

中医药融合创新 共筑妇幼健康防线

——市妇幼保健院获评国家妇幼中医药特色建设单位侧记



雷火灸



小儿推拿

□本报记者 朱亚芳 文/图

中医药是中华民族的瑰宝。把中医药这一祖先留给我们的宝贵财富继承好、发展好、利用好,是时代赋予的使命,更是市妇幼保健院一代又一代医务工作者为之努力奋斗的方向。市妇幼保健院深入发掘河南省妇幼中医药特色,充分发挥中医药的独特优势,全力为妇女儿童提供全方位、全周期的优质中医药服务,聚焦“中医+妇幼健康”,奋楫启航。

日前,国家卫健委妇幼司、国家中医药管理局中西医结合与少数民族医药司共同下发《关于确定国家妇幼中医药特色建设单位的通知》,市妇幼保健院名列其中,获评国家妇幼中医药特色建设单位。这既是对市妇幼保健院长期以来勇于改革、敢于创新的充分认可,也开启了该院利用中医药特色优势守护妇幼健康的新篇章。

融合创新 特色突出

7月18日,记者来到市妇幼保健院,在儿科门诊中医推拿室内,医务人员正在给一名小朋友进行推拿治疗,摸腹、捏脊、通鼻窍……通过中医特色疗法,既可以替代部分药品,还能增强

孩子机体的自然抗病能力。“推拿效果很好,环境也很温馨。前段时间我们就来过一次,当时孩子有点积食,推拿完孩子感觉好多了。”一位陪孩子就医的家长说。

市妇幼保健院高度重视中医药在妇幼健康领域的应用与发展。2021年以来,该院以创建河南省妇幼中医药特色单位为契机,以推进双融双促为目标,加大中医药与妇幼健康的有机融合力度,大力推广穴位贴敷、推拿、针灸、督脉灸、虎符铜砭刮痧、神阙气灸、火龙罐、扶阳罐等中医适宜技术,充分发挥中医药在孕产保健、儿童保健、妇女保健、生殖保健等方面的独特优势,努力为妇女儿童提供更加科学、全面的保健服务。

目前,市妇幼保健院在门诊和住院部均设置了规范的中医治疗室,并成立了女性中医健康管理中心,提供穴位贴敷、熏蒸足浴、推拿按摩等系列中医药服务;开展妇幼中医治疗优势病种4个,推广中医适宜技术8项。在日常工作中,该院坚持强化中西医协作,建立中西医协作诊疗制度,坚持“宜中则中、宜西则西”,积极开展中西医协同攻关,大大缩短了患者病程,减少了输血量。

为更好撑起呵护妇女儿童健康的“保护伞”,市妇幼保健院创新发展思路,破解发展难题,努力提高妇幼健康中医药服务能力。该院从统筹规划入手,成立中医药服务提升领导小组,定期评估中医药服务的质量和效果;不断加大经费投入力度,先后投入近两百万元用于搭平台、引项目、添设备、育人才,为中医药特色单位创建提供坚强保障。该院还特别聘请全国名老中医李光荣为指导老师,并成立“秦月好中医妇科工作室”,推广特色诊疗经验,培养高水平的中医药传承人。

提升服务 守护健康

中医药服务“简、便、验、廉”,为充分发挥中医药在妇女儿童预防保健和疾病诊疗中的独特作用,为广大患者提供更加优质、高效的中医药服务,市妇幼保健院不仅成立了中西医结合儿科、中医妇产科、中医内科等科室,配套设立推拿室、理疗室、中药房、煎药室等,还为患者提供了“一站式、私密性”的中西医结合医疗保健服务。同时,该院强化“互联网+护理服务”,将专业的中医药服务延伸到患者家中,不断创新和完善妇幼健康中医药服务模式。这些创新举措不仅提升了患者

对中医药的认可度和依从性,还极大地改善了患者的就医体验。

长期以来,市妇幼保健院始终坚持中医药与妇幼保健相融合的理念,将中医纳入多学科协作诊疗体系,积极推动中西医协调发展,深入挖掘中医药的独特优势,并将中医药服务从单一的医疗转向预防保健、健康教育、康复指导等“六位一体”的卫生服务,通过为不同年龄、不同需求的患者提供多层次、多样化、个性化的中医药服务,打造全方位的中医药服务体系。

除了在内部进行中医药服务的提升外,市妇幼保健院还积极拓展外部合作网络。该院与多家县级妇幼保健院建立医联体,实现了机构和临床业务的标准化、同质化管理。同时,该院定期组织学术会议和培训活动,以提升基层医疗机构的中医药服务能力。

“医院将以获评国家妇幼中医药特色建设单位为新起点,持续做好中医药文化的传承与发展工作,把中医全面融入妇幼健康服务的各个环节,通过聚焦‘中医+妇幼健康’模式的创新和发展,不断为全市妇女儿童提供更加优质、高效的妇幼健康中医药服务,全力守护妇女儿童的全生命周期健康。”市妇幼保健院党委书记张志军说。

推动全民健身 促进全民健康

内黄县举办社会体育指导员继续教育及等级提升培训班

本报讯(记者 张武杰 通讯员 冯永立)7月19日,内黄县社会体育指导员继续教育及等级提升培训班在该县老干部教育活动中心举办,该县的80余名社会体育指导员参加培训。

本次培训旨在提高社会体育指导员技能,推动群众体育活动在社区蓬勃发展。培训内容包括健身操舞、健身气功、太极拳、篮球等4项,分现场教学、理论授课及测试、实践考核三部分,特邀4位不同类别的国家级社会体育指导员现场授课。培训过程中还普及了新修订的《中华人民共和国体育法》,让学员懂法、知法,掌握相关知识并从中获得保障。

社会体育指导员是全民健身的宣传者、科学健身的引导者、群众体育活动的组织者、体育场地设施的维护者、健康生活方式的引领者,在群众体育工作中发挥着重要作用。培训班为2023年度优秀社会体育指导员颁发了荣誉证书,并颁发社会体育指导员统一服装。

内黄县文广体旅局、内黄县老干部教育活动中心将始终坚持“以人民为中心”的发展理念,以更加便民、利民、惠民的服务思想,掌握新情况、适应新趋势,广泛开展多种形式的科学健身指导活动,为广大群众提供丰富多彩的体育活动,推动全民健身和全民健康深度融合。

弘扬传统文化 乐享身心健康

滑县老年体工委武术专委会举办陈式太极拳技能提高培训班

本报讯(记者 张武杰)为进一步提高陈式太极拳的练习和教学水平,7月16日至19日,由滑县老年体工委武术专委会组织的陈式太极拳技能提高培训班在该县陈式太极拳养生武馆举办。

陈式太极拳是中国古老的拳种之一,至今仍然保持着原始古朴的风貌,深受人们的喜爱。陈式太极拳是依据阴阳之理、中医经络学说及导引、吐纳术,综合武术技术创编而成。因此,练习陈式太极拳可以平和阴阳,疏通经络,调节神经,全面提高人体的呼吸系统、循环系统、神经系统、生殖系统、消化系统和运动系统的各项生理功能,从而起到防病治

病、强身健体的作用。实践证明,练习陈式太极拳对防治神经衰弱、高血压、心脏病、关节炎等多种慢性疾病有显著作用。

本次培训特邀宋成国老师为主教,吸引了滑县各健身站点的80余名骨干和指导老师参加。宋成国老师是陈式太极拳第十二代弟子,师承陈家沟大刀王陈照森大师。在宋成国老师的讲解和示范下,学员们一招一式认真学习,用汗水诉说着对陈式太极拳的热爱。

通过为期4天的培训,大家不仅提高了拳技,也进一步学习了太极拳的文化内涵,对陈式太极拳在滑县的推广和普及起到了积极作用。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

戒烟除了意志力还需要什么

大多数老年吸烟者烟龄都比较大,长期吸烟使老年人患慢阻肺、哮喘、肺癌、糖尿病、消化性溃疡的风险成倍增加,尤其是心脑血管疾病的患病风险会提高很多。

戒烟成瘾不是一种习惯,而是一种慢性成瘾性疾病。烟草依赖者戒烟常需依靠专业化的戒烟干预。科学数据表明,单纯依靠意志“干戒”的成功率不足3%。戒烟的过程比较长,大多数人要经过10次至14次尝试才可能戒烟,一年的成功率仅为3%至5%。如果有专业医生的帮助,成功率会大大提高。目前,戒烟的方法有很多种,包括自行戒烟、参加戒烟服务、使用药物辅助戒烟等。无论使用哪一种方法戒烟,都必须具备坚定的意志和决心,并配合持之以恒的健康生活方式。

1. 第一阶段:准备阶段(戒烟前)

(1)明确戒烟的原因,立下戒烟的决定,确定一个具体的戒烟日期。(2)告诉家人和朋友你的决定,获得他们的支持。(3)给自己签订一份戒烟承诺书。(4)在戒烟日前减少吸烟。

2. 第二阶段:行动阶段(戒烟时)

(1)扔掉家中、工作场所及车中的所有香烟和烟灰缸,不让别人在你家中抽烟。(2)多喝水,上班时可在身边备上一杯水,也可以备点口香糖。(3)改变习惯,避免经过自己平常买烟的商店。(4)加强体育锻炼,适当运动。(5)找到自己的爱好,听听歌,打打球,转移注意力。(6)不把愁事、喜事作为吸一支烟的借口。(7)一日戒烟,就要做到一口不吸。

3. 第三阶段:维持阶段

认真对待戒断反应,尽量避免与吸烟的人在一起,减少自己的空闲时间,积极参加体育运动和健康有益的公益活动,多做放松心情的活动,多想自己戒烟的原因,调整饮食,适当多吃碱性食物,多向心理医师或戒烟门诊咨询。

防止复吸,如果已经超过4周,表明戒烟已经进入维持期,干

万别放松警惕,再碰一支烟的行为经常会导致复吸。在这里分享一些防止复吸的小窍门:(1)将所有可能复吸的环境列出来,提前想好应对方法。(2)养成让手闲不住的坏习惯,如握健身球等。(3)在家和办公室张贴“禁止吸烟”的标识提醒自己。(4)尽量去禁烟的场所。(5)将戒烟的好处告诉吸烟的朋友,鼓励他们一起戒烟。(6)定期对自己能维持戒烟状态给予奖励。(7)参加体育运动,使身体释放内啡肽,改善情绪。

避免戒烟误区

1.戒烟失败过就戒不了烟了。戒烟的过程比较长,失败过只能证明你在戒烟上更有经验了,不要泄气,重新鼓励自己,尽快开始一次新的尝试。

2.烟瘾发作时像得了病。在停止吸烟或减少吸烟量后,吸烟者会产生一系列不易忍受的症状和体征,医学上称之为戒断症状,包括吸烟渴求、焦虑、抑郁、不安、头痛、注意力不集中、睡眠障碍、血压升高和心率加快等。部分吸烟者还会出现体重增加,但是这种症状持续的时间是很短的,不会对人的心肺等造成器质性损害。戒烟后1周至2周时最明显,21天以后开始减轻,一般不会超过3个月。

3.戒烟后会发胖。烟草中的尼古丁本身具有抑制食欲的作用,对味蕾有一定破坏作用。但利用这种方法保持体重太危险了,而且不是所有人戒烟后都会发胖,部分人会在一段时间内体重增加2kg至4kg。只要对饮食和运动做一些积极调整,就能尽快恢复到原来的水平。

4.戒烟后偶尔吸支烟没关系。戒烟后不能轻易尝试吸烟,就算吸一口烟,那种之前的感觉也可在瞬间恢复,导致循环往复。

5.可以用电子烟替代传统烟。电子烟和传统香烟一样都含有尼古丁,甚至含有重金属等成分,其危害可能比传统烟更大。

让我们一起拒绝烟草毒害,再现呼吸自由。

(本报记者 张武杰 整理)

图说新闻

7月19日,在人民公园的凉亭内,一群老年文艺爱好者正沉浸在吹拉弹唱的欢乐之中。他们或手持笛子,吹奏出悠扬的旋律;或拉动二胡,弦音婉转,为乐曲增添了几分活力。他们用自己的热情和才华为公园增添了一抹亮丽的色彩,吸引了众多游客驻足欣赏,共享美好时光。

(本报记者 朱亚芳 摄)



7月28日“世界肝炎日”

消除肝炎 积极行动

□安阳市第五人民医院主任医师 王玉忠

2024年7月28日是第十四个“世界肝炎日”。今年我国的宣传主题是“消除肝炎,积极行动”。宣传的目的是进一步提升全民病毒性肝炎防治意识,号召全社会积极行动,最大限度遏制新发感染,有效发现和治疗患者,切实减轻疾病负担,尽早实现世卫组织提出的2030年消除病毒性肝炎作为公共卫生危害的目标。

一、病毒性肝炎的分类

根据病毒类型不同,病毒性肝炎可分为甲型、乙型、丙型、丁型、戊型五种,都具有传染性。病毒性肝炎属于《中华人民共和国传染病防治法》规定报告的乙类传染病。

甲肝病毒和戊肝病毒主要通过消化道传播,乙肝病毒和丙肝病毒通过血液、母婴和性接触传播。丁肝病

毒只有在乙肝病毒已存在于肝内或者同时侵入肝内才能建立感染。

二、病毒性肝炎的临床表现

得了病毒性肝炎可能会出现全身乏力、厌食、恶心、呕吐、腹胀、皮肤巩膜发黄、尿黄等症状,检查时可发现肝脾肿大、肝区压痛及叩击痛,慢性肝炎还可出现腹水、肝掌、蜘蛛痣等。

但是也有部分慢性乙肝或丙肝患者没有症状或症状较轻,不易察觉,直到进展为肝硬化才被发觉,所以进行病毒性肝炎筛查和定期复查至关重要。

三、病毒性肝炎的危害

急性病毒性肝炎可导致肝损伤,少数严重患者可出现肝衰竭甚至死亡。

慢性乙肝和丙肝会持续损害肝脏,最终可能导致肝硬化和肝癌。

四、病毒性肝炎的治疗

甲肝和戊肝绝大多数是急性病毒性肝炎,经过及时规范治疗,多数患者半年内可完全康复。乙肝和丙肝容易慢性化,一旦发现病毒感染,应及时到正规医疗机构进行规范抗病毒治疗,做到遵医嘱和定期检查,不要自行停药。目前,乙肝和丙肝的抗病毒药物治疗效果都很好,95%的丙肝可以在3个月至6个月治愈,乙肝不但可以达到长期稳定控制,而且部分患者也可以实现临床治愈。

五、病毒性肝炎的预防

甲型、戊型肝炎:养成良好卫生

习惯,加强饮水、饮食卫生监督,接种疫苗进行预防。

乙型、丙型、丁型肝炎:重点在于防止母婴、血液和体液传播,远离毒品,依法使用血液及血制品等。儿童及成人高危人群应按规定接种乙肝疫苗预防乙肝。丙肝无疫苗预防,高危人群要加强主动筛查。

病毒性肝炎并不可怕,只要我们提高自我防范、主动检测和积极规范治疗的意识,加强自我管理,病毒性肝炎是可防可控的。

随着国家各项管理措施的落实和医学科技的进步,2030年消除病毒性肝炎作为公共卫生危害的目标完全可以实现。

为了早日消除肝炎,让我们积极行动起来!

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办