

71岁婆婆身患腰椎间盘突出痛苦难忍! 武汉大学中南医院、咸宁市第一人民医院中医科强强联手——

运用中医技术助其快速康复

咸宁日报全媒体记者 江世栋

“感谢咸宁市第一人民医院,让我在家门口就得到了中南医院吴朝妍博士的亲诊,及时解除了我的疾病烦恼!”日前,在武汉大学中南医院中医学博士吴朝妍的指导下,咸宁市第一人民医院中医科运用中医适宜技术为咸安区71岁的章婆婆解除了腰部及双膝病痛。出院时,步伐轻快的章婆婆拉着咸宁市第一人民医院中医科主任江光明的双手,连连道谢。

7月底,家住咸安的章婆婆无缘无故出现腰疼,刚开始觉得是小毛病,就没有引起重视,只是让家人为其按揉了事。然而一周过去,章婆婆病情非但没有好转,反而加重,不但腰部呈持续性胀痛,且伴有双下肢后侧筋扯痛、双膝疼痛等症状,这种感觉是从腰部到双膝,导致无法久坐久站,这才意识到病情严重了。眼见老人疼痛得无法入睡,家人忙将其送入咸宁市第一人民医院中医科就诊。门诊查体后,以“腰椎间盘突出”,将章婆婆收治入院。

幸运的是,当日,武汉大学中南医院

中医科副主任、医学博士吴朝妍正好在该院坐诊。吴朝妍博士在为老人进行仔细的体格检查后,进一步完善了其他相关检查。检查结果表明,章婆婆既往患有腰椎间盘突出症、类风湿性关节炎、骨质疏松(中度)、慢性胃炎、动脉粥样硬化、慢性支气管炎并肺部占位性病变、中度贫血、低蛋白血症、冠心病、心功能不全等基础性病史,多年前还进行过胆囊切除手术。

考虑到章婆婆年事已高,且有众多基础病,其本人及家人强烈要求进行保守治疗。在吴朝妍博士指导下,咸宁市第一人民医院中医科江光明主任针对章婆婆个人情况,最终为她制定了“普通针刺+灯火灸+中药汤剂”疗法。

治疗中,江光明主任首先为章婆婆采用普通针刺手法,以疏通经络调合气血,后采用灯火灸,以温阳散寒止痛,配合中药汤剂,以补肝肾,健脾化湿,达到标本兼治的目的。

几个疗程之后,章婆婆腰痛、腿痛的症状得到明显缓解。腰部和双膝疼痛明显减轻,极大鼓舞了章婆婆战胜病魔的信心。在接下来治疗的日子里,她积极配合医生,最终摆脱腰椎间盘突出带来的病痛。

“早知道是腰椎间盘突出出来了,我就早点来医院,也不会多受这么多罪!”已经可以坐立自如的章婆婆,不由得发出了感叹。对于这次治疗效果,章婆婆大大地点了个赞。

事实上,在咸宁市第一人民医院,像章婆婆这样在家门口就能得到武汉大学中南医院专家亲诊、手术的患者还有很多。自2020年7月28日起,咸宁市第一人民医院和武汉大学中南医院建立紧密型医联体后,武汉大学中南医院的医疗专家就长期下沉到咸宁市第一人民医院坐诊、查房、手术和带教,将不出市就能得到省级大医院专家亲诊、查房、手术的福利带到了全市患者,章婆婆只是享受这些福利政策的患者之一。

“结盟”期间,武汉大学中南医院从医

院管理、人才培养、学科共建、双向转诊、人员下沉、信息化建设、远程医疗等方面对咸宁市第一人民医院进行的指导和帮助,不仅提高了咸宁市第一人民医院的服务能力、医疗质量、技术水平,实现医疗联合体内部优势互补、相互协作、共同发展,还逐步建立了“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗模式,再造新的就医流程。

咸宁市第一人民医院各科也充分利用“紧密型医联体”大专家资源,充分落实国家分级诊疗服务、强化医院服务能力、为老百姓带来及时便捷的健康服务。查房中,省级专家、教授可以实地指导咸宁市第一人民医院医生如何判断病人的病情、病因,同时对病症作详细分析及判断,为患者下一步的治疗方案提出建议,及时优化危重症患者的诊疗方案,提高了医院各科室的社会影响力。

据悉,咸宁市第一人民医院已正式挂牌为武汉大学中南医院咸宁医院。



湖科附二医院赴崇阳县茅井村开展健康义诊活动

本报讯 通讯员程仁杰、赵红波报道:近日,湖北科技学院附属第二医院党委副书记张欢带领医护专家,参加由市委统战部、市委直属机关工委、崇阳县天城镇茅井村联合组织的“喜迎二十大”同心系列活动之“同心·与爱同行”文明风尚乡村行活动,通过开展义诊送药、健康咨询等活动,为当地村民和群众解决健康困难,提高健康意识。

活动现场,医院内科、外科、妇科、儿科、中医康复科、精神科等7个科室15名医护专家免费为群众测量血压、血脂等,仔细询问他们的身体状况、既往病史,并针对每位患者的不同情况,耐心地给予健康生活方面的指导,进一步普及健康教育知识,同时,还为茅井村精神病患者免费提供价值3000余元的定向药品,并进行合理用药指导,活动赢得了当地群众的一致好评。

张欢表示,自党员干部下基层察民情解民忧暖民心实践活动开展以来,附二医院党员干部积极为人民群众办实事、做好事、解难事,不断提高医疗服务质量和水平,切实增强职工群众获得感、幸福感。下一步,医院将结合实际,充分利用行业优势,切实帮助基层群众解决实际困难。



戒除护唇陋习

本报讯 记者江世栋报道:秋燥时节,不少人容易出现嘴唇干燥起皮。市疾控中心专家提醒,出现嘴唇干燥起皮,要摒弃舔嘴唇、撕皮、直接涂抹口红等陋习,以免造成更大伤害。

陋习1:舔嘴唇。舔嘴唇是许多人在感到嘴唇干燥后本能的第一反应,但这却是最要不得的。因为舌头上的唾液本身富含消化酶,消化酶会直接破坏嘴唇黏膜,虽然舔完之后会有暂时湿润效果,但很快嘴唇又会干燥,而且比先前更干。

陋习2:撕皮。嘴唇脱皮后,会显得不雅观,因而,许多人就习惯顺手把它撕去。殊不知,这是非常危险的做法,在撕去死皮的同时,会连带着掀起嘴唇的皮,引起出血、红肿等问题。

陋习3:直接涂抹口红。最容易让许多爱美女生忽略的,就是在干燥的嘴唇上直接涂抹口红。虽然有些口红中含有滋润的成分,但还远远达不到抵抗干燥的效果,口红中含有的色素也会渗透到开裂的嘴唇中,让唇部问题更加严重。应该先涂一层润唇膏,既起到了隔离的作用,又起到了润唇作用,避免了唇部伤害。

科学运动摆脱心血管疾病

本报讯 记者江世栋报道:科学合理的运动可以大大提高心血管病人的心肺功能,减轻病情,减少用药量,还可以大大降低心血管病人的意外猝死率。那么,心血管病人应该怎样科学地运动呢?

市疾控中心专家解答,首先要记住,运动一定要因人因病而异,有些疾病的特殊阶段暂不宜运动,比如不稳定型心绞痛发作期、心肌梗死的急性期、心力衰竭加重期,以及严重高血压未得到有效控制的病人等等,这些情况宜听从医生的指导。

第二,并非任何运动都有益于健康。科研证实:有氧代谢运动是增进健康的最佳方式。有氧代谢运动的常见种类包括步行、跑步、骑车、游泳、跳健身舞等。

第三,要注意有氧代谢运动的量。一般每次锻炼前先做准备活动5至10分钟,然后进行20分钟以上的耐力锻炼,最后进行5至10分钟的恢复活动,每周至少3次以上,活动时间最好安排在下午5点至7点,早晨锻炼可增加心脏脏性猝死的危险性。

空腹晨练危害多

本报讯 记者江世栋报道:晨练能使人体的肺通气量及肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加,同时清晨的新鲜空气也能给人带来充沛的精力及活力,长期锻炼有利于身心健康。

然而,很多人习惯早上起床就先去锻炼,练完再吃早饭,其实这样对身体并不太好。因为运动时身体会消耗大量的能量,经过一夜的消化和新陈代谢,前一天晚上吃的东西已经消化殆尽,身体中基本没有可供消耗的能量,如果还在腹中空转,饥肠辘辘时锻炼,很容易发生低血糖,对老年人来说更为严重。

所以,起床后在运动前应该适当喝些糖水或吃点水果,让身体得到一些启动的能量,会更有利于健康;运动结束后,可以休息20到30分钟,使心肺功能恢复稳定状态,同时胃腸系统有适当的准备,然后开始进食。

市卫健委开展“人才服务月”活动 组织义诊宣教进社区

本报讯 记者江世栋报道:为全面开展“人才健康关爱活动”,9月22日、23日,市卫健委组织市中心医院、市中医院、附二医院专家团,分别在人才公寓所在的七让里公租房小区、青龙路创业公寓社区开展健康科普讲座和义诊活动,为社区居民提供健康咨询,普及常见病防治知识。

据悉,健康讲座和义诊活动由市卫健

委组织发起,是我市“人才服务月”的主要内容之一。

22日上午,市中心医院内科医生王淼,就冠心病早期症状识别、生活习惯对身体器官的影响、心血管疾病的预防、身体不适时的自救方式等健康要点,对小区居民讲解科普。期间,市卫健委还安排2名湖北科技学院附二医院的医护人员对小区居民进行健康义诊,为小区居民、

人才公寓入住人员家属测量血压、提供健康咨询等。

23日上午,市中心医院、市中医院专家走进青龙路创业公寓社区,为该社区居民进行血压测量、健康问诊等系列义诊活动。

开展科普讲座和义诊活动,是我市卫健委“人才服务月”系列活动的缩影之一。如何发挥医疗卫生系统作用,让人才留在咸宁?市卫健委积极探索人才服务新模式。

咸安约谈6家桶装水生产企业

确保桶装水质量安全

本报讯 记者江世栋报道:9月13日,咸安区市场监督管理局对辖区1-8月份以来6家桶装水抽检不合格生产企业负责人进行了约谈。

会上通报了近期开展的桶装水检查中存在的突出问题,剖析了6家桶装水生产企业桶装水铜绿假单胞菌超标原因并讨论基本解决方法;对不合格产品核查处置工作提出了具体要求;并就《中华人民共和国食品安全法》、《食品安全抽样检验管理办法》、《饮料生产许可审查细则

(2017版)》包装饮用水生产许可审查要求等相关法律法规进行了学习和解读。6家抽检不合格桶装水生产企业负责人进行了表态发言。

约谈要求,桶装水生产企业要严格遵守相关法律法规,加强企业诚信体系建设,落实企业质量安全主体责任,进一步增强产品质量安全意识、责任意识,对生产设备、设施要进行一次彻底清洗消毒,加强水源管理,避免水源污染;加强车间空气净化,

做好操作人员卫生管理;尤其要对回收桶消毒要彻底,避免交叉污染。做到七个到位,即主体责任落实到位、态度认识到位、召回处置到位、整改落实到位、防范风险到位、制度建立到位、出厂检验到位。

通过此次约谈,达到了部门与企业互动、整治与帮扶同步的目的,进一步增进了监管与被监管企业之间的相互沟通了解,凝聚了共同保障桶装水安全的信心和力量,有力地推动了桶装水生产企业规范

发展,助力企业做大做强。

下一步,该局将按照《咸安区桶装饮用水专项整治工作方案》在全区范围内开展为期1个月的桶装饮用水专项整治,重点整治桶装饮用水产品产生铜绿假单胞菌可能的因素,以及桶装水生产企业标签不规范和擅自改变生产工艺直接灌装桶装水问题,督促企业积极整改并对企业进行警醒,确保桶装水生产企业在生产过程中更加规范,确保生产的桶装水质量不断提高。

孩子远视怎么办? 切记盲目矫正!

什么是远视?

远视是指外界景物的反光经过调节放松的眼球折射后,成像于视网膜后的一种屈光状态。

什么是轴性远视?

轴性远视表现为眼球的前后轴比较长,成年人正常眼轴是24毫米,而新生儿的平均眼轴为17.5毫米。直到20-25岁以后,人的眼轴增长过程停止,这时正常人的眼睛会成为正视眼。发育过程中,由于遗传和外界的影响使眼球过早的停止发育,眼球轴长不能达到正视眼的长度,就会形成轴性远视眼。

远视的危害

远视眼更容易疲劳,原则上远视眼是看近看远都模糊的。但低度远视眼,可以通过调节代偿来看清远处,所以身边常常有自诩视力2.0的朋友,其实是

远视眼。由于看远看近都需要使用调节(正视眼看远时是不需要调节的),严重时甚至会感到头晕目眩。另一方面,他比正常人更早表现出老花的症状。同时,远视眼也容易形成弱视和斜视。

远视一定要“治疗”吗?

新生儿视力较弱,其眼轴较短,双眼都处于远视状态;3岁的孩子,生理性远视应该在300度左右;4-5岁的孩子,远视应该在200-225度,这种生理性的远视即远视储备,作为“储备粮食”供“损耗”,“保护”他们不患上近视。儿童随着眼轴发育每年递减25度,正常到12岁,还应该有50度远视。如果不注意用眼习惯,眼轴发育过快,超过了正常值,就会变成近视。

所以,“远视眼”是每个小孩的视力储备,对于小孩将来会不会发生近视是

很重要的。只要数据在正常范围内,就不需强行“治疗”。

远视的矫正须由验光师或眼科医生根据各患者的具体情况而定,孩子的远视如果超出正常值或者伴有明显的症状(眯眼、揉眼、歪头、频繁眨眼、流泪、皱眉头等),可以戴镜矫正;但如果是在正常范围内,家长们切勿“乱投医”。

保护远视储备的方法

如果不想孩子的远视储备“损耗”过快,家长们可以注意些细节,对孩子多加引导和关注:

- 1.不要过早让孩子接触电子产品;
- 2.多户外活动,增加在阳光下活动的的时间;
- 3.改掉不良的习惯:如错误的坐姿、握笔姿势,吃太多糖,喜欢躺着或趴着看书、电视,坐车或走路还看书、手机等;
- 4.定期到专业机构进行验光和眼健康检查,为孩子建立一份屈光发育档案。



(咸宁市教育局 咸宁市青少年视力低下防控中心供稿 视力健康咨询热线:0715-8015547)

视力健康教育

薯类的营养及药用价值



石欣 咸宁麻塘中医医院副主任医师

薯类又称为“根茎类作物”,常见的薯类有:甘薯(红薯、紫薯、白薯)、马铃薯(土豆、洋芋)、木薯、豆薯等,这类作物的产品器官是块根和块茎,具有生长期前期和块根膨大期两个生理分期。常见的薯类如下:

1.甘薯:甘薯又名甜薯,旋花科薯蓣,属缠绕草质藤本。地下块茎顶分枝末端膨大成卵球形的块茎,外皮淡黄色,光滑。《本草纲目》集解:根大如拳、圆,煮食之,味同薯蓣,性不甚冷。珠崖之不业耕者惟种此,蒸切晒收,以充粮糗,名薯蓣。海中之人多寿,亦由不食五谷,而食甘薯故也。味甘性平,入足太阴经,补虚乏,养心神,益气力,健脾胃,强肾阴。生食甘凉伐气,熟则甘平充饥。晒干磨粉,尤能滞气,多食损人。在具有防癌保健作用的12种蔬菜中,甘薯名列榜首,被誉为“抗癌之王”。甘薯含有丰富的黏液蛋白,这种物

质不仅能保持关节腔内的润滑作用,而且还能保持人体心血管壁的弹性,防止动脉硬化,减少皮下脂肪沉积,防止肝肾中结缔组织萎缩,提高机体的免疫功能。甘薯独有的脱氢表雄酮,可以预防结肠癌和乳腺癌。甘薯的食用方法很多,按其形式来分,可分为主食、副食两种类型。甘薯作为主食,除可直接食用鲜薯或薯干外,也可与大米、玉米面等掺在一起,做成煎饼、馒头、面条等食品;作为副食,主要是经过简单加工可以制成各种食品及食品添加剂。

2.马铃薯:又称土豆、洋芋、山药蛋等,营养丰富,对环境的适应性较强,现已遍布世界各地。山东省滕州市是著名的“中国马铃薯之乡”。性平味甘,能健脾和胃,益气调中,缓急止痛,通利

大便。可以用来主治胃痛、疝气、脓肿、湿疹、烫伤,对脾胃虚弱、消化不良、肠胃不和、脘腹作痛、大便不畅的患者效果显著”。土豆中含有丰富的膳食纤维,有助促进胃腸蠕动,疏通肠道。除此以外,土豆块茎还含有禾谷类粮食所没有的胡萝卜素和抗坏血酸。从营养角度来看,它比大米、面粉具有更多的优点,能供给人体大量的热能,可称为“十全十美的食物”。土豆是非常好的高钾低钠食品,很适合水肿型肥胖者食用,其钾含量丰富,几乎是蔬菜中最高的,所以还具有瘦腿的功效。

3.木薯:木薯原产于美洲热带,全世界热带地区广为栽培。有肉质长圆柱形块根,块根肉质富含淀粉,供食用或作糊料,可磨木薯粉,做面包,提供水

薯淀粉和浆洗面淀粉乃至酒精饮料。但根、茎、叶内均含氰基甙,不易生食,必须用水久浸,并煮熟以解除毒性。原始民族会用摩擦、压榨及加热等复杂的工序去毒。性寒味苦归心经。有消肿解毒的功效。用于疔疮疮疡,疥痒疼痛,跌打损伤,外伤肿痛,疥疮、顽癣等症。内服:煎汤,3-6克。外用:适量捣烂敷患处,或研末调涂。该物种为中国植物图谱数据库收录的有毒植物,其毒性为全株有毒,以新鲜块根毒性较大,食用木薯中毒的报道很多。中毒症状为:恶心、呕吐、腹泻、头晕、严重者呼吸困难、心跳加快、瞳孔散大,以至昏迷,最后抽搐、休克,因呼吸衰竭而死亡。还可引起甲状腺肿、脂肪肝以及对视神经和运动神经的损害等慢性病变。

4.豆薯:别名芒谷,沙薯、凉薯、土瓜、地萝卜,以块根供食用。分布于热带美洲和热带亚洲。中国长江以南普遍栽培,以贵州、四川、湖南、广东、广西、湖北等地生产较多。性凉,味甘。归胃、经。可生津止渴,解酒毒,降血压。用于炎热夏季烦热口渴,或伤暑者宜食;风热感冒、发热头痛、口干作渴者宜食;血压升高、头昏脑胀、面目赤、大便干燥者宜食;饮酒过量、烟熏口渴或慢性酒精中毒者宜食。胃寒病者勿食为妥;寒性痛经女子在月经期间切勿食用生冷豆薯;也适合糖尿病人。豆薯食用部分为肥大的块根,富含糖类、蛋白质,其肉质洁白、脆嫩、香甜多汁,可生食、熟食,并能加工制成沙薯粉,有清凉去热功效。

