

咸宁麻塘风湿病医院 联合  
香城都市报社 主办

## 咸宁麻塘风湿病医院

## 被评为年度无偿献血爱心医院

本报讯(记者 叶子 通讯员 周晓璇) 6月12日,由市中心血站组织开展的庆祝2020年世界献血者日主题宣传活动在传媒大厦举行,省卫健委二级巡视员喻学华、副市长、市献血委员会主任刘复兴、市政府副秘书长陈建华、市卫健委主任李华平参加活动。

活动中,李华平宣读《关于表扬2018—2019年度无偿献血工作先进单位、先进个人的通知》,咸宁麻塘风湿病医院被评为2018—2019年度咸宁市无偿献血爱心医院。

与此同时,在市新联会的组织下,该院党支部书记兼办公室主任徐佳带领四名医务人员在市人民广场献血点参与无偿献血活动,这是继今年1月2日、3月10日该院自发组织的两次无偿献血后,又一次参与的献血活动。

据该院相关负责人介绍,医院社会公益、献爱心等氛围浓厚,每年院党支部、工会、团委组织全院职工开展1至2次无偿献血活动。在每次的无偿献血活动中,院长镇水清总是先行先献,在他的带动下,职工们积极主动参与,并逐步形成了一个良好的无偿献血氛围。据统计,近几年,该院共285人次参加院内无偿献血。

据了解,近年来,该院多次被市献血委员会评为无偿献血先进单位,医院镇水清院长个人献血量达14200ml,2017年荣获2014—2015



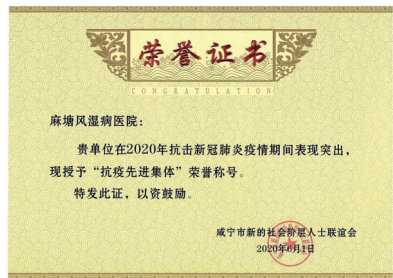
年度全国无偿献血奉献奖金奖;员工梁胜祥个人献血量达5300ml,2016年荣获2014—2015年度全国无偿献血奉献奖铜奖;保卫科科长张键个人献血量达4800ml,2018年荣获2016—2017年度全国无偿献血奉献奖铜奖。

“作为医务工作者,我们更懂得血液的珍贵。”该院相关负责人表示,他们希望通过无偿献血这种方式,将爱心传递给更多的人,让社会多一些关



爱,同时也希望更多人加入到无偿献血的队伍中来。

## 点赞! 咸宁麻塘风湿病医院荣获“抗疫先进集体”荣誉称号



本报讯(记者 叶子 通讯员 徐佳) 6月5日上午,咸宁市新联会第一届一次理事会议在市委统战部举行,咸宁麻塘风湿病医院院长镇水清参与会议。在此次会议中,该院被授予“抗疫先进集体”荣誉称号,以表彰该院在抗击新冠肺炎疫情期间突出表现。

疫情就是命令,命令就是责任。抗疫期间,在该院院长镇水清领导下,1月26日起,医院先后派出5辆救护车和10名专职司机24小时运转城区隔离人员,派遣了25名医务人员出征9个隔离点;2月18日医院被市新冠肺炎防控指挥部征用为“无法明确排除新冠肺炎可能发热患者的定点医院”;2月23日医院被区疫情防控指挥部征用为“返咸务工人员CT检测定点医院”,6名CT技术人员在院参与一线抗;4月15日至今派调1名检验人员到人民医院支援核酸检测。

疫情初始,医院组织专家结合咸宁地域特点、生活习惯、当前的节令与疫情,发挥中医药特长,拟订了预防新冠肺炎的“镇氏流感饮”处方,并通过

微信公开处方,方便老百姓使用,短时间内,该条信息点击量高达1.4万次。

据统计,疫情期间,该院为公安干警、消防官兵、环卫工人以及市民免费提供了约4万人服用的预防新冠肺炎的“镇氏流感饮”,此外,还免费为汀泗桥镇、向阳湖镇、马桥镇、区人社局、区医保局、团市委、咸安区青企协青柠公益志愿者、咸宁义工等单位及城区各隔离点提供煎煮好了的预防新冠肺炎中药12000余袋以及中药颗粒剂400付,免费发放职工“镇氏流感饮”中药400余付,中药颗粒剂1100付;并及时为区防控指挥部送去预防中药45付,为云南援鄂医疗队专家送去17付煎煮好的中药,受相关单位及群一致好评。

## 类风湿患者怎么吃 饮食有无禁忌

专家和你面对面 谈谈类风湿关节炎饮食注意事项

本报讯(记者 叶子 通讯员 熊振新) 家住咸安区的金阿姨,去年8月开始感觉双手指关节有些僵硬,只要变天关节就会疼痛,直到今年,金阿姨左手小指中间的关节肿胀疼痛,并且无好转迹象,去医院检查才发现自己患上类风湿。

类风湿关节炎患者在饮食上需注意些什么? 饮食上有没有什么禁忌,金阿姨说,她曾经浏览过不少网页,发现大家给出的建议都不太一样,她希望我们能找到专家,为他们答疑解惑。昨日上午,我们联系到咸宁麻塘风湿病医院风湿病科三病区主任牛志尊,让他和大家谈一下类风湿的饮食注意事项。

记者问:饮食对类风湿患者有什么影响呢?

牛志尊答:类风湿患者常因关节

疼痛、活动障碍及常年服药治疗等原因,消化功能受到影响。而食物又是日常生活所需的营养及能量的主要来源。合理的饮食不但能为患者治疗创造有利条件,而且对病情恢复也起着极其重要的作用。

记者问:类风湿患者的饮食有什么禁忌?

牛志尊答:类风湿患者的饮食应以清淡为主,水果蔬菜可以满足类风湿患者维生素、微量元素和纤维素的需求,同时有助于改善新陈代谢,起到清热解毒、消肿止痛,抑制炎症反应,缓解关节症状的作用。患者可以选择的果蔬有山药、扁豆、苦瓜、丝瓜、冬瓜、莲藕、西红柿、白菜、玉米、南瓜、香蕉、葡萄、蓝莓、石榴等。

记者问:类风湿患者日常烹饪方

式应以什么为主?

牛志尊答:日常的烹饪方式应采用泡、蒸、煮、炖等,避免烧烤、爆炒、油炸等烹饪方式。但是烹饪用油我们建议应以植物油为主,例如:玉米油、橄榄油以及葵花籽油。

记者问:有没有哪些食物会加重类风湿患者炎症反应?

牛志尊答:高脂肪、高糖食物可加重类风湿患者炎症反应,不利于疾病康复。患者不宜多吃牛羊狗肉、五花肉等,可以适当食用猪精瘦肉、草鱼等肉类。高糖食物会加剧类风湿患者关节滑膜炎的发展,最终导致关节肿胀、加剧疼痛,因此,奶制品、巧克力等食物也应避免食用。同时要避免食用辣椒、腌菜等辛辣、腌制食物及海鲜等腥膻食物,此外,还应注意避免饮酒。

## 类风湿关节炎的日常调护

叶子 熊振新/整理

类风湿关节炎是一种长期反复发作的慢性疑难病,咸宁麻塘风湿病医院风湿病科三病区主任牛志尊认为,患者平时多注意情志、生活起居、饮食、服药、关节锻炼等方面的调护,对疾病康复和病情缓解具有非常重要的作用。

## 调养情志

“类风湿患者常因疾病的原因不能承担最基本的日常活动,加上肉体上的疼痛及对疾病症状和治疗预后认识的缺乏,极易出现消极、悲观、焦虑、抑郁等异常心理反应。”牛志尊认为,患者应以积极、乐观的态度主动调整自己的心理状态,学会主动与人交流,分享生活中的愉快事情,多听风趣幽默的故事、笑话,克服焦虑抑郁的情绪,还可以根据自己的喜好,选择适宜的音乐和书籍以调养身心。

## 生活起居

在生活起居方面,牛志尊建议类风湿患者每日观察晨僵持续的时间、程度及受累关节,尽量避免关节着凉。此外他建议,室内应多开窗通风,保持空气清新,但勿坐卧在风口处。在季节变换时,尤其是阴雨天气时适时添加衣被,注意防寒保暖,避免感冒。

## 用药注意

类风湿患者应严格遵从医嘱,规范合理的用药,药物的服用应注意服药的时间、剂量和方式。“部分患者治疗的药物中含有草乌、川乌、附子,以及虫类药等有毒中药,则更应加强服药后观察,服药后是否出现口唇、舌及肢体麻木,胸闷,呼吸困难,头晕,心慌,咽喉、食管、胃部烧灼感等中毒症状。”他强调,如出现上述中毒症状的,应及时和医师沟通或就近医院就诊,排查原因,保证用药安全,避免出现症状加重。

## 日常锻炼

“类风湿患者可进行八段锦、太极拳、五禽戏等中医传统健身方法,起到行气活血、疏通经络的作用,但锻炼时需量力而行,循序渐进,以身体微微出汗为宜,每日练2—3次,每次约15分钟。”牛志尊提醒,患者要避免关节长时间负重,避免不良姿势,减少弯腰、爬高、蹲起等动作。

## 注意事项

某些中医特色治疗技术具有器具简单、操作方便的特点,患者在家即可操作,如:穴位贴敷、艾灸、火罐、穴位按摩等,可改善类风湿患者的关节肿痛、晨僵等症状。但要在专业医师指导下进行,避免出现灼伤、烫伤等情况。