

# 医药卫生报

## 中医药周刊

弘扬国粹 护佑健康

电子信箱:wsbzyzk@163.com

2020年  
8月25日  
每周二  
出版

## 河南省中医院又一新院区开诊

本报讯(记者刘 旻 通讯员杨静 李红旗)8月19日上午9时,河南省中医院(河南中医药大学第二附属医院)迎宾路院区正式开诊。至此,始建于1985年的河南省中医院,已拥有一个院本部,两个分院区。

位于河南省会郑州市的河南省中医院迎宾路院区,于2019年11月22日试开诊,经过9个月运行、规范,当天正式开诊。迎宾路院区依照三级综合医院标准建成,设置急诊及中医特色门诊,内设内科、创伤外科、骨科、儿科、妇科及体检中心等科室,是融合预防、医疗、保健、康复、社区医养结合工作、健康教育、临床实习、规培学习教育为一体的综合性医院。

河南省中医院迎宾路院区的设立,旨在满足城市框架扩大后郑州市北部城区的中医医疗服务需求,更好地为周边居民及附近高校师生提供中医医疗服务。开诊后,这里将依托河南省中医院本部的医疗资源优势,力促优质资源下沉至社区。

责编 杨小沛 美编 杨小沛

5

## 第三批省级中医药文化宣教基地开始申报

本报讯(记者刘 旻 通讯员姜方方 王怡飞)8月18日,第三批河南省中医药文化宣教基地创建工作启动。符合申报要求的机构,可向河南省卫生健康委递交申报材料。

申报单位类型包括场馆类、遗址遗迹类、教育科研机构类、

医疗机构类、企业类五大类。申报需要同时满足以下条件:具备特色鲜明、内涵丰富的中医药文化展示内容和相应的中医药文化服务或产品;具备专门的中医药文化展示或互动体验场地,以及开展中医药文化宣传教育所需的配套设施,并根据工作需要适时完善、更新;面向社会公众

开放,具备相应的接待能力;设有专门的文化宣传教育工作机构,定期开展中医药文化宣传教育活动;建有从事文化宣传教育工作的人员队伍,包括专兼职人员、志愿者等,相关人员应具备中医药及相关专业本科以上学历或接受过专门的中医药文化知识培训,具备一定的讲解、演

示等能力;建有专门的网络平台,或在主办单位的网络平台上设有中医药文化栏目等,并且内容更新间隔应小于1个月;设有文化宣传教育专项经费,列入本单位年度预算,并实行专款专用。

所有申报单位须进行报送材料书面审核、论证,实地考察

等。成为创建单位后,还须按照《河南省中医药文化宣教基地建设标准》开展创建工作,创建期为两年。

创建单位创建期满后,经专家组评估通过,并经河南省卫生健康委审定后,方可命名为“河南省中医药文化宣教基地”。

## 辨体质「治未病」

## 医学生在行动

本报讯(记者常俊伟 通讯员韩月莹 杨凯翔)烈日炎炎,却挡不住新乡医学院三全学院临床医学院指导的“互联网+家庭健康服务”管理实践团队脚步。该团队赴新乡市红旗区新乡医学院社区卫生服务中心、进达花园小区等,开展了线下为期3天、线上连续不断的暑期社会实践活动。

团队成员韩月莹、杨凯翔等5名同学在临床医学院院长路成吉的带领下,首先来到进达花园小区,开展“传中医文化 承医者美德”暑期社会实践活动。他们通过体质信息采集、中医“望、闻、问、切”诊疗,再用计算机对各种数据进行综合统计分析,帮居民辨别中医体质类型。

在实践基地,两位老师分别对9种中医体质作了详细讲解,引导同学们快速掌握各种体质的临床症状要点。团队成员围绕“中医体质辨识共建”“调研留存”“临床常见症状及体征”“9种体质的饮食、运动及疾病预防”4个方面进行讨论,并对调查问卷的内容逐步完善。

连续4天,该团队在进达花园小区开展了以“互联网+家庭健康服务”为主题的基于中医体质辨识的健康管理、中医健康教育以及中医养生知识宣传活动。在活动中,成员们指导居民填写调查问卷,为居民进行体质辨识,通过测量血压以及“望、闻、问、切”的中医诊疗,将居民健康信息输入软件系统,为居民诊断出各自的体质,提出调理方案。居民对此特别感兴趣,参与活动后纷纷表示颇有收获。

其间,大家不断听到居民的赞扬声和感谢的话。一位居民在接受义诊后欣慰地说:“感谢孩子们为我提供的服务。你们是好榜样,孩子们继续加油!”

线下实践活动结束后,同学们将利用9种体质辨识软件系统,通过微信等媒介继续为有意愿的居民进行中医体质分析、指导健康管理与服务等。对于有慢性病的患者,同学们每个月都会对他们进行一次线上随访,并在各科专家的指导下对居民进行线上健康指导与服务。

据了解,本次实践活动一是让同学们早期接触临床、接触社会、接触科研;二是在新冠肺炎疫情常态化期间,让同学们线上实践活动时间长一些,实现“互联网+家庭健康服务”。自活动开展以来,同学们积累了医学知识,提升了理论与实践相结合的能力和团队协作能力,主动适应中医学理论与技术的发展,有助于让祖国医学发扬光大。

## 医者乐队唱响朋友圈

本报记者 刘 旻 文/图



这一路上马不停蹄,直奔疫情暴发的区域。迈入方舱的前一刻,竟有些犹豫不禁笑这几丝胆怯,仍无可逃避。默念起誓言:毅然肩并肩,共筑防疫前线……

连日来,一首填词歌曲《逆行者》,在河南中医药大学第一附属医院医护朋友圈“火了”。

这首歌在《起风了》曲调基础上改编的歌曲,出自河南中医药大学第一

附属医院8名青年中医师之手。他们首次组建乐队演唱是在8月17日晚该院院内举办的医师节庆祝和表彰活动上。

“年初新冠肺炎疫情发生时,我特别希望自己能够成为支援武汉、冲上前线的一员,但很遗憾没有去成。因此,我把对支援武汉的同事们的敬意写在了歌词里。”乐队主创之一、河南中医药大学第一附属医院皮肤科青年医师李硕说,能够参与医师节表彰这样具有使命感的演出,是他的荣耀,也是他向前辈、老师、同事致敬的特

殊方式。李硕说,从开始策划到组建乐队,从打磨歌词到录制小样,8名乐队成员都是利用休息时间积极参与的。《逆行者》在演出之后,现场图片、小视频迅速在河南中医药大学第一附属医院医护朋友圈传播起来,李硕的一条演出状态分享,也在一夜之间收获了290个点赞。

“医生是一个平凡和伟大的职业,我特别希望大家对医生们多些理解和信任,不仅仅在医师节这一天。”李硕说。

## 洛阳市中医院:6小时完成3台复杂骨折手术

本报讯(记者刘永胜 通讯员刘晓豪)日前,洛阳市中医院西院区骨科一次紧急转入3名骨折患者。3名患者病情重,病程急。该科主任杜海峡立即启动二线机制,要求全科室人员在半小时内到岗,分配治疗小组,安排相关检查,确定手术方案,安排手

术。经过有条不紊地分工合作和紧密安排,大家对跟骨骨折患者(因为合并开放性伤口)一期给予伤口缝合,二期进行骨折治疗;与胫骨平台骨折患者沟通后,顺利为其进行了手术治疗;同时,再次安排人员对转子间骨折合并转子下骨折的患者进行专科会诊及评

估后,顺利接台实施了手术治疗。

3名患者均在手术的“黄金时间”——6小时内接受了手术治疗。为确保患者安全度过术后病情不稳定阶段,该科又安排人员进行夜间双班值班,监测患者术后情况。目前,3名患者状态稳定,恢复良好。

## 南阳市中医院 全面提升医疗服务质量

本报讯(记者乔晓娜 通讯员李 政)“医疗质量是医院健康发展的重要保障,全面提升医疗服务质量是医院的首要任务。”8月24日,南阳市中医院党委书记赵青春说。今年以来,该院进一步完善及加强医疗质量控制体系,加强落实医疗管理制度,全面提升医疗服务质量,让辖区百姓放心就医。

在完善及加强医疗质量控制体系方面,该院加强医疗过程的监督评价、质控,保证医疗救治服务的有效性;每月进行一次全院临床科室质控检查,并进行全院排名,纳入质控,内容包括医疗质量持续改进、手术管理、病历质量、会诊及疑难病讨论、业务学习等。

在全面推进临床科室建设方面,该院对存在的问题和改进意见及时反馈,并跟踪监督落实;针对“出院病历迟交”这一普遍现象,及时调整质控措施,如针对迟交病历的主管医师、科室进行全院通报,加大处罚力度等,有效遏制这种现象。

在加强落实医疗管理制度方面,该院完善危急值报告与处理流程、主动报告医疗安全不良事件流程、医疗技术风险预警机制及处理程序、急诊绿色通道制度与流程,加强手术相关管理制度质控管理,严格规范医疗行为,落实核心制度,持续加强医疗过程管理,2019年度顺利通过“双核心”检查。

在加强医疗技术规范管理

方面,该院开展限制类医疗技术摸底、自查和评估,结合情况,按照上级规定,上报包括髓关节置换技术、膝关节置换技术等共13项限制类医疗技术,并进行备案。

## 信阳市中医院 健康公益专家团进乡村

本报讯(记者王明杰 通讯员涂莹莹)8月21日,新县周家河乡西河村大礼堂内座无虚席,2020年度信阳市健康素养促进暨“健康中原·大医献爱心”公益活动在此举行。

来自信阳市中医院的健康公益专家团由4名中医内科、康复科专家,2名科普宣讲专家组成。他们开展了义诊、健康大讲堂、学术交流等健康促进和科普宣讲活动,受到村民们热烈欢迎。

当天,专家团成员凌晨驱车3小时到达新县,8时抵达西河村开始义诊活动。前来就诊咨询的群众络绎不绝。

专家团成员杨萍一刻不

停为群众量血压、耐心解答各种健康问题;中医内科专家杨耀勇从健康生活方式、合理用药、中医治疗等方面给予患者科学指导;中医康复科专家张磊现场为颈肩腰腿痛患者进行手法治疗,独特的疗效让群众纷纷称赞;内科医生刘晶晶、麻醉科医生杨楠分别通过“慢性病的防治与自我管理”和“懂健康知识 做健康老人”两个主题进行了健康宣讲,通俗易懂的讲解获得了现场群众的好评。

据了解,在本次公益活动中,专家们共义诊群众150余人,发放中医驱蚊、抗感香囊100多个,发放科普宣传资料200余份。

## 确山县中医院 比赛“读经典、背方剂”

本报讯(记者丁宏伟 通讯员连文英 张 文)为弘扬抗疫精神,激发医务工作者护佑人民健康的职责使命,进一步彰显中医药重要性,日前,确山县中医院举办中医基础理论考试、“读经典、背方剂”知识竞赛及第三届中国医师节庆祝活动。丁

新华、吴丹等12位立足本职岗位、服务人民健康的优秀医师受到表彰。

到场的医务人员纷纷表示,在今后的工作中,他们将进一步加深对中医药理论的学习,切实践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高精神。

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

## 膝关节骨性关节炎那些事儿

河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院) 朱晶晶

在骨与关节康复科,膝关节骨性关节炎是医生遇到最多的骨关节退行性疾病,也是困扰绝大多数中老年人的疾病,甚至严重影响了患者的生活质量。今天,我们就一起聊一聊膝关节骨性关节炎那些事儿。

如何自我判断是否患有膝关节骨性关节炎

一、关节疼痛最初为发作性,通常在受凉、过度劳累或轻微扭伤后发作,逐渐发展为持续性疼痛。

二、关节持续钝痛,或关节肿胀,或活动时突然剧痛,出现“打软腿”现象,大多数患者还伴有下蹲困难等症状。

三、症状一般在活动多时

加重,休息后可减轻。四、上下台阶可能出现疼痛,下台阶疼痛更为多见,夜间患者还常常疼痛。

五、久坐不动后,刚开始活动时关节僵硬,并伴有疼痛感;活动一段时间后,这种黏滞感才会减轻。

六、膝关节易出现变形,以O形腿最为多见。

保护膝关节应该避免哪些事

保护膝关节,总的原则是减少负重,尽量避免剧烈、过度的运动,比如反复蹲起、爬楼梯、走远路、提重物等。肥胖的人控制体重至关重要。此外,尤其要避免以下行为:

一、蹲着擦地板、择菜、洗衣服等。因为,蹲着时膝关节的承重是坐着时的8倍,这会大大加重膝关节的磨损程度。

二、突击式锻炼、行走步数过万等。运动强度过大,容易造成膝关节受伤。

三、将爬山、爬楼梯作为锻炼方式。人在上下台阶时,膝关节的负重为体重的3倍~4倍,尤其是下山,对膝关节的损伤最重。

四、久坐不动。久坐会使大腿肌肉萎缩,减少对膝关节的保护作用,加重膝关节的损害。

如何进行科学的康复锻炼  
以下锻炼可增加膝关节稳

定性,减缓膝关节软骨的磨损,坚持锻炼,效果更佳。

一、直腿抬高锻炼(仰卧、坐位均可)

平躺于床上,左腿弯曲支撑床,抬高右腿30度~45度,保持膝盖伸直、勾住脚尖的姿势5秒~10秒,缓慢放下,重复10次~12次之后,交换双腿锻炼。双腿各进行10次~12次为1组,连续5组,每天1次。

二、静蹲练习

第一阶段动作要领:背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前移离墙30厘米~40厘米,此时身体出现下蹲的姿态,小腿与地面垂直,大腿和小腿之间夹角在120度~135度。蹲到无

法坚持为止,目标是坚持11分钟~15分钟,每天1次~2次。

第二阶段动作要领:背靠墙,双足分开,与肩同宽,逐渐向前移离墙40厘米~50厘米,此时身体下蹲加深,使小腿与地面垂直,大腿和小腿之间夹角在100度~110度。

注意事项

一、如果出现少许肌肉发颤,请继续锻炼;如果颤动严重,减小膝关节屈曲角度。

二、锻炼后第二天出现膝关节酸胀,属正常现象,以休息一天可以缓解。

三、如果疼痛加重,请终止训练,休息3天后症状不缓解,就需要专业医生的帮助了。

### 个人简介

朱晶晶,医学硕士,河南省洛阳正骨医院(河南省骨科医院)骨与关节康复科主任;为2019年新华社《新华大健康》节目特邀嘉宾,2020年《河南大健康》节目特邀嘉宾;现任中国民族医药学会康复分会常务理事,河南省中西医结合学会康复分会常务委员,河南省康复医学会康复工程专业委员会,河南省中医药学会骨伤康复分会委员,河南省康复医学会教育分会委员,河南省残疾人康复协会肢体康复专业委员会委员等。

