

“行走”的中医院 永恒的惠民情

——中医大篷车服务乡村行纪实

“中医大篷车”进乡村、进校园、进机关活动,是市卫健委2019年健康惠民十项实事之一。今年,我院紧紧围绕市卫健委开展的“服务高质量,健康高水平”主题实践活动,以满足群众健康需求为目标,不断创新工作举措,以“中医大篷车”为载体,宣传中医药文化,提供“简便易廉”的中医药健康服务,打造“行走”的中医院。



免费体检 一车多用

2018年,我院购置了一辆多功能、数字化大型健康体检车“中医大篷车”,可进行现场问诊、生命体征测量、摄片检查、心电图检查、彩超检查、血生化检查。目前,“中医大篷车”已先后开进新坝镇广场、八桥镇幸福村委会、西来桥镇西来社区、三茅街道文景广场、油坊镇油坊村委会等5个镇(街区)12个村

(社区),受益群众达2000余人。

“中医大篷车”主动走出去、走下去、走到群众身边去,提供高效、便捷的中医药健康服务,彻底解决了一些出行不便市民体检的问题,让他们收获实实在在的幸福感。

仁爱为民 甘于奉献

周末,天还蒙蒙亮,我院“康扬杏林”志愿者团队成员们就坐上“中医大篷车”前往义诊现场。摆放桌椅、调试设备、布置中医药宣传展板、整理健康宣教手册、查看中医特色礼包……准备工作有条不紊。

上午8点不到,事先收到通知的社区居民已将就诊桌围得水泄不通。“您爬楼梯吃力啊?您这个问题考虑推拿针灸,建

议到医院做个核磁共振确诊下。”“有点心律不齐,您有没有按医嘱服药?”医务人员热情接待每一位居民,认真听取他们的陈述,分析病情,解答疑惑。志愿者们就常见病多发病的防治等内容举办讲座,把健康生活、科学保健和防病治病知识传授给现场群众,提高群众对“中医治未病”的了解,树立“早发现、早诊断、早治疗”的疾病预防意识。

精准服务 惠及群众

“中医大篷车”义诊活动现场,志愿者们为村民提供结肠直肠癌筛查预约登记、心脏听诊、白内障筛查、血压血糖检测、B超、X光、心电图检查,接受健康咨询。同时,开展中药灯谜有奖竞猜、中草药辨识、中药茶饮品鉴等互动环节,力求为群众提供个性化、精准化服务。

新坝镇建新村的沈阿姨,去年因腹痛疼痛,伴有恶心、呕

吐,被家人送至我院就诊,诊断为胆囊结石伴急性胆囊炎,在全麻下行腹腔镜胆囊切除术,术后康复出院。在家门口经“中医大篷车”体检,查出胆总管扩张,医生建议其CT检查并定期复查。沈阿姨对工作人员说:“这个体检车真方便,直接开到家门口帮我们检查,希望你们经常来!”

创意项目 喜获大奖

今年,我院认真践行市卫健委“服务高质量,健康高水平”主题实践活动,积极参与社会公益服务,做强中医服务品牌,让中医药惠民政策落地生根,推动新时代文明实践活动和健康乡村建设。

11月份,我院“情系百姓护康”公益团队荣获市新时代

文明实践创意项目大赛二等奖。团队申报项目为“中医大篷车,服务乡村行”,成员以PPT形式,图文并茂地介绍项目实施背景、开展形式、已取得的实效、持续发展的可能性、下一步工作规划等内容,在入围的21个项目中得分名列前茅。

持续开展 未来可期

今后,我院将认真贯彻落实全国中医药工作会议精神,常态化开展“中医大篷车,服务乡村行”活动,把中医养生讲座、结肠直肠癌筛查、中医体检等健康服务送到群众家门口,力争在2年内实现全市乡村全覆盖,让更多群众成为中医药服务的受益者。

同时,进一步提高服务的针对性和实效性,科学安排健康义诊、常见病和多发病筛查,精心选择巡讲课题和义诊医师;借助中医联盟和医联体平台优势,邀请上级医院专家参加活动;突出中医特色,提供个性化、特色化服务,使市民在家门口就能得到更高质量的健康诊疗。



中医院报

厚德 精医 仁爱 惠民

第24期

2019年12月31日

农历己亥年十二月初六

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jssyzsyy.com

春华秋实又一年 件件实事暖民心

即将过去的2019年,是我院凝心聚力谋发展、开拓创新求实效的一年。一年来,在市卫健委等部门的关心支持下,我院不断强化特色专科建设,提升医疗服务质量,投身社会公益,推出系列为民服务新举措,助推健康扬州建设,全方位全周期保障群众健康。

开展“改善医疗服务,改善医疗质量”主题实践活动。定期邀请镇江一院胸痛中心、卒中中心专家来院,开展急诊技能培训课程,安排初级职称人员轮流参加120值班,安排急诊科人员分期前往上级医院培训,规范急诊处置流程,提高应急处置能力;通过进修、视培、学术交流、三基考核,全面提升医务人员业务能力,及时掌握最新医学知识;严格督查考核病历质量、门诊质量、处方质量、护理质量,整改质量缺陷和隐患,控制医疗风险。

联盟成立后,我院定期组织中医专家团队前往乡镇卫生院坐诊、指导,开展中医药适宜技术培训,分批接受乡镇医生来院进修,加强科研合作,提升了市中医药整体服务能力。同时,根据联盟内各家医院不同基础、不同需求,动态调整合作方案,加强联盟内

以查阅台账、现场访谈、实地察看、抽查病历、操作考核等形式对我院各项工作进行全面评审检查。专家们就各组检查情况逐一反馈,充分肯定了我院工作成效和亮点,尤其在医院管理、诊疗服务、就医环境等方面进步明显,同时,指出存在的不足,有针对性地提



部协同发展,切实使“简便易廉”的中医药服务惠及更多群众。

成功举办“冬病夏治”、膏方节活动。2019年以来,我院每年举办的“冬病夏治”、膏方节已成为扬中医品牌,累计服务群众2万余人。今年活动期间,我院每月两次邀请省中医院名医堂专家坐诊,通过体质辨识,提供个性化“夏治”、“膏方”及养生方案;邀请市民体验穴位贴敷、艾灸、耳穴埋籽等中医特色项目,品鉴养生茶饮、药膳、膏方,推出中药材辨识、中药灯谜有奖竞猜、集赞享福利等互动项目,受到市民欢迎。同时,强化质量监控,确保药材功效,确保为市民提供高品质、绿色健康的中医药服务。

出整改意见。

结肠直肠癌筛查显成效。结肠直肠癌筛查项目作为市卫健委健康惠民十项实事之一,2018年9月以来,我院医务人员每月走进全市各乡镇社区,以“中医大篷车”为载体,开展结肠直肠癌防治讲座,发放调查问卷,接受现场咨询和预约登记。目前,已面向45—75岁常住居民发放调查问卷1500多份,现场登记预约400多人,实际来院肠镜检查159人,54例发现病变(其中癌前病变32例,直肠癌1例),均住院手术治疗。结肠直肠癌筛查是诊断肠癌的金标准,通过肠镜检查,及时发现、切除肠息肉,可大大降低肠癌发生率。

优化诊疗区域布局。11月份,我院将消化内科、肿瘤科病区搬迁至医技病房楼三楼,与原大内科病区对调,解决了消化道疾病手术患者日益增多,原病区床位不能满足临床需求,原病区距离消化内镜中心治疗室太远,患者术后转运不便,存在安全隐患的问题。目前,我院正在整体扩建门诊楼一楼北侧,设为输液室,与夜间输液室、急诊抢救室相连,将原输液室改造为儿科门诊、儿童雾化室、候诊区、儿童娱乐区,使功能分区明晰,就诊轻松有序,同时,在几个门诊区域布置壁画、玩偶,缓解患儿紧张情绪。



李德志教授工作站 即将落户我院

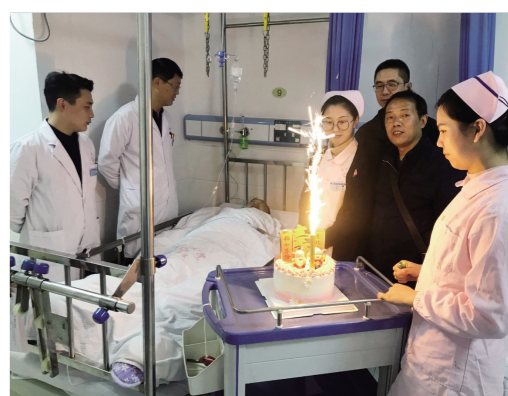
经过一段时间的精心筹备,2020年1月5日,我院将与中国医学科学院肿瘤医院头颈外科合作,揭牌成立李德志教授工作站。

李德志教授毕业于中国协和医科大学,擅长开展甲状腺、鼻及鼻窦、口腔颌面、喉、下咽、颈段食管等头颈颌面部肿瘤及颅底肿瘤的手术治疗。揭牌仪式当天,其专家团队将来我院坐诊,今后每月来扬一次。工作站的成立,必将大幅提升我院外科诊疗技术水平,更好地为市民健康服务。(严臻)

我院廉政文化长廊建成

廉洁行医,行稳致远。日前,我院精心设计的廉政文化长廊建成,长廊位于行政楼三楼,旨在进一步推进党风廉政建设工作,打造风清气正、勤政为民的政治生态环境。文化长廊内容包括廉洁格言、廉政警句、院训等,宣传反腐倡廉精神,引导我院干部职工以清为美、以廉为荣,切实做到为民、务实、清廉,提升群众就医获得感。(俞佳)

病房庆生显爱心



“祝你生日快乐,祝你生日快乐……”25日晚,伴随着手机音乐声,我院骨科医护人员推着蛋糕走入病房,为92岁的陈秉权老人庆生,送上温馨祝福。映衬着生日蜡烛的光亮,老人脸上露出了孩子般的微笑。

陈老是一名上海退休工人,常年随子女居住上海,近日回扬中探亲,不慎在家中跌倒致右股骨粗隆间骨折,入住我院骨科。由于患者高龄,且患高血压、肺气肿等疾病,手术风险很大,为此,我院多学科通力合作,心内科、呼吸内科、麻醉科会诊,对老人身体状况详细评估,制定个性化治疗方案和护理措施。手术很成功,达到了预期效果,目前,老人正在医护人员指导下进行康复锻炼。

(耿颖)

严臻 王琳

日臻强盛的市中医院消化内镜中心

市中医院消化内镜中心位于门诊楼三楼,创办于1992年5月,依托该院脾胃病科(消化内科)——镇江市中医临床重点专科而建立。近年来,中心人才层次不断提升,硬件规模不断扩大,已发展成为集内镜检查与内镜下治疗为一体的消化内镜中心。

中心拥有主任医师1名,副主任中医师1名,主治医师1名,医师1名,主管护师3名,技师2名。配备目前最先进的高清内镜系统OLYMPUS H-290、OLYMPUS超声内镜系统、富士蓝激光放大内镜、CV-170多套胃肠镜系

统,Erbe氩气高频电刀等高端设备。

中心与东南大学附属中大医院合作,成立东南大学中大医院消化病早癌诊疗中心扬中分中心;率先柔性引进人才,设立扬中市首个教授工作站——著名消化病专家施瑞华教授工作站,通过走出去、请进来人才战略,消化内科、内镜中心技术水平有了极大的提升,年出院人次1100人次,开展消化内镜下多种疾病的各类微创手术,年手术量超过600例。消化内镜中心致力为扬中及周边地区消化道疾病患者,提供一个高技术、高品质的消化内镜诊疗平台。



外聘专家介绍



施瑞华 主任医师,医学博士,东南大学二级教授,博士后导师,东南大学附属中大医院消化科主任,东南大学消化疾病研究所所长。曾留学英国和美国,现任中华医学会消化内镜分会全国委员,中华医学会消化内镜分会消化早癌协作组委员,中国医师协会消化分会全国委员,中华医学会江苏省消化内镜学会主任委员,卫生部中国癌症基金会消化道肿瘤防治协作组副组长,卫生部食管癌早诊早治专家组成员,卫生部消化内镜诊疗培训基地



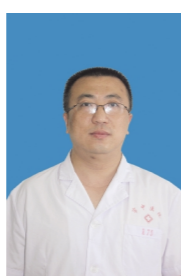
俞婷 副主任医师,医学博士。中华医学会消化学会会员,中华医学会消化内镜学会会员,多项国家多中心临床试验负责人。擅长消化系统

本院专家介绍



顾宏春 主任医师,院党支部书记,医学学士, MHA 硕士。中华医学会江苏省消化内镜分会肠镜学组委员,镇江市医学会消化病学专业委员会委员,镇江市级学科带头人,镇江市医师协会第二届理事,扬中市政协委员,扬中卫生与健康促进会常务理事。

1996年从事消化内镜专业,曾在上海交通大学附属瑞金医院、东南大学附属中大医院消化内科及内镜



陈廷勇 副主任医师,大内科主任,扬中市“321工程”学科带头人。毕业于南京中医药大学中医学系,曾在江苏省中医院进修消化内科及消化内镜,擅长运用中西医结合方法治疗脾胃病专科常见

中心进修学习。擅长各类急慢性胃炎,炎性肠病,消化道出血,消化性溃疡,胃溃疡,早期食管、胃、结肠病变内镜下治疗,胆囊、胰腺疾病的诊断治疗。2004年率先在我市开展无痛胃肠镜技术,2006年开展内镜下胃肠道息肉及早期粘膜病变的氩气刀(APC)及高频电刀治疗;擅长对早期食管癌、胃癌、结肠癌的精细内镜筛查,对胃肠道息肉、粘膜癌前病变内镜下微创手术有丰富的临床经验,已完成胃肠镜检查5万余例,完成无痛内镜检查逾万例,开展内镜下EMR、ESD微创手术2000余例,清除咽部、食管异物100余例。

预约电话:13861367007

疾病,急慢性胃炎、胃十二指肠溃疡、溃疡性结肠炎、“321工程”学科带头人。对内科一些疑难杂症和危急重症有自己的见解,临床均取得较好疗效。

预约电话:13952908245

消化内科、内镜诊疗项目

- 1.特约外院消化内科、内镜专家门诊,本院专家门诊
- 2.普通胃镜、普通肠镜检查
- 3.无痛胃镜、无痛肠镜、超声内镜镜检查
- 4.胃肠镜高清筛查(富士蓝激光放大内镜、H290 高清内镜系统,采用喷洒染色、电子染色、电子放大、活检)
- 5.胃肠道息肉内镜下治疗(APC、氩气刀、电凝、圈套电切、EMR、EPMR、ESD)
- 6.内镜下止血(APC、热活检、钛夹、皮圈

- 7.消化道异物取出术
- 8.食管、胃、结肠癌前病变及早癌的微创手术(ESD、EMR)
- 9.消化道狭窄的扩张术及各类支架植入
- 10.贲门失弛缓症、食管憩室 POEM 术
- 11.胃轻瘫、原发性排除障碍 G-POEM 术
- 12.幽门螺杆菌检测(C13、C14 内镜下快速尿素酶检测)

哪些人要接受胃肠镜检查

近年来,肠癌的发病率、死亡率呈上升趋势,而肠镜检查是诊断肠癌的金标准,通过肠镜筛查,及时发现、切除肠息肉,能大大降低肠癌的发生率。肠镜检查即用结肠镜在直视下对结肠(大肠)内部进行检查,从而发现息肉、溃疡、结肠癌等病变,发现病变后经病理检查确定病变性质,最有价值的是,通过检查,医生可以对息肉和部分早期结肠癌行内镜下微创手术切除。

胃镜检查 体检人群:食管、胃早期肿瘤筛查者;上腹部疼痛者;原因不明的食欲减退和体重减轻者;呕血黑便者;上腹部包块;已诊断有萎缩性胃炎者;溃疡病患者;胃及十二指肠息肉患者;反酸和烧心患者;身体其它部位发现转移癌患者;异物吞进食管或胃内者。

肠镜检查 体检人群:结肠早期肿瘤筛查者;有肠息肉或肠道肿瘤手术史者;反复便血者;大便秘结改变者;便秘和腹泻者;腹痛和腹胀者;有家族肠癌病史者。

胃肠镜检查的注意事项

胃镜 一般为上午进行,病人需要空腹6小时以上,胃镜留病人需禁食补液1-3天或充分吸出胃内内容物后方可检查;老年人尤其是有冠心病、高血压病、中风病史者需测血压、做心电图,等病情稳定后再行胃镜检查。术前15分钟左右口服麻醉药;术中病人应用口做深呼吸,以减轻恶心呕吐等症状;术后饮水无呛咳症状方可饮食,饮食应以清淡无刺激为主;注意观察术后情况,有呕血、血便或剧烈腹痛者应来院就诊。

先进诊疗设备

蓝激光放大内镜 主要用于消化道早癌的内镜精细检查,能更早、更精确地发现早期癌前病变,初步分辨肿瘤的浸润深度,支持精准的定位活检,为内镜手术边界的确定提供强有力依据,是早癌诊疗的重要设备之一。
超声内镜 内镜和超声相结合的消化道诊疗技术,可在内镜直接观

肠镜 检查的前一天的中午和晚上进食易消化的半流质饮食,如稀饭、面条等;下午检查者,当日早餐禁食,上午8时服用医生给予的泻药,服药后1小时内饮水2000毫升(可服糖水);预约上午检查者,服药时间提前至上午6时;随时观察大便情况,如大便如清水样无粪渣则可做检查;如为糊状则应再饮水排便或清洁灌肠;注意观察术后情况,有血便或剧烈腹痛者应来院就诊。

预防流感必备知识



一年一度的流感高峰已至,我院儿科诊室“人满为患”,医务人员也超负荷工作。

据儿科主任张晓晖介绍,目前儿科门诊日均接诊量近200人。就12月10日上午半天,接诊量达150人次,一直忙到12点40才结束。期间,儿科医生们连水都不敢轻易喝,生怕上厕所让患儿家属们等。中午医院食堂直接送餐至儿科门诊,节约患儿们的等待时间。

为缓解儿科的就诊压力,我院儿科医生们放弃中午休息时间,即日起恢复“儿科中午急诊”,更好的服务儿童患者。

都是由病毒引起的,普通感冒通常由鼻病毒引起,还有其他一些病毒也可能引发普通感冒。流感,通常由流感病毒引起,目前主要分为甲型、乙型、丙型三种。起病时间及症状不同:普通感冒通常在病毒感染后3-4天起病,一般伴有咽部不适、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等症状,有时候会有低热、轻度畏寒和头痛等症;而流感则起病急,可于感染病毒后几小时至半天内发作,一般会产生高热、全身疼痛、乏力等症状,也会伴随普通感冒的其他上呼吸道感染症状。

病愈时间不同:普通感冒一般病程为7-10天,病程结束后即为痊愈,流感如无重症并发症,一般3-4天可症状减轻,但一般会有咳嗽、鼻咽症状等持续时间较长,少数乙型流感患者会有胃肠道症状,如恶心、呕吐、腹泻等。

流感通过什么途径传播?

流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

得了流感要怎么治疗?

轻症感染者可自行居家隔离,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。同时密切观察病情变化,一旦出现持续高热、伴有剧烈咳



过水的枸杞也别倒掉,枸杞中很多物质是难溶于水中的,将枸杞一起吃掉,才能更好地吸收枸杞中的营养。

枸杞干嚼最滋补

由于受水温、浸泡时间等因素的影响,枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴嚼,对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分,更有利于发挥枸杞的保健效果。一般,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞为宜;如果是干嚼枸杞,吃的数量就要减半,否则容易滋补过度。如果实在是不想干嚼枸杞,那么在泡枸杞时,加入其他食物,搭配起来,

泡枸杞别用这种“水”

适合泡枸杞的水温是45-60度。因为滚烫的开水会破坏枸杞中的大部分营养成分,如胡萝卜素、甜菜碱等,这样一来,吃到嘴里就没什么营养了。并且,泡



冬季谨防心梗和脑中风

一到寒冷的冬季,很多人都患上了“起床困难症”,即使有暖气、空调,也无法解决这个问题。其实,除了起床困难,更可怕的是,冬天起床不当,会致命。

冬日清晨的“杀手”

据调查,清晨是突发心梗、脑梗、冠心病等最频繁的时刻,近70%-80%的心脑血管病都发生在早晨6-10点。而这三件事,则是诱发心脑血管病的高危因素:马上起身穿衣,赖床不起或醒后回床,快速排尿。

这是因为,睡眠时人体血液流动变缓,且经过夜间缺水,清晨时人体血液粘稠度偏高,若此时突然起身,会造成脑部的缺氧,甚至诱发中风或心梗。

虽然“猛起”不行,但同时大家也不要太过赖床。否则,会影响人体阳气宣发,长期如此,易导致气机不畅,气血受阻,引发一系列脏腑的病变。

最后,不建议大家憋尿以及早起快速排尿。且不说憋尿会令身体带来多大伤害,单是突然、用力排尿就会引起胸腔内压力增加,导致脑缺血而晕厥。所以,即使您感觉尿意非常强烈,也要沉住气,慢慢尿,尤其是老年人更要当心,在厕所里晕倒是非常危险的。

清晨唤醒操

为了减少起床那段时间对身体的危害,可以花几分钟时间去“唤醒身体”再起身:

手搓热洗脸

双手掌心搓热,两手从面部中间轻柔向上洗面,到前额分开向两侧擦下,一上一下为一次,如此搓手反复洗面三次。
功效:调动全身神经系统,通经活络,祛风止痛,保护心脏。

叩齿

舌顶上颚,轻叩牙齿,并且配以卷舌运动,做36次以上。
功效:叩齿时能够促进口腔里面唾液的分泌,唾液又谓“津”,为肾精所化,咽而不吐,有滋养肾中精气的作用,因此能固肾。

揉腹

两手叠放在一起,以神阙穴(肚脐)为中心,做圆周运动,转圈范围由小到大,顺时针各转30次。
功效:腹部被喻为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”,经常按摩能帮助阳气的恢复,锻炼脾胃功能。
提示:便秘时顺时针揉腹;腹泻时逆时针揉腹。



流感高发季来临,我们应该如何预防?

中医认为“正气内存,邪不可干”,故提高自身免疫力是王道。

- 1、“虚邪贼风,避之有时”。应注意适时增减衣物。尽量减少到人员密集场所逗留时间;注意个人卫生,勤洗手,勤更衣。
- 2、“饮食有节”。饮食清淡,规律,多喝水、多食用水果蔬菜及牛奶、鸡蛋等,提高机体免疫力。
- 3、“起居有常”。人应顺应自然的变化,作息要规律,适当锻炼身体。
- 4、“精神内守,病安从来”。要做到心神安宁,情志舒畅。
- 5、我院儿科特制防流感香囊,以芳香性药物为主,具有芳香辟秽、开窍醒神、祛邪解毒、清热消肿、安神定志等功效。
- 6、艾叶 30g,生姜 15g,葛蒲 15g,水煮开,没过脚踝,泡15分钟,以后背微微发热为宜。泡脚后补充温水一杯。
- 7、反复感染呼吸道感染疾病也可煎制膏方以调理之。