



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3期

总047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7月6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

# 台州市名医工作室叶丽萍专家团队台州市中医院工作站今日落户我院!



近年来,我院在市委市政府、市卫健委的坚强领导下,医院坚持请进来,走出去工作思路,多个名医工作室相继落户我院。

2020年5月23日上午8时30分,台州市名医工作室叶丽萍专家团队台州市中医院工作站

正式落户我院。参加此次授牌仪式的领导及嘉宾有台州市卫健委副主任林伟胜、台州市名医叶丽萍主任及其工作室专家团队、院长张日初、医院中层以上干部和消化内科全体人员。会议由副院长戴仁森主持。

仪式上,张日初院长表示,此次挂牌既是我院消化病学发展史上的一件大事,也是一件喜事。“没有思想上的破冰,就不可能有行动上的突围。”我们一定要用好叶丽萍名医工作室这块金招牌,使之成为学科发展强有力的“助推器”,促使我院内镜诊疗技术的“飞升”。医院将在团队对接、设施投入、流程优化等方面提供全方位的保障,做到精准服务,定向培养,让叶丽萍专家团队台州市中医院工作站绽放光彩。

叶丽萍主任讲话时表示,非常高兴能与我院开展合作,她重点讲了两方面。

## 1.为什么要来?

作为台州市医学会消化病及内镜学分会主任委员,她表示对自己的团队有信心,能战能胜。台州市中医院管理层多次邀请,沟通交流,令她感动,更重要的是台州消化病患者需要他们。

## 2.来做什么?

工作室专家团队将本着高度的责任感和使命感,与台州市中医院开展消化病临床诊疗、科研教学和人才培养等多方面合作。让医院消化内镜技术水平快速提升,使有理想、有担当、有抱负的年轻医生获得更高的展示舞台,进而为保障台州市

民健康做更多的事。

林伟胜副主任代表市卫健委向叶丽萍专家团队台州市中医院工作站的顺利挂牌及双方战略合作、共享优质医疗资源表示热烈的祝贺。希望台州市中医院能把握好此次合作机会,充分利用叶丽萍名医工作室强大的专家团队和精湛的技术优势,主动学习,积极对接,提升业务水平。同时,也希望叶丽萍专家团队倾囊相授,在“医”、“教”、“研”三个方面,全方位开展帮扶,实现中西医的完美结合,共同为台州的卫生健康事业贡献力量。

叶丽萍专家团队工作室是台州市首屈一指的消化内镜团队,在台州市内乃至国内均享有盛誉,团队率先引进内镜治疗胆总管结石、超声内镜、早期食管癌、早期胃癌及食管胃固有肌层肿瘤内镜微创治疗等20多项新技术新项目,是一支消化道肿瘤治疗的磅礴力量。此次台州市名医工作室叶丽萍专家团队台州市中医院工作站挂牌成立标志着我院消化病诊疗水平从此迈上了一个新平台,也标志着医院在努力提升自身综合竞争力,做大做强的专科、专病建设等方面又跨出了重要的一步。

文章来源:院办 邱敏洁

## 我院第十届职工工会会员代表大会第一次会议顺利召开

春风送暖,渐入初夏,经过与会代表的共同努力,为期一天半,肩负着全院职工重托的台州市中医院第十届职工工会会员代表大会第一次会议于2020年5月16日上午11时30分在院急诊六楼多功能厅圆满落幕。

本次大会特邀台州市卫健委机关党委专职副书记孙晓凌出席。院党政领导班子,75位正式代表出席,46名列席代表和16名特邀代表参加了本次会议。会议依次由党委委员副院长李伟林、王明标主持。

5月15日上午9时30分,会议在雄壮的《国歌》声中拉开帷幕。

院长张日初代表医院领导班子作《医院工作报告》,报告全面深刻的总结了医院2019年的工作情况、所取得的业绩及存在的不足,同时对2020年的工作提出了具体思路。

2020年是医院挂牌“上海中医药大学台州医院”开局之年,也是“十三五”的收官之年,等级医院复评年。随着防控形势逐步好转,为顺利完成年度管理目标,我们必须坚持“防疫”与“发展”两手抓的工作总基调,按照市委“三立三进三突围”新时代发展路径,在市卫健委的坚强领导下,重点做好以下几方面工作:

1. 依托战略合作,重塑学科建设与人才培养体系。
2. 以复评促提升,强化医疗质量与服务能力建设。
3. 突出特色服务,推动中医药事业高质量发展。
4. 狠抓内生动力,增进内控管理与职工文化建设。
5. 牢记使命担当,守住党风廉政与公益办医底线。

将医院建设成为现代化区域中医诊疗中心,奋力谱写台州市中医院高质量发展新的篇章。

15日下午,各代表团分组审议并讨论各类报告、选举办法(草案)、十届工会委员会候选人

建议名单、推荐监票人名单等,代表们积极发言,建言献策,为医院的发展提出了很多宝贵意见。提案内容涉及医院管理、审批程序、对外合作、业务拓展、学科建设、人才培养、绩效薪酬、智慧食堂等方面。

按照选举办法,大会进行了工会委员会换届选举,通过无记名投票方式,选举出:王秀蓉为十届工会委员会主席;颜峰、洪优优、凌应培为十届工会委员会副主席;冯彩萍为十届工会经费审查委员会主任;洪优优为十届工会女工委员会主任;颜峰为十届工会劳动法律监督委员会主任;王宇、王秀蓉、方德忠、许杨宝、陈永青、洪优优、凌应培、崔海青、颜峰为十届工会委员会委员;冯彩萍、徐道德、葛敏迪为十届工会经费审查委员会委员;方芳、叶轶莉、林巧媚、金卫女、洪优优为十届工会女工委委员。

新一届工会委员会提名主席王秀蓉作表态发言,新一届工会委员会立足本职岗位,积极奉献,建立健全的工会工作制度,不断加强工会自身建设,认真履行维护职能,建好“职工之家”,全面推进工会工作,充分调动广大职工的积极性和创造性,做桥梁上的铺路石,吃苦在前,享受在后,团结拼搏,努力奉献,以实际行动回报各位代表和全体职工。

副院长李伟林代表院党委讲话。他希望广大干部职工在任何情况都要有“越是艰险越向前”的英雄气概和“狭路相逢勇者胜”的斗争精神,在防疫工作上,要坚持问题导向,突出重点难点问题,在业务发展上,我们要坚定主心骨,汇聚正能量,把社会效益与医院利益有机地结合起来,在思想建设上,始终坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,贯彻党的十九大精神,“稳”有举措、“进”有标尺,举全院之力,共

创佳绩。

大会表决通过了《医院工作报告》、《医院财务预算报告》、《医院工会工作报告》、《工会经费收支情况报告》、《绩效工资分配方案》。

在闭幕式上,张日初院长代表院领导班子高度评价九届工会委员会取得的成绩,对新一届工会班子表示祝贺,并希望新一届工会班子围绕医院中心工作,关爱职工身心健康,继续团结带领广大职工,建真言、献良策,为医院良性健康发展贡献力量。针对医院下一步工作,他指出要坚持“防疫”“发展”两手抓,具体提了以下几点要求:1.统一认识,锚定目标不动摇。2.融合对接,引进资源促发展,上得起讲台,搭得起舞台,打得了擂台。3.主动变革,创新制度强队伍。4.开源节流,深挖潜能渡难关,希望大家正确看待“形”与“势”,时刻保持清醒的头脑,坚定信心,因势利导,巧妙地化“危”为“机”,奋力谱写台州市中医院的高质

量发展新篇章。

台州市卫健委机关党委专职副书记孙晓凌代表委机关党委、工会向大会的顺利召开及新一届工会班子的产生表示热烈的祝贺!并通过各位代表,向兢兢业业奋斗在一线的全院干部职工表示诚挚的问候和崇高的敬意!同时,孙书记高度评价了我院广大干部职工在此次疫情防控过程中作出的巨大贡献。希望新一届工会要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,严格执行《中华人民共和国工会法》,以高度的责任感和使命感,依法履行参与医院的民主管理、民主决策和民主监督,切实维护职工的合法权益。做到三多:多服务、多关心、多活动,主动建言献策,参政议政,积极参与医院管理活动,把职工的娘家——工会,建设得红红火火,蒸蒸日上!

最后,大会在雄浑激昂的国际歌中闭幕。

文章来源:院办 邱敏洁





# 致敬护士队伍,携手战胜疫情 我院“5.12”护士节系列活动



### 领导慰问 -- 关怀倍至、温暖人心

在这草长莺飞、生机盎然的五月,我们迎来了一年一度的5.12国际护士节。12日下午,院长张日初携院领导班子成员及护理部主任王秀蓉、副主任葛敏迪深入临床一线,慰问辛勤工作的护理人员,并送去了节日的问候和美好的祝福,表达了医院大家庭对护士兄弟姐妹们辛勤劳动和默默坚守的感谢和慰问。

### 你讲我听 -- 坚定初心、不负韶华

5.12护士节前夕,各护理单元召开“你讲我听”为主题的特殊科会,分享护患之间最难忘的事迹,感悟职业价值,展示护士良好的精神风貌及职业风范。

### 个案护理 -- 以赛促学、博采众长

为了提高我院中医护理质量与服务水平,明确在中医专科护理中应该“做什么、如何做”,避免“盲目性、随意性”。通过以赛促学来提高我院中医护理

实践的规范性和主动性,推进我院中医护理专科发展,5月8日下午在多功能厅举办中医个案护理竞赛,共有12个护理单元参赛。

### 复学防疫 -- 科学指导、健康防疫

中医养生护健康,复学防疫不担忧。我院选派部分护士长及护理骨干对口帮扶学校复学,并开展健康知识讲座,持续做好复学防疫指导保障工作。

### 战疫团建 -- 战“疫”群英,团“建”有爱

为发扬抗疫一线护理人员团结友爱的精神,护理部组织医院援鄂护士、发热门诊护士、发热门诊观察病房护士、派驻萧山机场护士、护士长等疫情防控一线护理人员举行团建活动。此次团建活动形式丰富多彩,不仅让大家从忙碌的工作中得到短暂的放松,还增强了护理团队的凝聚力。

敬佑生命,甘于奉献。

文章来源:护理部 项敏丹

## 我院打造特色中医居家护理

随着老龄化社会的到来以及人民群众对医疗质量需求的不断提高,我院积极响应最多跑一次改革精神,通过健康台州APP平台,开通线上预约居家护理服务,把医院特色的中医护理送到了有需要的老百姓家里,用自己的爱心,为行动不便的患者恢复健康送医送药。

这天,又到了李阿婆换药的时间,我院居家护理小组成员陈雯、叶轶莉带着出诊药品坐上了医院的车子,她们去章安街道东埭村的李阿婆家里,进行居家护理服务。

今年80多岁的李阿婆,患下肢溃疡病已有40余年,需要定期换药。老人家住城北,又行动不便,因此去医院换药,十分不方便,现在有了居家护理服务,感到方便多了。

李阿婆接受中医院居家康复护理已经有一年多时间了,在今年的新冠肺炎疫情期间,我院也坚持让李阿婆得到了持续治疗。

骨二科护士长叶轶莉:“那会封村的时候,中间有间隔了一段时间,也不是我们不想来,是我们进不来,然后家里人也很担心,但是,阿婆如果长时间不说的话,也不行,我们就通过微信视频,他拍视频,我远程指导。”

居家服务需要双方的配合与支持,一年多的居家服务也建立起了新型的医患关系,看着医护人员那一系列娴熟的动作,真是到家的感觉。

叶轶莉:“一开始的话也是医院的一个延伸的服务,但是这么一年接触下来的话,其实最多的还是他们家人给我的感动最多。”

我院积极响应最多跑一次改革,上门开展居家护理服务,为老百姓就诊治疗提供便利,共累计出诊380人次。医院还打造互联网+服务,开通微信、钉钉,电话等预约服务。

护理部主任王秀蓉:“我们把更多的专业专科的护理知识能够延伸到家里,像我们现在这个居家护理团队,由我们经验丰富的护士长,有我们的中医专科护士,还有糖尿病专科以及伤口、造口的一些专科护士去出诊,这样给到大家的都是专业的知识和专业的价值。我们就是想把这个事情深入去开展,要打造更多的一些专业的专科的团队去做,不仅我们护理可以这样,我们医院有康复护士、康复师,整个团队去做中医院的一个特色的居家服务。”

文章来源:无限台州



## 图片新闻



5月16日 洪优优荣获浙江省护理学会授予的2020年抗击新冠肺炎疫情逆行援鄂杰出护士。王丹、杨海飞、吴素丽、项敏丹、洪优优荣获浙江省护理学会授予的2020年抗击新冠肺炎疫情逆行援鄂优秀护士。



5月8日 春雨牵手一周年,感谢有你,继续前行。

## 2020年度椒江区普通高校招生体检5月12日正式开始

一年一度的高考即将来临,高考体检备受考生和家长的关注。5月12日开始,为期14天的普通高校招生体检正式开启。鉴于疫情防控工作的严峻形势,为保障考生和体检工作人员的身体安全和生命健康,降低人员流动、集聚可能带来的疫情扩散风险,按照台州市教育局的统一安排,我院承担椒江区全部普通高中和职高共计5536人的体检工作。针对今年疫情防控面临的风险和压力,为保质保量地完成全区高三学生的体检工作,我院特地设立2020年普通高校招生体检工作领导小组,严格把关,尽最大努力做好本次体检。

为减少考生聚集,有效降低疫情防控风险,最大程度避免考生与社会群体的接触,我院积极安排部署,将以往的人院体检改为“送检到校”的新模式,分上、下午进行,杜绝交叉感染。

此次体检包含抽血、体重、身高、色觉、听力、嗅觉、视力、内科等各项高考体检工作,以班级为单位有序进行。学生需戴好口罩,排队检查,结束后立即回教室上课,然后下一个班级的学生方可前往体检室体检。

副院长戴仁森:“我们安排体检技术人员来学校,给高三的考生安排体检,今年的体检实行无纸化,所有的各个环节都是用平板电脑来实现的。”

文章来源:院办 邱敏洁

每位医生配备一台移动终端设备,只需扫描“体检流程引导单”上的条形码,即可识别考生信息,现场采集考生体检数据。通过信息化录入,实现数据即时上传,流程简化便捷,有效提高结果准确性和体检工作效率。

我院全面负责本次体检的质量管理,对所有被检学生的体检结论负责。因各大高校对考生的身体状况要求不同,因此,在体检后,主检医生将结合考生的身体状况做出各科体检结论,为考生提供“报考专业建议”,让每一个考生都能够找到跟自己体检状况相匹配的专业。

今年新冠肺炎疫情形势虽取得阶段性成效,但防控形势依然严峻,防控机制不能松懈。所有体检流程的安排以满足防控要求为前提,充分保障学生和工作人员的生命安全和身体健康。例如,在体检场地布置有感控专家现场指导,遇到重大事项及时与市区疾控,中心保持沟通,获取技术支持,做好体检场地的消杀、学生和工作人员的体温检测。所有体检人员的防护均符合规定,消毒措施每检查一次消毒一次。

我院本着对学生高度负责的态度,不折不扣执行防控要求,助力高考。祝福莘莘学子:十年苦读一朝决胜,换来笑颜逐开,数载艰辛七月定乾坤,赢得似锦前程。

## 躺着就能「瘦」,这是真的!

随着人们现代生活方式的改变,肥胖已成为影响人类健康的重要危险因素。美国医学会宣布肥胖是一种疾病,需要医学的干预措施来预防和治疗。肥胖同时是多种疾病的危险因素,包括心脑血管疾病(心脏病、高血压、血脂异常、脑卒中)、2型糖尿病、肌肉骨骼疾病、消化系统疾病及某些癌症等。肥胖严重影响患者的健康,现我院继续推出穴位埋线减肥,通过一套科学完整的干预措施,达到减轻体重,建立长期健康的目标。

穴位埋线是一种新兴的穴位刺激疗法,是针灸疗法在临床上的延伸和发展。穴位埋线是在针灸理论的指导下,通过对患者辨证取穴后,将人体可吸收的生物靛紫线埋入穴位,通过对穴位的持久而柔和的生理物理刺激和生物化学作用,从而达到协调脏腑、平衡阴阳、疏通经络、调和气血、补虚泻实、扶正祛邪、防治疾病的一种疗法。具有天然、无副作用、安全可靠、疗效持久等优势。

穴位埋线后,可吸收的药线在体内软化、分解、液化和吸收时,对穴位产生的生理、物理及化学刺激长达10天或更长的时间,从而对穴位产生一种缓慢、柔和、持久、良性的“长效针感效应”,长期发挥疏通经络的作用,达到“深纳而久留之,以治顽疾”的效果,同时不容易反弹,起着增强机体体质的作用。

对于肥胖患者而言,穴位埋线可以抑制肥胖者亢进的食欲和亢进的胃肠消化吸收,从而减少能量的摄入,同时能增加能量消耗,加强患者体内糖类代谢,从而使得糖类不堆积,改善体内脂肪代谢,加强新陈代谢,促进体内脂肪的分解以达到减肥目的,同时能降低患者体内血脂,从而改善脂肪肝等。

此外,穴位埋线减肥同时还能调节内分泌,如黄褐斑、痛经、胃肠功能紊乱、月经不调等相关疾病。

文章来源:针灸推拿科穴位埋线减肥专科



# 天啦噜,这个中药口味太大大大大太重了



蚕砂大家都听说过吧,就是蚕宝宝的粪便,可不要小看它哦,可以入药治疗疾病,常用于风湿痹痛、头风、头痛、皮肤瘙痒、腰腿冷痛、腹痛吐泻等症。民间用蚕砂作枕芯的填充物,有清肝明目之效。古人将蚕砂炒熟后装入袋中,趁热敷患处,可治诸关节疼痛,半身不遂。蚕砂可以起到很好的治病养生作用,大家可以通过蚕砂来解决一些常见的身体不适情况,可以起到很好的治疗疾病的效果,它的一些妙方你不防试试吧!

### 本草百科

【别名】:蚕屎、晚蚕砂、原蚕砂、蚕粪。  
【来源】:为蚕蛾科昆虫家蚕的干燥粪便。  
【采收加工】:夏季收集家蚕二眠至三眠时

排出的粪便。除去杂质,晒干。

【性味归经】:甘、辛、温;入肝、脾、胃经。

【功能主治】:有燥湿、祛风和胃化浊、活血定痛之功。用于风湿痹痛、肢体不遂、皮肤顽麻、风疹瘙痒、湿浊内阻的腹痛吐泻转筋、闭经、崩漏等。

【用法用量】:内服:煎汤,10~15g,纱布包煎;或入丸、散。外用:适量煎汤洗;或炒热熨;或研末油调敷。

【禁忌】:胃肠虚弱者慎服,血虚手足不遂者禁服。

【药材性状】:呈颗粒状六棱形,长2~5mm,直径1.5~3mm。表面灰黑色或黑绿色,粗糙,有6条明显的纵沟及横沟。

### 蚕砂的妙用

1、蚕砂陈皮竹茹水能退热:陈皮、竹茹、蚕砂各10克,一碗冷水煎,水开后慢火煎3分钟即可,小孩分量减半,此方老少皆宜,效果不错,但高热不退者请及时就医治疗。

2、蚕砂治高血压,血管硬化,风湿筋骨痛,肢臂酸痛:嫩桑枝30克,蚕砂15克,水煎服。

3、蚕砂治妇人血崩:蚕砂为末,酒服三、五钱。

4、蚕砂治疗头痛:蚕砂、白芷、大黄分别准备三钱,把它们放在一起研成细末,准备适量的葱煮汤,外敷在头上,这样就可以有效改善头痛的问题。

5、蚕砂治疗半身不遂:蚕砂用两个袋子装起来放在火上煮熟,然后敷在患处。

6、蚕砂治头风白屑作痒:蚕砂烧灰淋汁,洗之。

### 蚕砂枕的妙用

用蚕砂做的枕头叫蚕砂枕,对眼疾、结膜炎、心慌、神经衰弱、失眠、偏头痛、高血压、肝火旺、消化不良、关节炎等症有辅助治疗的作用。蚕砂枕还具有清凉降火的作用,它吸汗力强、透气性好,冬暖夏凉。婴幼儿四季睡用,可端正头部形状,促进大脑发育。使用蚕砂枕可醒脑,凉爽止汗,祛暑退火。有益于幼儿健康成长周正的头部,聪耳明目,预防起痱子等。

蚕砂还可以配伍其它的中药材一起治疗一些疾病,因此要好好的把握该药的特点,合理的服用蚕砂对我们健康是有好处的。但是蚕砂必须要对症下药,如果我们盲目使用蚕砂,那么就会影响我们的健康。

文章来源:中药科 杨红燕

## 盛夏来临话蝉蛻



“池塘边的榕树上,知了在声声叫着夏天”,又到了“清风半夜鸣蝉”的盛夏。你们知道么,蝉羽化后的外壳(蝉蛻)在一般人眼中可能是没有用的垃圾,但是在中医眼中,是一味临床应用广泛的良药,具有很高的药用价值。

蝉蛻是蝉科昆虫黑蚱的幼虫羽化时脱落的皮壳。它味甘,性寒,归肺、肝经,具有散风除热、利咽开音、透疹止痒、明目退翳、息风解痉等功效,用于治疗风热感冒、咽痛、音哑、麻疹不透、风疹瘙痒、目赤翳障、惊风抽搐、破伤风等病证。煎服3~6g,或单用研末冲服。一般病症用量较小,当用于解痉则需要较大剂量。注意孕妇慎用。

### 蝉蛻的由来

一只小小的蝉,它的一生要经历五次蜕皮。在黑暗的地下泥土里,蝉的幼虫会先后经历四次蜕皮,而最神奇的是蝉的第五次蜕皮,也是它的最后一次蜕皮。蝉的第五次蜕皮被称作“蝉蛻”,和前四次在地下泥土里的蜕皮不

同,在经历蝉蛻之前,蝉会悄悄地爬上周围的树枝,在树上进行最后一次蜕变,“金蝉脱壳”,羽化成蝉。

### 蝉蛻适应证

1.风热感冒,咽痛音哑  
本品甘寒清热,质轻上浮,长于疏散肺经风热,宣肺开音,故可用治风热感冒或温病初起。发热头痛者,常配薄荷、连翘、菊花等;风热上攻,咽痛音哑,常与胖大海同用,如海蝉散。

2.麻疹不透,风疹瘙痒  
本品宣散透发,疏散风热,透疹止痒。治风热外束,麻疹不透,常与薄荷、牛蒡子、紫草等同用,如透疹汤;治风湿热相搏,风疹湿疹,皮肤瘙痒,常与荆芥、防风、苦参等同用,如消风散。

3.目赤翳障  
本品入肝经,善疏散肝经风热,而有明目退翳之功,故可用治风热上攻,目赤肿痛,翳膜遮睛,常配菊花、白蒺藜、决明子等,如蝉花散。

### 4.惊痫夜啼,破伤风证

本品甘寒,既能疏散风热,又可凉肝息风止痉,用治小儿感冒夹惊,惊痫夜啼,可以本品研末,薄荷、钩藤煎汤送下,如止啼散。若小儿急热惊风,可以本品配牛黄、黄连、僵蚕等。用治破伤风,轻者可单用本品研末,以黄酒冲服,重者可配伍天麻、僵蚕、全蝎,如五虎追风散。

### 蝉蛻的妙用

1、治疗感冒,咳嗽声音嘶哑:蝉蛻3克,牛蒡子9克,甘草3克,桔梗4.5克,用水煎服。

2、治疗小儿夜啼:用蝉蛻下半段,研成粉末,用薄荷水搅拌均匀兑水服用。此外,还可用沸水煮蝉蛻,把蝉蛻水倒入牛奶饮用。

3、治疗胃热呕吐:蝉蛻50个、滑石30克,一起研为细末,每次服用6克,用水一碗,加适量蜂蜜调服。

4、治疗鼻炎:  
方法一:蝉蛻50克,洗净晒干,研为细末,一天三顿饭饭后以温开水送服。

方法二:蝉蛻15克,粳米100克,将蝉蛻洗净,在锅里焙干,研为细末,熬粥服用。

文章来源:中药科 杨红燕

## 服药也讲究“良辰吉时”,你知道吗?

相信很多人买了药之后,对这个药是饭前吃还是饭后吃,早上吃还是晚上吃存在很多疑惑,今天药师跟您聊一聊药物的服用时间!

一、心血管疾病用药:01 高血压—昼夜节律性:人体血压的变化具有昼夜节律性。收缩压和舒张压均在24小时内呈现动态变化特点。大致呈现“两峰一谷”的波动状态。9:00~11:00和16:00~18:00最高,从18:00起缓慢下降,至次日凌晨2:00~3:00最低。即:晨时血压开始上升,晚上开始下降,夜间睡眠时降至最低。而大多数高血压患者的血压变化规律与正常人一致,其夜间血压下降约为白天血压的10%~20%,也称“杓型”变化规律。但也有少数患者的血压其夜间血压下降低于白天血压的10%,也称“非杓型”变化规律。时间:对于“杓型”变化规律,服用短效制剂的高血压患者最好在血压升高的2个高峰前0.5h用药,服用长效制剂,宜早上一天一次给药。而对于“非杓型”变化规律、血压不易控制的高血压病患者以及老年患者,应进行多次24h动态血压监测,根据其血压波动规律再制定给药方案。02 他汀类降脂药—他汀类降脂药通过抑制HMG-CoA还原酶,减少胆固醇的前体物,阻碍内源性胆固醇的合成,增加肝细胞膜低密度脂蛋白受体的合成,从而起到降低血清中胆固醇和低密度脂蛋白水平的作用。从生理学角度看,胆固醇的合成在夜间比较活跃,晚上服用调脂药,其药物起效时间恰好与胆固醇合成时间吻合,能有效抑制胆固醇合成,达到最大疗效,所以晚间给药的治疗效果要比日

间给药效果更佳。03 抗血小板药—阿司匹林:肠溶片应在餐前约30分钟服用,可避免食物对肠溶片的影响。有学者认为在早7时前服用为佳;也有认为脑梗死多发生在夜间,服药时间以晚上为佳,对于清晨空腹服用还是晚睡前服用仍存在一些争议。

二、降糖药—磺脲类药:格列齐特、格列吡嗪、格列本脲、格列美脲等—餐前30分钟;格列奈类:瑞格列奈、那格列奈—餐前30分钟;双胍类:二甲双胍—多在餐后30分钟服用,而新型肠溶制剂则可以餐前服用;α-糖苷酶抑制剂:阿卡波糖、伏格列波糖等—宜餐时服用,一般与第一口饭嚼服;噻唑烷二酮类:罗格列酮、吡格列酮等—服药时间与进食无关;DPP-4抑制剂:西格列汀、维格列汀、沙格列汀等—服药时间与进食无关;SGLT-2抑制剂:达格列净、恩格列净、卡格列净等—服药时间与进食无关。

三、糖皮质激素—糖皮质激素分泌的昼夜节律:人体糖皮质激素的分泌具有明显的昼夜节律,血药浓度在凌晨1:00后最低,以后又逐渐升高,到上午7:00~8:00达到最高,以后又逐渐降低,直至13:00后又达到最低点。顺应昼夜节律用药,可减轻对下丘脑-垂体-肾上腺轴的反馈抑制,避免发生肾上腺皮质醇增多症等不良反应,而且可获得最佳疗效。糖皮质激素疗法:采用早晨7~8时一次性给药,用短效的强的松和氢化可的松等或隔日早7~8时一次性给药,用中效的泼尼松和泼尼松龙。

四、消化系统用药—促胃动力药:多潘立

酮、西沙比利:饭前15~30分钟服用;抗酸药:铝碳酸镁:饭后1~2小时,睡前或胃部不适时嚼服1~2片,一日3~4次;氢氧化铝:饭前30分钟,利于抗酸、吸着、保护溃疡面;胃黏膜保护药:枸橼酸铋钾:前3次于餐前半小时内,第四次于晚餐后2小时服用;硫糖铝:餐前1小时及睡前嚼碎后服用;抑酸药:H2受体阻断药:西咪替丁、雷尼替丁、法莫替丁等,通常于早、晚各用1次药物或者于临睡前用药1次;质子泵抑制剂:奥美拉唑、雷贝拉唑、泮托拉唑等,通常于早上用药,选择1次顿服的方能够将患者的临床疗效有效提高。

五、钙剂和铁剂:钙剂的补充一般为每日1次,宜睡前服用,可使钙得到更好的利用。铁剂在晚上服用效果优于白天。因铁剂在晚上19:00服用要比早上7:00服用吸收率增加1倍。并且铁盐对胃肠道有刺激性,且在胃酸的作用下易吸收。因此,以晚饭后半小时为宜。

六、抗抑郁药:抑郁症的临床症状多为早晨较重晚间略轻,因此氯丙咪嗪、氟西汀、舍曲林等抗抑郁药多为晨起服用,阿米替林、米安色林等药则因困倦、疲劳、失眠等副作用而建议睡前顿服或日间分次服用。

七、抗肿瘤药物:肿瘤细胞生长有两个高峰时间,分别在10:00及22:00~23:00,正常细胞则在凌晨4:00生长最快,化疗药物应避免在正常细胞生长高峰使用,因此肿瘤患者最佳化疗时间选择在上午10:00进行,这时疗效最好,不良反应最小。

文章来源:药剂科 徐知



## 夏季不得不防的传染病

时逢梅雨季节,潮湿阴雨连绵的天气,闷热不已,蚊虫随之也越来越猖獗。不要小看了身体渺小的蚊虫,却能给人类带来健康的危机。

下面让我们来共同探讨夏季不得不防的传染病—登革热:登革热通过带有登革热病毒的雌性伊蚊叮咬而传染给人类。主要传播媒介为埃及伊蚊、白纹伊蚊。其中白纹伊蚊(俗称“花斑蚊”)在我省分布广泛,主要在清水容器中孳生,大多数在屋外或野外阴暗处流窜,但亦会在户内活动。雌蚊嗜吸人血,室外及室内皆可叮咬人。

### 登革热的传染途径是什么?

当人被带病毒蚊子叮咬后,病毒会从蚊子的唾液进入人体血液而感染。如果病者在刚发烧前至退烧期内(大约六至七日)被蚊叮,病毒就有可能传给蚊子继而传播开去。

### 典型登革热的病征是什么?

感染登革热病后,经过4至8天的潜伏期,患者多以突然发热为首发症状,持续发热3~5天,严重头痛,四肢酸痛、关节痛、肌肉痛、背痛、后眼窝痛。发病后3~4日出现红疹,恶心、呕吐,轻微的牙龈出血和流鼻血。病后有可能出现极度疲倦及抑郁症状,极少数病者会恶化至出血性登革热,并进一步出血、休克,严重时引致死亡。

### 登革热的预防措施

- 1、有经过疫区的旅游人士一旦出现上述症状,及时隔离并上报疾控中心;
- 2、除积水,勤灭蚊,居室内养水培植物的勤换水做好防蚊措施;
- 3、早发现、早诊断、早隔离、早治疗。

文章来源:预防保健科 王宇

## 敬畏生命 远离毒品

了解合成毒品真相,减弱好奇心,吸食合成毒品最终会导致精神分裂症,毒品不能碰。

### 什么是合成毒品

所谓“合成毒品”,是相对鸦片、海洛因这一类传统麻醉毒品而言的。鸦片、海洛因主要取材于天然植物,合成毒品是以化学合成成为主的一类精神药品,它直接作用于人的中枢神经系统,有的有兴奋作用、有的有致幻作用,也有有的有中枢抑制作用。又因为是近二十年才在我国出现滥用,并且多发生在娱乐场所,所以又被称为“新型毒品”和“俱乐部毒品”。

1.坚决拒绝同伴吸毒的邀请:97%以上的人第一次吸毒都是受朋友“邀请”。为了解决毒资,很多吸毒者会采取各种手段引诱他人吸毒。如“吸毒能治病”、“吸食冰毒很时尚,有钱人才玩”、“偶尔玩一玩不会上瘾,可以彻底释放压力”、“玩这个就是提神,还可以增加性能力和减肥”。接到这样邀请时要保持警觉,借故离开,并考虑中止朋友关系。

2.在娱乐场所要提高警惕:在娱乐场所不接受陌生人提供的香烟和饮料,留意易拉罐等饮料是否有被注射的针眼和开封的迹象,离开座位时最好有人看管饮料和食品,避免因误食毒品而上瘾或遭到性侵犯。怀疑场所内有人吸毒时要稳定自己的情绪,不要因惊慌而加重对方的不正常反应,同时及时抽身报警,避免伤害类事件的发生。

3.不为他人保管、投递、买卖不明物品:近年来,贩毒集团常常采取诱骗和胁迫的方式,利用怀孕和哺乳期妇女、未成年人、残障人员等人群从事贩毒活动。如果被委托保管、投递、买卖的物品是毒品,在没有证据的条件下,有可能在法律上被认定为贩毒者的同谋。

4.建立健康的生活方式:不要用品来满足某种心理需求,学会规律的生活、合理安排工作和娱乐时间、正确应对压力、保持良好情绪、建立和谐的家庭和社会关系、平衡营养等。

5.遵照医嘱,合理用药:不能滥用镇痛、镇静、减肥、安定、止咳类药物。这些药物可能会产生与毒品一样的效果。

毒品的成瘾性主要取决于毒品的“精神依赖性”(即对毒品产生强烈的心理渴求,又称“心瘾”)。由于合成毒品直接作用于人的中枢神经系统,一次足量尝试就可产生欣快感,并表现出比海洛因更强烈的精神依赖,因此合成毒品更易成瘾。

文章来源:预防保健科 王宇





## 热热热热热热,药也扛不住啦.....

### 夏季药品如何存放?

影响药品储存质量的因素 药品在储存中发生质量变化的因素有两方面,一是内因,药品的理化性质是影响药品质变的内在因素。二是外因,如日光、空气、湿度、温度、贮存时间及微生物等。

### 影响药品质量的外界因素主要有:

1.日光:日光中所含有的紫外线,对药品变化起着催化作用,能加速药品的氧化、分解等。  
2.空气:空气是各种气体的混合物,其中对药品质量影响比较大的为氧气和二氧化碳。氧气约占空气中1/5的体积。由于其性质活泼,易使某些药物发生氧化作用而变质。空气中的二氧化碳被药品吸收,发生碳酸化而使药品变质。

3.湿度:水蒸气在空气的含量叫做湿度。它随地区及温度高低而变化。湿度对药品的质量影响很大。湿度太大能使药品潮解、液化、变质或霉败;湿度太小,则容易使某些药品风化。

(1)风化:含有结晶水的药物,常因露置在干燥的空气中,逐渐失去其所含结晶水的一部分或全部,以致本身变成白色不透明的结晶体或粉末。风化后的药品,其化学性质一般并未改变,但

在使用时剂量难以掌握。特别是毒性药品,可能因超过用量而造成事故。易风化的药品包括硫酸阿托品、磷酸可待因、硫酸镁、咖啡因等。

(2)引湿:大多数药品在湿度较高的情况下,能吸收空气中的水蒸气而引湿,其结果使药品稀释、潮解、变形、发霉等。

4.温度:温度过高或过低都能使药品变质。特别是温度过高与药品的挥发程度、形态及引起氧化、水解等变化和微生物的生长有很大关系。因此,药品在贮存时要根据其不同性质选择适宜的温度。例如:青霉素加水溶解后,在25℃放置24小时,即大部分失效;又如疫苗等生物制品,温度过高,能很快变性而失效,温度过低,可因冻结而失去活性。

药品的储存条件应按照质量标准“贮藏”项下规定的条件分类储存。对药品贮存与保管的基本要求,包括:

遮光:指用不透光的容器包装,如棕色容器或黑纸包裹的无色透明、半透明容器;

密闭:指将容器密闭,防止尘土和异物吸入;

密封:是指将容器密封,以防止风化、吸潮、挥发或异物吸入;

熔封或严封:是指将容器熔封或用适当的材料严封,防止空气和水分及其他气体侵入,防止污染;

阴凉处:指不超过20℃;

凉暗处:避光并温度不超过20℃;

冷处:指2~10℃;

常温:指10~30℃。

### 【需要冷藏的药品】

所有的生物制品,所以的血液制品,所以疫苗,部分活菌制剂,部分眼用制剂,部分抗肿瘤药物等等。所以具体哪些药品需要冷藏,一定要看说明书。

### 【需要避光保存的药品】

维生素C、维生素K注射剂,维生素B1、维生素B2、维生素B6、维生素B12片及注射剂,抗结核药、平喘药、造影剂、酚磺乙胺(止血敏)注射剂等,具体药品参照说明书。

药品说明书是最权威的用药指导依据,我们希望大家拿到药品的时候都能好好看一看,做到知己知彼,才能更好的用药懂药,希望炎炎夏日,我们携手度过!

文章来源:药剂科 刘林夏

随着立夏的来临,气温逐渐攀升,大家脱下厚重的衣服,换上轻薄的夏装,仍然觉得酷暑难耐,每天都会感叹,so hot!可是大家有没有想过,我们所使用的药品也会遇到相同的问题呢?

护士曾反应过,患者拿过来的注射剂因为放在车里变成了暖手炉,该冷藏的药品冻成了冰棍.....各种药品都有各自的存放条件及对环境的要求,一旦超出范围导致保存不当,除了影响药物的性质和疗效,还有可能造成不良影响。

美国一项研究发现,当气温达到35℃时,阳光照射15分钟,封闭车厢里的温度就能升至65℃。而在澳大利亚昆士兰州皇家汽车俱乐部进行的测试中,汽车在阳光下停放1分钟后,车内温度会从19℃窜至30℃,7分钟后可达40℃以上的高温。高温天气下,密闭且没有开空调的车厢内如果存放我们的药品,后果不敢想象。

## 揸针法治疗儿童疾病

你怕打针吗?你家宝宝怕打针吗?你怕带宝宝打针吗?经过小编的三连问,你是不是已经瑟瑟发抖了呢?那接下来的内容,你可要看好咯~绝对怕针星人的福音啊!

### 揸针是什么?

揸针,是一种形似图钉状的针,针柄扁平状,针体极细,属中医外治法,其作用是给穴位以微弱而较长时间的刺激,以达到治病防病的目的。

《黄帝内经·素问·阴阳应象大论》曰:“善治者,治皮毛”。揸针即在十二皮部理论指导下的通过治皮毛而起到抗病防病之功。

从西医的理论角度出发:皮内针刺入穴位的皮肤及皮下组织,直接刺激神经末梢,神经兴奋后沿着相应的神经传导通路到中枢神经系统-脊髓和大脑,激活神经系统调节,进而激活神经-内分泌-免疫网络,发挥整体调节治疗作用。

### 揸针好在哪儿?

1.揸针作用于皮下,不会刺及内脏和深部组织,是最安全的外治法。因为揸针针体短小,几乎无痛,对儿童来说易于接受。  
2.揸针直接作用于人体穴位,疗效可靠,起效迅速,长时间留针,持续刺激,增加对穴位的治疗作用,疗效稳定持久。  
3.微孔胶布可适应皮肤的伸缩性,随皮肤的活动而活动,具有良好的透气性能,方便运动,适应症广且不影响正常生活。揸针在运用过程中不影响患儿的运动,患儿随治随走,不耽误时间。



### 揸针的适应症及禁忌症

适应症:抽动障碍、脾胃病(包括厌食、腹泻、便秘等)、遗尿、哮喘、过敏性鼻炎哮喘等疾病。

禁忌症:红肿、皮损局部及皮肤病患处、紫癜和瘢痕部、金属过敏者。

### 注意事项

1.热天一般留置2-3天,冷天可留置3-7天;  
2.留置期间每日可按压针体3-5次以加强刺激,增强疗效,到达时间后自行撕下,不需额外处理。撕下后会有细小的红点,携带期间偶尔有痒痒及轻微刺痛,为针刺入皮下后正常反应;  
3.揸针针柄防水,留置期间可正常洗澡。贴刺部位沾水后用纸巾或毛巾轻轻擦干即可,不要用手平搓;出汗较多,汗液会减少胶布的粘性,故而避免大汗淋漓。  
治病防病都有效,心动不如行动,快来揸个针吧~

文章来源:治未病中心(景福华堂)

## 小孩“扳机指”怎么办,不用全麻,“神刀”微创来搞定

2天前,我院陈国军医师的诊间来了一位焦急的妈妈,她的小孩今年3岁,拇指不能伸直,被诊断为儿童狭窄性腱鞘炎。

去了周边医院都是建议进行全麻下手术治疗。但是作为妈妈,她不想让孩子全身麻醉,怕

对以后生长,学习有影响。经多方打听后,听说我院可以进行小针刀微创治疗。我院陈国军医师诊断后,运用小针刀局麻下微创技术对该名儿童的狭窄性腱鞘炎进行治疗,避免了全麻下手术治疗,经过治疗,手术效果良好,患者手指已经可以完全伸直。

小儿“弹响指”又称狭窄性腱鞘炎或扳机指,是小儿常见的先天性畸形,由于屈指肌腱位于掌指关节远端,受腱鞘狭窄性纤维软骨性病变的束窄,使近侧肌腱增粗或呈结节状,使指间关节呈屈曲位,不能主动伸直,被动伸展时引起疼痛或弹响。

有弹响指的小儿一般出生时并不出现症状,常见于6个月-2岁左右才表现为手指屈曲不能伸直,好发部位在大拇指,第二、三指的掌指关节处,可触及圆形隆起硬结,轻压痛,伸屈时有弹跳感,而指间关节呈固定屈曲状态,移动伸展时有弹响感。

由于先天性腱鞘狭窄不能伸直,日后易影响手指发育,应尽早给予治疗。

文章来源:骨一科 陈国军



## 重症监护室里来了位“老小孩”

### 病房日记:

6月16日,今天是我上白班,按往常惯例提前来到科室,做好各项上班前的准备。但是跟以往不同的是,今天科室里有一位特殊的患者,“啊,啊,啊.....”伴随着一声声叫声,愈来愈洪亮,我走进病房一看,床上躺着的是一个阿公,头发半白,手不停地挥动着,想表达一些问题但是却讲着让人听不懂的语言。这个行为引起了整个病房的注意,大家看着他,觉得既好笑又无奈。这个时候,夜班的同事过来跟我说:“这个阿公90岁了,是一位老年痴呆患者,就以这样的音调生声叫了一晚上,怎么安慰都不成,一整个房间都没有睡好。”

我走到他的床前,轻声地问:“阿公,有什么需要帮忙吗?”这个时候他显得更激动了,手向我一直比划,嘴里一直发着声音。虽然听不懂他在说什么,但是我知道他一定是在表达他的需求。我一边握着他的手一边把床帘拉起来,想给他营造一个安静、封闭的环境。果然,他见我这样做,稍微有点平静下来了,我一边紧紧地握着他的手,一边装着能听懂似的频频点头。

过了一会,阿公的儿子拎着一碗热腾腾的面回来了,说他爸爸最喜欢香喷喷的肉了。我接过面,问:“阿公,要吃面吗?”阿公又开始激



动起来,我轻轻抚摸着他的额头,安抚着他的情绪,向他比划着吃饭的姿势。他好像看懂了,乖乖的张开嘴巴吃了一口,可能感受到是他喜欢的香味,阿公开始眯着眼睛笑起来,接着又一口又一口,吃得格外香.....吃完面后阿公轻轻地说了声:“谢谢!”虽然这声谢谢很简单,但是我听在耳朵里却甜到了心理。

在我们老龄化社会加剧的今天,这样患者在临床上非常常见,他们罹患疾病,住院治疗,同时也非常渴望被爱、被关注。如果我们换个角度看他们,他们就是一个“老小孩”像小朋友一样调皮捣蛋。在他们被需要的时候,只要我们医护人员给予足够的耐心和关心,或许他们的世界就会满天都是星光。

文章来源:重症监护室 陶茜莹

## 这些调理体质方法你必须知道!

三伏是一年自然界和机体阳气最旺盛之时,是调理身体的最佳时期。此时人体的经脉气血旺盛,穴位敏感,通过艾灸、拔罐、刮痧、贴敷药物等能维护和提升肺脾肾的生理功能,激发人体阳气,祛除体内伏邪宿疾及调理痰湿热瘀体质,达到事半功倍之效。

### 冬病夏治的机理

冬病夏治是中国传统医学的一个重要特色,根据“春夏养阳”、“长夏制冬”的中医理论,利用夏季人体阳气最旺盛之际,通过艾灸、拔罐、刮痧、贴敷药物等特色疗法,达到温补阳气、散寒祛邪、活血通络、增强机体抗病能力等功效,起到标本兼治、预防保健的作用。

### 体质不同,调理方式不同

#### 01 气虚质(少气族)

症状:疲乏无力出汗多,经常感冒拉肚子,夏天还怕空调吹

调理方式:艾灸、脐灸、火龙灸

#### 02 痰湿质(肥胖族)

症状:腹胀气闷食无味、痰多浮肿便粘稀、舌苔白厚如冰棍

调理方式:艾灸、平衡火罐、刮痧

#### 03 湿热质(战痘族)

症状:失眠心烦痘疹出、面油便秘口苦臭

调理方式:平衡火罐、刮痧

#### 04 血瘀质(疼痛族)



症状:头痛颈痛关节痛、胸闷舌紫身瘀斑、子宫肌瘤痛闭经

调理方式:督脉灸、熏蒸床、平衡火罐、刮痧

### 三伏天时间表

伏前加强:7月06日—7月15日

头伏:7月16日—7月25日

中伏:7月26日—8月04日

中伏加强:8月05日—8月14日

末伏:8月15日—8月24日

### 温馨提示

偏颇体质分八型:气虚型、阳虚型、阴虚型、痰湿型、湿热型、气郁型、血瘀型、特禀型。我科有二十余种中医特色疗法,由资深中医专家为您体质辨识,精准推荐适合您的中医外治项目,冬病夏治,中医外治,强身健体,防病治病。

文章来源:治未病中心(景福华堂) 徐天景