

专家常驻「家门口」 群众看病不用愁



2月1日下午,石桥镇中心卫生院疼痛科诊室内,县人民医院疼痛科主任王延宏正聚精会神地看片子。

王延宏的技术实力深受同行好评,特别是他在传统疗法和微创治疗的基础上总结出的疼痛康复六步阶梯疗法,在全省都进行了学术交流和推广,正因此,很多患者慕名而来。

“你母亲的情况属于椎动脉型颈椎病,也就是颈椎压迫了椎动脉,引起的供血不足。”王延宏明确说出他的诊断后,随即拿起诊室内的人体骨骼架,手指着相应颈椎关节讲解。片刻后,他身旁神色紧张的这对母女如释重负(如图)。

“太感谢了,我妈头晕的毛病一直查不清原因,去年一年至少做了四次磁共振。”满女士直言,“我和我母亲找您真是找对了。”

事实确如满女士所言,先是患肩周炎的满女士多方打听,慕名找到王延宏主任,治疗效果很明显后,她又带四处求医的母亲过来了:“镇卫生院报销比例高,照顾起来也方便,而且这里啥都有。”

满女士说的“啥都有”,是指这里除了医务人员的技术实力,硬件等设施也很到位,门诊、微创治疗室、理疗室、传统治疗室等一应俱全,椎间孔镜、低温等离子射频介入术、神经根阻滞术、臭氧治疗术等疗法均全面开展。

不过,满女士直言自己的担心“就是不知道王主任能在这儿几天。”

“放心放心,常驻常驻,去年4月份就来这儿了。”王延宏笑言,“不把咱镇卫生院的疼痛科带起来不走。”

王延宏所言不虚,他的下沉是有政策支持。

为提升县、乡、村三级医疗服务能力和诊疗水平,打造从“县级强”至“县域强”,使广大群众在家门口就能享受到县级专家服务,县医疗健康集团大力实施“以科带院”重要举措,具体来讲,乡镇卫生院根据自身情况,向医疗集团提出专科发展需求,集团统筹调配,派驻相应专家团队入驻。

“石桥镇常住人口近五万,根据掌握情况,颈肩腰腿痛病人居多,医疗需求大。”石桥镇中心卫生院院长孙正选介绍,“卫生院虽然没有设置单独的疼痛科,但是有相应人才储备,所以两重考虑下,向集团申请了发展疼痛科的诉求。”

2022年4月,石桥镇分院启动“以科带院”,作为县医疗健康集团人民医院疼痛科主任,王延宏积极响应集团党委和院党委的号召,组建支援团队,从疼痛科筹建到建章立制等,与卫生院多次沟通交流,他本人每周二、四前去该院坐诊,其余时间结合患者需求也来坐诊,像这次为满女士母亲诊治,正值周三,就不在他的固定坐诊时间。团队里,还有位医生则是长期驻扎,同时带教卫生院两位人员,传授专业知识和治疗方式。

据悉,目前,我县医疗健康集团“以科带院”有前营分院、商务分院、尚旗分院、闹店分院、赵庄分院、周庄分院、杨庄分院,帮扶工作开展至今,各个分院医疗质量、综合服务能力显著提升,群众就医获得感也持续增强,下一步“以科带院”工作将全面铺开。(文晓欢 王平)

立春后为何重在养肝?

立春是一年节气的伊始,也意味着新一年的到来。天津中医一附院治未病健康管理中心主任孙庆教授说,按自然界属性,春在五行(木、火、土、金、水)属木,五脏(心、肝、脾、肺、肾)中与肝相应。因此春季养生重在养肝。

饮食调养方面宜食辛甘发散之品,不宜食酸收之味。在五脏与五味关系中,酸味入肝,具收敛之性,不利于阳气的生发和肝气的疏泄。饮食调养可以选择一些柔肝养肝、疏肝理气的草药和食品,草药如枸杞、郁金、丹参、元胡等,食品选择辛温发散的大枣、豆豉、葱、香菜、花生等。萝卜粉丝汤、琥珀桃仁都是立春后很好的膳食选择。另外,肝的生理特性主升、主动,喜调达而恶抑郁,因此春季精神养生要力戒暴怒,更忌情怀忧郁,养肝做到心胸开阔,乐观向上,保持恬愉的好心态。

除了日常起居外,立春时节养生还可以尝试以中医药干预方法来增强体质,提高自身免疫力。春季艾灸具有扶阳、补虚、防病、养生保健的功效,可以选择大椎、中脘、足三里等穴位,每次选择2至3个穴位,每穴灸15至25分钟,以局部皮肤温热能忍受为度。也可以挂香囊起到芳香避秽、预防呼吸道疾病的作用。将羌活、柴胡、大黄、苍术、细辛、吴茱萸各3克,研成细末,装入布袋内,挂佩在胸前,时时闻之。来源:学习强国

饭后四件事很伤胃

伤胃容易养胃难。饭后立马做这四件事,真的很伤胃!

第一件事是饭后马上吸烟。饭后人体为了促进食物消化,血液流动速度会加快,如果这时候抽烟,烟草里的有害物质进入血液的量就会增多,从而吸收得更多。虽然这会带来短暂的快感,但也会对我们的大脑、心脏、肝脏带来更大的损伤。

第二件事是饭后马上睡觉。饭后可以适当休息,但不要马上躺下睡觉。因为一旦进入到睡眠状态,血液流动就会变缓,中医认为“人卧而血归于肝”,这样一来帮助胃肠道运送营养的血液就不足了,长期如此会影响胃对食物的吸收和消化。

第三件事是饭后生气。生气的时候体会分泌一些激素,这些激素会使血液集中到我们的四肢,让我们做好“战斗”或逃跑的准备,这时胃肠道的血液就会减少,从而影响人体对食物的消化吸收,引起胃疼、胃胀等情况。

第四件事是饭后久坐。吃完饭半小时内要尽可能休息,但饭后一直不活动而处于久坐的状态,也会影响到胃肠的蠕动,长期可能导致便秘、腹泻的发生,建议饭后半小时去散散步、消消食。

来源《健康时报》



手指中藏着养生密码

我们的手堪称一块浓缩“宝藏”。中医学理论认为,手部有6条经脉循行,与全身各脏腑、组织、器官密切相关,运用好这些经脉在手指走向上的穴位,可强身健体、防病治病。

1、大拇指 大拇指对应人体肺经,肺主气,司呼吸。拇指上的少商穴,可排泄体内肺经之气,有解表清热、通利咽喉、苏厥开窍的作用。外感风热引起咳嗽、咽喉肿痛时可以刺激此穴。有咳嗽胸闷时,垂直掐按穴位,左右两手轮流进行,有刺痛感即可,每次各1~3分钟。

2、食指 食指对应人体大肠经,对应器官是大肠、胃。食指上的商阳穴可气化大肠经内的水液,有消化不良、腹泻、便秘情况时可刺激此穴,此穴在临床上称为人体自带的“开塞露”,对气虚以外的便秘很有效。日常生活中,经常用拇指尖掐一掐商阳穴,能旺盛大肠

经的气血,调节消化道功能,加快人体新陈代谢,对身体有强壮补益的作用。

3、中指 中指对应人体心包经,心包经的高热之气由中指上的中冲穴冲出体表,有苏厥开窍、清心泄热的作用。心脏病的急救多用中冲穴催醒,日常有心律不齐、心慌心跳等情况可刺激此穴。有心慌时,可用拇指指腹按压中冲穴,力度要适中,每次5分钟,每日2次。另外,中冲对疼痛较为敏感,困倦时揉捏此穴,还能醒脑提神。

4、无名指 无名指对应人体三焦经,指上的关冲

穴是三焦经的首穴,意指三焦经体内经脉的温热水气由此外冲体表经脉,因此经常刮无名指可治疗头痛目赤、耳聋耳鸣、喉痹咽痛等症。如果夏天出现头晕、头痛、口渴、恶心等中暑症状时,可刺激关冲穴。刺激关冲穴可使用掐法,用手指拇指尖和食指指尖相对向的力量,以及指甲的硬度,用力掐按关冲穴。也可找一根棉棒或用笔的末端对此穴连续扎刺,可取得与针灸相近的效果。

5、小指 小指对应人体小肠经,《黄帝内经》中记载小肠经“主液所生病”,因此,中医临床凡与“液”有关的疾病都可从小肠经寻找解决办法。小指中的少泽穴有调整局部气血运行,使经脉里的水流动起来的作用,可温经通乳。刺激少泽穴,可以采用按摩的方式,按摩时以手指指尖或指腹向下按压,并做圈状按摩。注意用力要适中,以局部有酸胀感和轻度温热感为度,一天2次。

来源:北京青年网