



中国中医科学院西苑医院济宁医院 四两拨千斤，棍针拨筋移除“五指山”

■本报通讯员 王碧辉 孙雪莲

早已进入不惑之年的高仲(化名)最近很烦,用他自己的话说就是,体验了一下“美猴王的烦恼”。那这烦恼究竟是啥呢?原来高仲是办公室文职人员,经常面对着电脑,一坐就是几个小时,活动量很小,导致他患颈椎病多年,经常脖子酸痛,且多次求医效果欠佳,特别是最近这段时间病情加重。“脖子简直就像被什么箍住了一样僵硬,还感觉像被什么重物压着一样,抬不起头来。稍微动一下脖子就疼,疼的时候感觉头晕想吐,扭扭头就天旋地转,闭上眼缓缓好大一會兒。就感觉自己像被压在五指山下的美猴王一样,脖子动弹不得。”忍无

可忍的高仲来到中国中医科学院西苑医院济宁医院中医传统特色疗法门诊就诊。

该院主管护师乔立艳针对他的病情,为其选择棍针拨筋疗法。一听到“棍针”二字,高仲诧异地问:“是像棍子那样粗的针,还是针灸用的银针,一定会很痛吧?”乔立艳听后笑了笑,解释说:“棍针其实并不是‘针’,棍针的针头是用来插上专用艾条,组装起来后,就像一把‘铁揪’,在患者身上进行拨筋、推拿、按摩等手法,使黏连的肌肉松懈、分离,气血循环通畅了,颈椎就不疼了。”

听到不疼,高仲紧绷的神经立刻放松了下来,按照乔立艳的指示,躺到治疗床上。经过20多分钟的推拨、点穴、刮痧,高

仲惊奇地发现,头晕恶心症状明显减轻,瞬间感觉神清目明,脖子也可以轻微转动了,仿佛卸下了千斤重担一样。在接下来的两周内,乔立艳又为他进行了3次治疗,彻底解除了他脖子痛、头晕恶心的病症。高仲开心地连连称赞:“乔大夫,你这个棍针拨筋真的是四两拨千斤啊,厉害啊!压在我脖子上的‘五指山’终于被挪走了。”

据乔立艳介绍,棍针拨筋疗法是根据软组织外科学理论,结合中医经络理论,将棍针用于关节、肌肉、肌腱和韧带上的痛点,施行拨筋手法,使互相粘连的筋得以分离,疏通经络、脉络,顺其条理,能起到针灸、按摩、刮痧手法所不能起到的作用,解除局部肌肉神经痉挛,迅速恢复血供,加强

营养代谢,减少炎症因子,以达到“祛痛致松、以松治痛”的作用。通过对全身肌肉、筋节进行按摩、推、拨等手法,使机体的气血、经络、脏腑、体液循环通畅,从而达到治疗效果。

棍针拨筋疗法集艾灸、刮痧、推拿、点穴为一体,能帮助疏通经络、散寒除湿、通利关节、活血化瘀、改善循环、舒缓情绪、帮助睡眠等。除了能缓解神经内科系统常见的头痛症、失眠症、焦虑症、抑郁症、中风后遗症之外,它还广泛适用于头、颈、背、肩、臂、腰、髌、臀、腿及腹部相关的慢性疼痛,如颈椎病、肩周炎、胸腹肌疼痛、腰背痛、坐骨神经痛、乳腺增生、女性痛经、慢性盆腔痛、慢性胃痛及各种慢性疲劳综合征等。

为推动全民健身和全民健康,倡导科学健康的生活方式,近日,由任城区教育和体育局、任城区全民健身服务中心指导,广联医药携手汤臣倍健联合举办的“2024广联医药健力多杯”关爱关节·韧性奔跑全民健步走活动在凤凰台植物园举行。

此次活动路程约3.4公里,参与人数近千人。随着发令枪响,大家统一着装,个个精神抖擞,迈着铿锵有力的步伐奋力前行,展现了积极向上、坚持不懈、团结互助、健康快乐的健步走精神。

■通讯员 许琳 摄

“2024广联医药健力多杯”

关爱关节·韧性奔跑
全民健步走活动举行



任城区妇幼保健院

科普宣教共筑健康防线

■本报通讯员 何双胜

近日,任城区妇幼保健院开展系列科普宣教活动,旨在通过健康知识的普及,提升公众对常见健康问题的认识,促进全民健康水平的提升。

迎接青春科普讲座

近日,在南张中学大礼堂,任城区妇幼保健院“爱妇幼”健康大讲堂讲师徐娜、妇女保健部青春门诊医生陈开原为即将步入青春期的孩子们带来了一场别开生面的科普讲座。

讲座内容涵盖了生理及心理变化、青春期卫生保健、青春期的交友之道等多个方面,帮助孩子们更好地了解了自己的身体和心理变化,树立起正确的健康观念。

“艾梅乙之认识艾滋病”宣教活动

在济宁市职业技术学院的23级康复治疗技术实验室,任城区妇幼保健院“爱妇幼”健康大讲堂讲师徐娜为康复治疗专业的同学们开展了一场“消除艾梅乙之认识艾滋病”的生动宣讲活动。

通过讲座、互动问答、模拟演练等多种形式,医院向同学们普及了艾滋病的传播途径、预防措施以及社会危害等知识,提高了同学们对艾滋病的认识水平,增强了他们的自我保护意识。

为了让知识更加生动易懂,该院“爱妇幼”健康大讲堂讲师刘璇带领同学们进行“野火游戏”。游戏中,同学们了解了艾滋病病毒传播速度,感悟“感染艾滋病病毒后的心理”,倡导尊重、关爱、不歧视艾滋病感染者和艾滋病患者的态度。通过游戏互动,同学们对艾滋病的

认识更加深入,对预防艾滋病的重要性也有了更深刻的理解。

关爱女性健康科普公益讲座

该院“爱妇幼”健康大讲堂专兼职讲师走进高新区洸河街道三郭社区,为近50位20至60岁的女性朋友开展了“525 爱我”关爱女性健康科普公益讲座进社区活动。妇女保健部盆底康复科主任李利霞为女性朋友们详细讲解了女性盆底的重要性及其功能障碍可能带来的诸多问题,以及盆底功能障碍性疾病常见的尿失禁、阴道松弛、盆腔脏器脱垂和慢性盆腔痛等临床表现;分享了盆底功能障碍性疾病的盆底门诊检查、盆底肌力检查、盆底功能筛查和盆底超声检查等多种检查诊断手段;介绍了盆底功能障碍性疾病的盆底电刺激、生物反馈、磁刺激、手法治疗、射频治疗和二氧化碳激光等多种治疗方法,并重点就“磁

电联合盆底手法及WAPP运动”这一综合治疗方法进行了阐述。讲解了通过多手段协同作用,能够有效地恢复女性盆底功能,帮助女性朋友重塑健康与自信。

该院“爱妇幼”健康大讲堂讲师刘璇为大家深入剖析影响亲子关系的因素,并为家有青春孩子妈妈们提供了具体可行的建议,帮助家长和孩子之间建立更加健康和和谐的亲子关系。同时,还介绍了任城区妇幼保健院开展的孕育期公共卫生服务项目及公立医疗级月子中心的服务特色,为年轻的妈妈们提供了全方位的孕产期支持。

该院开展的一系列科普宣教活动,得到了社会各界的广泛关注和积极参与,提高了公众对常见健康问题的认识水平,促进了健康知识的普及和传播,为全民健康水平的提升奠定了坚实基础。今后,任城区妇幼保健院将继续开展更多形式多样的科普宣教活动,为全民健康事业贡献更多力量。

济宁市第一人民医院

获首届山东省EAP先进单位

本报济宁讯(通讯员 胡安国 徐廷蕊 路慧敏)近日,中国心理学会EAP工作委员会会议暨2024山东省EAP行业峰会举行。济宁市第一人民医院获首届山东省EAP工作先进单位,医院EAP工作室员工帮助项目“心启航——天使关爱行动”获首届山东省EAP工作优秀成果一等奖。

据悉,本次会议以“EAP助力中国式管理现代化的山东实践”为主题,深刻把握新质生产力的科学内涵,全面推进EAP(Employee Assistance Program,员工帮助计划)学术发展和行业进步,提升EAP行业服务质量,助力中国式管理现代化。特邀中国心理学会EAP工作委员会相关领导,以及北京师范大学张西超教授、中国科学院心理研究所史占彪教授、中央财经大学赵然教授、北京大学陆昌勤教授、西南大学杨东教授、华中师范大学心理学院任志洪教授等EAP研究领域知名专家做主题报告。会上,评选出了首届山东省EAP工作先进单位、优秀成果和先进个人,以及本次会议的优秀组织单位。

近年来,济宁市第一人民医院通过EAP员工帮助项目,改善了医务人员的心理健康状况,促进了医院文化的建设,提升了医疗服务质量,增强了医院的人文关怀和社会认可度。此奖项的获得是对济宁市第一人民医院在人文关怀和服务品牌工作方面的肯定,同时提升了医院在行业内的影响力。

山东省戴庄医院

邀请中国医学科学院 北京协和医学院专家 “传经送宝”

本报济宁讯(通讯员 侯峰)为促进医院儿童青少年精神心理科研团队建设,不断提升科研水平,近日,山东省戴庄医院邀请中国医学科学院北京协和医学院张娟研究员来院,开展学术交流与合作研讨活动。

张娟是中国医学科学院北京协和医学院群医学及公共卫生学院研究员,研究领域为营养与慢性病,干预研究设计、实施和评估,在行为与健康研究方面具有丰富的经验。她对“实施性研究”进行了系统介绍,指出实施性研究的目标是充分理解在“真实世界”中要实现某一健康目标时需要开展什么样的干预、干预为什么会有(或没有)效果,以及干预是如何起作用的,同时在实际中不断探索改进干预措施。为促进学习效果,张娟结合自己的科研工作进行了深入讲解,也对大家在精神医学和儿童青少年精神心理领域开展实时性研究提出建议。张娟还分享了科研团队建设经验和科研论文写作技巧,鼓励大家每周阅读文献,跟踪研究进展,不断积累科研知识,以取得进步。与会人员积极参与互动,张娟耐心解答疑惑,同时对下一步科研合作进行了初步探讨,现场学术交流气氛热烈。

此次学术交流与合作研讨活动的成功开展,不仅拓宽了医院科研团队的科研思路,也为促进儿童青少年精神心理科研团队建设和发展提供了宝贵的建议。下一步,双方将以此为契机,进一步深化科研合作与交流,携手共进,努力在行为与心理健康领域取得新进展新成效。

济宁市公共卫生医疗中心

开展防汛救灾卫生应急演练

本报济宁讯(通讯员 刘峰 文旭)汛期将至,为进一步做好防汛救灾卫生应急和危重患者转运工作,提高防范应对极端天气风险的能力,按照市委、市政府及上级主管部门防汛工作部署及要求,近日,济宁市公共卫生医疗中心开展防汛救灾卫生应急和危重患者转运演练。

随着演练的号令,模拟实战防汛应急演练正式开始。面对“险情”,医院应急办立即通知防汛救灾卫生应急小组及下设的医疗救治组、设备后勤保障组、安全警戒组等队员迅速到达险情区域并开展警戒、疏散、救治等工作。演练过程中,各部门分工明确、配合默契、处置得当,历经近2小时,圆满完成了演练各项工作任务。

通过演练,有效检验了医院防洪防汛应急预案的实用性、应急队伍设置的合理性和应急物资的储备情况,同时锻炼了各小组之间的协调作战能力,为防汛抢险积累了宝贵经验。医院将以此次演练为契机,认真总结经验、教训,不断提升自身的应急能力和处置能力,确保伤者救护和危重患者转运更加安全高效,更好地守护人民群众的生命安全和身体健康。

曲阜市人民医院

在全省患者服务 优秀案例擂台赛中获佳绩

本报曲阜讯(通讯员 宋春风)近日,由山东省卫生健康委医疗管理服务中心指导、山东省研究型医院协会组织、青岛大学医学院附属医院承办的山东省第二届患者服务优秀案例擂台赛在青岛举行,曲阜市人民医院斩获佳绩。

据悉,本次活动共有来自全省各地129家医疗机构参加,提报案例236项。经初评、复评环节,曲阜市人民医院门诊部报送的三个案例脱颖而出,与进入决赛的106个案例现场展示同台竞技,白雪、高航、黄辉代表该院分别参赛。

经过激烈角逐,该院《老年友善服务 弘扬传统美德》案例荣获全省第2名的优异成绩,也是全省获奖单位中唯一一家斩获银奖的县级医院;《全方位预约诊疗,重在“有温度”》和《创新门诊服务 全流程智慧就医》两个案例荣获优秀奖。优异成绩的取得,充分体现了该院“以患者为中心”的服务理念得到广泛认可,医院将以此为契机,进一步优化服务流程,提高医疗技术水平,持续提高人民群众的就医获得感、幸福感、安全感。



广联医药

咱老百姓身边的放心药店

科普园地

儿童发生牙外伤,家长怎么办?

■济宁医学院附属医院 马海峰

暑假即将到来,孩子们户外活动时间增多,可能出现跌倒、碰撞、交通事故等,导致牙齿受伤。牙齿受伤如果处理不及时或处理不当,可能会导致牙齿错位、牙髓坏死、牙根吸收,严重者造成牙齿早失,影响孩子发音与外貌,还会对儿童心理造成不良影响。因此,了解儿童牙外伤的相关知识尤为重要。

儿童牙外伤及其发病情况

牙外伤是指牙齿受急剧创伤,特别是打击或撞击引起牙体硬组织、牙髓组织和牙周组织损伤。牙外伤是造成儿童牙齿损伤或缺失的第二大口腔疾病。

乳牙外伤多发生在1-2岁的儿童,主要是由于1-2岁儿童开始学习走路,协调能力差,容易摔倒或撞在其他物体上造成牙外伤。由于生活环境的改变,2-4岁儿

童乳牙外伤有增加趋势。儿童恒牙外伤多发生于7-9岁儿童,切牙处于面部较突出的位置,容易受伤。外伤牙齿常发生于上颌中切牙,其次为上颌侧切牙,下颌切牙较少见。

不同类型牙外伤的应急措施

牙外伤发生后,家长首先确认患者全身情况,如果有头晕、恶心、呕吐、短暂意识丧失、胸闷憋气、腹痛、肢体活动受限、创口大量出血等症状,应优先处理,救治危及生命的全身损伤,待病情稳定后再到口腔科就诊。

1. 软组织损伤
任何一种牙外伤常伴有周围软组织损伤,表现为软组织出血、肿胀。对于软组织出血,家长可以用干净纱布或者棉球压迫止血。对于软组织肿胀,可以冷敷减轻肿胀。
2. 牙齿震荡

牙齿震荡是最轻微的牙齿外伤,牙齿看上去没有什么问题,有时可感觉轻微松动、咬合不适。这种情况下应该避免用患牙咀嚼,尽早到医院进行检查,由医生判断受伤牙齿的具体情况,并拍摄X线片。一般让牙齿休息两周,定期检查牙髓的情况。

3. 牙齿折断
牙齿折断,分为冠折、根折、冠根折。家长应该及时找到折断的牙片,流动水冲洗干净后浸泡在生理盐水中,尽快就医。医生会根据牙齿折断的位置不同,采取不同的处理方法。
4. 牙齿移位
牙齿移位表现为牙齿侧方移位、嵌入、部分脱出等,需要及时到医院就诊,将移位的牙齿复位并固定。
5. 牙齿完全脱出
如果新萌出的恒牙完全脱出,脱出牙齿的保存方式及牙齿植入牙槽窝的时间对外伤牙的预后非常重要。应尽快找到脱出

的牙齿,用手捏住牙齿的牙冠部分,用流动水冲洗掉牙齿表面的污物。不要用手去触碰牙根,将清洁的外伤牙放回牙槽窝。如果不能立即放回牙槽窝,可以将脱出牙浸泡在生理盐水或者新鲜的冷牛奶中,也可让孩子含在舌下,尽快就医。不要用纸巾、纱布、塑料袋等干燥物品保存脱落的牙齿,以防脱出牙齿的牙周膜细胞坏死。外伤后半小时内再植成功率高。全脱出的乳牙一般不再植。

乳牙外伤总的治疗原则是使乳牙外伤对继承恒牙生长发育的影响降到最低,必要时可拔除外伤乳牙。学龄期儿童年轻恒牙外伤,应尽可能保存活着的牙髓,以促进牙根继续发育。如果牙髓无法保留,尽可能保留牙齿,以免对儿童的咀嚼功能、咬合关系、美观及生长发育产生不良影响。在日常生活中,我们应该积极预防儿童牙外伤,对于受伤的牙齿,要做到及时有效处理,将影响降到最低。