

台州市卫健委阮聪颖主任一行来院调研



12 月 1 日上午,台州市卫健委主任阮聪颖一行来院调研,椒江区卫建局局长郑岳华,我院领导班子陪同调研。

阮聪颖一行重点考察正在改造的发热门诊项目,并就项目建设标准、工期、施工安全等提出具体要求,并参访了我院门诊大楼、健康管理

中心、治未病中心等,了解医院整体结构布局。

在随后的座谈会上,院长张日初代表院领导班子向调研组详细汇报了我院近年来的发展情况以及遇到的困难,同时就当下重点工作和医院十四五规划思路作简要阐述。

阮主任充分肯定了我院近几年来的发展建

设成果,希望台州市中医院发挥带头作用,引领台州市中医药事业发展。一是明确目标,抓重点工作,特别是发热门诊改造项目作为当前最紧迫的项目来抓。二是要认真落实国家、省里对三级公立医院改革考核指标的要求。三是在十四五期间要争创三甲,早谋划、早布局,努力创、尽早创、全力创,在市级中医医院中争先进位。

为实现这个目标,阮主任从医院管理、医疗质量、人才建设、学科建设、对外合作、患者服务等方面作分别强调。市卫健委将加大对市中医医院、中医药事业的投入,加快促成医院搬迁工作,努力营造良好的发展环境,推动全市中医药事业高质量发展。

市卫健委副主任郑贞荪就市中医医院及全市中医药事业十四五规划提出指导意见,他表示要加快推进上海中医药大学及附属医院项目合作衔接,市卫健委将会全力支持,促成项目落地。

市卫健委医政医管处处长王敏峰就发热门诊改造提出具体要求,严把医疗安全质量关,认真准备等级医院复评工作,把改善医疗服务与“最多跑一次”工作有机结合,推进医院工作持续提升。

文章来源:院办 胡嵩

我院第十届职工工会会员代表大会第二次会议顺利召开

为了进一步加强卫生人才队伍建设,更好发挥评聘工作的激励导向作用,更好地实施岗位管理,提高服务质量和工作效率,充分调动全体员工的工作积极性、主动性和创造性,我院第十届职工、工会会员代表大会第二次会议于 12 月 15 日下午 14 时 30 分在医院多功能厅召开。院党政领导班子,65 位正式代表参加本次会议。会议由工会主席王秀蓉主持。

会上,李伟林副院长代表院领导班子向大会作《台州市中医院第四轮岗位设置聘用实施细则》(草案)、《台州市中医院卫生高级职称单位自主评聘实施方案》(修订草案)解读报告。

随后,各代表团就两份报告进行分组审议并讨论。代表们积极发言,各抒己见,切实履行职工代表的职责,提出了很多建设性意见和建议。

各代表团团长就代表们的意见与建议整理归纳后,向主席团汇报,内容涵盖职称竞聘准入

条件、量化考核标准、评分项目设置等。

随后,大会表决通过了《台州市中医院第四轮岗位设置聘用实施细则》(草案)、《台州市中医院卫生高级职称单位自主评聘实施方案》(修订草案)。代表们一致认为,两份草案深入贯彻了卫生人才队伍评聘公开、平等、竞争、择优的原则,充分体现评聘工作的激励导向作用,全面调动职工的积极性和创造性,为下一步推进医院各项事业的持续健康发展,提供更加有力的人才队伍支撑。

院长张日初作总结讲话。他指出,此次职代会审议通过的两个文件(草案),为今后医院岗位设置、职称评聘指明了方向,并针对部分代表

重点关注的事项作了解答说明。同时,他强调 2020 年接近尾声,各科室要认真做好 2020 年的收官工作。明年是十四五开局之年,要做实做细 2021 年工作计划,按照三级甲等中医院建设标准,谋划好未来五年发展思路,齐心协力,砥砺前行。

文章来源:院办 邱敏洁

我院举行《关于促进中医药传承创新发展的实施意见》专题学习会



为深入贯彻中共浙江省委、浙江省人民政府联合发文《关于促进中医药传承创新发展的实施意见》、市委书记李跃旗重要批示精神,12 月 17 日,我院在医院学术报告厅举行《关于促进中医药传承创新发展的实施意见》专题学习会。医院党政领导班子、各职能科负责人,省、

市、院级重点学科(专科)负责人参加学习会,深入研读《实施意见》文件,并就如何就下阶段结合文件精神如何谋划 2021 年工作计划及医院十四五重点发展项目展开讨论。会上,院办主任方德忠向与会人员宣读文件内容。

随后,与会人员发言,积极阐述各自的贯彻建议。他们表示,此次《实施意见》的印发对于全省中医人来说无疑是一个极大的利好消息,给予我们极大的鼓舞和信心。他们纷纷表示将利用好这项政策,主动克服目前面临的场地、人才、装备等困难,激发学科发展动能。深化院校合作、院院合作,积极推广中医药适宜技术下基层,发挥“师承”“传帮带”的作用,使年轻的中医骨干人才快速成长起来。

最后,张院长作总结讲话,他先逐段解读文件内容,并围绕医院十四五工作思路,明确我院关注的重点项目及努力方向。一要强化中医药核心服务能力内涵建设,提升管理效能。以中医骨干为支撑,围绕优势病种开展学科建设,用专业的中医药技术吸引患者,用周到的服务留住患者,建设一支具有核心竞争力的服务团队。二是增强疾病防治能力,强化预防保健和治未病理念,积极发挥中医药在重大疾病或疫病面前特色优势。三是夯实基础、横向发展,多途径培养中医药骨干人才,多平台发展科研能力。四是推进互联网医院、信息化建设,为百姓提供更加便捷的中医药服务。我相信在市委市政府、市卫健委的坚强领导下,在《实施意见》深入贯彻的大背景下,台州的中医药事业一定会蒸蒸日上,一定会“守得云开见月明。”

文章来源:院办 林巧媚

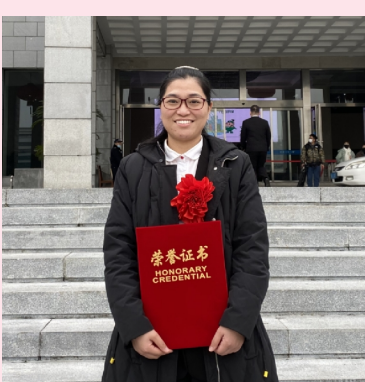
致敬逆行勇士
礼赞抗疫英雄



洪优优
浙江省抗击新冠肺炎疫情先进个人



陈永青
台州市抗击新冠肺炎疫情先进个人



杨海飞
台州市抗击新冠肺炎疫情先进个人



呼吸与危重症医学科
台州市抗击新冠肺炎疫情先进集体

饕餮盛宴 名医荟萃

——台州市第三届名中医讲习班圆满落幕



阳光微暖,和风拂煦,为进一步提升我市中医药服务能力,报经台州市卫健委同意,11月7日上午,由台州市中医药学会、台州市中医院联合主办的“台州市第三届名中医讲习班暨浙江省级医学继续教育项目‘常见肺系疾病的中医治疗’、‘传承和发扬名老中医肿瘤治疗经验’学习班”在椒江开元大酒店正式开班授课。出席本次讲习班开幕式的嘉宾有浙江省中西医结合学会会长、浙江省中医药学会副会长、浙江省立同德医院/浙江省中医药研究院党委书记柴可群,台州市卫生健康委党委委员、副主任胡富宇,椒江区政协副主席、台州市中医药学会会长、台州市中医院院长张日初,台州市卫生健康委医政处主

任科员江志勇以及来自台州各县市区中青年中医学员,我院全体班子成员参加了开幕式。本次学习班为期两天,邀请了浙江省内16位中医药名家、大咖前来授课,吸引了我市各县市区基层名中医及各级医院中青年中医骨干等近180名学员报名学习。

浙江省中西医结合学会会长、浙江省立同德医院党委书记柴可群在开幕式上讲话,他表示本次讲习班非常有意,充分体现了中医药传承精华、守正创新的精神。刚刚召开的十九届五中全会提出要坚持创新在我国现代化建设全局中的核心地位,把科技自立自强作为国家发展的战略支撑,面向人民生命健康。中医药事业的发展既

要培养临床基层的中医药人才,又要发展高层次人才,遴选优秀人才深造,激发人才创新活力,中医药事业的发展才会有动力。当前的大环境对中医药技术的发展是十分有利的,国家政策的大力支持,抗疫过后社会对中医药技术的广泛关注,都是发展中医药事业的助推器。在座的各位中医师必须要坚定信心信念,用疗效说话,学好本领,传承好、掌握好,利用好中医特色技术、技能和服务能力,才能获得百姓的认可,才能把中医药事业发扬光大。

市卫健委副主任胡富宇在开幕式上讲话,首先他代表市卫健委对讲习班开班表示热烈的祝贺。他指出中医药是我们中华民族的瑰宝,是我国医疗服务体系中极为重要的组成部分。市委市政府、市卫健委高度重视中医药事业的发展,积极推动全市中医药各项工作再提升。同时,他也高度肯定台州市中医药学会和台州市中医院近年来为全市中医药发展工作所起到的积极作用。重视中医药人才建设,举办多场大型学术活动;在抗疫期间,主动作为,如第一时间为市民推出新冠肺炎预防方,派骨干中医师驰援湖北抗疫,市民对中医药的认可度大幅提升。目前疫情防控依然严峻,此次现场讲习班,与顶级名医面对面交流,更是来之不易,希望各位学员能抓住机会,勤勉学习,虚心求教,学有所用、学有所成。今后,台州市卫健委也将一如既往的支持我市中医药工作,让全市的卫生健康事业更高质量的发展,助力“健康台州”建设。

市中医药学会会长、市中医院院长张日初致开班欢迎辞,向所有出席本次讲习班的领导、嘉

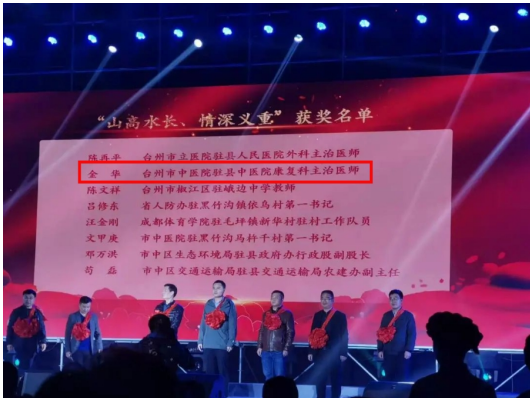
宾、专家、学员表示最热烈的欢迎。他表示开办中医讲习班是认真贯彻落实市委市政府、市卫健委发展中医药事业、补齐全市中医药发展短板、加快中医人才培养和实现学科发展目标的重要途径。一、讲习班是一个良好的学习平台,无论是基础理论、技术经验还是管理思维,都能在这里得到学习提升。二、讲习班使我们拓宽视野。作为医者既要仰望星空,又要脚踏实地,让先进的中医理念、中医药特色服务融入百姓生活,助力台州的医疗卫生建设。三、讲习班更是一个交流合作的平台,中医人应该有更多的互动,主动承担起弘扬中医药特色文化的使命。这两天的讲习课程,希望每个学员多能有所感悟收获。

讲课现场气氛热烈,座无虚席,每位专家都言传身教,倾囊相授,讲述了自己多年的临床经验和研究成果,学员们无不全神贯注,认真倾听着大师们的传经送宝。学员表示,此次讲习班确是一场饕餮盛宴,干货满满,许多宝贵的临床实践经验及应用体会都给了大家很大的启发,唯一遗憾的是时间太短,希望以后能多一些这样的学习班,给年轻的中医师更多学习的机会。

伴随着授课专家们的精彩授课,学员们的积极参与、会务组的周详筹办,为期两天的台州市第三届省、市名中医讲习班于11月8日下午5时圆满落下帷幕。今后,台州市中医药学会、台州市中医院将继续在市卫健委的坚强领导下,认真履职,主动担责,当好排头兵,积极推动全市中医药服务各项工作再提升,促进全市中医药事业又好又快发展。

文章来源:院办 胡菡

图片新闻



11月16日

我院针灸推拿科主治医师金华获评“感动椒边年度人物”



11月20日

台州市中医院药膜透析液送货上门啦



12月21日

我院呼吸门诊综合诊疗室开诊啦

台州市中医院中医医联体睡眠医学中心联盟正式成立

11月29日上午,窗外寒风料峭,会议室内热情似火。在省立同德医院神经内科、我院院部及台州市中医院中医医联体各成员单位的大力支持下,由台州市中医院神经内科牵头与海门、白云、洪家、葭沚、三甲、下陈、章安、前所街道卫生服务中心、东山、大陈卫生院,仙居横溪、路桥金清卫生院,路桥同德医院等椒江、路桥、仙居十三家单位共同组建台州市中医院中医医联体睡眠医学中心联盟,为区域睡眠障碍患者强大的团队技术支持。出席本次会议的有省立同德医院张震中教授、我院长助理戴罗勇,13家医联体成员单位领导及相关业务骨干医生以及我联盟相关的职能、临床科室负责人及医生代表。

会议由神经内科主任应丹松主持,简要介绍科室的团队结构以及我院睡眠医学中心的专科基础,目前所做的工作及今后的发展目标。

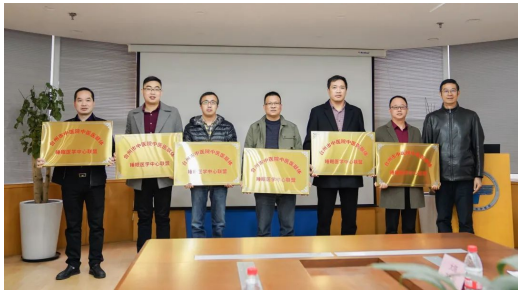
戴罗勇代表医院领导班子致辞,对参会领导及嘉宾表示热烈的欢迎,并期待台州市中医院中医医联体睡眠医学中心联盟

今后能致力于完善联盟设施建设,统一联盟内的诊疗规范,力求同质化,为临床及科研打下坚实的基础,并有一个长足的发展。

浙江省立同德医院神经内科(卒中中心&睡眠医学中心)主任、浙江省医师协会神经内科分会睡眠专业委员会副主任委员张震中教授讲话,他表示非常赞赏并支持我们成立睡眠医学中心联盟,他从睡眠医学的现状和未来的发展方向谈及基层卫生服务中心在其中发挥的积极作用,中西医结合治疗睡眠障碍定会开放出绚丽的花朵。

仪式后,张震中教授就睡眠医学的国际国内诊治进展、我国睡眠医学中心的发展现状以及睡眠医学中心建设的基础和要点,尤其是基层单位如何在睡眠医学中心发展发挥自身优势做了精彩讲课。

打造中医医联体睡眠医学中心联盟,是医疗事业发展的需要,也是无数睡眠障



碍患者的迫切需要。我院神经内科是集临床、教学及科研为一体的市级中医(中西医结合)重点学科,在医疗救治及临床科研方面均有扎实的工作基础及丰富临床研究,作为睡眠医学中心联盟牵头单位,在省立同德医院神经内科(卒中中心&睡眠医学中心)的引领下,与各基层单位紧密合作,共同完善联盟设施建设,统一联盟内的诊疗规范,力求同质化,数据共享,为临床及科研打下坚实的基础,促使我市睡眠医学事业发展持续向好。

文章来源:神经内科 李俊 卢一颗

省中医院康复专家张海峰主任来院坐诊并开展学术指导

我院秉着“培养临床创新型中医针灸顶尖人才”这一理念,与浙江省中医院的专家张海峰主任建立了常态化合作。张海峰主任,主任中医师,担任浙江省中医院康复科主任,主要从事针灸与康复结合治疗神经及骨伤系统疾病,擅长针灸结合康复治疗中风、帕金森病、面瘫、带状疱疹等其他多种神经和骨伤系统疾病。

11月14日上午,诊室内前来的问诊的患者络绎不绝,张主任有条不紊地进行问诊、检查和诊断等工作。其中一位患者是“带状疱疹后遗症4个月”的阿婆,她说:“我为这病在当地医院求医了4个月,一直都没治好,现在在医院公众号看到张医师的简介,今天就能得到杭州大医院专家的诊疗,真是太方便了。”随后,张主任耐心细致地为患者解惑以及治疗,来就诊的台州市民纷纷表示:切实感受到了省内知名专家优质的医疗服务。

14日下午,在我院针灸推拿科郑肖副主任及科室人员的陪同下,到针灸推拿科

病区进行专业知识授课及教学查房。参与本次查房的人员有:张海峰主任中医师、本科室的郑肖副主任中医师、李素红主治中医师、闫丽超中医师、聂甜中医师以及蔡杨乾中医师等。本次三级查房的过程,先由管床住院医师汇报主要病情以及目前需解决的问题,然后带教李素红主治中医师和郑肖副主任中医师补充详细病情,最后由张主任对病人病情进行系统分析,提出诊疗建议。

在查房中,张主任在听取管床医师的病情汇报后,仔细查阅CT、MRI片和各种报告单,与患者面对面交谈,询问病情,并进行了细致的体格检查,了解病人目前诊断、治疗情况,然后对病情进行分析,根据住院病人的不同情况,给与了进一步的检查和治疗建议,提出了宝贵的指导意见。

教学查房结束后,张主任对此次查房进行教学讲评和授课。张主任的授课生动、形象,语言通俗易懂、病例典型生动、讲解细致入微。与我院针灸推拿科医师一起探

讨疑难病例的治疗方法。张主任从病理、生理到临床表现,由浅入深,由现象到本质,细致地作出诊治指导,使科室医务人员受益匪浅。

张主任长期从事针灸、康复的临床、教学及科研工作,有着丰富的临床经验,在省内享有盛誉。此次专家坐诊和教学查房,满足了本市老百姓的看病需求,为老百姓提供优质诊疗服务,尤其是疑难疾病的就医问题。让百姓在家门口就能享受省内知名专家的优质服务。其次,对我院的发展也起到了积极的促进作用。本次授课及教学查房,使我院医务人员在疾病的认知和治疗上有了新的提高,得到了一次难得的学习机会。为我院医务人员带来新技术、新信息,对于推动我院整体业务技术水平的提高将起到积极作用。通过协助省内的专家进行诊疗,积累更多的诊疗经验,促进我院医生的学术水平和医疗实践水平进一步提升。有力的推动了我院的针灸推拿科建设。

文章来源:针灸推拿科 蔡杨乾

沙漠人参之肉苁蓉

在很多人看来,一望无际的乌兰布和沙漠是个种粮不收、牧羊不活、难以创造效益的“不毛之地”,但在这里有极具价值的名贵中药材——肉苁蓉。肉苁蓉素有“沙漠人参”之美誉,具有极高的药用价值,是我国传统的名贵中药材,也是历代补肾壮阳类处方中,使用频度最高的补益药物之一。肉苁蓉含有丰富的生物碱、结晶性中性物质、氨基酸、微量元素、维生素等。近年研究还发现,肉苁蓉甙对延缓衰老有显著的效果。

中医理论认为,肉苁蓉性温,味甘酸咸,质润多液,入肾、大肠经。因其具有“滋肾壮阳,补益精血”之功能,还被历代王朝列为“贡品”。肉苁蓉主要用于阳痿、不孕,腰膝酸软,筋骨无力,肠燥便秘等症。常服温补益气,滋润强壮,抗衰老,延年益寿,增强抵抗力,尤宜于阳气不足的老年人。

美丽的传说

相传,金明昌元年(11 90 年),成吉思汗的结拜兄弟扎木合因嫉妒其强大,联合其他部落进攻成吉思汗。双方大战,成吉思汗失利,被困困于一片长满梭梭林的山上,饥渴难忍,筋疲力尽。而扎木合当众残忍地将俘虏分 70 口大锅煮杀,激怒了天神,天神派出神马,跃到成吉思汗面前,仰天长啸,将精血射至梭梭树根上,然后用蹄子刨出像神马生殖器一样的植物根块。成吉思汗与将士们吃了根块,神力涌现,冲下沙山,一举击溃了扎木合部落,这为统一蒙古奠定了基础。从此,成吉思汗开创了一个征服欧洲大陆



的新时代。

肉苁蓉的功效

1.肉苁蓉具有补肾壮阳的功效。用于肾阳不足引起的阳痿、遗尿、腰膝冷痛等症,常配伍菟丝子、熟地黄、五味子等同用。

2.肉苁蓉质润滑肠,故能通便。用于老年人体弱血虚、津亏的肠燥便秘,常与柏子仁、胡麻仁、当归等同用。

3.肉苁蓉除具有补肾、益精、润燥、润肠的功效外,《本草汇言》还记载:“肉苁蓉养命门,滋肾气,补精血之药也。男子丹元虚冷而阳道久沉,妇人冲任失调而阴气不治,此乃平补之剂,温而不热,补而不峻,暖而不燥,滑而不泄,故有从容之名。”《神农本草经》亦谓其“养五脏,强阴,益精气”。可以治疗男子阳痿,女子不孕、带下、血崩以及腰膝冷痛、血枯便秘等症。

肉苁蓉药膳

中国有句老话叫“冬令进补,春天打虎”。意思是说,冬天通过调补,到春天不容易得病。肉苁蓉不仅可以温肾壮阳,同时又可益精养颜,是一种药食同源的补益类中药材。

1、苁蓉羊肉羹

肉苁蓉 15 克切碎在砂锅中,煎至肉苁蓉熟烂后取汁,羊肉 150 克切碎后放入砂锅中,加药汁及适量水烧开,用文火炖至羊肉熟烂,加葱、姜、盐适量,水淀粉勾芡即成。本款取其温补肾阳之功效,适用于性机能减退、老年体弱、久病体虚之人服用,健康人也可常服。

2、苁蓉鸡

黑公鸡一只切块,沸水中余去血水捞出,将鸡块与肉苁蓉 30 克放在沙锅中,加白酒 50 克,葱、姜、水适量烧开,用文火炖至鸡肉熟烂,拣去葱、姜、加胡椒

粉、盐、味精即成。此款取其温补肾阳之功效,适用于性机能障碍、慢性前列腺炎、慢性肾炎、神经衰弱、老年体弱等。

3、苁蓉煲羊腰

羊腰一对去臊筋骨,切片,肉苁蓉 30 克装入纱布袋,两者放入砂锅中,加适量水煲汤至熟,拣去纱布袋,加入盐即成。此款取其补肾壮阳之功效,适用于性机能低下、慢性前列腺炎、前列腺肥大、神经衰弱、腰膝冷痛酸软等肾虚虚症。

4、苁蓉酒

原料:肉苁蓉 200 克,锁阳 100 克,枸杞子 100 克,淫羊藿 50 克,好白酒 10 斤。

制作:将前二药洗净浸入酒中密封 2 周后即可饮用。

功效:补肾壮阳。

适用人群:治疗肾阳虚的阳痿、宫寒不孕、腰膝酸痛,虚寒带下等患者食用。

服用注意事项

1. 月经期间不要食用

肉苁蓉对女性痛经、宫寒、不孕等症都有调理作用,最好是在月经前期食用肉苁蓉,对痛经有缓解作用。在月经期间,实际上是女性体内一些垃圾物质的排放期,不建议食用肉苁蓉,避免一些不必要的问题。

2. 阴虚火旺的人不能食用

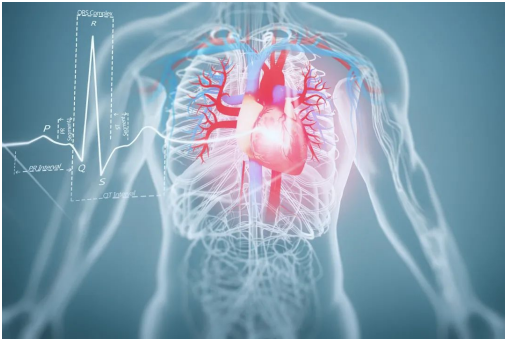
因为阴虚火旺属虚火,多由精亏血少,阴虚不能制阳,虚阳上亢所致。阴虚火旺,较集中于机体的某一部位。如阴虚而引起的牙痛、咽痛、口干唇燥、骨蒸潮热、颧红等,均为虚火上炎所致。

3. 未满 18 周岁的人不要食用

肉苁蓉的主要功效是补肾壮阳,未成年的朋友身心等各方面都在发育阶段,未完全成熟,这个时候食用肉苁蓉,对身体各方面发展有一定的影响。

4. 肉苁蓉忌金属类物品

肉苁蓉是不能用铁器、铜器等泡水、泡酒的,因为这类金属物品会吸收肉苁蓉的营养成分,使肉苁蓉失去它本身的营养价值,所以最好是用玻璃杯来泡食肉苁蓉。 文章来源:中药科 杨红燕



冠状动脉粥样硬化性心脏病,简称“冠心病”,属于中医学“胸痹”范畴,是种以胸闷、心痛,其则心痛彻背、短气喘息、不得平卧为主症的心脏疾病。

生活起居

1.居住环境安静;保持室内空气新鲜、温湿度适宜、阳光充足;冬季外出时,应注意防寒保暖;洗澡不超过 30 分钟。

2.起居有常,保证休息和睡眠;宜早睡早起,养成午睡半小时的习惯;按时就寝,睡前不要看内容过于刺激的节目;养成上床前用温水泡脚的习惯,并按摩双足心,解除疲乏。

3.可做适量运动,如散步、慢跑、打太极拳、练八段锦等;注意运动的强度和时间,应根据病情和个体差异而不同,必要时需要在监测下进行;运动过程中应注意观察有无胸痛、心悸、呼吸困难、心悸增快等情况,一旦出现上述情况应立即停止活动,并及时就诊。

4.保持大便通畅,养成每天定时排便的习惯;勿用力排便,以免诱发心绞痛等并发症。

5.积极治疗相关疾病,如高血压、高血脂、糖尿病等。

6.戒烟、酒。

饮食调护

1.宜低盐、低脂饮食,每日食

盐摄入量控制在 2~3g;少吃油腻食物,特别要减少胆固醇的摄入;少食多餐,以每日 4~5 餐为宜;避免饱餐;忌辛辣、刺激性食物;戒烟、酒。

2. 药物治疗期间,宜进食高纤维膳食及新鲜水果、蔬菜,如芹菜、香蕉、萝卜、香菜、橘子等。

用药护理

服用硝酸甘油时应舌下含服,服用后应卧床休息至少 30 分钟,起身动作宜慢,以免发生体位性低血压。

情志调护

1.保持心情愉悦;避免紧张、焦虑、情绪激动等诱发因素。

2.保持情绪稳定,学会自我排解不良情绪,如心情郁怒时,要转移一下注意力来松弛自己的情绪。

康复小贴士

食疗方一醋泡花生:用醋泡花生米 1 周。每日早、晚各服数粒。有降压、降脂之功效。

食疗方一荷叶粥:荷叶 1 张,煎汤,再加糯米 100g,煮粥。早、晚服用。有利于气血运行。

文章来源:预防保健科 王宇

便秘需调理,中医有说法

便秘,中医也称“便秘”,是由多种原因引起的一种常见的消化道症候群,以排便次数减少、粪便干硬和(或)排便困难为主要临床表现。

生活起居

1. 注意养成良好的排便习惯,尽可能调整于每天早餐后排便;有时即使无便意,也应坚持每天定时去厕所培养便意 10~ 20 分钟,日久便可建立定时排便的习惯。

2.每次排便前建议做顺时针腹部按摩,以加快肠蠕动、促进大便排出。具体的做法是:仰卧位,双腿屈膝,腹肌放松,一只手以掌心贴附肚脐,另一只手重叠覆盖,用下面手掌除拇指以外的四指指腹,顺时针方向摩腹,当按摩至左下腹时,应适当加强指腹的力量,以不感到疼痛为度。按压时呼气,放松时吸气,每次摩腹时间约 10 分钟。手法既要柔和均匀,又要有一定的力度,但不要使劲按压,以免损伤体内脏器。

适当运动。

饮食调护

1.避免食物过于精细,宜富含粗纤维的食物,如荞麦、芹菜、竹笋等;多食凉性水果,如香蕉、西瓜、柚子等;要求每日进食蔬菜大于 150g、水果大于 100g、膳食纤维大于 20g。

2.多食具有润肠通便作用的



食物,如芝麻、酸奶等;可每日晨起饮用 1 杯温开水或蜂蜜水;建议多饮水,每日饮水量宜在 2000 ~ 3000mL,以利于排便。

3.忌辛辣、煎炸之品;不饮烈性酒。

用药护理

1.中药汤剂应饭后温服。

2.通便药一般在清晨或睡前服用,如苁蓉通便口服液、润肠片、麻仁润肠丸等。

3.糖尿病患者应慎用苁蓉通便口服液;合并肠炎者应慎用泻下剂。

情志调护

1.多听舒缓的音乐,收看轻松幽默的电视节目,以保持身心愉悦。

2.消除担忧,保持心态平和,积极配合治疗。

康复小贴士

食疗方一百合蜂蜜饮:百合 50g,蜂蜜、白糖各适量。将百合加水煮至熟透,放入蜂蜜、白糖调匀即可。当点心食用。具有滋阴润肠之功效。

文章来源:预防保健科 王宇

天凉了,还可做“冻美人”吗?

俗话说:“春捂秋冻,不生杂病”。眼下,是否还可以做“冻美人”?带着这个问题,记者采访了台州市中医院神经内科主任中医师应丹松。

秋冻可抵御冬日严寒,但要有个度。“春捂秋冻,不生杂病”是一条保健谚语,意思是让大家春天不要着急脱掉棉衣,秋天也不要刚见冷就穿得太多,适当地捂一点或冻一点,对于身体的健康是有好处的。”应丹松说,适宜的凉爽刺激,有助于锻炼耐寒能力,可促进人体新陈代谢,有效抵御冬日严寒。如果一到秋天就穿上很多衣服,甚至穿上棉衣,则会使身体防寒能力下降,等到了真正寒冷的冬季,容易引起咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等,所以适当秋冻,有益人体健康。

不过,春捂秋冻要有个度。人的体温要保持摄氏 37℃左右,一方面靠自身调节,另一方面也要靠增减衣服来协助。如果春未和深秋,仍捂得很多或穿得过于单薄,这样就过了。每年的 3 月和 11 月,呼吸道疾病的高发,与气温变化大、衣着调整不当也有很大关系。秋冻适宜温度,以 15℃左右为准

既然提倡秋冻,有哪些方面需要注意?应丹松说,首先要了解秋冻的适宜温度。“秋冻并非是一味地不增加厚衣服,一般情况下,当气温不低于 15℃,可不着急添加厚衣服,适当穿衣,让身体进行秋冻,以身体略感凉意但不感觉寒冷为宜。”“如果气温降到 15℃以下甚至是 10℃时,就应结束秋冻了,否则不但不能预防疾病,还会惹病上身,得不偿失。”

变天了,衣服怎么加?也是有讲究的。“秋天到冬天,从下往上加,先重视脚部保暖,然后加秋裤,最后加厚外衣。同样道理,冬天到春天,由上往下脱,先脱上衣,再裤子,注意脚部保暖。”应丹松说。秋冻要根据个人实际情况进行

不过,应丹松提醒大家:适当秋冻的确能提高机体免疫力,但并不适合所有人,要根据个人实际情况进行。“老人和小孩,尤其是平时抵抗力较差的,这部分人不宜秋冻。一旦气温下降,就应注意保暖,及时增添衣物,以免旧病复发。”

哪些部位不宜秋冻?脖子,脖子受凉会引起有肺部症状的感冒,或是导致颈部血管收缩。肩部,肩部受凉会使上肢血液循环不畅,造成肩部、颈椎酸痛,甚至头晕。腹部,上腹受凉容易引起胃部不适应、疼痛,有胃病史的人更要注意,下腹受凉对女性伤害较大,容易诱发痛经和月经不调等,经期妇女要特别重视。双脚,双脚受凉会造成机体抵抗力下降病邪趁虚而入,尤其是对于女性脚部受寒易导致子宫下腹部血液循环不畅,提前或延迟经期,严重的还会造成月经不调。

哪些人群不宜秋冻?心脑血管病患者,秋季气温变化大,会造成皮肤皮下组织血管收缩,导致血压升高,还会引起血液黏稠度增高,严重时会导致冠心病患者发生心绞痛、



【以演为练强素质 以练为战保平安】

我院开展“院感暴发”应急处置演练



为了科学、规范、及时、有效地做好我院医院感染暴发事件防范和应急处置工作,提高我院对医院感染暴发组织指挥、快速响应及处置的能力,加强各部门之间协调配合,最大限度地降低医院感染对患者造成的危害,保障医疗安全,台州市中医院于 12 月 10 日下午在 ICU 病区开展医院感染暴发应急处置实战演练。

场景一:疫情报告

本次演练由鲍云生副院长担任总指挥,院感部负责组织本次演练全过程,医务部、护理部、预

防保健科、药剂科、细菌室及 ICU 医护人员、保洁人员及医疗专家组成员现场参与演练。

12 月 10 日 ICU 接到微生物室报告 7 床张四妹痰培养检出耐青霉烯类肺炎克雷伯杆菌,曹若葵副主任医师考虑到近 7 天有 3 例患者出现下呼吸道感染症状,且痰培养均为耐青霉烯类肺炎克雷伯杆菌,立即报告科主任。科主任余方宇立即召开全科讨论会,初步诊断均为医院感染病例,有医院感染暴发的可能,立即电话上报院感部。

场景二:应急响应

院感部主任石恩娟接到电话后立即赶到 ICU 病区,向科主任及主管医师详细了解患者入院及发病具体情况。根据 3 例患者病原菌相同而且耐药谱相同、临床症状群相似,初步考虑为疑似医院感染暴发,她立即电话向鲍院长汇报并通知应急处置领导小组成员,召开研判会。

医院应急处置领导小组研判分析讨论,最终排除标本污染、实验室错误及检测方法导致的医院感染假暴发,确认为疑似医院感染暴发。鲍云生副院长指示:立即启动《医院感染暴发事件应急处置预案》,各职能部门明确工作职责,要求认真查找感染源,切断传播途径,妥善安置病人,采取有效消毒隔离等应急控制措施,提出必要时暂停收治新病人。

场景三:现场处置

遵循“边救治、边调查、边控制、妥善处置”的原则,各职能部门各司其职。

医务科:紧急召集相关专家会诊,认真讨论诊疗方案,抗感染药物合理应用,积极救治患者。根据专家组讨论意见,决定立即为病人实施肺部 CT 检查,积极开展医疗救治工作。

院感部:预防保健科协助院感部进行流行病学调查,对感染病例发生地点、时间、涉及人数、主要症状、可能的传播途径、感染源、影像检查结果、环境卫生学监测结果等信息进行调查、收集、整理,形成报告。

护理部:负责指导护理人员做好对感染病例分类隔离,病房隔离标识清楚,指导环境消毒、职业防护、医废处置、感染性织物处置等防控措施落实情况,避免感染范围扩大,及时应急调配护理人员,确保人力充足。

微生物室:指导院感专职人员对感染患者使用中的器械、设备、环境空气、物表、医务人员的手等进行环境卫生学采样,微生物室工作人员负责病原微生物检测等工作,对检出菌株同源性分析。

场景四:外出检查

ICU 护士长电话通知放射科,告知患者为多重耐药菌患者,CT 室做好登记并通知技师,规范穿戴防护用品。科室人员按照患者转运通道转运至 CT 室,由医务人员护送,CT 室工作人员根据《多重耐药菌患者外出流程》落实相关工作,图像传输至 PACS 网络,将检查结果及早反馈给 ICU 主管医生。检查后,CT 人员根据接触隔离防护要求落实消毒措施,最后做好登记。

演练结束后,各部门汇报演练过程存在的问题和不足。

场景五:总结反馈

最后由鲍云生副院长对本次演练进行总结与点评,对演练过程中存在的问题和不足提出具体要求和改进措施,强调医务人员要加强对医院感染暴发事件的识别,明确职责任务和分工,努力完善医院的应急响应和应急处置机制,进一步提高对医院感染暴发事件的快速反应能力,杜绝医院感染暴发事件发生。

文章来源:院感部

我院开展 2020 联合国糖尿病日活动暨章安回浦村大型义诊活动

11 月 21 日上午 7:30,我院 9 名医护人员一行驱车来到章安回浦村村委,进行了为期半天的义诊活动,本次活动由内分泌科副主任徐杰策划组织,妇科虞美丽副主任医师、骨科苏



进益主治医师及内分泌科 6 名医护人员参加了本次义诊活动。

11 月 14 日是联合国糖尿病日,每年我院都会给糖友带来丰富的活动。今年由于新冠疫情的影响,出于疫情防控的考虑,我院糖尿病医护团队商量决定采用这种实用、深入病友的方式纪念这个日子——暨内分泌科联合骨科、妇科的大型义诊活动。

联合国糖尿病日其宗旨是引起全球对糖尿病的警觉和醒悟,将专家、学术行为上升为各国的政府行为,促使各国政府和社会各界加强对糖尿病的控制,减少糖尿病的危害。本次活动遵从这一宗旨,送医下乡,服

务群众,普及了糖尿病、高血压等慢性病的相关知识、危害性及早发现、早诊断、早治疗的重要性,并宣传了糖尿病特殊病种的办理。

本次活动对 131 人进行了末梢血糖的测量,筛查出 23 人血糖大于 11.1mmol/L;对 124 人进行了血压的测量,筛查出 27 人血压大于 160/95mmHg,内分泌科副主任徐杰向前来咨询的村民进行了疾病危险性的宣教,并对高血糖、高血压的患者进行了——的指导、诊疗;妇科虞医生和骨科苏医生对前来咨询的村民进行了详细的检查、诊治,对村民们提出的问题进行了——解答。

本次活动得到了回浦村村民的高度认可,通过本次活动,提高了村民对疾病危害的认知,更扩大了台州市中医院在椒北村民中的影响力。

文章来源:十二病区 叶丹玲



随着医院业务范围不断地扩展,近年来我院就诊的国际友人不断增加,为了提高我院医务人员的口语水平及英语的实际应用能力,更为促进医院对外学术交流打下基础。11 月 11 日,首期英语沙龙活动顺利举行。

本次活动针对全院英语爱好者开展,是一项以提高英语交流能力为主的自主性和开放性活动。

英语沙龙意在打造一个小群体形式英语学习社群,它给成员提供了一个和课堂学习完全不一样的英语学习和交流环境。以“引导、互动、提升”为学习主线,采用音频、游戏、话题讨论等丰富多样的形式,激发成员英语学习的兴趣,并在乐趣中提升英语交流的能力。此次活动,吸引了医院各科室 20 余名英语爱好者参加。

活动由毕业于美国加州浸会大学护理研究生,手术室护士长罗璟主持。在她的组织下,大家学习了医务人员常用英语口语,她用流利的美式英语,从 Explain advanced assessment【讲解先进的健康评估】、Taking the patients history【问诊】、Examining a patient【查体】、Melodrama【情景剧】四个方面为医务人员做了讲解教学。

这次英语沙龙活动不仅极大地增强了大家对学习英语的兴趣,也营造了浓郁的英语学习氛围,使学习英语从乏味的被动学习转为积极主动的趣味学习。同时,英语沙龙给学习英语的医护人员搭建了一个相互沟通交流、共同提高的平台。我们更期待与欢迎您的加入!

文章来源:手术室 袁倩倩

我院举办首次英语沙龙

秋冬季新冠防控大练兵,我院开展新冠肺炎防控演练

为了积极应对并有效防范 2020 年秋冬季可能出现的新冠肺炎疫情,进一步做好新型冠状病毒感染预防与控制工作,有效降低新型冠状病毒在医疗机构内的传播风险,规范医务人员行为,提高工作人员的职业防护水平,严格落实终末消毒工作,提升全员疫情应急处置的实战能力,不断优化疫情防控预案,我院于 11 月 5 日下午在神经内科病区开展了疑似新冠肺炎防控演练。鲍云生副院长、相关职能部门、医技科室、专家组成员、神经内科医护人员、工勤人员参与演练。

11 月 3 日下午 4 点组织演练预备会,分管院长鲍云生参与会议。他指出,在常态化疫情防控中,演练的目的是为了实战需要。通过演练,我们要发现问题、解决问题,进一步规范相关的流程,减少院感风险。各相关职能部门和神经内科主任、护士长、新冠肺炎诊疗专家组成员对演练方案每个场景进行了认真学习和热烈讨论,然后由院感部负责进一步完善演练方案。各相关职能部门作为督导员,其任务是对不同的角色、场景进行观察点评,发现问题并提出改进方案。

此次演练内容为病房出现患者及陪护发热后的处置及疑似新冠肺炎患者的上报、转运,具体包括患者和陪护的分区隔离、报告程序、职业防护、标本采集和转运、专家会诊、病例上报、安

全转运、环境消、密切接触者管理等方面。

演练共分 8 个场景:

场景 1:某病房发现患者及其陪护发热,进一步完善流行病学调查,启动汇报程序。

场景 2:医护人员职业防护下将发热患者和陪护转至病区应急隔离病房(C 区),完成标本采样、送检及落实隔离措施;安置同房间其他患者,并做好舆情控制。

场景 3:电话通知 CT 室,护送人员职业防护,专用通道护送患者外出检查(CT)。

场景 4:专用 CT 检查室对发热患者完成检查和环境消毒。

场景 5:医生查看检查结果,分析研判,逐级上报,专家会诊。

场景 6:发热患者核酸报阳,启动上报程序,做好转院准备。

场景 7:保安部对神经内科进行病区楼层封闭,禁止人员进出。

场景 8:保洁人员对病房进行彻底终末消毒。

此次演练不仅有神经内科主任及护士长的大力支持,还有密切的团队配合。在前期的



充分准备下,演练有条不紊,流程基本符合,督导员对每一个场景认真观察分析,不放过任何一个细节。通过演练,各部门进一步熟悉了新冠肺炎防控的相关措施及流程,加强了不同部门间的配合。

演练结束后,各职能部门认真总结、反馈本次演练中暴露的问题,并纷纷提出改进的意见和建议,进一步完善演练方案。

全院各科室根据《住院病区新冠肺炎疫情防控工作指引》的要求制定应急预案和演练方案自行开展科内的新冠肺炎疫情防控演练,做到全院行动,人人知晓疫情防控相关处置流程,时刻保持疫情防控意识,切实提高每个部门的防控能力。

文章来源:院感部