应用,在小儿的治疗上产生了一些毒副作用及耐药性,因此,在辨证准确的基础上,给小儿用食疗药膳,常能获得意想不到的效果。药膳属“绿色医药”的范畴,无毒副作用,且作用人体靶点多,对人体机能有综合调理作用。选择一些无渣、口感较好的中药,做成色香味美的食疗药膳,尤其适合儿科。如:茯苓糕、山楂糕。

二、脾胃病人:对于脾胃病而言,饮食应适时、适量、适温、无刺激;以温、软、淡、素、新鲜为宜,做到定时定量,少食多餐,可做些易消化、营养丰富的药膳如主食药膳,以减少胃酸对胃肠黏膜的刺激,如各种粥、面、馒头,也可配制药膳蜂蜜饮料,以抑制胃酸分泌,促进溃疡愈合的功能。

三、糖尿病病人:糖尿病“五驾马车”综合治疗方案中指出,饮

药物和饮食对化验检查的影响

任何检验都有其固定的化学反应原理和条件。药物及饮食的参与会使反应及检测条件发生改变,导致检验结果的错误。如维生素C对谷草转氨酶会造成正确干扰;检验前进食鱼类、啤酒等会使尿酸检测结果高于真实值;检验前,过度食用大鱼大肉也会使血脂检测结果高于真实值,食用含铁高的食物也会造成粪便隐血假阳性等。因此,在抽血检验前24小时提倡标准餐,检验前24小时避免食用高脂高糖食物、水果、饮料、烟酒等,

采血当天要求空腹8-12小时,一般提倡早晨空腹采血,但也不能过度空腹(空腹时间超过16小时),因为过度空腹会使血糖、蛋白质降低,胆红素检测结果异常等。多种药物对检验结果也会造成影响(包括中药),化验前建议不要服用药物,除急诊外部分特殊检验需要按医嘱服用,停药会造成不良后果及部分特殊检验请遵医嘱。(检验科)

药膳食疗适宜人群

四、妇女:由于妇女有经、带、胎、产的生理特点,更需重视卫生保健,无病先防,有病早治,减少妇科疾病发生。妇科疾病一般来说,青春常因肾气未充,易导致月经疾患;中年妇女由于胎产、哺乳,数伤于血,肝肾失养,常出现月经不调、胎前产后诸病;老年妇女脾肾虚衰,易发生经前经后诸证、恶性肿瘤等。

当代社会,由于工作节奏快、生活压力大、环境污染等原因,妇女也经常处于亚健康状态,更容易罹患各种疾病。应用药膳食疗可养颜美容,调理体质,辅助治疗疾病,病人容易接受,疗效比较乐观。(赵爱梅)



医学检验科普专栏