

咸安区中医医院

200元红包,在医患之间“暖心接力”

●记者夏咸芳 通讯员胡学军

今年3月,患者李婆婆在咸安区中医医院康复出院时,为表达谢意将200元现金红包塞给主治医师肖广进后迅速离去。眼见无法退还,肖广进当即上交科室护士长,并于6月14日患者二次入院之时,委托护士长将红包的200元现金充入其住院账户。从“上交保管”到“转存预缴”,肖广进以合情合规的方式守住了医疗行业纪律,更传递出对患者真挚情感的珍视,彰显了该院持续深化医德医风建设、厚植清廉医院文化的实践成果。

多病缠身 婆婆患急症入院

今年3月,咸安64岁患者李婆婆(化名),因右侧踝关节突发红肿热痛一日,紧急前往咸安区中医医院就诊。此前,老人常年多病缠身,不仅罹患慢性阻塞性肺疾病40年,高血压病史10余年。近一年,更是确诊肾功能不全、高尿酸血症,同时合并慢性胃炎,身体机能偏弱。

李婆婆入院当日,门诊检查结果显示其肌酐、尿酸数值偏高,肾功能受损明显,多类慢病相互影响,诊疗难度较大。结合查体与化验结果,门诊以痛风性关节炎、慢性肾脏病3期将其收治入院内肾内科,开展系统化中西医诊疗。

精准施治 中西医结合护安康

李婆婆入院后,主治医师肖广进全面梳理既往病史,完善专项检查,精准研判病情:患者此次痛风急性发作,同时合并肾功能减退、高脂血症,叠加慢阻肺、高血压等基础病,诊疗需兼顾止痛治标、护肾固本、慢病管控多重目标。

结合中医四诊研判,李婆婆舌淡苔白、舌边伴有齿痕、脉象沉细,辨证为痹

症(湿热内侵证)。肖广进为其量身定制中西医结合诊疗方案:在西医方面对其予以护肾排毒、抗炎止痛、活血化瘀治疗,同步调控血压血脂,稳住肺部基础病症;辅以中医调理清利湿热、通络止痛。经过精准施治与科室精细化护理,李婆婆病情得到控制,肾功能有效改善,踝关节肿痛完全消退,各项体征平稳,于3月17日顺利出院。

医者仁心 红包变为住院预交金

住院治疗期间,肖广进耐心答疑解惑,细致调整诊疗方案,时刻兼顾老人各类基础病管控,贴心暖心的服务让李婆婆及其家属倍感安心。出院当日,李婆婆为表达感激之情,悄悄将200元现金红包塞至肖广进手中后,转身快速离去。

眼见无法现场退还,肖广进第一时间将红包上交护士长登记保管。今年6月,李婆婆因肺气肿和慢阻肺,在家自行服药5天不见好转后,再次入院诊疗,科室第一时间将200元钱款,存入她的住院预交账户,以柔性暖心方式完成廉洁退礼,让李婆婆感动不已。



清风筑院 涵养廉洁行医新风

“拒收红包、廉洁自律,现已成为全院医护人员的行动自觉。”咸安区中医医院党委书记盛飞跃表示,肖广进柔性拒收红包、心系患者的暖心举动,是医院常态化医德医风培育、清廉医院建设的典型成果。

近年来,该院深度融合党风廉政建设与医疗业务工作,严格落实医疗卫生

行业“九不准”规定,常态化开展廉洁警示教育、医德师风宣讲,以制度划红线、以文化润初心,筑牢全员廉洁行医、诚信服务思想根基。此次科室人性化处置致谢红包,兼顾原则性与人文温度,真正践行以患者为中心的服务理念。下一步,医院将持续抓实清廉医院建设,厚植医者清风,做实民生医疗服务,全力打造群众放心、百姓信赖的中医医疗机构。

咸安区中医医院提醒

端午粽香虽诱人,健康过节有讲究

●记者夏咸芳 通讯员胡学军

端午将至,满城粽叶飘香,包粽子、品家宴、走亲访友成为市民过节标配,浓厚的节日氛围扑面而来。每逢端午假期结束,咸安区中医医院内三科门诊都会接诊大批因饮食不当引发不适的患者,不少三高、脾胃虚弱人群出现血糖骤升、血压起伏、胃胀反酸、消化不良等各类“节日病”。为帮助市民安心享受端午美食,平稳健康过节,6月17日,记者走访咸安区中医医院内三科主任王秀枝,她结合中医养生理论与现代膳食知识,为大家梳理端午饮食、作息全方位健康指南。

粽子美味藏隐患,三高人群食用需节制

“粽子是端午节标志性美食,却并不适合所有人无节制食用。”王秀枝介绍,粽子核心原料为糯米,升糖指数可达87,属于典型高升糖食材,糯米经蒸煮后黏性极强,在胃肠道排空速度缓慢,极易加重身体代谢负担,对高血压、高血脂、糖尿病患者存在多重健康隐患。

一枚重量150克左右的咸肉粽,热量近乎一碗半白米饭,其中精制碳水会快速推高餐后血糖,肥肉、蛋黄馅料富含饱和脂肪与胆固醇,长期过量食用,会造成血糖、血脂双重波动,加重血管负担。

针对三高人群,她给出明确食用标准:单次食用量控制在半个以内,优先选择迷你小粽;进食时间安排在午餐,白天人体代谢旺盛,有充足时间消耗糖分与热量,切忌晚餐、睡前食用。



选购与自制粽子也有门道。五花肉粽、流沙蛋黄粽、蜜枣豆沙粽是三高人群的“避雷款”。市民可在家自制杂粮养生粽,用燕麦、红豆、薏米、糙米等粗粮替代部分糯米,馅料优选鲜虾仁、瘦猪肉、干香菇等低脂食材。粗粮可延缓糖分吸收,薏米、红豆还兼具健脾祛湿功效,契合端午湿热时节中医养生理念。

膳食搭配讲方法,科学饮食助肠胃健康

“糯米黏腻滞脾,若搭配不当,极易引发积食、暖气、反酸,掌握正确进食顺序、搭配食材,能大幅降低肠胃不适感。”王秀枝建议,吃粽子遵循“先素后粽”的原则,开席先饮用清汤,或是食用清炒绿叶菜、凉拌时蔬,充足膳食纤维可增加饱腹感,延缓糯米糖分吸收,平稳餐后血糖。

饮品搭配优先选择大麦茶、熟普洱茶、陈皮水,这类茶饮能够解腻促消化,

理气和胃;千万不要搭配汽水、果汁、甜米酒等含糖饮品,双重糖分叠加会造成血糖剧烈波动。脾胃虚弱、中老年群体食用粽子,务必彻底加热蒸透,冷藏后的粽子淀粉发生老化回生,质地更坚硬,消化难度成倍提升。蒸制时可放入几片陈皮同蒸,陈皮行气健脾、燥湿和胃,有效缓解糯米带来的腹胀积食。

针对很多市民有吃完粽子便久坐休息、躺卧休憩这种损伤脾胃的坏习惯。王秀枝表示,糯米在胃内停留时间可达四小时以上,餐后静坐、平躺会延缓胃肠蠕动,诱发反流。她建议市民吃完粽子后缓步散步15至20分钟,适度活动助力运化。同时杜绝空腹吃粽、粽子当宵夜两种行为,空腹状态下黏性糯米直接刺激胃黏膜,夜间肠胃运化能力减弱,极易诱发胃痛、失眠。

宴席藏饮食雷区,分人群规避对症调理

端午家庭聚餐菜肴丰盛,餐桌之上暗藏不少健康雷区,三高人群与脾胃偏弱人群需分类规避。王秀枝介绍,餐桌上的高油、高盐、高糖菜肴是诱发指标波动的元凶:重油红烧肉类、腌制腊味拼盘盐分超标,会造成水钠潴留,升高血压;糯米藕、豆沙糕点、甜汤含糖量高,加重胰岛代谢压力。脾胃不佳者则要避开冰镇海鲜、凉拌生冷菜品、麻辣重口菜肴,湿热叠加生冷会损伤脾胃阳气,引发腹痛、腹泻。

她建议,搭配宴席菜品,要遵循清淡少油、多素少荤原则,推荐凉拌木耳

黄瓜、清蒸淡水鱼、上汤娃娃菜、冬瓜薏米排骨汤等养生菜肴,荤素配比维持1:3,以时令蔬菜为主。冬瓜、薏米祛湿利水,鱼肉低脂高蛋白,适配初夏湿热气候,兼顾口感与养生。

不少市民过节容易作息紊乱,熬夜欢聚、饮食不规律,对慢性病控制十分不利。王秀枝提醒,三高患者假期切勿自行停药、减药,要坚持定时服用降压、降糖、调脂药物,居家定时监测血压、血糖,做好数值记录。每日保持轻度运动,清晨打太极、饭后慢走均可疏通气血;亲友聚餐尽量以白开水、淡茶水为主,少饮酒、不酗酒,酒精会刺激血管扩张,诱发血压大幅波动,还会损伤脾胃运化功能。

顺应时节调作息,中医理念护航安康

“从中医角度来看,端午时节正值初夏,雨水充沛、湿气弥漫,湿邪易困阻脾胃,而糯米本身滋腻助湿,双重叠加更容易出现身体困重、食欲不振。”王秀枝建议,除管控饮食外,市民还可借助端午传统习俗调理身体,家中悬挂艾草、菖蒲,可芳香辟秽、祛除环境湿浊;日常适量饮用少量甘草陈皮茶,健脾化湿,改善身体困乏之感。

她表示,端午美食承载传统民俗,大家无需刻意忌口,只要把控食用量、讲究搭配方式、规律作息服药,就能兼顾节日幸福感与身体健康。切忌暴饮暴食、冷热混吃,根据自身基础疾病调整饮食方案,守住健康防线,才能平安舒心欢度端午佳节。