

品牌医院 平价医院 智慧医院

# 通城县医院:踔厉奋发创三甲

咸宁日报全媒体记者 刘文景 陈新 刘珊珊 通讯员 周红松 王晓燕 吴林艳



## 如何预防带状疱疹?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的李女士咨询,如何预防带状疱疹?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,带状疱疹可以发生在身体的任何部位,好发部位依次为肋间神经、颈神经、三叉神经和腰骶神经支配区域。它通常会有前驱症状,出现疱疹之前部分人有乏力、低烧、头痛等全身性症状,皮肤可能出现烧灼感或疼痛,这些症状大概会持续1—5天。

冬春之交气温变化大,应注意保暖,适当进行户外锻炼,增强抵抗力,防止感冒。日常应规律作息,少熬夜,避免过度疲劳,饮食均衡,多吃豆制品,鱼、蛋、瘦肉等蛋白质含量高的食物及新鲜的瓜果蔬菜,补充维生素。50岁及以上人群可接种带状疱疹疫苗进行预防。

## 如何预防阑尾炎?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的程女士咨询,如何预防阑尾炎?

市中心医院有关医务人员介绍,阑尾炎是指阑尾由于多种因素而形成的炎症改变。它是一种常见病,其预后取决于是否及时的诊断和治疗。早期诊治,病人多可短期内康复,如果延误诊断和治疗可引起严重的并发症。

急性阑尾炎的典型临床表现为逐渐发生的上腹部或脐周围隐痛,数小时后腹痛转移至右下腹部,常伴有食欲不振、恶心或呕吐,发病初期除低热、乏力外,多无明显的全身症状。

预防急性阑尾炎,增强体质,讲究卫生,注意不要受凉和饮食不节,及时治疗便秘及肠道寄生虫。

## 如何预防消化道出血?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区金桂社区的周女士咨询,如何预防消化道出血?

市中心医院有关医务人员介绍,消化道出血可由消化道本身的炎症、机械性损伤、血管病变、肿瘤等因素引起,也可因邻近器官的病变和全身性疾病累及消化道所致。

预防消化道出血,应在医生指导下积极治疗原发病,如消化道溃疡及肝硬化、食管炎、胃溃疡、慢性肝炎、慢性肾炎,减少出血机会。

生活要有规律,饮食要定时有节,切忌暴饮暴食,忌酒忌烟,不要饮用浓茶和咖啡。不要过度劳累,睡眠应充足,保持情绪稳定。

注意药物的使用,应尽量少用或不用对胃有刺激性的药物,如必需使用时,应加用保护胃粘膜药物。

要定期体检,以期发现早期病变,及时治疗,在出现头昏等贫血症状时,应尽早到医院检查。

## 如何预防冠心病?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区希望桥社区的程女士咨询,年轻人如何预防冠心病?

希望桥社区卫生服务站有关医务人员介绍,要严格控制“三高”。既然高血压、高血脂、高血糖与冠心病有着密切关系,那就平时严格控制“三高”在正常范围,不要自恃年轻而不在乎。

提倡健康生活方式。从年轻时就应该养成注意锻炼、生活规律、健康心态、健康饮食的良好习惯。有冠心病家族史者更要注意定期到医院接受专科医师健康检查和生活方式指导。

## 如何预防老年斑?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区梅园社区的张女士咨询,年纪大了,如何预防老年斑?

梅园社区卫生服务站有关医务人员介绍,老年斑,在医学上称脂溢性角化病,是一种临床常见的良性皮肤病变,中老年人是易发人群。老年斑早期表现为小而扁平、分界清楚的色斑,表面光滑,呈褐色,后期病变会逐渐增大、增厚。病程通常进展缓慢,损害部位可向周围扩大,但也可融合成大块,不会自己消退。

要想预防老年斑或避免老年斑加重,最主要的是防晒避光,避免太阳暴晒。经常干洗脸能加速血液循环,减缓面部皮肤老化,也可以预防老年斑的生成。

## 技术立院 医疗服务辐射湘鄂赣毗邻区域

“创建三级医院不只是从二级到三级数字上的跃升,不只是为了摘取一块牌子,而是要以质量内涵持续改进赢得老百姓的满意口碑,让本地及周边地区都能享受更高层次的医疗服务。”通城县人民医院党委书记蔡天晶如是说。

近年来,“三级”创建推动县人民医院各项工作全面发展、高质量发展,医疗服务辐射湘鄂赣毗邻区域,很多外省外县患者慕名而来,挽回1000余条生命,创造了救治模式“通城速度”,演绎了众多百姓交口相传的救治佳话。

“多亏了医院开辟的胸痛中心绿色通道,让我母亲得到有效及时的治疗,捡回了一条命啊!”湖南省岳阳市平江县南江桥村邱某娥拉着胸痛中心负责人胡龙才的手感激不已。

邱某娥的母亲因突发心肌梗被送往通城县人民医院胸痛中心就医,该院全程开辟绿色通道,在40分钟内完成支架植入,及时将邱某的母亲从“鬼门关”拉回

来。

为了进一步提高急救水平,医院率先整合卒中、胸痛、急救“三大中心”于一体的独立抢救单元,全方位优化急救流程和急救质量,实行“绿色通道”制度,以最大限度缩短患者救治时间。

目前,该院卒中患者静脉溶栓时间由原来的大于60分钟缩短到35分钟,远低于国家60分钟以内标准;心梗患者救治时间由94分钟缩短至64分钟,远低于国家90分钟以内标准。

“品牌兴院、技术立院”的发展战略,逐步把建设“三级医院”的“施工图”变成“实景图”。医院以“两降两升”为抓手,服务能力不断增强,服务质量持续提升,目前有1个全国健康管理示范基地、16个湖北省县级医院省级临床重点专科,2个全国劳模,4个二级技术岗位,100余名高级职称卫生人才,已成功创建国家胸痛中心、湖北省卒中防治中心,该院逐步成为湘鄂赣毗邻地区的一张健康名片。

## 服务兴院 平价医疗赢得百姓口碑

“我的这个病每年都犯!今年比去年的治疗费便宜好多呢。”来自马港镇何婆桥村的脑血管慢性病患者李某的心里话,代表了老百姓从医院享受到“两降两升”的“新福利”。

近年来,通城县人民医院将“放心付费”和“优质服务”结合起来,善做“减法”,大力开展“两降两升”系列活动,将医院同类耗材采购价降至95%或以下,药占比控制在25%以下,每100元医疗费用耗材占比控制在20%以内。督促医生开好“清廉方”,严格对抗菌药物实行分级使用管理,限制高价药不合理使用,全力打造通城人民身边的“实惠医院”和群众家门口的“平价医院”。

据了解,医院作为全国公立医院改革首批试点医院,自2012年取消药品加成后,2019年又取消了耗材加成,2012至2021年共让利于患者8000万元。

同时,该院全力推进湖北省“323”攻坚行动,加强癌症防治、慢性呼吸系统疾病、心血管疾病防治,在

防、管、筛、治等方面着力攻坚,落实35岁以上内科门诊首诊病人测量血压制度要求达到100%;不断完善慢性病(心脑血管疾病、慢阻肺、肿瘤等)发病报病工作。2021年共上报慢性病3000余例。开展各项义诊活动22次,服务群众5000余人,免费发放药品50000余元。

为了方便百姓就医,该院新建外科、内科、传染楼,医技楼已完成立项,同时投入近亿元购置高端医疗设备,目前有1.5T超导磁共振、64排128层螺旋CT、直线加速器、大型平板血管机、血透机等先进诊疗治疗仪器设备,万元以上设备共计1838台。

借助高新设备和技术人才,腹腔镜下胃肠道肿瘤根治术、子宫内腺瘤根治术、内镜下十二指肠乳头肌切开取石术、先天性心脏病介入封堵术等以前需要到上级医院就诊的疾病,患者现在可以选择就近就医,老百姓在“家门口”用二级医院的收费标准享受三级医院的医疗服务,群众就医的获得感、幸福感进一步提升。

## 数字强院 未来锚定三甲医院创建

“对于通城乃至咸宁而言,办好‘家门口’的医院非常重要。”医院党委书记蔡天晶说,如今医院成功创建三级综合医院,是实现了第一个“小目标”,是通城历史性的一刻,未来要继续实现三甲医院这个更高的目标,我院将争取用三到五年的时间完成三甲医院的创建工作。

蔡天晶表示,接下来,医院将紧紧围绕此前制定的发展规划目标,通过八大分项规划(党建引领、学科建设、人才队伍建设、信息化建设、绩效管理、医疗质量管理、优质服务、医院运营管理)一一落实,逐步实现“四个突破”。

“四个突破”包括:在优质医疗资源扩容上有所突

破;持续加强与省内知名三甲医院的深度合作,进一步拓展优质医疗资源扩容和区域均衡布局;在科研项目成果上有突破;医院在医教研融合发展上“落子”,推动与湖北科技学院纵深合作;医疗特色服务上有突破;进一步推动特色专科发展,促进医疗服务能力提升;在信息化建设上有突破;医院全面推进科学化、标准化、数字化管理。投资1280万元的医共体信息化建设已开工,拟投资5000万元的医共体信息化二期工程已立项,最终实现创建三甲医院的目标。

“我们将以精湛的医术、优质的服务,让通城市民享受到优质‘家门口’的医疗,为通城乃至湘鄂赣医疗卫生事业作出更大的贡献!”院党委副书记、院长胡阳全说。

# 春天健身正当时

咸宁日报全媒体记者 刘念

春天万物复苏,是运动健身的好时光,不论是室内健身房,还是公园和广场,都能看到锻炼者的身影。他们或为了减去多余脂肪,或为保持良好的精神状态,纷纷选择适合自己的健身运动。

### 走路、骑行成健身时尚

“天气日渐暖和,每天晚上吃完饭出去遛弯是我的必修课。”周女士说,冬季太冷,吃多动少,明显感觉身体变差,爬几层楼梯就喘气。现在每天晚上都会通过步行来减肥和健身。

只见周女士一边走路,一边手机不离身。原来,手机里的一款计步软件,将会实时记录她的运动成绩。“我每天走路保

持在5000步,相对于其他运动而言,走路强度不大,可以舒缓筋骨,放松心情。而且有这样一个小记录能督促自己养成习惯。”

对于骑行爱好者而言,一辆单车,一条马路,便足以让他们感受到生活的美。在“低碳生活,绿色出行”概念日趋火热的今天,骑行已被越来越多的人视为时尚的健身方式。

杨女士是个爱运动的人,为了锻炼身体,她几乎每周都会抽出两三天时间来骑行。特别是周末,她会跟着骑行爱好者到各处走走。“骑着自行车,边骑行边欣赏风景,心情不禁畅快无比,这不仅是一种健身运动,更是一种心灵的愉悦。”

### 健身、瑜伽馆人气升温

近日,在城区一家健身房,不少市民在跑步机、动感单车等各种运动器械上挥汗如雨。

市民张先生是上班族,他说:“一个春节假期吃得好,睡得多,胖了好几斤,今天特意来做运动‘甩甩膘’。出来锻炼身体,做做运动,感觉挺好,身上挺轻松。”

随着气温升高,很多女性会选择比较舒缓的瑜伽来塑造形体、锻炼身体。

在一家瑜伽会馆看到,学员们正在教练的带领下认真练习基础瑜伽。“最近来咨询健身塑体的人很多。”瑜伽会馆的工作人员介绍,每年二月份咨询量都会大增,因为

春节后随着天气的变暖,越来越多的人想要出来舒缓一下筋骨、塑造一下形体。

### 科学运动是良药

越来越多的人逐渐认识到健康的重要性,工作生活之余,大多会选择跑步、登山、打球、跳广场舞等运动来强身健体。但部分人急于求成,一时间负担过多运动量,反而造成身体损伤。

市中心医院中医科主任傅勃介绍,很多人平时不运动,周末一次性足量运动,这是不科学的。一味追求运动量也是不对的。运动不是越多越好,度和量的把握很重要,每个人应当根据自身体质和时节开展锻炼,切勿过度运动。

# 清热泻火药:苦能泄能燥 甘能和能缓

——药食同源中药系列之三

泄,利尿。用于热病烦渴,肺热咳嗽,肺病吐血,胃热呕吐,热淋涩痛。

【用法与用量】煎服,干品15—30g;鲜品用量加倍,或捣汁用。

### 栀子

本品为茜草科常绿灌木植物栀子的干燥成熟果实。9—11月果实成熟呈红黄色时采收,除去果梗和杂质,蒸至上气或置沸水中略烫,取出,干燥。

栀子可用于治疗热病烦渴,本品苦寒清降,能清三焦火邪、有清心除烦之效;用于湿热带下,本品能清利肝胆湿热而退黄疽;用于血热吐血,本品又有清热凉血解毒功效,可用于血热妄行的吐血、尿血、衄血等;本品有消肿止痛功效,又用于热毒疮疡、红肿热痛、目赤肿痛、跌打损伤等。

【炮制】栀子除去杂质,碾碎。

【性味与归经】苦,寒。归心、肺、三焦经。

【功能与主治】泻火除烦,清热利尿,凉血解

毒;外用消肿止痛。用于热病心烦,湿热带下,淋证涩痛,血热吐血,目赤肿痛,火毒疮疡;外治扭挫伤。

【用法与用量】煎服,6—10g。外用生品适量,研末调敷。

### 淡竹叶

本品为禾本科植物淡竹叶的干燥茎叶。夏季未抽花穗前采收,晒干。

淡竹叶可用于治疗热病烦渴,小便短赤涩痛,口舌生疮。本品甘寒,主归心经能清心火以除烦,入胃经而泄胃火以止渴,用治热病伤津,心烦口渴,常配石膏、芦根等;本品性寒能清心降火,渗湿利尿。用治心火旺盛,口舌生疮,以及移热小肠,热淋涩痛等症,还可治水腫尿少、黄疸尿赤。

【炮制】除去杂质,切段。

【性味与归经】甘、淡,寒。归心、胃、小肠经。

【功能与主治】清热泻火,除烦止渴,利尿通淋。用于热病烦渴,小便短赤涩痛,口舌生疮。

【用法与用量】煎服,6—10g。

### 决明子

本品为豆科植物钝叶决明或决明(小决明)的干燥成熟种子。秋季采收成熟果实,晒干,打下种子,除去杂质。

决明子可用于目赤肿痛,本品苦寒泄热,甘咸益阴,既能清泄肝火,又兼益肾阴。肝开窍于目,瞳子属肾,故为明目佳品,虚实目疾,均可应用。用于肠燥便秘,本品性凉润又有清润润肠通便之效。

【炮制】决明子,除去杂质,洗净,干燥。用时捣碎。

【性味与归经】甘、苦、咸、微寒。归肝、大肠经。

【功能与主治】清肝明目,润肠通便。用于目赤肿痛,羞明多泪,头痛眩晕,目暗不明,大便秘结。

【用法与用量】煎服,9—15g。

### 夏枯草

本品为唇形科植物夏枯草的干燥果穗。夏季果穗呈棕红色时采收,除去杂质,晒干。

夏枯草可用于治疗目赤肿痛,头痛眩晕,本品苦寒入肝经,善清肝火以明目。治肝火上升,目赤肿痛,可配桑叶、菊花、决明子等;用于肝阴不足,目珠疼痛,至夜尤甚者,配当归、枸杞子。用于瘰疬痰核,乳癖,乳房胀痛。本品味辛能散结,苦寒能泻热,主人肝经,有良好的清肝散结之效,常配贝母、香附等药用以治肝郁化火,痰火凝聚之瘰疬;治瘰疬,常配昆布、玄参等。治乳痈肿痛,常与蒲公英同用。

【性味与归经】辛、苦,寒。归肝、胆经。

【功能与主治】清肝泻火,明目,散结消肿。用于目赤肿痛,目珠疼痛,头痛眩晕,瘰疬,痰核,乳癖,乳房胀痛。

【用法与用量】煎服,9—15g。

【注意事项】夏枯草富含钾离子,不宜与钾盐配用,不宜与螺内酯、氨苯蝶啶等保钾排钠药合用,易致高钾血症。

【用法与用量】煎服,9—15g。

【用法与用量】煎服,9—15g。

【用法与用量】煎服,9—15g。

【用法与用量】煎服,9—15g。

【用法与用量】煎服,9—15g。



孙大方

咸宁麻塘中医医院 主治医师

药食同源中药系列的第三期为大家带来的是清热泻火药:芦根、栀子、淡竹叶、决明子、夏枯草。

本类药物性味多属苦寒和甘寒,苦能泄能燥,寒能清热泻火,甘能和能缓。以清热泻火为主要作用。用以治疗火热较盛的病证,适用于热病邪入气分而见高热、口渴、汗出、烦躁,甚或神昏谵语、舌红苔黄、脉洪数实者。因各药归经差异,还分别适用于肺热、胃热、心火、肝火等引起的脏腑火热证。

### 芦根

本品为禾本科多年生草本植物芦笋的地下茎。全年均可采收,除去芽、须根及膜状叶,鲜用或晒干。

芦根可用于热病烦渴,本品甘寒质轻,能清透肺胃气分实热,又能养阴生津,止渴除烦,而无恋邪之弊。故可治热病伤津,烦热口渴者,常配麦冬、天花粉等药;用于胃热呕吐,本品清胃热而降逆止呕;用于肺热咳嗽,肺病吐血,本品入肺经善清透肺热,祛痰排脓;此外本品又有利尿和透疹作用。

【炮制】鲜芦根,除去杂质,洗净,切段。

【性味与归经】甘,寒。归肺、胃经。

【功能与主治】清热泻火,生津止渴,除烦,止



咸宁麻塘中医医院 主讲

咸宁麻塘风湿病医院

咸宁麻塘风湿病医院