医药卫生报

2020年3月10日
每周二出版
第338期

中医药周刊

弘扬国粹 护佑健康

电子信箱：wsbzyyzk@163.com

疫情防控与日常诊疗并重 保障群众健康

本报讯（记者张治平 通讯员朱贵先）根据上级关于新冠肺炎疫情防控以及复工复产要求，为全力保障广大群众的身心健康和生命安全，滑县中医院坚持疫情防控与日常诊疗并重，齐抓共管，多措并举，强保障、严责任、重管理、抓配合，保障疫情防控与日常诊疗工作两不误，筑牢疫情防控线，让群众来院放心、看病安心。

为进一步把好疫情防控关，该院实行“三查四测”制度，紧把医院大门口、门诊楼、病房楼入口，安排工作人员24小时值守，做好预检分诊分流工作；同时严查患者的身份信息并详细登记，询问其流行病学史、接触史、就诊史等；对来往人群进行体温检测，提醒患者及家属规范佩戴防护口罩；对于体温异常者，立即派工作人员护送到发热门诊进行筛查。

为加强防控，该院在落细、落小、落实上下功夫，出台文件、完善制度、明确责任，形成分管副院长包楼包区督导，行政职能科室包层包片督导的分人分区、网格化管理格局，确保区域内防疫、分诊分流、医疗安全等工作无疏漏。

每天早上，该院领导班子组织疫情防控相关科室负责人召开早会，部署工作，强化工作纪律，要求全院全员保持战时状态，严于值守、尽职尽责。

该院设立了患者通道和职工通道，患者通道严禁车辆进入，实行一人一卡，持身份证等有效证件进入，并按要求做好登记。

为严防院内交叉感染，门急诊严格执行“一人一诊一室”，避免患者二次聚集；收费、药房等窗口由行政职能科室工作人员值守，维护就医秩序，确保排队间隔1米安全距离；住院病区严格陪护探视管理制度，坚持落实“一患一陪一证”，住院患者非必要检查不得离开病房，陪护人员持陪护证出入，严禁串病房、聚集聊天等；各病区值班责任人严格落实巡查岗制度，每天对病区进行巡查，测量体温，有序疏导，严把关口。

为构建安全整洁的就医环境，该院严格落实院内消杀工作，安排专人定时定点对院区、候诊区、通道、电梯、餐厅、急救车等进行严格消杀；各病区和诊室增加通风次数，保证室内空气质量；同时加强餐厅食品安全管理，严格落实“取消堂餐”相关要求，强化服务人员卫生、消毒、防护工作，落实消杀、通风防疫措施，确保餐饮服务安全。

助力企业复工复产 我们在行动

郏县中医院 制定六项举措

本报讯（通讯员姚彩歌）“这场培训太及时了。谢谢郏县中医院，让我们在复工时能更好地做好防疫工作，做到复工防疫两不误！”近日，平顶山市国邦新材料科技有限公司办公室负责人刘亚红感激地说。

近日，郏县部分企业已开始陆续复工。为了保护企业员工生命健康，郏县中医院应时而动，制定方案，组建医疗队，利用“六个一”为全县企业顺利复工复产提供坚实保障。

开展“一场宣传”。由该院控感办牵头组织疫情防治救治组专家，结合企业情况制作防控科普内容，围绕如何消毒、如何戴口罩、如何洗手、如何用餐、如何防止感染、如何识别疑似症状等相关知识，逐一对相关复工复产企业进行宣传。

做好“一次消杀”。企业开工前一天，郏县中医院后勤科安排专人为企业厂区环境进行一次全面消杀。医院后勤科负责人、控感办负责人帮助企业建立和落实职工疫情防控知识培训制度，严格杀菌消毒，现场指导如何消毒等。

连通“一条热线”。该院专门为企业开通健康咨询热线，全天候24小时接听企业员工健康咨询，并结合疫情防控动态，宣讲疫情防控知识。

选派“一名中医健康联络员”。为了持续做好疫情防控工作，该院建立了健康联络员制度，为每个复工企业安排一名健康联络员，负责职工健康咨询电话、个人防护知识咨询，联系该院中医救治专家组专家给予网络咨询指导。

派送“一剂中药”。该院全体药剂科人员加班加点，克服时间紧、任务重等困难，免费为复工复产企业连续3天配送预防茶饮、中药汤剂，护佑他们健康。目前，该院共送出中药预防茶饮400多剂。

开通“一辆专车”。为了满足企业需要，郏县中医院对需要艾条、养生产品等物资者，提供统一订购、统一配送服务。

南阳市中医院 做好“三检”工作

本报讯（记者乔晓娜 通讯员李政）截至2月28日上午，南阳市中医院累计为1361人开展体检服务工作，并及时出具诊断报告，为该市商超、宾馆等人群密集场所复工开业筑牢了健康“防火墙”。

根据南阳市新冠肺炎疫情防控指挥部相关通知精神，南阳市中医院认真贯彻落实市委、市政府关于企业复工复产和农民工劳务输出的部署要求，统筹安排、分类实施、优化流程、强化服务，快捷高效地推进健康核查和体检工作。该院详细制定工作方案和应急预案，组建医疗保障队，安排治未病健康体检中心全面负责此项工作。为了减少人员聚集，避免交叉感染，该院利用中医药优势，采用“检前健康宣教，检中合理分流，检后健康管理”模式，为全市企业顺利复工复产提供防控保障。

检前健康宣教。该院通过企业微信工作群，对企业职工进行新冠肺炎预防知识的健康教育，告知企业职工健康体检流程以及医院体检时的标准防护。

检中合理分流。该院充分发挥中医药特色优势，每天在候诊区点燃艾条，用艾烟驱除病毒；对来院健康体检人员免费提供预防新冠肺炎中药茶饮；各检查室医护人员做好标准防护，戴好口罩、帽子、护目镜，穿好连体隔离衣；分批次检查，每项检查候诊区不超过5人，体检过程中全程等候排队距离间隔1米~1.5米；医生进行问诊记录时，还需填写个人信息，包括是否为疫区人员、是否接触疫区人员、是否有咳嗽症状等详细内容。

检后健康管理。在疫情未解除期间，该院体检中心帮助复工单位做好企业管理，指导企业落实上岗前戴口罩、测体温以及个人标准防护、工作区域定时消毒等防疫工作措施。在复工期间，有发热、咳嗽等症状的职工可以来该院发热门诊就诊，必要时医院安排专家组成员进行会诊。同时，体检中心工作人员还走进大型商店、超市，现场手把手指导工作人员做好消毒、防护等工作，确保超市明明白白防控，百姓安安全全购物。

开封市第二中医院 开展健康体检工作

本报讯（记者李季 通讯员王志彦）“有了这张医院盖章的体检表，我就可以安心去上班了。”近日，在开封市第二中医院刚刚拿到健康体检表的返岗人员小李，终于松了一口气。

随着复工、返岗阶段的到来，为了有效降低新冠肺炎的传播风险，根据开封市复工复产疫情防控工作部署和要求，自2月中旬起，开封市第二中医院组织开展复工复产健康体检工作。

连日来，该院体检科每天都有大量人员来体检。针对前来体检人员的提问，该院体检科人员总是有问必答。为了让体检对象尽快复工，该院全体体检人员加班加点，通过了解流行病学史、测量体温、血常规检测、胸部DR（直接数字化X射线摄影系统）或肺部CT检查，确认体检者是否有新冠肺炎的相关表现。该院通常一个小时就可以完成体检，当天就可以出具健康证明书，让复工复产人员吃下“定心丸”。

截至3月3日，该院已为3001名返岗复工人员进行体检。

守住一米线 实行『一人一诊一室』

本报讯（记者索晓灿 通讯员郭致远）随着复工复产有序进行，近期到河南省中医药研究院附属医院就诊的患者逐渐增多。该院在做好预检分诊和院感防控工作基础上，在院内执行“患者分诊制度”，并组织开展守住一米线系列活动，门诊室内严格执行“一人一诊一室”，倡导患者和陪同人员入院时、在人群聚集的地方，保持1米以上的距离。

在门诊楼挂号处（取号机）、检查区、缴费处、治疗区、取药窗口等人员集中地点，地上设置了多条“排队间隔1.1米”防疫标志线，扶梯旁、诊室前也设置了“请保持间距”的标识，提醒患者在院内走动期间与他人保持安全距离，降低感染风险。“这次疫情，让一米文明线更加深入人心。”正在排队等候取药的闫先生说。

患者进入诊室前，坐诊医师会再次查询患者体温，门诊室内严格执行“一人一诊一室”，其他就诊患者需要在诊室外保持1米以上的距离排队候诊。

在门诊楼其他楼层、住院部体温筛查点、营养餐厅等重点区域，该院青年志愿服务者也在有序引导和提醒患者及家属：“疫情期间，请大家配合，保持1米以上安全距离分散就诊。”

根据该院设置的“新冠肺炎防控预检分诊流程”，就诊患者及陪同家属在进入医院大门后，首先要在“健康申报专用通道”扫描二维码完成登记：“绿色”界面，患者可到“预检分诊处”进行人工确认和登记分诊，若无发热、咳嗽等症状，可进入门诊楼正常就诊；若腋温超过37.3摄氏度，由分诊医务人员按照规定路线引导至“发热门诊”筛查就诊。如果患者扫描结果为“红色”界面，医务人员会将其转送至其他医院就诊。

中医传真

灵宝市中医院让困难群众切实感受到关怀 一大早，苏村乡阳坡渠村驻村队员的手机就响个不停：“我家油和米不太多了，你能帮我代买点儿米吗？”……灵宝市中医院驻村干部许春妮一边接听电话，一边在纸上记录群众需要的生活用品。在疫情防控期间，驻村干部在抗击疫情的同时，担起了“采购员”的工作，负责为困难群众代购生活物资，保障贫困群众生活需求。

为有效遏制疫情蔓延，阳坡渠村实行封闭式管理。考虑到农村群众出行不便，驻村第一书记王炜与灵宝市中医院驻村干部李文桓、许春妮一起想点子、找办法，保障困难群众的生活需求。他们统计困难群众所需的日常生活用品，根据群众的需求，集中采购，统一配送，保障鸡蛋、大米、面粉等生活必需品供应，保障群众日常生活供给，坚定群众抗击疫情的信心。（刘岩 苏江园）

淮滨县中医院应邀到县公安局开展新冠肺炎疫情防控知识讲座 3月4日上午，淮滨县中医院副院长何永明及3位专家，应邀到淮滨县公安局开展“新冠肺炎疫情防控指南暨生活方式健康素养知识讲座”。

淮滨县中医院医生、市级健康教育巡讲专家徐明明从“合理饮食、适量运动、戒烟戒酒、心理平衡”等方面讲解了生活方式健康素养知识，并就合理膳食提出了“十个拳头”的原则；急诊科医师白烛亮解读了新冠肺炎疫情防控指南，详细讲解了新冠肺炎的症状等；护士长陈苦乐讲解了新冠肺炎个人防控知识。此外，徐明明现场教授民警预防和治疗颈肩痛的“大字走路法”，以及动作要领。（王明杰 李宇军）

3月8日上午，在武汉江夏方舱医院豫二病区——这个患者均为女性的病区，河南烩面、上百个千纸鹤、暖宝宝、感谢信等节日礼物，给患者和医护人员带来了无尽的惊喜。据了解，当天国家中医医疗队河南队的队员们组织患者参加趣味游戏活动，还贴心准备了暖宝宝等日用品，为女性患者的健康保驾护航。拿到医护人员准备的礼物后，患者们也向医护人员送上了一封有所有患者签名的感谢信。 索晓灿 魏佳琳/摄

关爱援鄂医务人员家属

周口市中医院

本报讯（记者侯少飞 通讯员黎倩苹）3月4日，周口市政协副主席、市中医院院长程维明，周口市政协副主席李海燕，周口市中医院党委书记刘广明、副院长史卫东、工会主席孙俊及医院相关行政科室负责人，对驰援武汉的医护人员郭秋红、李斌、魏华伟、王真真、陈雪燕、楚玉雯的家属进行慰问。

在慰问现场，程维明说：“医院不仅心系每一个奋战在抗疫前线的白衣战士，还时时牵挂着每一个队员的家属。家里有任何困难尽管跟医院提，我们会帮你们解决。”程维明叮嘱援鄂医疗队队员家属在做好坚强后盾的同时，保重好身体，照顾好家庭，让队员心无旁骛，以饱满的精神，全身心投入抗击疫情工作。

他们每到一处都与队员家属拉家常，并送上慰问品和慰问金各3000元，感谢他们的无私支持、默默奉献，让“逆行者”在抗疫一线安心战斗。家属们纷纷表示，亲人能够参与疫情防控一线工作，他们深感自豪和光荣，感谢各级领导对前线队员无微不至的关怀。从市领导到医院负责人，从医院同事到爱心人士，都经常对队员家属嘘寒问暖，为他们排忧解难，给予关爱，让家属深深感受到来自周口市中医院和社会大家庭的温暖。

商丘市中医院

本报讯（记者赵忠民 通讯员柳明扬）2月21日，商丘市中医院首批援鄂医疗队的25名医护人员肩负责任和使命，踏上了援助湖北省武汉市抗击新冠肺炎疫情的征程。随后，该院工会及时对每位医疗队队员家属进行慰问，建立家庭档案，制定关爱计划。

2月28日，商丘市中医院院长李德怀，党委书记马玉东，副院长张士兰、张柏华，工会主席郭玉锋，全质办主任彭春峰带领相关科室负责人，走访慰问了援鄂医疗队队员家属，为他们送去了慰问品，并为每位家属充了500元电话费。在慰问过程中，该院领导与医疗队队员家属亲切交流，详细了解他们的生活情况，叮嘱他们要做好防护、消毒，同时感谢队员家属对援鄂医疗工作的支持与理解。

李德怀说，医院会时刻关注援鄂医疗队员及家属的动态，随时为他们提供一对一帮扶，全方位做好后勤保障工作，确保援鄂医护人员无后顾之忧。

濮阳市中医医院

本报讯（记者陈述明 通讯员李文卓 郑矗）近日，濮阳市中医医院党委组织开展慰问援鄂医疗队队员家属活动，让奋战在武汉防疫一线的援鄂医疗队队员没有后顾之忧。

该院党委书记赵来法，院长刘同坤，纪委书记齐美玲，副院长王献印、武珂新、陈秀民带领相关科室负责人，分别走访了解医院援鄂医疗队队员王海明、刘建华、娄丽娜、马彩霞、王红彩、朱晓飞、郭艳伟的家属工作和生活情况，向他们表达崇高的敬意。

在走访中，院领导分别对7位援鄂医疗队队员积极响应国家号召，危急时刻迎难而上，以及队员家属们的支持配合表示衷心的感谢，并为他们送上慰问金及生活必需品。在认真倾听家属心声，了解实际需求后，该院领导说已建立“一对一”志愿者服务队，利用电话、微信随时了解援鄂医疗队队员家属在生活方面的困难，积极帮助他们解决难题，让奋战在武汉防疫一线的援鄂医疗队队员没有后顾之忧。

中医骨伤科国家区域医疗中心
洛阳正骨
传承历史 擦亮品牌
突出特色 加快步伐

天气寒冷 如何保护膝关节

入春后，全国多地气温起起伏伏，虽有回升，但冷还是主角。

寒冷刺激不仅会使身体不适，还会诱发、加重某些疾病。关节炎就是其中一种常见的疾病。很多膝关节炎患者会出现关节酸痛，遇冷加剧，走路都不利索。

为何关节易在冬季出毛病？

冬季关节容易出毛病主要有3个原因：一是自然状态下关节本身的血液流动就缓慢、血液供应不足，寒冷刺激会造成血管痉挛，使血流缓慢，供血量减少；二是血流放缓后，关节的代谢产物和炎症因子容易淤滞在关节周围，进而导致关节炎症状加重；三是寒冷刺激容易造成关节周围肌肉收缩力量的下降、关节周围韧带的弹性下降，肌肉和韧带对关节运动时的保护作用和稳定作用下降，出现原有症状的加重和关节功能障碍。

如果老年人的膝关节经常在冬天出现疼痛、冰冷等症状，或者蹲下时膝关节部位产生疼痛感，多数是在“提醒”膝关节退变，俗称老化。在老年人中，80%左右都会出现不同程度的膝关节退变，需要及时诊断和治疗。

如果年轻人冬天出现膝关节疼痛等症状，一般是“提醒”膝关节可能出现了关节炎、滑膜炎或半月板损伤等。

冬天如何保护膝关节？

做好保暖，避免寒冷刺激

关节不好的患者平时可以热敷，每次热敷15分钟左右即可，避免烫伤，还要避开急性炎症发作阶段。急性炎症发作期表现为关节肿胀、发热甚至发红。这个时候是不适合热敷的，否则会加重炎症反应。

除此之外，冬天可以佩戴保暖护膝，不要佩戴弹性较差、包裹过紧的护膝。过紧的护膝容易加重血液循环障碍，甚至出现小腿以下部位的浮肿。

加强股四头肌的力量

寒冷刺激会导致关节周围肌肉收缩力量的下降。股四头肌是人体最大最有力的一块肌肉，由4部分构成，同时具有伸膝和屈髋的作用，有强大的稳定膝关节的作用。多个研究发现，在有氧条件下进行股四头肌力量训练，不仅可以很好地提高运动功能，减缓骨性关节炎的进展，而且有轻度的止痛作用，其效应与止痛药物及非甾体消炎药的疗效相当。

股四头肌的锻炼方法：坐在椅子上，膝关节伸直同时勾住脚尖，用力使整条腿绷直并保持水平状态，每次坚持10秒，然后放松10秒，每日上午30次，下午30次。

避免不良运动和生活习惯对膝关节的损害

膝关节是负重关节，过度的反复的高强度负重会加重关节软骨的磨损，特别是髌股关节的磨损，从而出现关节炎的症状。在日常生活中，爬楼、爬山、蹲跪都是增加关节负担的动作，要尽量避免。在冬季，关节、韧带僵硬，参加运动前一定要热身，让肌肉和韧带得到充分拉伸再“工作”，避免运动损伤的发生。

合理饮食

多吃富含蛋白质、钙质的食物，如奶及奶制品、豆及豆制品、鱼虾、海带等，既能补充蛋白质、钙质，防止骨质疏松，又能营养软骨及关节，也可以帮助减轻关节炎的症状。

膝关节凉，感到关节里冷飕飕的，这是膝关节软骨损伤的表现，建议及时就医。

〔文章内容由河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）郑州院区提供〕

科室简介

河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）膝关节病科

河南省洛阳正骨医院（河南省骨科医院）膝关节病科是国家中医药管理局“重点专病”建设科室，河南省中医名科。膝关节病科是在具有220年历史的国家级非物质文化遗产平乐郭氏正骨的基础上建立、发展起来的。1959年建立中国医学科学院河南分院正骨研究所，开始深入研究传统中医药治疗膝关节病；20世纪90年代开始引进关节置换术及关节镜手术，配合中医药治疗，手术效果大大提高，并发症明显减少。科室医生均经验丰富，均经过国际知名医院专业培训，具有高度敬业负责的精神，对复杂病情可提供精确的诊断，并能完成各种复杂手术。目前，膝关节病科的主要方向以膝关节骨关节炎为主，年门诊量30000人以上，每年收治住院患者1800人以上，每年膝关节置换800多例，每年关节镜微创手术700多例。

膝关节病科治疗的病种包括膝关节骨关节炎、关节软骨退变及损伤、髌骨脱位、失稳、半月板损伤、韧带损伤、膝关节脱位、关节内骨折、僵硬膝、关节下骨及软骨坏死、剥脱性骨软骨炎等。科室擅长人工全膝关节表面置换术、单髁置换术、髌股关节表面置换术及翻修术、关节镜微创技术、各种软骨修复术、“平乐正骨”特色疗法。