

中国中医科学院西苑医院济宁医院

“国家队”引领 打造一流肺病科

■本报通讯员 王碧辉

中西医结合,并彰显中医特色,是中国中医科学院西苑医院济宁医院(济宁市中医院)肺病科始终走在高质量发展道路上的指引方向。作为与中国中医科学院西苑医院联合打造的六大重点专科之一,科室专注呼吸领域疾病研究和治疗,坚持以患者为中心,以中医理论为指导,结合现代医学技术,为各种肺部疾病患者提供全面、有效的诊疗服务,全力保障患者呼吸顺畅,深受百姓认可。

“慢性呼吸疾病与心脑血管疾病、恶性肿瘤、糖尿病与代谢性疾病一样,都是四大类慢性疾病之一,但是因为很多患者在发病前期对相关症状的忽视,使得来院治疗时大多已经到了中重度,甚至与由此引发的心脑血管疾病一同发展成为疑难病症。”在肺病

科病房,西苑医院派驻专家、西苑医院济宁医院肺病科执行主任、医学博士高金柱这样说道。

中医认为,肺是娇脏,易受邪侵。科室医疗团队擅长运用中医的整体观念和辨证论治,从患者的全身角度来考虑治疗。相较于单一的手术或者药物治疗方式,通过针灸、汤药、足浴、贴敷等中医外治法,不仅可以减轻药物所带来的副作用,更可以迅速缓解症状、缩短治疗疗程,达到良好的效果。

作为西苑医院派驻专家之一,高金柱致力于中西医结合治疗,并充分发挥中医药优势、重视中医内治与外治相结合,在肺结节、顽固性咳嗽、慢阻肺、支气管哮喘、肺间质纤维化、支气管扩张等疑难疾病的诊治及感染后遗症的中医调理、呼吸系统疾病的中医外治法方面有丰富的经验,尤其精于气管镜的

检查及治疗。

48岁的患者张女士在今年2月前突发咳嗽,在家自服感冒药后症状仍旧反复。前不久患者再次受凉后咳嗽加重,并有胸闷症状,在诊所治疗后,症状无明显缓解,便来到医院肺病科寻求帮助。高金柱在问诊中得知张女士有过敏性鼻炎病史,对刺激性气味敏感,遇烟雾咳嗽加重,发作前有鼻塞、流涕症状。针对这种气道高反应,便在常规化痰止咳、舒张气管的基础上给予祛风解痉中药治疗。一段时间后,张女士反复的咳嗽症状得到了明显缓解。

“国家区域医疗中心建设的关键在于优质医疗资源的下沉。这次被派驻到济宁,在科室同仁的共同努力下,我们有信心进一步提升科室临床中西医结合诊疗水平,尤其是填补在呼吸系统慢病管理、控制、筛查和规范化

治疗等方面的地区空白。”高金柱表示。

而自担任肺病科执行主任后,高金柱也一直用实际行动为医院学科建设、科室发展提供助力。“高主任是一位全能型人才,不仅在气管镜上建树颇高,还十分擅长针灸治疗,针对咳嗽、头痛及哮喘急性发作等症状十分有效。”西苑医院济宁医院肺病科主任刘璐介绍。

同呼吸,共成长,用岐黄,助健康。通过与西苑医院的深度合作,西苑医院济宁医院肺病科为呼吸系统疾病患者提供了更多诊疗选择,中医传统辨证与现代微观辨证相结合的辨证方法也充分体现了中医药在救治呼吸系统疾病方面的特色和优势。下一步,一个中医特色突出、综合救治能力强大的肺病治疗中心也必将为守护群众健康贡献更多中医力量。

科普园地

中医养生“脾胃为先”

■济宁市第一人民医院 卞超

中医认为:“胃气为养生之主。胃强则强,胃弱则衰,有胃则生,无胃则死。是以养生家必以脾胃为先。”由此可见脾胃养生非常重要。人到中年以后,脾胃功能日渐衰退。中医学认为,胃、脾是脏腑气化升降的枢纽,为气血生化之源。而“动为纲,素为常,烟酒少量,莫愁肠”则是保养脾胃的四大要诀。

动为纲

指适当的运动可促进消化,增进食欲,使气血充足,精气、神旺盛,脏腑功能不衰。人们要根据自己的实际情况选择合适的运动锻炼方式。

素为常

少吃油腻的食物,多吃蔬菜。日常饮食应以清淡为主,以便清理肠胃。进食要温凉适当,以免烫伤黏膜、寒伤脾胃。不同体质的人,要注意饮食个性化。比如根据胃酸调节所吃的食物,胃酸的分泌过多且常有胃灼热、吐酸水的人,可以吃碱性馒头、苏打饼干,以减轻症状。胃酸分泌过少的人,比如萎缩性胃炎、消化不良,可以吃一些酸味食物,比如番茄、猕猴桃、苹果、山楂、酸牛奶等。另外,也可以通过食物搭配预防疾病,比如吃一些豆制品加上鱼虾,可以有效防止补钙;苹果配合茶叶,可以有效预防心脏病;各类食物加蔬菜,是预防肠癌的有效食谱。

少烟酒

戒烟限酒。烟酒对脾胃有不良刺激,根据临床统计,每天抽一盒香烟的人,30%至50%有胃病,每天喝500克的酒,70%的人有胃病。长期饮酒会引发脂肪肝、酒精性肝炎、肝硬化。吸烟不仅影响肺功能,对脾胃的影响也很大。吸烟同时刺激胃黏膜,是导致消化性溃疡难以愈合的一个重要因素,还可以引起食道下端括约肌松弛,从而导致食物反流。因此,胃食管反流病患者戒烟可以明显改善症状。

莫愁肠

中医认为,思虑过度易伤脾胃。久之会气血生化不足,使精神疲乏、心悸气短、健忘失眠、形体消瘦,从而引发神经衰弱、肠胃神经官能症、溃疡病等。所以,必须注意性格、情操及道德的修养,做到心胸豁达、待人和善。遇事不要斤斤计较、钻牛角尖,更不要对外身之物过于费心思。

科学备孕从体重管理开始

■济宁医学院附属医院 刘琳琳

肥胖是一个当代普遍存在的健康问题,对生育有很大的影响。在备孕中,科学管理体重对备孕有着重要的作用。肥胖易导致女性内分泌紊乱,影响卵泡生长与发育,造成排卵障碍,临床上常表现为月经不规律、卵巢多囊样改变;另外肥胖易存在瘦素抵抗影响输卵管、子宫内膜的功能,常表现为子宫内膜增生、子宫内膜息肉样改变;免疫系统紊乱也会干扰胚胎着床,使女性受孕率降低,容易造成胚胎不着床或自然流产。即使是接受辅助生殖技术助孕的肥胖患者,在促排卵过程中与非肥胖患者相比,也会出现促排卵药物使用量增大、促排卵时间延长、获卵数减少等问题。备孕前控制体重不仅有利于备孕,还能使孕期妊娠高血压、妊娠糖尿病等并发症发生率大大降低。

肥胖对男性生育的影响

不仅女性,肥胖也会对男性的生育功能产生负面影响。有研究显示,肥胖与精子数量减少、活力减退和畸形率增加显著相关。另外肥胖导致的男性内分泌紊乱可引起男性性功能障碍。

如何进行科学管理体重

体重管理要在科学和谐的基础上,养成并坚持健康的生活方式和均衡的饮食结构,使得体重保持在健康范围内。以下是对保持健康生活方式的一些建议。

饮食:主食从精白米面转换成杂粮饭、粗米饭;不吃甜食、糕点、饼干等加工类食品;避免食用动物脂肪,炒菜尽量使用植物油,最好多种食物油换着吃;蔬菜每天吃500克左右,深色蔬菜占一半以上,不同颜色的蔬菜可以提供不同的营养素;水果建议每天200克左右即可,以避免摄入过多的糖分;选择低脂或脱脂奶及奶制品,吃肉以鱼虾、禽类为主,少量猪、牛肉。

坚持记录每天的饮食摄入量及体重变化,有助于认识到自己的饮食习惯,发现潜在问题并加以改善。

运动:适度运动,大运动量的健身容易对身体造成伤害,建议每周锻炼4次至5次,每次30分钟。多做有氧运动,例如:快走、慢跑、游泳。零散的运动对身体同样有益,比如每天步行10分钟、骑车10分钟、做家务10分钟,积累起来一样有效。

睡眠:早睡早起不熬夜。熬夜会让身体里的皮质醇增加,从而使我们发胖。早睡早起可以消耗更多的脂肪,从而促使减肥加速。提高睡眠质量应固定睡眠时间和时长(成年人应保证6小时至8小时的睡眠时间,建议在晚上10:00至11:00入睡;早上6:00至7:00起床)。另外,优化睡眠环境,如黑暗、安静和舒适的睡眠环境也可以提高睡眠质量。

科学的体重管理对备孕的夫妇非常重要。通过合理的饮食、适度的运动和优质的睡眠等健康生活方式可以科学控制体重,提高生育成功率。



曲阜市人民医院

免费测血糖 患者齐称赞

为进一步提升群众的防病意识,倡导广大人民群众和老年朋友养成健康生活方式,有效降低群众高血压、糖尿病的发生风险,提高高血压、糖尿病的知晓率、治疗率,曲阜市人民医院近日在门诊大厅设立免费测血糖检测和咨询区,为市民提供免费血糖检测服务,提醒大家平时加强锻炼,注意健康饮食,发现头晕等不适等症状要及时到医院就医,以便及早采取预防和治疗措施。

■通讯员 宋春风 摄



温暖一线

■本报通讯员 张勇 高爽

近日,济宁医学院附属医院本部妇科综合病区护士长高兴接到一个电话,自称是曾经住院手术的一位老患者,高兴一听,这不是曾经住院的杜奶奶吗?原来,2022年11月2日,已经99岁高龄的患者杜奶奶因“下腹痛3天”来院就诊,妇科综合病区主任医师姚红梅接诊了该患者,门诊考虑患者盆腔内巨大包块、卵巢肿瘤蒂扭转导致严重腹痛,严重影响患者生活,遂收住院治疗。

因为患者高龄,全麻风险极大,科室组织多学科会诊,详细评估手术的

必要性及手术的风险,为解除患者痛苦,提高生活质量,及时为患者施行了手术。术后科室采用快速康复方案,杜奶奶身体很快恢复。住院期间,该院妇科精湛的医疗技术、温暖的医护团队、和谐的医患关系,让老人和家属十分满意。杜奶奶每天给大家讲述革命故事和自己的人生经历,让参与治疗护理的医护人员愈发敬佩。没多久,老人就顺利出院了。

这一次打电话,原来是家里人要给杜奶奶祝贺百岁生日。在这样一个重要而幸福的时刻,她想到了给自己做手术并帮助自己重获健康的该院妇科全体医护人员,于是她打来电话,真

诚邀请大家参加她的期颐寿诞。接到邀请后,妇科医护人员十分高兴,决定派代表参加老人的寿诞,为此,大家还自发自费为杜奶奶准备了寿礼,寿诞当天赶到杜奶奶的身边。

整整一年过去了,杜奶奶头上多出的白发也没有掩盖她的神采奕奕,爽朗的笑声依然在耳边回荡,见到医护人员,她还清楚记得大家的名字。看着老人拄着拐杖坐在满堂子孙后代中间,美好的祝福瞬间被定格下来,参与的医护人员内心十分激动,这样团圆幸福和谐的一幕,正是医护人员不忘初心、治病救人的动力源泉,正是医护人员逆风前进、奉献一生的意义所在。

2023年研究型医院评价遴选结果公布

济宁市第一人民医院
获两项殊荣

本报济宁讯(通讯员 胡安国 李倩 周静)近日,由中国研究型医院学会联合上海交通大学中国医院发展研究院、健康界共同开展的2023年研究型医院评价遴选结果出炉。济宁市第一人民医院心血管内科入选“研究型学科”,史冬梅教授当选“研究型人才”。这是济宁市唯一入选“研究型学科”及“研究型人才”的医疗机构。

研究型医院评价遴选旨在树立典型、以评促建,展示“质量与内涵”优秀的研究型医院,推出“临床与科研”融合的研究型学科,挖掘临床专家、科学家、教育家和管理专家“四家兼具”的研究型人才。研究型医院评价遴选作为医院建设的新理念,强调临床与科研并举;作为医院建设的新模式,强调规模与内涵并重;作为医院建设的新动能,强调创新与转化并进;作为医院建设的新水平,强调能力与贡献并优。这是顺应医学科技发展大趋势、医疗卫生改革大方向、人民群众健康保障的新需求。

近年来,济宁市第一人民医院以公立医院高质量发展要求为引领,以持续推动研究型医院建设为切入点,不断完善科研“硬件”,加强平台建设,健全临床科研协作体系,大力推动科研创新与临床应用“双促进、双提升”,将科技成果转化作为医疗服务能力,造福更多患者。聚焦“医研融合、创新转化”,高标准建成1.5万平方米的临床医学实验中心,入驻10个实验室、生物样本库和实验动物中心,依托济宁市医学科学研究院组建14个研究所,实体化开放33个公共科研平台。医院完成科技成果转化7项、总交易金额707万元。

下一步,该院将进一步提高科技创新转化效率,在助推研究型医院建设和公立医院高质量发展方面作出更大贡献。

微山县人民医院

志愿服务进校园

本报微山讯(通讯员 焦裕如 刘振华)近日,微山县人民医院组织南丁格尔志愿者队伍走进微山县第一中学,开展微山县今年新生入学结核病筛查工作及心理健康讲座活动。

活动中,志愿者们对2023级部分新生1200余人进行了肺结核筛查PPD皮肤试验。在筛查过程中,技术娴熟的南丁格尔志愿者们进行操作时动作轻柔,每个环节规范操作,耐心解答同学提出的问题,向学生们普及结核病防治相关知识,倡导大家保持良好的健康生活习惯,加强体育锻炼,提高免疫力。

随后,该院外联部主任张宏睿作了心理健康教育讲座,通过一个个小故事、小游戏,深入浅出、寓教于乐,帮助同学们更加积极、开朗地面对接下来的高中学习生活。

本次志愿者送健康进校园活动,提高了同学们的身心健康素养,让同学们以更加健康平和的心态、以更加饱满的精神状态投入到高中学习中。

下一步,该院将以“送健康六进活动”先锋行动为契机,弘扬中华优秀传统文化,切实为群众办实事,进一步提升群众健康生活的获得感、幸福感。

医改新观察

梁山县人民医院

“视、触、叩、听”
夯实基本功

本报梁山讯(通讯员 王前)医生不靠辅助检查还会看病吗?目前,有群众反映医生看病过度依赖辅助检查,由“临床医生”变身“读检查报告医生”或“影像医生”。为提升群众看病就医满意度,增强医务人员“视、触、叩、听”基本功,梁山县人民医院狠抓业务学习,强根固本,采取“请进来”教、“走出去”学等方式,精心构建多层次人才培养模式。

充分利用与北京医院、北京阜外医院、安贞医院等国内顶级三甲医院合作关系,通过上级专家“面对面”传授、“手把手”带教,实现从“输血”到“造血”的转变。对新招录大学生进行规范化培训,选派多名业务骨干到上级医院进修深造。定期组织“青年医师大讲堂”,充分发挥本院老专家“传帮带”作用。给医务人员“充电蓄能”,帮助其苦练内功强本领,不断掌握新知识、熟悉新技术、开拓新视野。全方位提升专业技术水平,努力成为本行业的“行家里手”、本专业的骨干专家。

近日,该院妇科收治一急腹症病人,停经38天,于晨起干活时突感下腹疼痛伴头晕,来到医院妇科就诊时,病人面色苍白,非常痛苦,身体蜷曲。妇科医护人员边问诊边进行妇科检查。通过认真仔细问诊及体格检查,初步诊断为异位妊娠或黄体破裂内出血,估计出血600ml以上,需进行手术。急请上级医师进一步检查,确诊后,遂开始术前准备,医护互相信任,手术一气呵成。经腹腔镜探查,术中证实为右侧输卵管峡部妊娠破裂,有活动性出血,腹腔出血约700ml,与术前判断基本吻合。手术十分成功,现患者已顺利出院。当时,若值班医师不注重妇科基本功查体,直接让病人去做辅助检查,有可能造成病人因大量失血而导致休克,甚至威胁到生命。

付出就有收获。该院妇科团队在以基础为本,夯实基本功上凸显成效。日常工作中,在辅助检查暂不足以支持患者诊断的情况下,她们充分利用“视、触、叩、听”及体格检查,通过科室集体讨论会诊,果断为患者确诊、治疗。同时,科室主任对工作严格要求,坚持早交班后,由主任带领大家对当天的手术患者和危重患者的病情进行讨论分析,次日再对手术后患者病情进行分析总结,以确保手术患者和危重患者的安全,提升科室医务人员诊疗水平。多名患者的诊断结果证明,她们的诊断准确、治疗及时,得到了患者的一致好评。

下一步,该院将持续夯实功力,提高临床“基本功”水平,突出“专家治院”理念,发挥临床专家作用,通过全方位把控,在全院范围内凝聚强大合力,促进临床技术、教学能力高质量发展的良好局面,同时加快临床医生成长步伐,培养作风好、医风正、技术精的医疗梯队。

广联医药

咱老百姓身边的放心药店