

2018年一季 标准化服务明星科室与个人

30病区(脊柱一科)

我院脊柱一科成立于2000年,目前是国家“十一五”中医重点专科,湖南省中医、中西医结合骨伤科临床、科研、教学的龙头单位。科室拥有一支专业突出,敬业爱岗的年轻充满活力和进取心的医疗护理队伍。现有教授1人,副教授4人,医学博士2人,医学硕士3人,专科护理人员13人。临床突出传统中医、中西医结合的特色手段治疗各类脊柱脊髓疾病。腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症的诊治是本科医疗特长及优势。自行研制的伤科膏药、三七散、活血安痛酒、金刚健骨片、海马全蝎丸等药物,深受患者好评。

科室一直秉承“大道至简,悟在天成”的文化理念,将复杂的事情简单化,将简单的事情重复做,提高临床疗效,更好地服务大众健康。

老年病科特需病房拥有一支具有敬业精神和专业素养的团队,在科室随处可见到充满青春与活力的身影。冯君医师作为团队的一名成员,在接诊每一位病人时,详细地询问患者的病史及治疗情况,耐心地为病人解释病情,设身处地的为病人着想,把爱心奉献给每一个病人。使疾病困扰的病人感受到温暖与关怀。在临床带教方面,能够耐心地指导规培学员和实习同学的学习,及时为学生们答疑解惑。爱岗敬业,甘于奉献,尊敬师长,爱戴学生,用热情和爱心温暖每一位病友,获得病人、同事及学生们的一致好评。



老年病科特需病房
主治医师 冯君

儿科是国家中医药管理局重点中医专科及重点学科,历年门诊量名列前茅,以浓郁的中医药特色享誉社会。刘琴在参加工作的8年期间,一直秉承医院“精诚仁爱、济世奉献”的服务理念,传承国医精粹,服务大众健康。熟练掌握了儿科常见的中西医护理技术,在血管穿刺难度较大的小儿方面具有丰富的经验,运用自己较强的急救意识,能及时有效地救治危重症患儿。如:高热惊厥、窒息等。用娴熟的护理技术、爱心和耐心减轻了患儿的痛苦与家属的担忧,赢得患者的信任。



45病区 儿科
护师 刘琴

(标准化服务办公室 葛文蕾)

中医与养生

老人滋补养生: 因人而异 辨证施补

许多老年人,为了增强抵抗力,提高生活质量,想吃点中药滋补药,进行一下调摄,是可以的,有时甚至是必要的。因为补法是中医汗、和、下、消、吐、清、温、补八种经典治疗方法中的一种重要且适用范围较广的方法。补益药是临床常用药物中的一大类药物,仅常用中药饮片即有百余种,如人们较熟悉的人参、黄芪、党参、白术、山药、大枣、蜂蜜、当归、熟地、白芍、枸杞子、制何首乌、桂圆肉、蛤蚧、冬虫夏草、鹿茸、阿胶、鹿胶、龟胶、莲子、黄精、玉竹等等;属补益类的市售中成药品种则有几百种,如补中益气参苓白术丸、人参养营丸、六味地黄丸、参桂鹿茸丸、归脾丸、八珍益母丸等等。问题是需要弄清和注意以下各点,不要盲目进补和乱补,要科学、合理选用。

一、中医对虚证和补益药的分类

中医所讲的虚证,包括气虚、血虚、气虚、血虚、阳虚、阴虚、阴阳两虚及气血阴阳皆虚等类型,有的还互有兼挟。

气虚: 肢体倦怠乏力、少气懒言、语音低微、动则气促、面色萎白、食少便溏、舌淡苔白、脉虚弱,甚或虚汗自汗,或脱肛、子宫脱垂等。

血虚: 可见面色萎黄、头晕目眩、唇甲色淡、心悸、失眠、舌淡、脉细,或妇女月经不调、量少色淡,或闭经不行等。

阳虚: 有脾阳虚和胃阳虚或脾肾阳虚之分,但人们所熟知的多为肾阳虚,见面色白光白、形寒肢冷、腰膝酸痛、下肢软弱无力、小便不利,或小便频数,尿后余沥,小腹拘急,男子阳痿早泄,妇女宫寒不孕、舌淡苔白、脉沉细等。

阴虚: 多见形体消瘦、头晕耳鸣、潮热颧红、五心烦热、盗汗失眠、腰酸遗精、咳嗽咯血、口燥咽干、舌红少苔、脉细数。

针对上述气、血、阴、阳的四类虚证,在中药学和方剂学中,一般也将单味药和成方分成补气、补血、补阴、补阳药四类,有的尚分了气血双补、阴阳双补或气血阴阳均补等类。

二、应因人施补

人有男女、秉赋体质、年龄及生活习惯等

多方面差异。在滋补药选用时,要避免盲目性,不要跟风,不要道听途说,不要相信不实广告宣传和满街分发的“牛皮”和低价传单。要知道世界上尚未发现能医百病的良药。一定弄清自己的体质类型、健康状况、衰弱程度,权衡自己的优势和劣势,在一定时期内选定相对适宜或效果较为理想的品种。

三、要辨证施补

中医药学在疾病治疗中特别强调辨证论治、对症选药,那么我们在选用药物或食物养生时更应辨证施药或辨证施膳。因为治疗用药是应急性的、间断性或阶段性的,病基本得治后即会停药,而养生进补则是连续性或较长期的,如辨证不准,选药不对,不仅达不到养生目的,反可打乱机体内的阴阳平衡,致生出其他疾病,故滋补养生,在确定药补前,一定要在正规医院请经验较为丰富的中医生进行辨证,开出一个调摄的处方,或推荐选用1-2种成方制剂。

四、要注意“虚不受补”的情况,以缓补、淡补为首选

中医运用补法时,有清补、淡补、缓补、峻补之别,一般人的亚健康状态,或病情较为稳

定的慢性疾病,或年老体弱者,多宜采用淡补、缓补的办法,选用一些药性平和或药食两用的药物,如莲子、山药、薏苡仁、红枣、桂圆肉、枸杞子、玉竹、百合、沙参、麦冬、熟地黄、黄精、白扁豆等等,不宜在气虚阴阳不足不是很亏虚的情况下,采用峻补的方法,不要一下子采用多品种、大剂量、长时间或补益作用很强的滋补药。

五、不要乱用滋补药

滋补药虽能增强体质,提高抗病能力,但使用一定要有针对性和选择性。因为我们运用滋补药的目的主要还是补虚扶弱,调节阴阳平衡。在体质尚较强健,尚无明显虚弱症状表现,能不使用滋补药时可尽量不用或少用;在风寒、风热或风寒挟湿等表证未痊愈,或有实证发热期间,则不宜服用滋补药。有人因在患风寒感冒期间,自行服用黄芪等补益药,导致汗孔闭塞,风寒之邪不得发散,而导致病情恶变,经住院治疗2-3个月才脱险者;也有因滥用人参补益,导致血压升高、眼睛充血、口唇肿胀,出现人参滥用综合征者。故笔者认为可适量应用滋补药养生,但一定要在医生指导下,根据各自的具体性,辨证使用,对症选药。

(药学部 刘绍贵)

咽不下饭 小心脾胃虚寒

有些人时常吃不下饭,吃饭后上腹部饱胀得厉害,甚至喝点水都胀,吃点辛辣、油腻、生冷的食物,就爱拉肚子。很多人以为是自已上火,或者是食积了,就买些清热或消食的药物服用,但越吃药越严重。其实这些人很有可能属于中医辨证脾胃虚寒证,并不适合服用这些药物,甚至会加重病情。中医认为人体的气血是由脾胃将食物转化而来,故脾胃乃后天之本。若是脾胃虚寒,则易导致消化不良,从而引起食欲下降。

脾胃虚寒证是中医的一种病证名,主要的病因是饮食习惯不良,如饮食不节制,经常吃冷饮或冰凉的食物等,再加上过度的劳累,精神压力大,思虑太过等。它的临床表现众多,如:腹胀纳少,进食后腹胀加重,腹痛喜温喜按,口泛清水,大便溏稀或不爽,四肢不温,或肢体困重,或周身浮肿,小便不利,或女子白带量多质稀,小腹下坠,腰腹酸沉,舌淡胖,苔白滑,脉沉迟无力。脾胃虚寒的症状有很多,其中典型的症状就是当遇到天气变化变冷后,又或者是吃了寒凉的东西后,就会出现胃部疼痛或者腹胀的情况,用热敷的方法就可以减轻症状,另外经过按摩后其胃痛的问题也会有所缓解。

现在就为大家介绍几种调理脾胃虚寒的方法。

1、生活中要注意护脾胃,比如少吸烟,少喝酒,少食辛辣食物及生冷的食物,少喝浓茶和咖啡,也不要滥吃水果和零食。另外,要避免紧张、焦虑、恼怒以及过度疲劳。

2、艾灸治疗。艾灸,是一种非常有效的具有温补效应的中医疗法。艾灸中脘、足三里两穴,具有温中健脾的作用,是治疗脾胃虚寒证行之有效的办法。如果条件不允许的情况下,也可直接按摩中脘、足三里两穴,也可达到缓解胃痛及腹胀的作用。

3、食疗
高良姜粥:高良姜15克,粳米50克。先用高良姜加适量的水,放在锅中煮20分钟,煎取药汁;再将药汁和粳米煮粥,空腹服用。有温中散寒、健脾和胃的功效。适合脾胃虚寒型胃痛。

丁香肉桂红糖茶:丁香、肉桂各3克,红糖15克。将丁香、肉桂用温水浸透,武火煮沸,文火煮15分钟,取汁,调入红糖。有温中补虚、行气健脾的功效。特别适合于脾胃虚寒型腹胀。

(脾胃病科 徐寅)

验方小课堂

小儿口舌生疮 试试导赤散

口舌生疮是成年人口腔黏膜常见病、多发病,同时也是小儿口腔黏膜常见病。它的发病原因西医认为与免疫因素、遗传因素等有关,据家系调查发现,父母均患此病,其子女的患病机率高达60%;父母一方患此病,其子女的患病机率为40%左右;父母双方均无该病者,其子女的患病机率也有20%左右。中医则认为其患病由心火上炎,或脾胃蕴热,或肝肾阴虚,虚火上炎等引起。小儿患病后,常表现为口舌生疮,局部灼热疼痛,影响言语及进食,哭闹不安,甚者面赤口渴,小便短赤,舌尖红,苔薄黄,脉数等症,属于心经火热,上炎口腔,灼伤口腔黏膜所致。治宜清心泻火,利尿通淋。方选导赤散。

导赤散出自《小儿药证直诀》,由生地、木通、生甘草、竹叶组成。方中生地黄甘寒而润,入心肾经,凉血滋阴以制心火,木通苦寒,入心与小肠经,上清心经之火,下导小肠之热,两药相配,滋阴制火而不恋邪,利尿通淋而不伤阴;竹叶甘淡,清热除烦,淡渗利窍,导心火下行;生甘草清热解毒,调和诸药,还可防木通、生地之寒凉伤胃。本方专为口舌生疮而设,如证见便秘者,加大黄通腑泻热;火热症状严重者,加黄芩、银花、栀子清热泻火。值得注意的是,方中有苦寒药,有利尿剂,故用于治疗小儿口舌生疮时,服药时间不宜太长,一般3-5剂较为适当;用的药量不能过大,尤其是木通、竹叶3克左右为好。

对于小儿口舌生疮的防护,一是营养要均衡,做到不偏食;二是清淡饮食,避免辛辣刺激;三是多食新鲜蔬菜水果,保持大便通畅;四是不要随便听信所谓偏方、经验方;五是可选用金银花、黄芩、桑叶、薄荷、甘草各适量煎水含漱。

(口腔科 李元聪)