



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]  
浙企准字第 C174 号

# 温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2017年6月30日

星期五

丁酉年六月初七

总第64期



温州市中医院  
官方微信  
二维码  
敬请关注点击

http://www.wzszy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

## 我院王庆来院长一行赴贵州省与凤冈县中医院开展对口帮扶工作

为积极落实国家卫生计生委与贵州省政府《关于共同推进贵州医疗卫生事业改革发展的战略合作协议》和国家中医药管理局《关于请支持贵州省中医药对口帮扶工作的函》的要求,经省中管局统筹安排,我院与贵州省凤冈县中医院建立了对口帮扶关系。6月3日到4日,我院王庆来院长一行赴贵州省,参加援黔中医院对口帮扶启动会议,并实地考察了凤冈县中医院。

在帮扶启动会议上,王庆来院长代表我院与凤冈县中医院正式签订对口帮扶协议,未来我院将以“2+3+N”专科建设为重点,帮助凤冈县中医院建好治未病科和中医康复科,增强3个重点特色专科,并根据实际需要帮助建好急诊急救等其他科室。



在温州市中医院对口帮扶凤冈县中医院工作座谈会上,王庆来院长首先对凤冈县中医院在艰苦的条件下取得的成绩进行了充分的肯定,并就我院的发展历程、基本情况、取得的荣誉、未来发展等作了详细介绍。王庆来院长表示,我院将对凤冈县中医院进行管理、技术

及学科建设等方面给予帮扶,具体包括:一是按照相关要求每年分批派遣专家团队给予医疗方面帮扶,重点开展重点学科建设、专科建设指导、临床教学查房、手术示教、危重病抢救等技术诊疗活动;二是派遣管理人员参与该院管理,完善各项规章制度、工作流程;三是负

责接收该院医疗人员进修学习及交流,欢迎管理人员参与本院相关工作;四是充分利用互联网加强交流沟通,进一步加大帮扶力度和深度。最后,王庆来院长表示,相信通过双方的共同努力,凤冈县中医院的未来发展一定充满希望。

凤冈县人民政府副县长笪

娟对王庆来院长一行的到来表示欢迎,并就凤冈县的基本情况作了介绍。她表示:为确保此次对口帮扶工作取得实效,凤冈县将做好三个方面的工作:一是珍惜机遇,主动加强与温州市中医院及支援专家组的沟通;二是强化保障。尽力为支援专家做好后勤保障服务,为专家营造良好的工作环境和生活环境;三是转化成果。凤冈县中医院要借助对口帮扶契机,认真总结经验,力争在人才队伍建设、教学科研、新技术、新项目创新、重点、特色专科建设、绿色通道建设等任务目标上有所发展。

会后,王庆来院长一行还深入科室,实地查看凤冈县中医院情况,加深了解,为开展后续帮扶工作打好基础。

院办

## 市卫生计生系统庆祝中国共产党成立96周年纪念大会召开 我院获多项荣誉



为隆重纪念中国共产党成立96周年,表彰先进,树立标杆,推进“两学一做”学习教育常态化制度化,6月30日下午,市卫生计生系统庆祝中国共产党成立96周年纪念大会在市中西医结合医院学术报告厅召开。

会上,市卫计委党委书记、主任程锦国发表重要讲话,传达了省第十四次党代会精神。市委

党校党史党建教研部管延莲教授作了题为《严肃党内政治生活推进全面从严治党》的党课讲座。在2016-2017年市卫生计生系统表彰大会上,我院门诊党支部荣获先进基层党组织称号;我院张航同志荣获优秀党务工作者称号;我院何民、王洁两位同志荣获优秀共产党员称号。

党办



为满足广大群众周末就医需求,更好地服务大众,我院周末专家门诊于本周末正式开始。

周末专家门诊受到了群众的热烈欢迎,开诊时间前10分钟,分诊台前,已有患者开始陆续续得刷卡取号了。

各位专家放弃周末休息时间,以饱满的热情投入工作中,获得了就诊群众的一致好评。患者们纷纷反映,“周末门诊太好了,平时挂不到的专家号周末都能挂到,休息时间也能看到专家,实在是太方便了!”

为配合门诊工作,医院的医技和收费窗口也全面开放,B超、心电图、放射检查都增派人手,尽量让每一位周末来就诊的患者都能当天检查、及时取药。

以后的每一个周末,我院周末专家门诊都会准时开诊。 门诊部

## 我院周末专家门诊开始

## 加强沟通,促进发展

### ——我院开设“院长沟通日”

为加强医院领导与全院职工沟通交流,畅通渠道,增加医院管理的透明度,及时有效地反映职工的各类问题,我院自2017年5月起建立“院长沟通日”制度,具体接待院长的排班表在医院内网公示。

5月31日是首个院长沟通日,医院党委书记、院长王庆来在六虹桥院区会议室接待了来访的职工。王庆来院长从维护医院健康、稳定发展的要求出发,广泛听取基层

职工的意见建议,及时了解职工的个人思想动态以及对科室发展的想法,对职工进行积极引导和鼓励。对于职工反映问题和困难,王庆来院长现场着手解决,不能当即解决的记录在案后及时协调解决,最后将处理意见和结果及时回复职工,重视实效性和满意度。

我院“院长沟通日”时间原则上安排在每月最后一周。

党办





喜讯

温州市中医院再获中国卒中学会『优秀红手环志愿单位』称号

『风云际会莫踟躇，养正弘道著华章』

风雷飒万里，霁泽施蓬蒿。

6月23-25日，“中国卒中学会第三届学术年会暨天坛国际脑血管病会议2017”在北京国家会议中心盛大召开。这是一场多学科、多领域、多层次的饕餮学术盛会，来自国内外脑血管病领域权威专家、学者及医师同道共襄盛举，大会现场人声鼎沸，座无虚席。

红手环之夜”晚会于国家会议中心多功能厅举行，晚会现场祥和、温暖，大家一起分享和见证属于红手环志愿者的荣光。凭借出色的联盟工作和志愿服务，我院红手环志愿服务队荣获2016-2017年度“优秀红手环志愿单位”称号；我院神经内科张慧和、李玮医师荣获“优秀红手环志愿者”称号。目前，全国共有中国卒中中心联盟(CSCA)单位1894余家，红手环志愿服务团850家，志愿者人数超过25000余人，温州地区仅我院和温医大一附院两家医院获此殊荣。

2016-2017年，我院红手环志愿服务队在瓯越名医胡万华主任带领下，不忘初心，砥砺前行，严格践行“坚定执着、无私奉献、守护健康、服务社会”的红手环精神，举办“走进老年大学”、“科普进社区”、“中风120快速识别讲座进乡村”等系列活动10余次，通过科普宣传、健康讲座、健康咨询、免费体检等形式，帮助群众自觉养成良好的健康行为和生活习惯，传播脑血管疾病防治知识，提高公众主动防治卒中的意识。

前路漫漫，任重道远，弘毅自强，不负韶光。继2016年之后，我院再度获此殊荣，我们将继续秉承红手环精神，把卒中防治工作踏踏实实做下去。 神经内科 李玮

“六一”爱在中医院，欢乐快成长

6月1日上午，在我院六虹桥院区门诊大厅里，超级飞侠的乐迪来了，迪士尼俱乐部的唐老鸭叔叔也来了，他们带着五彩缤纷的气球和丰富的礼物，与来院的小朋友一起度过了一个快乐难忘的“六一”儿童节。



上午10点，活动开始，门诊的分诊护士为小朋友们上了一堂“七步洗手操”课，小朋友们兴致高昂，踊跃参与，现场气氛瞬间活跃起来。健康的“洗手操”过后，小朋友们投入到各种各样的互动小游戏中：“拍蚊子”、“动感123”、“手工冰淇淋”、“一起贴贴贴”等，妙趣横生的游戏将小朋友与家长亲子互动的

积极性调动的淋漓尽致。之后的重头戏是在儿科宋晓红医生的带领下一同制作传统香囊，端午过后佩戴香囊是中华民族传承千年的习俗，香囊中的药包由苍术、藿香、艾叶、吴茱萸、白芷等多种中药材组成，在炎热的夏季能防流感驱蚊虫。让小朋友们学习香囊的历史并亲手制作传统的香囊，意义更加深远悠长。

这次的活动旨在为孩子们送上一份健康的关怀，让家长少一分疾病的担忧，让小朋友们享受到童年的快乐，更希望让大朋友们能永远童心未泯。 门诊部



“统一标准规范核查 实施品管提升质量”

2017年温州市中医护理质控检查专家培训会

2017年6月21日，温州市中医护理质控检查专家培训暨中医护理病历专项检查在我院顺利举行。市卫计委中医处钱正可处长，温州市中医护理质控中心主任、温州市中医院副院长缪心军主任，浙江省中医护理质控中心副主任、温州市中医院技能培训中心主任金瑞芬主任，温州市中医护理质控中心副主任、温州市中医院护理部主任卢韵琦主任及11家温州市中医护理质控中心成员单位的护理质控专家共计26人参加此次培训。



上午，卢韵琦主任组织温州市全市二级以上中医院、中西医结合医院、民营医院(中医)的中医护理归档病历质量检查，各医院骨干认真检查中医护理归档病历。现场气氛火热，专家们积极了解共同存在的问题并相互讨论解决，并结合实际情况不断充实、修订、完善中医护理病历的评价标准，为质控做到进一步的规范及提升。

下午，市卫计委中医处钱正可处长对我市中医护理质控工作表示了充分的肯定，并提出了三点建议：一、

强调医疗质量是生命线，质量安全更是尤为重要；二、护理质量管理依法依规，并鼓励开展各种形式的质量管理工具；三、积极开展中医护理创新，将疾病的中医护理形成统一文本，做到温州地区中医护理规范化、标准化、科学化。

紧接着温州市中医护理质控中心主任缪心军对关于《医疗质量管理办法》做了专项讲座，他强调了网络平台建设的重要性及中医护理培训的重建性，明确下一步中医护理质控中心的范围将扩至各综合性医院的中医科，反复强调加强医疗护理安全

半年质控中心将协助卫生行政部门全面实施对全市的中医护理质量进行逐级控制，配合市卫计委组织专家深入基层进行中医临床护理质量专业质量评估，落实标准。与会质控专家讨论并通过《关于印发温州市中医护理质量提升行动实施方案(2017-2019)的通知》，由市质控中心牵头，各分中心(小组)负责人作为开展活动的主要责任人，切实做好组织协调工作。中医护理质量提升活动与日常工作及医院标准化建设相结合，根据自身工作实际，认真分析存在的问题和不足，创新工作思路，充分挖掘潜力，研究制定本院的具体实施方案。加强对活动的宣传，改进不足之处，推进各项活动扎实有效地开展，确保中医护理质量提升活动取得实效。

此次培训为温州市各级中医医疗单位提供了质控工作交流的平台，有助于各级中医医疗单位提高安全护理意识，提升中医护理质量，全面促进温州市中医医疗质量水平提升。

温州市中医护理质控中心

我院开展庆端午系列活动



龙舟竞渡，粽叶飘香，胸佩香囊，插艾驱瘴。端午佳节来临之际，我院精心准备了一系列活动。

·六虹桥院区

5月26日上午，我院在六虹桥院区开展了“端午送香囊”活动。农历五月，气温骤然上升，蚊虫开始肆虐、细菌开始泛滥，香囊正是古时人们避疫之物。我院推出的香囊由中医专家配方，精选艾叶、藿香、丁香、白芷、金银花、石菖蒲、薄荷、紫苏叶等多味中药，磨制成药粉，包装制成药

包，放入香囊袋中，制作完成的香囊具有驱蚊除虫、辟邪驱瘟、防病健体等功效。

活动吸引了许多市民踊跃参与，在医护人员的指导下，市民们根据专家的中药配方在现场制作香囊，寄愿接下来的一年都健康平安。

·水心院区

端午节前夕，我院水心院区中医妇科的医护人员为孕妈妈们送上由中药专家配制，具有芳香化湿、辟秽祛浊、驱蚊防

功效，适合孕妇使用的精美香囊，还一起制作蛋袋，为孕妈妈们送去了节日的祝福。

·景山院区

我院景山院区的患者与医护人员们也过了一个别开生面的端午。在康复三科护士长的带领下，科室的护士们忙碌筹备着，第一个节目是护士们和患者们亲手制作在温州人的端午节中必不可少的“薄饼”，制作完成后，患者及家属们吃着薄饼，脸上都带着满足的笑容。



吃完薄饼，游戏也正式拉开序幕，“吹乒乓球”游戏可以锻炼呼气功能，70床的阿公作为种子选手首先出场，后面的“选手们”也不甘示弱纷纷挑战。“限时拼图”游戏需要在限定时间内将拼图完成，患者们各个摩拳擦掌，积极参赛。“轮椅障碍赛”让行动不便的患者们也感受到了游戏的快乐，为久卧病榻的患者们带去节日的欢愉。

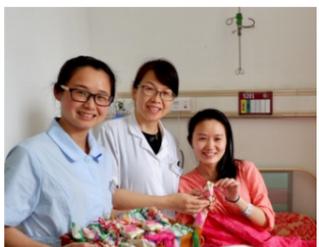
·端午送健康

5月28日我院神经内科携

手温州市乐善义工队远赴文成县西坑镇石门村进行“端午佳节下乡送健康”爱心义诊。

义诊活动中，医护人员通过现场调查，了解到前来义诊的村民们普遍疾患意识薄弱，因此医护人员为当地居民进行血压、血糖、血脂的检测，针对性的进行专业细致的健康咨询及诊疗服务(包括免费赠送一些常见疾病的治疗药物)，让在场的老年人倍感温馨。

院办综合



# 爱心捐赠，情满人间

2017年6月8日上午，我院心血管科病区上演了温暖人心的一幕。在病区张云霞主任及代护士长陈思思的带领下，全体医护人员为一位困难患者慷慨解囊、踊跃捐款，用仁爱之心、仁慈之举为患者搭建康复之桥。

### 病情危重，争分夺秒

患者男，29岁，因“活动后呼吸困难，不能平卧3天”就诊，门诊医生以“急性心衰”收入院。因患者病情危重，张云霞主任及王品晓主任率先组织全科医务人员积极抢救，在全科医务人员的努力下患者病情虽有好转但仍存生命危险。张云霞主任时时心系病人，深夜仍电话了解病人的病情，指导治疗，甚至在周末休息时间，来医院观察患者病情变化。



### 攻坚克难，全院会诊

患者入院后，复查胸部CT显示右肺大片实变，且伴有发热，难以单纯以心衰来解释。该病例得到院领导重视，在主管治疗的廖心军副院长的主持下，由刘刚、朱小区、刘晓、林梅瑟、夏盛伟等多名相关科室专家组成专家组进行病情讨论，大家积极发言，出谋划策，在讨论后，专家组给出下一步诊疗方案，并最终确诊为二尖瓣腱断裂导致二尖瓣重度返流。

步诊疗方案，并最终确诊为二尖瓣腱断裂导致二尖瓣重度返流。

### 爱心捐赠，情满人间

患者二尖瓣脱垂，需要手术治疗，然而患者自幼父母双亡，仅有一位姐姐，而姐姐在福建打工，收入微薄，当闻及手术费用后，患者及其家属决定放弃后续治疗。得知患者家庭情况，张云霞主任及陈

思思代护士长决定为其申请减免部分治疗费用及护理费用，且为了让患者能够得到进一步治疗，在张云霞主任及陈思思代护士长的倡议下，心内科医务人员纷纷捐款，医务科陈念昭科长及内分泌科陈茹护士闻讯后也前来捐献爱心，共筹集善款5450元。当医护人员将筹集的爱心款交给患者时，患者家属热泪盈眶，连声道谢。看到如此场面，在场所有的医护人员有感于心，无不为之动容。

白衣天使，仁心仁术，不但以精湛的医术救治生命，更以温暖的善举感动心灵，在这里我们希望这个年轻人战胜病魔，早日康复。也祝愿每一个患者在接受医护人员的治疗后健康痊愈。

心血管科

## 又睡不着了，真的是老了吗？听听温州这位医生怎么说……

当今社会工作压力大、生活节奏快，房贷、工作、孩子……很多人常常因为这些烦恼而睡不着觉。

你是否有过这样的体验：

1、很累，很想睡觉，但是一躺床上就想东想西，越不想去想，越是控制不住，翻来覆去1、2个小时睡不着，甚至彻夜难眠。

2、虽然睡着了，但是感觉睡得很浅，一点声响就容易醒，甚至感觉隔壁房间老鼠爬过也知道。

3、睡着了，梦很多，眼睛虽然是闭上的，但是脑子里总绷着一根弦，又像放电影一样，似睡非睡，似醒非醒，一片混沌，不知天上人间。

4、白天醒来以后，无精力做事，哈欠不断、全身乏力、流眼泪、烦躁不安、紧张，很想睡觉，让你睡，你又睡不着，让人欲哭无泪。

这就是我们通常所说焦虑引起的失眠，是因为生活和工作压力大，事情多，心理失衡，出现情绪紧张，烦躁不安等症状，在睡眠方面突出表现为入睡困难，睡眠浅，睡眠时间短，次日精神不佳，部分患者会伴有植物神经紊乱症状，如多汗、四肢无力、心悸、尿频等。失眠的病人中，患有焦虑症状的占了很大一部分，特别是30-50岁的社会中坚力量，很多病人不堪其苦，严重影响正常的生活和健康。

我院李玮医师与大家分享一些改善睡眠、对抗焦虑的方法：

### 1、阳光美景，尽情奔跑

运动对于缓解焦虑症状及失眠十分重要。最好在自然环境下进行运动，诸如跑步、球类等，以出汗为度，时间最好是在白天，有阳光，时间控制在1-2小时左右。美妙的风景和香汗淋漓，能让你身心轻松，充满正能量，焦虑情绪一扫而空。睡前再洗个热水澡，能让你美美地睡上一觉。

### 2、三五友人，共叙心话

日常多参与社团活动或爱心公益活动，有利于心情舒畅。还要和朋友多聊聊，把自己内心的忧愁和不安倾诉出来，既是一种情绪的宣泄，也能让聆听者成为你的支持者，帮你度过难关，远离焦虑。

### 3、阳春白雪，丝竹去忧

睡觉之前听一些轻松的催眠乐曲或放松性乐曲，可以是轻音乐，也可以是钢琴曲，记住声音不要太大，也不要戴耳机听。

### 4、穴位按摩，神清气爽

按摩头部有助于缓解神经和肌肉的紧张，按摩主要以头后枕部及颞部两侧为主，可以重点按安眠、太阳、攒竹、四白、耳门、听宫、听会等穴位。

### 5、沐足神方，气血调畅

人的双脚上存在着与各脏腑器官相对应的反射区(穴位)，泡脚时，中药成分可以在热力的作用下进入血液，起到疏肝解郁、镇静安神的作用。焦虑失眠的病人，中医主要考虑以肝气郁结者居多，可使用下面的安神方：

柴胡6克、黄芩6克、法半夏6克、党参6克、炙甘草6克、茯苓30克、煅龙骨30克、煅牡蛎30克、珍珠母30克、桂枝6克、郁金6克、远志6克、香附6克、生地6克、制首乌6克。

把以上中药材加水，熬煮20分钟，直到剩下约1000毫升时，加适量热水兑成药汤，水温保持在40-50℃，一天一次即可。

### 6、连绵不愈，及时就医

如果失眠及焦虑时间较长，会导致免疫力降低以及疾病的发生，如胃肠疾病、心血管疾病、内分泌疾病等，需及时就医，配合医生治疗。很多病人惧怕吃药，怕有副作用，记住：长期焦虑和失眠带来的副作用要比药物的副作用大得多。

总之，对于失眠和焦虑，首先要正确地面对，然后主动地排解忧愁，多运动调节情绪，再者可以尝试一些中医和中药疗法，若症状仍无法改善的，需考虑标准的抗焦虑和改善睡眠的治疗方案。

神经内科 李玮



## 4~5月拒收红包及医德医风统计

### ■ 拒收红包：

谢炳奎 叶海东 朱小区 吴春明 郑存汪  
吴惠明 张里援 蒋茯苓 李献超 金永喜  
刘晓霞

### ■ 牌匾：

陈炳

### ■ 表扬信：

胡一迪 姜朝胜 郑春生及全体护士  
李毅 张里援 项少茜及全体护士  
陈靓 周琛琛及全体医护人员  
王品晓 项晓觉 孙腾飞 叶海浩 陈思思  
黄小燕 吴莎莎及全体医护人员  
胡万华 金微微 张慧和 程青青

林书阳 周荣 姚旭洁 余智智  
胡洁 吴志敏 陈克龙 孙慧静  
曾妙玲 徐欢欢及全体医护人员  
孙云 胡欣欣 应海琼 陈小燕 陈春  
项协隆 康复2区全体医护人员

### ■ 锦旗：

倪建武 吕存贤 张里援 吴惠明 刘鹏程  
心血管内科全体医护人员  
胡万华 吴志敏 周荣 林梅瑟  
康复治疗部全体医生

### ■ 拾金不昧：

徐雄新 蒋色丹 张华  
勤务公司门诊二楼清洁员

## “金刚狼”、“万磁王”腰疼，能不能做核磁共振？



最近电影《金刚狼3：殊死一战》大火，超级英雄终究变成了普通人，慢慢老去，经历生死。

普通人生病了要去看医生做检查，但是这些有超能力的变种人该怎么办呢？腰痛了也是像普通人一样做做MRI吗？

这些超级英雄里面与MRI最相关的两个人物就是金刚狼和万磁王。他

们的能力都离不开金属元素：

金刚狼他拥有延缓衰老和极强的自愈能力，双手还可以伸出钢爪。但是就是这个原因，金刚狼是无法做磁共振的：核磁共振(MRI)基本原理是将人体置于特殊的磁场中，用无线电射频脉冲激发人体内氢原子核，引起氢原子核共振，并吸收能量。在停

止射频脉冲后，氢原子核按特定频率发出射电信号，并将吸收的能量释放出来，被体外的接受器收集，经电子计算机处理获得图像，这就叫做核磁共振成像。磁共振室内分布着稳定的磁场，如果金刚狼进入磁共振室就会出现下图的状况，只不过下图的轮椅会变成金刚狼，牢牢的吸在磁共振上面。

另一个超能力boss万磁王，他就比较幸运了，他的超能力就是可以影响磁场，只要他不捣蛋，做MRI跟常人没差，安静躺着即可，但是如果他发挥能力，整个磁共振检查室的磁场就会被他破坏，检查磁场不均匀无法成像。所以能否准确拍摄图像诊断，取决于万磁王本人做

核磁共振的决心。

虽然磁共振检查属无损性检查，对人体无辐射伤害，但是从我们超级英雄的例子中可以看出，做磁共振检查是严禁病人将任何铁磁性的物品(金刚狼)及电子产品(万磁王)靠近、带入检查室的，对这类物品而言，磁场会对其发生反应，主要表现为：

- 1.移位
- 2.升温
- 3.局部电流的产生，对于主动性的植入物(心脏起搏器)电磁干扰
- 4.伪影对于目标组织观察的影响

所以，当医生提醒你拿下身上的金属物品时，请不要怕麻烦，仔细地检查一遍吧。

设备科 南智懿



# 鼻炎无计可施？快来学学这几招！

过敏性鼻炎是一种常见的呼吸道疾病，许多人深受困扰，痛苦不堪。

今天，我院五官科黄亚医师就过敏性鼻炎预防和保健来给大家支招。

以下保健方案主要针对过敏性鼻炎和血管运动性鼻炎缓解期，发作症状以喷嚏、清涕为主，喷嚏必定连续超过3个，或伴有鼻痒、鼻塞、眼睛耳朵咽喉痒甚至随哮喘症状。在缓解期我们做好以下工作可以推迟发作或减轻发作期症状。

1.御寒，减小温差，睡眠充足。这是基础！

关键时刻一般在刚起床时，人体御寒能力比较低，洗完热水澡出来或进出空调间，这些温差比较大的场所，都容易发作，应该及时保暖，缓缓缓出。

2.酌情服用补益类药物一个月，比如玉屏风，补中益气丸(这个最好遵医嘱)

3.鼻腔冲洗每天或者隔天一次  
4.尽量不接触自身已知过敏原  
5.常做操——鼻周按摩  
取坐势，全身放松，呼吸平和。每日按摩1-3次。

①热指快推鼻梁  
先将双掌用力搓得火热火热，接着以左右两手中指指肚同时夹紧鼻梁两侧，并顺着鼻梁用力向上推至神庭穴(发迹边沿)，紧接着又向下推至鼻翼旁，推行速度宜快，一上一下为一次，快速推50-100次，使鼻腔内有火热火热感为佳。

②热指按揉三穴  
上式结束后，再将双掌搓得火热火热，仍以左右两手中指指肚分别按揉以下三穴位。

③迎香穴(鼻翼两旁凹陷处)  
按揉方法：将双手中指指肚压在迎香穴上用力按揉一分钟左右，以有酸疼感为佳。

④鼻准(俗称鼻尖子)  
揉搓方法：用左右两手中指指肚同时夹紧鼻准，用力揉搓一分钟左右，以鼻腔内有火热感为佳。

⑤印堂穴(两眉正中间)  
按揉方法：将双手中指指肚同时按在两眉中心，并用力按揉一分钟左右，以产生酸疼感为佳。

6.冷水刺激  
在半月以上没有发作的情况下，可以开始冷水洗脸，或者冷水洗澡(如果气温比较低，请使用能够接受的低温水，不一定要全冷水)，或者冬泳(从夏季开始)。期间一有发作迹象，即刻停用。  
五官科 黄亚



字 黄亚

# 小儿鼻出血怎么办？仰头、塞纸巾都不对！

小儿鼻出血是一种常见疾病，儿童由于发烧、挖鼻孔、鼻腔干燥、剧烈运动等原因均有可能出现流鼻血的情况。还有部分儿童会没有任何原因得出血，甚至经常是一觉睡醒后出血。

大部分鼻出血与鼻中隔利氏区有关，也叫易出血区，这一区域汇集了前方、前外方、下方、后上方及后方的血管，因此血供特别丰富，另外此处无皮肤保护，血管比较浅，很容易出血。

那么出血后该怎么办呢？

处理：  
1.如出血不多，可用冷毛巾冰敷额头以及鼻部，头部保持正常直立或稍向前倾的姿势，用手捏住出血侧鼻子几分钟即可。  
2.如出血较多，家长切勿紧张，可先让儿童擤鼻，把鼻腔内的血迹擤干净。然后棉花用冷水浸湿，水不用太多，沾湿即可，做成与鼻孔大小的棉条，塞入鼻腔。塞入大约2厘米左右不用过深。再在鼻子外面压10



分钟左右，一般就能止血。

3.如果家中有呋麻滴鼻液、羟甲唑啉喷鼻剂等药水，直接用棉条沾湿，塞入鼻腔止血效果更好。

血止住后半个小时避免孩子擤鼻涕或剧烈运动，以免引起反复出血。

注意事项：  
1.大人首先要镇定自己

的情绪，切勿慌乱，尽力安抚被出血惊吓的小孩。

2.出血时忌把头仰着。仰头的时候，前鼻孔流出的血液就会畅通无阻地流向后鼻孔，再经后鼻孔流向口腔，使得血液不容易凝固成块，难以止血。

3.鼻出血不可用纸巾以及表面粗糙物质堵塞鼻腔，此法不但达不到止血目的，反而会刺伤鼻粘膜血管，造成更严重的出血。

大部分情况下，经过简单的处理，都可止血。如仍出血不止，或者频繁出血，则需要到医院做进一步检查或处理。

耳鼻咽喉科 尤孙文



分钟，一般就能止血。

3.如果家中有呋麻滴鼻液、羟甲唑啉喷鼻剂等药水，直接用棉条沾湿，塞入鼻腔止血效果更好。

血止住后半个小时避免孩子擤鼻涕或剧烈运动，以免引起反复出血。

注意事项：  
1.大人首先要镇定自己

的情绪，切勿慌乱，尽力安抚被出血惊吓的小孩。

2.出血时忌把头仰着。仰头的时候，前鼻孔流出的血液就会畅通无阻地流向后鼻孔，再经后鼻孔流向口腔，使得血液不容易凝固成块，难以止血。

3.鼻出血不可用纸巾以及表面粗糙物质堵塞鼻腔，此法不但达不到止血目的，反而会刺伤鼻粘膜血管，造成更严重的出血。

大部分情况下，经过简单的处理，都可止血。如仍出血不止，或者频繁出血，则需要到医院做进一步检查或处理。

耳鼻咽喉科 尤孙文

# 孩子发烧就吃药？

## 别急！推拿这三个穴位效果堪比“美林”

在孩子成长的过程中，家长们往往是幸福与“揪心”并存。当孩子健康快乐时，家长们总是倍感欣慰，但在孩子尤其是婴幼儿发生发烧、感冒、咳嗽、肺炎等呼吸系统疾病的时候，家长们往往会手足无措，不知如何是好。

发烧便是最常见的呼吸系统疾病之一。每年冬春季节是孩子发热的高发季节，因为体质的关系，孩子们往往会在

夜间会出现高热的状况，如果高热不退，就更让家长忧心不已。

“美林”通常是家长们为孩子退烧的普遍选择，但是孩子发热常伴脾胃不适，经常刚吃了药就吐，更有一岁以内的婴幼儿因为抗拒吃药，导致家长无法喂药，这时我们该怎么办呢？

其实通过简单的小儿推拿，就能安全有效得治疗小孩

发烧，且小孩子们乐于接受。小儿推拿有许多穴位，其中开天门，推坎宫，清天河水这三个穴位，被称为穴位中的“美林”。

开天门  
操作：从眉毛中间的印堂向头顶方向直推，300次。

推坎宫  
操作：由内向外直推200次  
清天河水  
操作：在手掌侧，由手腕向肘部方向直推200次

对于高热反复不退的孩子，饮食需特别注意，避免辛辣油腻的食物，应多喝开水，帮助出汗退热。若小孩出现发热超过24小时，一定要到门诊正规治疗，小儿推拿效果好，也切不可自己盲目操作。



注意

对于高热反复不退的孩子，饮食需特别注意，避免辛辣油腻的食物，应多喝开水，帮助出汗退热。若小孩出现发热超过24小时，一定要到门诊正规治疗，小儿推拿效果好，也切不可自己盲目操作。

针灸推拿科 陈添伟

# 孕妇朋友看过来，这些事情对你很重要！



随着全面二孩政策的放开，许多活跃在一线的妇产科医生都深切感受到，高危孕妇的占比明显升高了。虽然很多导致高危孕妇的疾病是在孕中期被发现的，如妊娠高血压、前置胎盘、胎盘植入、妊娠期糖尿病等，但还有很多妊娠合并症和并发症在孕早期就可以被发现，并及时予以纠正。

“十月怀胎，一朝分娩”，生个健康的宝宝是每个家庭所期望的事情。所以，以下三件事情很重要。

第一件，建立孕产妇保健册。

为什么说这是第一重要呢？让我们看看最近遇到的几个孕妇事例。

事件一：小A，20岁，第二胎。第一胎2年前顺产，所以第二胎她并不当回事，

没建卡，没有定期产检，也没人提醒她去产检。孕8个多月时自觉头部不适，去家附近的社区医院检查，但是一到医院就出现抽搐的情况，测血压200/103mmHg，社区医院立刻给她推注安定针后120车转运我院。病人到达时，抽搐正持续发作，且已陷入昏迷状态，我院产科、麻醉科、ICU、内科立即多学科合作，解痉降压，控制子痫发作后立刻剖宫产，所幸母子平安，孕妇2天后才从昏迷状态醒转。

这个孕妇后期血压高却不自知，且有自觉症状也没去医院，导致情况如此凶险，都是源于没有建立孕产妇保健册，如果她建立了孕产妇保健册，那么社区医院会有她的档案，她是否有定期产检，是否做了孕期该做的辅助检查，社区保健医生都会去关注，若她没去，社区医生会电话提醒，目前我市社区医院和市区大医院全部已医疗联网，在任何一家医院的就诊信息都可以在电脑终端机上查到。

事件二：小B，市区某大医院护士，因为一直上班没请假，又自觉身在医院上

班不会有问题，没有去建立孕产妇保健册，所以也没人知道她有没有产检。在孕5个多月的时候，突然昏迷在岗位上，立即被送入ICU，发现血压高致脑血管意外，就是俗称的脑溢血。

以上实例都告诉我们建立孕产妇保健卡的重要性，目前建议孕8周后就建立孕产妇保健卡，建卡的同时，做各种化验，可以查出是否有非孕期待疾病存在。建孕产妇保健卡可以促使孕妇去进行正规产检，早期发现妊娠合并症，并及时引发关注，给予解决，而且以后无论在哪家医院产检，妇幼网都能查到记录，及时追踪随访。

第二件，化验检查。

许多孕妇都很疑惑，为什么孕期要反复查血？因为很多妊娠并发症都是在不同的妊娠阶段发生。孕45天内，妇产科医生关注是否有异位妊娠或胚胎发育不良、胎停发生。孕3月内，关注是否有妊娠期甲状腺功

能减退、梅毒、妊娠合并自身原有的肝病、高血压、心脏病、糖尿病、贫血等等各内科疾病。孕9-13周要做早期唐氏筛查。孕16周后，关注是否有母儿血型不合、胆汁酸升高、贫血、肝功能异常，孕15-20周要做中期

唐氏筛查。孕24-28周要做OGTT试验，排查妊娠期糖尿病。孕32周后，要关注肝功能、血常规、传染病、尿常规的变化，是否有相关的妊娠合并症出现。到临产了，还要关注肝功能、血常规、凝血功能、尿常规的变化。这些都很重要！

第三件，数胎动。

虽然如果进行正规的产检，大部分的妊娠合并症和并发症都能被发现，并被治疗，但是孕中晚期，有并发症和合并症的胎儿，在宫内的生物物理活动还需根据超声及胎心电子监护确定其是否正常，是否存在宫内缺氧。我们不可能经常去做这两个检查，所以在家自数胎动至关重要，如果胎动较往常减少，需要来医院检查，胎动消失一天，就有缺氧存在，胎动消失两天，就可能胎死宫内了。

孕育一个新生命是神圣的、幸福的。一个有缺陷、不健康的孩子，对孩子、对父母、对家庭，无论是经济还是精神，都是一个难以弥补的创伤。所以，为了未来宝宝的健康，对孩子、对自己、对家庭负责，各位准妈妈一定要牢记以上三点，行动起来！

妇产科 叶菁华