



# 上海中医药大学台州医院

Taizhou Hospital, Shanghai University of Traditional Chinese Medicine

# 台州市中医院

# 院报

2020年第4期  
总048期  
浙企准字第J101号



台州市中医院  
微信公众号

A 医院大事 实时动态

台州市中医院·主办 / 2020年9月7日 / 星期一 / 本期4版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 仅供交流

## 喜报! 我院学科建设再获新佳绩, 再创新高



近日,台州市卫生健康委员会下发《台州市卫生健康委员会关于公布第三轮台州市中医(中西医结合)重点(扶持)学科评审结果的通知》(台卫发〔2020〕52号)。我院**中西医结合消化肿瘤科、针灸科、中西医结合神经内科**三个学科从众多强科中脱颖而出,榜上有名。再加上台州市直接认定的第三轮台州市中医(中西医结合)重点学科:肺病科、骨伤科、推拿科、护理学四个学科(为省十三五中医药重点专科),我院于本轮共有

七个学科认定为台州市中医重点学科。本次评审结果,实现了我院在市级中医(中西医结合)重点学科建设的新突破。

近年来我院在市卫健委的坚强领导下,院领导班子高度重视学科、专科建设。此次第三轮台州市中医(中西医结合)重点学科评比结果比第二轮结果再上新台阶,不论是获评数量还是获评层次,在台州市各级医院中都是位居前列,学科实力、团队水平、人才建设等方面都取得新突破。

这是我院近年来一直认真实施各项发展战略所取得的丰硕成果,也是各相关科室专科带头人及其团队共同努力的结果。

未来,医院将继续以各重点学科建设为契机,依托战略合作,追逐宏伟梦想。继续坚持科技兴院、人才兴院、学科强院战略思想,继续加大各专科医疗、科研建设的投入力度,做大做强重点学科,优势专科,高起点、高标准地做好各级学科、专科带头人和后备带头人培养工作,培养造就一批高水平

医疗、科研带头人,建设一批带动医院医疗、科技发展的重点科室群,形成较为完善的医学医疗诊疗体系、科技创新体系和人才梯队体系,进一步提升医院医疗技术水平、提升整体医疗服务质量,实现医院跨越式发展奠定坚实的学科和人才基础,从而为台州百姓提供更高水平的中医药诊疗服务,助力“健康台州”建设。

文章来源:科教部 陈凯

## 弘扬抗疫精神, 护佑人民健康, 致敬白衣战士

2020年,新冠疫情肆虐。在这一年,医护人员们身披白色战袍,与病魔斗争,与死神抢人。衣白褂,战病魔,破楼兰,向疫而行。

8月19日上午,台州市纪委、市监委驻市卫生健康委员会纪检监察组组长李慧军,台州市纪委、市监委驻市卫生健康委员会纪检监察组副组长俞志军,台州市卫健委规划发展与信息处处长汪敏代表市卫健委来我院慰问医生代表,并开展座谈交流会。医院全体班子成员及医生代表参与会议。

会上,李慧军组长代表市卫健委向我院广大医务工作者致以节日的问候,并为医生代表送上鲜花。他表示,这几年,台州市中医院发展迅速,特别是在今年的疫情防控过程中,积极发挥中医药特色优势,老百姓对中医的信任度日益提高。随着生活水平的不断提高,市民对高品质中医药服务需求也增长迅速。他希望市中医医院医务工作者在张日初院长的带领下,依托上海中医药大学及其附属医院的优质资源,拉高标杆,积极学习先进的医疗技术、传承国医精华,推动台州中医药事业持续健康发展。同时,也希望在座的医师代表们畅所欲言,建言献策,共谋台州市中医院的美好明天。

医生代表们纷纷表示感谢委领导对他们的关怀,并结合各自学科方向,向李组长一行汇报了本科室的发展现状与学科特色,也讲述了各自的发展瓶颈,希望市卫健委及院部能给予更多的帮助与支持。

张日初院长代表医院领导班子发言,首先对李组长一行的到来表示衷心的感谢,对奋战在临床一线的所有医务工作者表示敬意。下阶段,市中医医院在市卫

委的领导下,全院医师定能勠力同心,群策群力,努力在中医的发展上留下浓重的一笔。同时,他也诚邀各级领导能时常到市中医医院走一走,看一看,指导工作,提宝贵意见,帮助医院更快更好发展。

下午1点,坚守初心,医路有你“8·19中国医师节”慈善义诊特别直播如期开始。此次活动为我院首次携手台州广播电视总台、FM98.7台州综合广播,主要目的也是借医师节之际,通过无限台州和医院抖音官方平台同步对外直播,给百姓们呈现一次别开生面的中医科普宣讲特别活动。活动依托中医一条街(景福华堂、景福本草)、台州市名中医馆中医药特色服务,让市民跟着我们的手机镜头,直观地了解中医的各项诊疗技术和特色疗法,营造信中医、爱中医的浓厚氛围。

除此之外,8月18日上午,椒江区有关部门携鲜花前来慰问我院抗疫一线的医务人员,并详细了解一线工作者的工作情况,向他们致以亲切的问候,并通过他们感谢我院全体医务人员对椒江防疫工作的帮助与支持。

没有生而英勇,只是选择无畏。在这个专属于医师的日子里,祝愿所有医师节日快乐,阖家幸福。

文章来源:院办 邱敏洁



## 抓行风, 正作风

### ——台州市中医院召开作风问题专项治理部署会



8月11日下午,我院党委组织召开我院卫生健康系统作风问题专项治理部署会,纪委书记、副院长戴仁森组织学习台州市卫生健康系统作风问题专项治理会议精神,并结合医院实际,分析形势,部署行风作风问题专项整治自查自纠工作。会议由副院长李伟林主持。

会议指出,我院作风问题整治工作总体要求是:以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实全面从严治党向纵深工作会议精神,把开展行风作风问题专项整治作为践行“两个维护”、建设“重要窗口”的实际行动,坚守以人民为中心的根本政治立场,严格落实“谁主管谁负责”、“管行业必须管行风”的治理要求,聚焦医院行风作风问题易发多发的重点部位和关键环节,层层落实主体责任,深入开展自查自纠,严查违法违纪问题。

具体内容如下:一、要深刻认识开展行风作风建设的重大意义,意识到严查“微腐败”和纠风工作事关我院卫生事业的健康发展,全院职工必须上下一心,协力互助,保持高度清醒的头脑,深入开展内部自查自纠。二、严查医院内部履行主体责任方面的问题。对党员干部任何管理失职、消极对待、敷衍塞责的行为进行

追责到底,对从严治党决策部署不到位、走过场的行为进行严惩不贷。三、追究监督责任方面的问题。下属员工出现腐败问题,院部将问责上级领导履行责任不到位、发现问题不解决、包庇袒护等失职行为,坚决抵制睁一只眼闭一只眼的歪风。四、经常性开展“以案为鉴、以案促改”警示教育活动,实行从院部到科主任,从科主任到职工的层层约谈提醒。定期组织党员干部、中层干部进行

党风廉政建设理论学习,反面案例警示教育,提高对腐败这根高压线的警惕性,在思想上筑牢抵御不正之风的防线。五、强化责任落实,细化督查要点。院部将严格对照中央八项规定,对违纪私设小金库;违规吃喝、违规公务接待;在医药购销领域、医疗活动中收受红包、吃回扣等违法违纪问题进行全盘彻查,全力剿灭。六、建设行风作风问题专项治理长效机制。成立了由张日初院长担任组长的台州市中医院行风作风问题专项治理工作领导小组,下设办公室,由戴仁森副院长兼任办公室主任。七、加强对重点岗位、重点环节、重点部门的监督。全院职工签订《台州市中医院防范和杜绝“小金库”承诺书》、《台州市中医院干部职工远离“酒局”“牌局”承诺书》、《台州市中医院干部职工拒收红包、回扣承诺书》等三项承诺书,在节假日内进行明察暗访,持续深化整治力度。

会议强调,各部门要高度重视,认真落实行风整治相关文件精神,坚定不移地推进行风建设,时刻守好底线,从违法违纪案件中吸取教训,紧绷纪律之弦,落实应尽职责,把行风建设与业务工作同部署、同落实,切实担负起医院行风建设主体责任。 文章来源:院办 胡蕊

# 浙江省针灸学会会长方剑乔率名医团队来我院坐诊并开展学术指导



自2018年12月23日方剑乔全国名老中医专家传承工作室落户台州市中医院后，医院与方剑乔教授领衔的名医团队建立了常态化合作。医院针灸推拿学科以方剑乔教授的针灸特色诊疗学术思想为中心，整理和挖掘方剑乔教授的临床经验，传承并弘扬其针灸诊疗特色，进一步培养临床、科研兼顾的创新型中医针灸顶尖人才，构建一支具有中医针灸特色的人才梯队。

2020年7月29日，浙江省针灸学会会长方

剑乔教授率浙江省名中医林咸明教授，浙江中医药大学附属第三医院梁宜主任中医师和周杰主治医师来我院进行坐诊交流活动。其中，方剑乔教授临床上擅长应用针灸、中药结合治疗三叉神经痛、肩痛、类风湿性关节炎、顽固性面瘫。林咸明教授临床上擅长运用中医经方治疗心脑血管病、顽固性咽炎、慢性荨麻疹等多种疾病。梁宜主任中医师，临床擅长治疗偏头痛、三叉神经痛、带状疱疹

后遗症、原发性痛经等疾病的针灸和中药治疗。通过此次坐诊交流活动，给台州的老百姓带来了既便利又高端优质的医疗服务，解决了外出“看病难、看病远”的问题，同时为医院针灸推拿科的优势病种治疗指明方向。

早上8点，成功预约专家号的市民们早早等候在诊室外，希望在与方剑乔教授等名中医交流病情后，能得到更优化的治疗方案。

面对每一位患者，方剑乔教授等名中医耐心

地询问病情，通过中医“望闻问切”四诊以及详细的体格检查，给患者制定合适和优化的治疗方案，同时指导患者进行规范的康复训练。

下午，在急诊六楼多功能厅的学术盛宴更是令大家获益匪浅。医院的领导、医生、护士及医技药人员早早的到来，等待着梁宜博士和周杰博士的精彩演讲。

第一场是由梁宜博士带来的《临床试验研究的方法和实施措施规范》讲座，她用简洁明了的几句话拉开了此次讲座的序幕。整场讲座围绕着1.临床实验研究的常见类型；2.临床试验设计的关键方法学因素；3.临床试验实施的关键步骤；4.临床研究报告质量和标准来展开。期间，梁宜博士就临床试验设计的“随机”、“盲法”、“对照”、“伦理学”和“样本量估计”与医院的医生展开了互动和交流。通过梁宜博士的讲课，大家对临床试验研究有了新的认识和更深的体会。大家纷纷表示本次的讲课对他们未来发表高水平论文和课题申报有极大的帮助。

第二场是由周杰博士带来的《电针技术在基层常见疾病中的应用》讲座，周杰博士开场就台州市各家医院和卫生服务中心中医药适宜技术开展情况表示认可，但是各医院和卫生服务中心中电针使用情况存在不足之处。接着周杰博士通

过三个问题：1.颈肩腰腿痛患者应该是哪个频率的电针？2.连续波、疏密波和断续波怎么选择？3.是不是电流越强越好？引出本次讲座的主题。期间，周杰博士讲述了在实验研究中不同参数组合电针对炎性痛模型以及神经病理性痛大鼠镇痛效应的结果，总结了不同参数电针均有明显镇痛效应；对于慢性痛炎性痛，疏密波电针镇痛效应优于连续波，同时电针可以抑制炎症因子的释放；临床上用电针治疗神经病理性痛，推荐使用2Hz电针。在讲座的最后，周杰博士就方剑乔教授团队使用电针在颈椎源性疾病中的应用进行了举例，证明了方剑乔教授临床应用电针的灵活性和有效性，也说明了方教授在临床镇痛的电针运用是有规律可循的。

本次活动圆满完成，不仅为台州百姓带来更多的健康福利，助力我院创新型中医针灸顶尖人才的培养，还推动了我市中医药事业的持续健康发展。

文章来源：针灸推拿科 蔡杨乾

## 炎炎夏日莫贪凉，“面子”工程要做好

### 病案分析

叶某，女，17岁，学生，2020年7月30日初诊。主诉：右侧口眼歪斜7天。患者自述在7天前因夜间睡眠吹空调，晨起洗漱照镜子时突然发现左右面部不对称，右脸额纹变浅，右眼闭合不全，不能耸鼻子，漱口时右侧嘴角流水，吃饭后右侧齿颊部残留食物。后逐渐感觉右侧脸部麻木，右耳后疼痛。平时身体健康，无基础疾病。当时未予重视，未就医。发病第三天曾就诊于台州市中心医院，完善头颅MR检查，提示正常。后予静滴地塞米松、甲钴胺注射液等对症治疗，目前仍有明显口眼歪斜，为进一步治疗，今来我院针灸推拿科门诊就诊。

就诊时，症见：右侧额纹变浅，右眼上睑闭合不全，右侧鼻唇沟变浅，口角向左侧歪斜，鼓腮、吹哨有漏气，伸舌居中，呲牙不能，右侧耳后乳突后无压痛，右侧面部皮肤浅感觉较左侧减退。舌淡红，苔薄白，脉浮数。

接诊医师闫医师详细问诊并查体后，诊断为：周围性面神经麻痹。中医诊断：面瘫病—风寒阻络证。治疗以针灸为主，同时继续予西药营养神经对症治疗。

闫医师分析：患者目前处于面瘫静止期，此阶段面神经管的炎症、水肿已过高峰期，面肌瘫痪趋于稳定，自主神经进入调节。面瘫静止期主要以疏通经络、调和气血为目的。在静止期采用多针浅刺和局部闪罐法，给予面部一个适中的良性刺激，加速血液循环，增加面部肌肉的新陈代谢，提高面神经的调节功能，使面肌群的功能趋向恢复。同时可配合腹针疗法以益气扶正驱邪。针刺治疗结束后，辅以面部穴位按摩治疗。同时指导患者进行面部肌肉功能康复的主动锻炼。治疗每日1次，7天为1疗程。注意面部保暖，可适当热敷。忌辛辣刺激性食物，注意眼部卫生。

### 病案治疗

2020年8月6日，治疗1疗程后，患者右侧

面部已无明显麻木，右侧额纹已恢复同健侧，右眼闭合完全，但右眼轮匝肌力量稍差，能完成耸鼻动作，但提鼻肌力量略差，右侧鼻唇沟已基本恢复，但示齿时口角仍稍有歪斜，嘱继续针灸、营养神经、面肌功能锻炼等治疗。闫医师分析：患者目前已进入面瘫恢复期。此阶段面肌弛缓无力，故治疗时需适当加大刺激量，宜采取患侧面面部穴位深刺或透刺的。同时在针刺得气后加用电针，电针能够加大刺激量，广泛刺激面神经分布区的肌群，以激发其功能恢复。针刺治疗结束后加用面部闪罐治疗。同时，嘱患者继续面部功能锻炼。

2020年8月13日，治疗第2疗程结束，患者已无明显口眼歪斜。右侧额纹恢复同健侧，右眼闭合完全，眼轮匝肌力量同健侧，耸鼻、鼓腮、示齿时均无异常。治疗结束。嘱其以后尽量避免空调冷风直吹，注意面部防寒保暖。

文章来源：针灸推拿科 闫丽超

## 震惊！卧床数月的老人竟被这群医生“暴力”对待



重症监护室（简称ICU），这个让大家谈之色变的方是离生与死最近距离，这里的每一组数据都很具体，具体到决定一个生命是否存活：血压、呼吸、心率、血氧饱和度……这里每天都在上演着太多的故事，有的，是“坚持”的故事；有的，是“放弃”的故事；有的，是“信任”的故事；有的，是“误解”的故事。我说，这里更多的是重生的故事。

2020年2月19日，何某某，75岁，因“突发呼吸困难，加重伴神志不清”被120送入我院急诊科。当时患者口唇紫绀，氧饱和度测不出，右侧气胸，大面积肺压缩，随时有呼吸停止的可能。我院医生立即进行气管插管和呼吸机支持并迅速送入ICU。

2月20日，何先生的病情恶化。肌钙蛋白升高，心电图广泛ST段抬高表现，都表明了何先

生在出现呼吸衰竭的同时心脏方面也出现了大问题。心跳、呼吸，这是一个生命体存活的基本条件，但是何先生这两个指标状况都非常的差，死亡的阴影已经笼罩着他。监护室主任余方宇立刻与家属沟通，当机立断为何先生进行了心脏造影探查，果然，患者的心脏冠脉3支血管都有近80%—90%的狭窄。如果不采取措施，何先生的心脏很快就要“停止跳动”了。

2月21日凌晨1点，情况非常紧急，多等一分钟就是给何先生增加一分风险。经过各方面的检查和谈话，连夜为何先生进行心脏手术，并成功给予他的心脏前降支近段植入支架。终于，血管通了。

2月23日，我们迎来了一个好消息，何先生病情好转。团队医生商量后决定：予以拔除气管插管，改面罩吸氧，间断性无创呼吸支持治疗。看着已经好转的何先生，最高兴的莫过于就是家属，大家兴奋得讨论出院回家后的种种情形，儿女们还商量着在老爷子今年生日的时候必须大办一场。

3月22日，何先生的自主呼吸功能仍比较弱，无法脱离呼吸机，多次尝试脱机均失败，团队医生经过商讨后决定对他行气管切开，呼吸机持续支持。但因何先生基础状态差，免疫力低下，反复出现肺部感染、血行感染等，持续在抗感染、呼吸支持、循环支持等处理中。

6月6日，何先生在经过间断脱机，气管切开套管内给氧，呼吸康复等各项治疗后终于成功脱离呼吸机，能够在仅提供面罩吸氧的情况下自由呼吸。这个消息令全科室医护人员和家属信心倍增，大家的汗水、守护、渴望、期盼都在

这个瞬间得到了最大的鼓励。

然而，这时候的何先生，就像是刚出生的“婴儿”，需要科室里的“家长们”一步步引导他，锻炼他独立穿衣、吃饭、走路、洗澡……科室医护人员每天在给予他间断抗感染，营养支持治疗之外，还制定了一系列详细的呼吸康复锻炼计划，第一步：抬高床头；第二步：下床坐；第三步：站立及行走。这个对于正常人来说看似最简单的几个动作，对于何先生来说可能却要拼上全身的勇气和力气。

7月10日，不负所望，何先生能够独立在床上坐着，这是第一次成功的尝试（此前肺功能一直不能耐受坐位）。虽然这些都对何先生有利，但是作为当事人的他是非常拒绝的。当时的何先生觉得自己就这样的躺在床上一辈子算了，但是科室的医护人员对他非常“狠心”，他们一步步“逼”着他前行，一次次鼓励他尝试……经过几天的锻炼，何先生逐渐过渡到下床坐位，第一次在医护、家属协助下搬离床坐在凳子上锻炼10分钟；第一次展现笑容；第一次独立吃饭，第一次迈步行走。

历时6个多月的时间，何先生的人生好像重新被洗礼了一遍。从挣扎于生死边缘，丧失一切功能到逐渐恢复意识，再到重新独立开始他人生很多的“第一次”。一切得来的结果是如此不易和欣慰，也正是因为这份艰辛才让我们倍感珍惜。作为ICU的医生，我们不愿意成为病患生命最后的关怀者，我们希望更多地成为病患重生的使者，让每一份鲜活的生命在阳光下有力地跳动。

文章来源：重症监护室 余方宇/院办 林巧媚

### 图片新闻



7月6日 冬病夏治三伏贴活动火热开启



7月8日 我院2020年度新员工入职培训暨团建活动



8月1日 洪家前洪村卫生室三服务健康义诊活动



8月9日 千里送医去，真情暖彝族



8月14日 2020年中医住院医师规范化培训第二模块结业考试在我院举行



益母草别名茺蔚、坤草，性味辛、苦，有活血调经，清热解毒，利尿消肿的作用。现代药理研究发现益母草能兴奋子宫，强心利尿，抗心肌缺血，降血压，抗凝和增加微循环作用。益母草不但是历代医家用来治疗妇科疾病之要药，也是一种绿色蔬菜，味道鲜美，那么益母草男人能吃吗？男人吃益母草会不会有什么副作用呢？

益母草是常见的妇科用药，可帮助女性调理身体，对女性常见的月经不调、闭经、恶露不尽等有很好的治疗作用，其实益母草不是女人的专利，男人也能吃。益母草中含有的黄酮类物质具有雌激素类似的作用，并不会直接升高体内雌激素水平，女性食用益母草不会引起雌激素的变化，男人吃益母草也不会引起体内激素的变化，因此男人可放心食用，不会出现不长胡须、乳房发育、性器官变小等现象。

#### 益母草的作用

##### 1、【活血化瘀】

益母草对女性有调节月经的作用，因为益母草有活血化瘀的功效，男人食用益母草能活血化瘀，对脑血栓、冠心病、脑梗死、高血压等都有治疗效果。

##### 2、【利尿治肾病】

益母草中含有一定量的植物碱，其中包括益母草碱、水苏碱等，这种植物碱性的成分有利尿作用。临床发现，利用益母草利尿消肿的作用来治疗肾炎和肾盂肾炎，可获得令人满意的疗效。

##### 3、【清热去火】

食用益母草能清热去火，对热性体质的男

## 益母草男人能吃吗？

性也适合。益母草属于寒性的药材，所以无瘀阻的女性在月经期间不宜食用益母草。

#### 4、【养颜除痘】

古今医家临床应用证明益母草能除痘、祛斑又养颜。公元739年唐代的药学家陈藏器在其《本草拾遗》一书中，也有记载，说它“入面药，令人光泽，治粉刺”，它是一味地道的美容珍品。

#### 5、【治疗脑血栓】

现代研究表明，益母草含有多种生物活性成分，这些成分能够增加大脑的血流量，改善脑部血液循环以及抑制血小板凝集，从而发挥预防和治疗脑血栓的作用。

#### 6、【治疗冠心病】

中医认为，冠心病多由脏腑亏损、气血失调或气虚乏力导致气滞血瘀而成。益母草具有活血化瘀、祛瘀生新之功效，故使用益母草可使血脉畅通，心痛消失。

#### 药膳食用方法

##### 1、益母蛋花汤

【材料和做法】取鲜嫩的白花益母草50克切碎，瘦肉50克，鸡蛋2只，鲜品也可按吃的人数自己决定，煮汤调味食用，也可以益母草切碎点，煎成鸡蛋薄饼，全家人均可食用。

【功效】有养血和血，清热解毒，利尿消肿保健作用。

##### 2、黑豆益母汤

【材料和做法】益母草30克，炒黑豆60克，浮小麦30克，红枣5只，黑豆煮熟后去益母草，加红糖，或者加酿酒适量。

【功效】每日食用，有活血通经，养血补血，健脾敛汗作用。对月经失调，闭经，更年期综合征尤其适合。产后也可以服用，如恶露不尽，出汗多者，可以加黄芪50克。

##### 3、益母黄皮饮

【材料和做法】益母草15克，黄芪50克，

陈皮5克，生姜15克，红枣5只，每天煮水饮用。

【功效】连服一周，有活血化瘀，利尿消肿作用，对月经失调、闭经和输卵管积水有效，临床上对有输尿管结石引起的输尿管积液和尿蛋白者也有效果。也可加母鸡一只煮汤调味全家食用，增强养血补血作用。

#### 4、加减生化汤

【材料和做法】益母草，当归，川芎，炮姜，上药等分，中药煮好后，用适量黄酒冲服。

【功效】功效同生化汤，有活血化瘀，散寒止痛作用，对月经失调、痛经、闭经、产后腹痛和恶露不尽者有效。

#### 5、益母草膏

【材料和做法】用益母草100克，药浸泡30分钟后，煮一小时后去渣，再煮，浓缩后加适量红糖，煮成稠状，冷藏，每次10到20毫升（约一汤匙），一天二到三次。

【功效】有活血化瘀，温经散寒作用，对月经失调，痛经轻症，不能每天煮汤药者适合。

另外，新鲜益母草捣烂外敷，适用于疮痍肿毒，皮肤痒疹。

#### 注意事项

1、不宜与肾上腺素、异丙肾上腺素和阿托品同用：益母草具有降压作用，能降低甚至逆转肾上腺素的作用。

2、不宜在经期服用：因益母草有活血的作用，如果在月经期使用只会增加月经量。

3、孕妇忌用：现代研究发现，益母草的有效成分对子宫有兴奋作用，能收缩子宫，这会对腹中胎儿产生不良的影响。

4、血虚或肾虚的患者不宜使用：血虚或肾虚的患者最好不要食用益母草，特别是肾虚患者，临床上有益母草致肾衰竭的报道，所以大剂量使用益母草的时候要注意。

文章来源：中药科 杨红燕

## 警惕！开车还需防“药驾”

酒后驾车的危险性已众所周知，而由于服用某些药物直接导致交通事故，可能大家还未可知，其实服用一些药物后驾车，其危险性不亚于酒后驾车，这就有必要引起人们的重视了。

#### 小贴士：哪些常用药有“药驾”效应

现今已知大体上有近十类、数十种药物是驾驶员必须小心服用的。面对如此多的药品，大家是否觉得无从分辨呢，我们将这些药物进行总结，分类汇总，下面将为大家进行具体介绍。

**镇静催眠药和抗癫痫药：**镇静催眠药如安定、苯巴比妥等，对中枢神经系统有广泛的抑制作用；抗癫痫药如苯妥英钠、卡马西平；抗组织胺药如苯海拉明、盐酸赛庚啶等。服用上述药物后会引发头晕目眩、乏力嗜睡。该类药物明文规定驾驶员禁用。

**镇咳、镇痛药：**可待因，是从罂粟属植物中分离出来的一种天然阿片类生物碱，易于通过血脑屏障，具有镇咳、镇痛和镇静作用。含有可待因的止咳药会导致服用者视觉障碍和突然疲倦。有些止痛药还会引起感觉功能紊乱。其

他镇咳药如喷托维林、苯丙哌林等，有致疲劳、倦睡作用，可能影响思维与操作的敏捷性。含有吗啡、羟考酮的镇痛药，会导致产生幻觉、精神松弛、平衡感丧失等。

**抗心律失常和抗心绞痛药：**美西律、阿普林定等，服用后可出现眼冒金星、头晕、头痛等不良反应。硝酸异山梨酯、硝酸甘油制剂等抗心绞痛药，常有头痛、眼花、耳鸣和低血压等不良反应，服用剂量过大还可能会出现心动过缓、传导阻滞，甚至低血压昏厥等不良反应，故驾车时慎用。

**降压药和降糖药：**降压药如普萘洛尔、利血平、硝苯地平等等可引起嗜睡、头痛、眩晕和低血压反应等，不利于驾驶安全；各类降糖药物都具有引起低血糖反应的潜力，但以胰岛素和磺酰脲类多见，在饥饿状态下用药更容易出现问题，如心悸、头晕、多汗、虚脱等，影响驾车安全。

**某些中药成分：**如天麻和人参，中药天麻含有作用于中枢神经系统的天麻素，该成分具有显著的镇静催眠作用。人参、西洋参制剂有明显的抗疲劳作用，但大剂量长期使用，容

易出现欣快、烦躁不安、头痛，甚至意识混乱等神经系统症状。所以，驾驶人员在行车疲劳时应注意中途停车休息，而不要过分相信提神醒脑药物的功效。

#### 我们该如何避免“药驾”？

一份交通事故中用药情况的调查表明：服用扑尔敏等抗组胺药(感冒常用药)的事故率，达72%；而服用抗抑郁和镇静剂的人，事故率达97%。面对来势汹汹的“药驾”，大家在自己的日常用药中要多个心眼，防患于未然。

司机朋友在生病期间应谨慎服药，看病时应主动向医生表明司机身份，尽量避免使用会对驾驶员产生不良影响的药物。无论是医生开的药还是自行去药店买的药，都一定要仔细阅读药品的说明书，如果有此类副作用，注意事项中会注明服用药物后不得驾驶机动车、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器。

牢记用量、禁忌症和副作用，不可超剂量用药，还要尽量避免药物在血药浓度峰值的时间内开车，严格遵医嘱服药。对已知有不良反应但不得不吃的药，要在开车前4小时服用，等身体无不良反应后再开车。如果在感冒时驾车，最好选用中成药，或选择不含抗组胺药成分的西药。 文章来源：药剂科 刘林夏/何迎熙



## 支持母乳喂养，守护健康地球

2020年8月1-7日是第29个世界母乳喂养周，主题为：“支持母乳喂养，守护健康地球”，旨在呼吁社会各界更多关注母乳喂养，重视母乳喂养与环境保护和气候变化之间的重要关联，激励大家通过支持母乳喂养来改善地球和人类的健康。

2020年世界母乳喂养周向公众传递了六大核心信息：

- 1、母乳是天然的、可再生的、环保的；
- 2、母乳喂养是证明人类健康与自然生态具有深厚关系的最佳例证；

3、保护、促进和支持母乳喂养是实现可持续发展的关键；

4、母乳喂养是拯救婴儿生命和改善个人和国家健康、社会和经济发展的最佳投资之一；

5、创造一个有利于婴幼儿最佳喂养模式的环境是全球的当务之急；

6、认识到母乳喂养对粮食安全和环境保护的贡献，从而减少母乳代用品因生产、包装、分销等对环境和气候造成的影响。

#### 母乳喂养的优点：

- 1、首先对于新生儿来说，母乳营养非常全面，可以提供新生儿需要的全部营养；母乳比较新鲜，不用储存，不担心变质方面的问题，而且温度刚刚好，家长不用担心过热或者过冷；母乳新鲜可以减少小朋友肠道方面的疾病，母乳里面有一定的免疫物质，可以提高小朋友的免疫能力，并且可以降低小朋友过敏反应；
- 2、对于妈妈来说母乳也有非常多的好处，首

先，母乳喂养可以促进子宫收缩，减少产后出血，帮助妈妈在产后迅速恢复体重，促进母婴情感。

3、对于家庭来说，母乳喂养非常经济实惠，减少家庭负担，也可以帮助妈妈早日从家庭里面恢复到工作当中。所以母乳喂养对孩子、对妈妈、对整个家庭以及社会都是有非常大的好处。

#### 在现实中宝妈关注最多的问题：

- 1、什么时候开始母乳喂养？  
答：脐带结扎后半小时内，就可以开始让宝宝吃妈妈的奶头。宝宝越早吃妈妈的奶头，越能刺激乳汁分泌，还能让宝宝从初乳中得到有益的抗体。
- 2、婴儿到多大年龄仅接受母乳喂养就可获得充分营养？  
答：为了实现最佳生长、发育和健康，婴儿在生命的最初6个月完全接受母乳喂养可获得充分营养。
- 3、吃母乳的宝宝需要喝水吗？  
答：纯母乳喂养的宝宝，在6月龄内，不需要

炎热夏季，身体大量排汗使水分流失，既需要消暑又需要适当补充热量，吃的辣喝冰饮容易导致腹泻，这吃东西就有了讲究。根据自身和家人的身体状况配置一套量身定制的食谱，既满足味蕾又不影响健康，何乐不为。看看下面的食谱哪些适合您吧！

#### 【早餐】要吃好：

- 1.牛奶、水煮蛋、蔬菜沙拉、培根烤面包(营养便捷)
- 2.五谷杂粮粥、玉米饼、凉拌黄瓜、煎鸡蛋(粗中有细)
- 3.肉菜包子、豆腐脑、凉拌土豆丝、花生米(荤素搭配)
- 4.荞麦馒头、葱葱花卷、豆浆、凉拌西红柿(清爽养胃)

椒江人吃早餐更是少不了来一碗香喷喷的手打面，面里加上提前熬好的卤汁，放一块猪排，添一些水嫩的小青菜，肠胃好的还要浇上一层红彤彤的辣椒油，够滋味。如果肠胃不够好建议早餐不吃辣，煲养生汤、蒸馒头、鸡蛋饼也是好选择。

#### 【午餐】：

说到午餐，据了解大多数上班族选择在单位食堂或叫外卖打发，吃什么不太讲究，考虑到一上午的体力消耗，保证下午的工作精力，在此建议午餐要吃饱。

不管你是选择在单位食堂就餐还是叫外卖，荤素搭配少不了，鱼、虾、鸡、鸭肉质嫩好吸收，牛肉不容易长胖是爱美女生的首选，有荤有素再来份汤堪称完美，不管是绿豆汤、南瓜汤、丝瓜汤、西红柿蛋汤还是虾皮紫菜汤都是适合夏季消暑的好汤。居家的朋友准备午餐可以更加丰富一些：凉拌金针菇、黑木耳炒鸡蛋、青椒肚丝、青豆虾仁、芹菜豆干、扁豆炒山药、蒜茸西兰花、香菇青菜、尖椒牛柳、糖醋排骨、宫保鸡丁、地三鲜、鸭血豆腐、黄豆炖猪蹄、鸡蛋羹、百合炒西芹、红烧海鱼、红烧鸡翅、红烧肉、酱香排骨、胡萝卜炒猪肝、青椒土豆丝、茄子炖肉、姜汁藕片、小排炒冬瓜、家常豆腐、油焖大虾……夏季好菜配好汤：海带筒骨汤、枸杞山药汤、笋干老鸭汤、香菇鸡汤、蛤蜊海鲜汤、鱼头汤、菌菇汤等等。

#### 【晚餐】：

晚餐要吃少，清淡为主，高胆固醇、油炸、糯米等不容易消化的食品不建议在晚餐时间吃，主食可以选杂粮米饭、素菜饺子、面条、面疙瘩、烙饼、菜汤饭、食饼筒、临海麦虾等。

推荐菜谱：清炒四季豆、手撕包菜、凉拌黑木耳、西红柿炒鸡蛋、肉片炒甜椒、鲫鱼炖豆腐、清蒸鱼、红烧冬瓜、肉沫香芋、西芹炒香干、蒜香花菜、百合烧南瓜……

吃得好也要吃的有讲究，饿了慢慢吃，饿了选喜欢的吃，瘦了挑营养的吃，胖了找素的吃，不要暴饮暴食肆无忌惮的吃，吃有健康之道，才不会吃出病后没得吃。 文章来源：预防保健科 王宇



添加水、果汁、菜水的。但是当孩子因为腹泻、感冒发烧，丢失水分的时候，可以适当给孩子补充水分。严重的腹泻，需要在医生指导下，给孩子补充口服补液盐，补充丢失的水分和电解质。

#### 4、怎么判断宝宝吃饱了？

①吞咽声：在宝宝吸吮奶头1-2分钟后，应该听到宝宝不断吞咽的声音；②喂奶时间：每次喂奶时间不需要超过20分钟，宝宝就能满足，安静入睡2-3小时；③观察大、小便：宝宝稀糊便每天3、4次，小便8-12次，新生儿可以数尿布来计算；④宝宝发育：宝宝体重和身长增长正常。

#### 5、溢奶和吐奶怎么办？

答：6个月以内的小婴儿，容易发生溢奶，除了宝宝本身消化道发育不完善外，喂养时，吞入过多空气，或喂养过度，也可能溢奶。

可参考的解决办法：①拍嗝排气：喂奶后，让宝宝头靠在母亲肩上，竖抱起来，轻拍背部，帮助排出吞下的空气。②避免过度刺激：拍嗝后，让宝宝安静休息，把孩子放在15度斜坡的床上，右侧卧位睡觉，不要做游戏或过度活动。

文章来源：妇产科 赵海丹

## 学习大陈岛垦荒精神 勇做新时代工作楷模

8月21日和22日在医院党委组织下,我院行政一党支部、行政二党支部、行政三党支部、门诊党支部、医技党支部、骨科党支部、药剂党支部等七个支部以及部分民主党派干部登上了大陈岛,重温入党誓词,学习垦荒精神。

上世纪50年代中后期,来自温州、台州地区的5批共467名青年垦荒队员,响应党中央“建设伟大祖国的大陈岛”的号召,毅然登上满目疮痍的大陈岛,以满腔热情、冲天干劲和炽热青春,与驻岛部队一起开展战天斗海的垦荒事业,用青春和汗水培育了“艰苦创业、奋发图强、无私奉献、开拓创新”的“大陈岛垦荒精神”。

60多年来,台州“大陈岛垦荒精神”历久弥新,与嘉兴“红船精神”一脉相承,已成为当代浙江精神的有机组成部分、是社会主义建设时期传承革命文化传统的生动体现和社会主义先进文化的重要基因。也是新的历史时期台州市贯彻中央“学习弘扬红船精神用伟大精神推动伟大实践”指示的重要载体。

习近平总书记始终牵挂大陈岛和老垦荒队员,多次肯定大陈岛垦荒精神,勉励新一代建设者继承和弘扬垦荒精神,为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献力量。

本次活动,我院众多党员不畏酷暑,在大陈岛垦荒纪念碑前瞻仰了老一辈垦荒队员的丰功伟绩,以表示对老一辈垦荒队员的敬仰之情,最后在纪念碑前合影留念。之后党员们又参观了大陈岛垦荒纪念馆(青少年宫)、台胞文



史馆、胡宗南指挥所等地,切身体会当年垦荒队员们的“艰苦创业、奋发图强、无私奉献、开拓创新”的大陈岛垦荒精神。

通过此次参观学习,我院各位党员纷纷表示要将台州大陈岛垦荒精神接力传承,并在今后的学习、工作中实践发扬,不畏艰难困苦,积极发挥党员干部思想的先进性、工作的认真性、吃苦在前,享受在后奋斗精神,勇做新时代工作楷模,把医院建设得更加美好。

文章来源:科教部 陈凯

## 我院开展“红七月,服务月”党员志愿服务活动

盛夏时节,枝繁叶茂,祖国河山如此多娇,在这峥嵘岁月里,一抹亮红铺开了七月的篇章,我们迎来了建党99周年。

发扬党性护健康,薪火相传显特色。为践行初心使命,淬炼党员的红色品格,7月15日上午在台州市椒江区政协组织下,台州市中医院党委组织行政二支部联合椒江区翠华社区党支部,开展了以“中医药适宜技术推广暨健康教育”为主题的“红七月、服务月”党员志愿服务活动,赴翠华社区居家养老服务点为居民们送上健康服务。

志愿者们到达的时候,服务点早已围满了人,在社区居民的殷切期盼下,工作人员们快速分组,迅速地投入服务状态。

炎炎夏日,居民们的势头高涨。有路过的居民见状,也纷纷加入,有序地排着队。灼灼烈日,红色棚帐映照着斜斜的阴影,豆大的汗珠从工作人员的额头上滑落,专注的眼神,坚韧的品格,彰显了党员为人民服务的初心本色。倒好的茶水一口也没顾得上喝,大家忙的热火朝天。其中最受青睐的,便是快速生化检测这一项目,只需在指尖上轻轻扎一滴血,就能快速测出血糖、血脂等指标。测完之后,由我院内科专家戴仁森副院长和中医内科专家科教科陈凯主任为大家详细地解读,并作了健康指导,对于需要进一步筛查的居民,也给出了分诊意见以及专家信息。在量血压处,大家也是十分谦让,有位等候的大伯向工作人员竖起了大拇指,他说:“忙碌了一上午,你们辛苦了!”

同时为了彰显中医药“简便廉验”的特色,为广市民送去更加彰显中医药特色的大餐,我院医务人员还为广市民送去了三伏贴穴位



贴敷,穴位拔罐,针灸推拿等操作。现场一位老阿婆在做了中医操作后笑着竖起大拇指说:“我这几天一直肩膀痛,医生给我做了拔罐,现在腰舒服多了。”贴心的医疗服务为这烦闷的酷暑增添了一份凉意。

外科组也不甘示弱,查体、问诊、宣教,样样没落下,居民们脸上都挂着灿烂的笑容,纷纷点赞送医进社区,送健康上门的活动非常便利。

发扬党性护健康,薪火相传显特色。疫情的袭来,让每个人都深切地意识到,保持健康是幸福之源,医务人员是守卫生命的战士,共产党员是捍卫家国的血肉城墙。作为医务人员,台中医人始终把祛除病痛,恢复患者之健康作为己任;作为党员,台中医党委和各党支部始终践行为人民服务的核心理念,带头发挥模范作用,真真切切把志愿服务深入社区,深入基层,为弘扬台州市中医院党员红色文化增辉添彩。

今年由于疫情影响,我院的健康讲师团进社区活动暂停了一段时间,现已全面恢复,我们将竭尽全力,将健康送到社区,送到乡村,送到企业,让每一位群众都能享受到“简便廉验”的中医服务,都能感受到健康氛围的熏陶。团结一心筑生命堡垒,将健康送入千家万户,我们一直在路上!

文章来源:院办 胡蕊/科教部 陈凯

## 一位护士和一位阿婆 居然在急诊“跳起了舞”

近日,一段温馨小视频上演了一出和谐医患关系的美好乐章,让人心生感动,也迅速刷爆台中医同事间的朋友圈。7月25日17时急诊科护士李露霞下班洗手准备回家,刚好碰到了我们科的一位老病患胡\*香阿婆输液完液,看着她无精打采憔悴的身影,面对饥肠辘辘的自己,露霞护士毫不犹豫地把自己的鸡蛋送给阿婆。我们可爱的阿婆随之挥舞起双手表示感谢,露霞护士也随之起舞逗阿婆开心,两个人之间的有爱互动画面,恰好被旁人给拍了下来。最有爱的舞蹈加上最可爱的人,大家都被这有趣画面笑到,感动到。

说起这个老病患,我们急诊科每个人都有话说,她可是我们的老朋友,我们都亲切的称她为“香姐”。胡阿婆因为长期身体状况欠佳,反复到我们急诊科就诊。早在两年之前,有一次胡阿婆突发急症,被邻居送到到我们急诊内科,当时接诊医生是朱光辉,胡阿婆在留观室

输液结束后已经临近中午,朱医生见阿婆身边没有家属陪伴又比较虚弱,他就主动给胡阿婆买了午饭,守在床前看她吃完后才放心离开。

医患交流互动的每一个瞬间都很珍贵,特别是急诊这个特殊的科室,遇见的很多病患都渐渐变成了朋友。这些被记录的感动瞬间还有很多,因为胡阿婆静脉很脆很细,又由于长期频繁输液,每次给胡阿婆输液就成了我们的大难题,所以就有了护士们围成一团给我们香姐“VIP输液服务”的画面。

你所真心付出的,都会有人一点一滴的接纳。患者是一个特殊的人群,他们本身承受着疾病之痛,此刻他们最渴望的就是我们医护人员一句轻声地问候,一抹甜甜的笑容。

“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰”。小小的行动,暖暖的关怀,将会喷薄出大大的力量!

文章来源:急诊科 李慧

## 以案为鉴,以案促改

8月14日,我院党委、纪委组织院领导、中层干部、全体党员、网格监督员以及重点岗位人员近200人,分上、下午两批次到台州市书画院,参观“以案为鉴,以案促改”台州市全面从严治党警示教育书画展。

自党的十九大以来,台州市委始终坚持全面从严治党,持之以恒正风肃纪,全市各级纪检监察机关坚持“打虎”“拍蝇”“猎户”“打伞”多管齐下,此次警示教育展便是展示了各级纪检监察机关查处的部分典型案例。

一失足成千古恨,展厅里的每个案例,都是

身边人,身边事,一张张图片,一个个案例,都是敲响众人的警钟,留给我们的是惨痛的教训和深刻的警醒。

通过这次参观学习,大家纷纷表示这是一次对思想和心灵的洗礼,在今后的工作中将深刻吸取警示展中严重违纪违法案件的惨痛教训,严责任、严管理、严监督、严执纪、严问责、重修养、守底线,真正做一个做一名让组织放心、让群众放心、让家人放心的党员干部。

文章来源:院办 邱敏洁



## 秋冬季疫情防控不放松,台中医人在行动



8月11日下午,我院召开秋冬季新冠肺炎防控部署专题会议,会议由李伟林副院长主持,

院部领导、各科室主任,护士长参加会议。

首先,鲍云生副院长传达了市卫健委秋冬季新冠肺炎疫情防控工作视频会议精神。市卫健委党委书记阮聪颖肯定了卫健体系防控成效,对于上半年的防控工作,她总结为四个有力:党委政府领导有力,卫健系统参谋有力,有关部门协作有力,社会各界参与有力。面对秋冬流感高发季的到来,各位干部职工要充分认识疫情防控的复杂形势,坚决杜绝麻痹思想,守门不牢的情况发生,完善应急预案,备足防

疫物资,继续筑牢疫情防控的底线。

鲍云生结合会议精神指出,面对全球疫情形势严峻,我们仍不能放松,要慎终如始,严守密守,着力解决好防控工作中的短板问题和薄弱环节,坚决打好这场疫情防控阻击战。

1.要继续守好门口三道关,加强对入院人员健康码查看、体温检测,督促入院人员戴好口罩;2.强化发热门诊哨点作用,抓紧在窗口期完成改造工作,对发热人员实行专人专路线转移至发热门诊,预防交叉感染。3.要严格规范住院部管理,落实一人一陪制度,住院部门口凭陪护证进入,坚决杜绝院内感染。4.要全面落实感控工作,加强医务人员新冠防控知识培训,发挥科内监督员作用,督促医务人员个人防护措施落实到位。5.

要进一步提升核酸检测能力,组织安排咽拭子采样培训,提高样本检测准确率,对高风险地区人员实行应检尽检,对普通人群愿检尽检。6.要进一步提升就诊能力,贯彻落实首诊负责制,门诊诊室进行二次监测,询问患者旅居史,及时、准确地筛查高风险患者。7.要高度重视防疫物资的储备,医院后勤、设备处要始终保持物资充足,让防疫工作没有后顾之忧。

上下同心者胜,同舟共济者赢。会议要求,全院职工要贯彻落实上级指示,始终以国家疫情防控工作为目标导向,精诚团结,坚定信心,认真负责地担好职责,发挥作用,以务实的工作作风、细致的工作举措铸成防疫的铜墙铁壁,保障广大人民群众的生命安全。

文章来源:院办 胡蕊