

广联医药 咱老百姓身边的放心药店

大医治未病

——记济宁市中医院省级中医药预防保健中心

■本报通讯员 王碧辉

走进济宁市中医院中医药预防保健中心，一股艾香扑面而来，古色古香的装饰让人对中医国粹肃然起敬。科室负责人黄慧介绍，济宁市中医院中医药预防保健科是省级中医药预防保健服务中心。科室云集省内优秀的名中医师、针灸推拿专家、保健治疗师、中医美容师、营养师等医疗、保健专业人员，为广大群众提供高质量的中医诊疗、保健服务。

传承国粹 创新现代灸疗养生

“现在我们用于灸灸的主要有三种中药配方，分别是温补方、调理脾胃方以及子宫肌瘤方。”黄慧介绍，其中温补方对治疗女性月经不规律、痛经、阳虚怕冷疗效显著。37岁的汪女士因月经不规律，伴有痛经、瘀血块，尤其是冬天手足冰冷，于是来到济宁市中医院中医药预防保健中心诊治，给予灸灸治疗，一周两次，并叮嘱患者灸灸后注意保暖，饮温水，

避风寒。治疗三次之后，汪女士手足冰冷的症状明显改善，连续治疗两个月后，汪女士月经规律，痛经症状消失。现在她的状态良好，正在备孕二胎。“现在不少女性都有宫寒症状，备孕的女性调理好宫寒是很有必要的。”黄慧提醒。

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的良性肿瘤，一般都以手术治疗为主，不仅受痛苦，还会在腹部留下疤痕影响美观。中医药预防保健中心主治医师张玉修说：“对于病情稳定的子宫肌瘤，可以通过脐灸刺激经络，直接作用病灶部位，调和气血，疏通经络。”家住市区的一名女性患者，患有子宫肌瘤四公分多，来到济宁市中医院中医药预防保健科进行脐灸治疗，连续治疗三个月之后，子宫肌瘤变小到两公分，疗效显著。

“除了脐灸，还有一种让人青睐的灸法是‘督灸’。”张玉修说，督灸是运用经络、腧穴、药物、艾灸的综合作用，充分发挥温肾阳、祛寒利湿、通督止痛的功效。督灸是取督脉大椎至腰俞的脊柱部位。督灸对女性面部的黄褐斑、雀斑、痤疮等各种随着衰老出现的症状，也能起到很好的改善作用。这些都是通过调节全身的阴阳平衡来调理全身的脏腑的功能，以达到防病、保健的作用。

量身定制 膏方调理受青睐

膏方一般由20味以上的中药组成，具有很好的滋补养生、调理身体、防治疾病作用。该院中医药预防保健中心常年有名老中医坐诊，根据个人体质、身体状况“量身定制”个性化膏方，不仅适合秋冬季节服用，春夏两季一样可以服用膏方。因为膏方口感好、服用、携带方便，深受老百姓认可。

今年48岁的马女士，全身乏力、精神不振、失眠多梦、脱发、脾气暴躁一年多，四处求医问药不见好转，西医检查也未见异常指标。之前也曾经服用过中药汤剂，由于中药口感差，服用时间长，难以下咽。于是马女士来到中医药预防保健科诊治，经过老中医滑成年专家诊治，为她开具了以滋补肝肾、疏肝理气、宁心安神为大法的膏方。一料膏方服用两个月之后，马女士感觉精力明显比以前充沛，情绪也趋于稳定，不再失眠，头发停止脱落，并有新发生出。马女士又继续服用了一料膏方，结合良好的生活习惯，症状基本消失。

强身健体 一套动作养全身

“两脚分开，两臂自然下垂，调匀呼吸……”济宁市中医院中医药预防保健中心的医护人员每个月都坚持进学校、进社区、进公园，宣传中医养生保健知识，教授市民学习中医养生功八段锦，传递“治未病”理念。

“八段锦，动中有静，刚柔相济，老少皆宜。”黄慧说，去年他们多次到市区的小学，教授孩子们学习八段锦，真正实现了普及中医文化从娃娃抓起，深得老师和家长的称赞。科室计划从今年五月份开始，每周一、周四的下午，在科室内开展八段锦免费培训班，届时市民们可以前来学习、锻炼。

问诊台

本栏目由市中医院协办

高标准 现代化 济宁市中医院新院区



地址：济宁市任城区安居镇二里半村东（豪德商贸城南邻）

中医治疗支气管哮喘

案例：患者刘先生，48岁，支气管哮喘病史8年，常因感冒及闻到异常气味、接触冷空气发生呼吸困难、咳嗽、胸闷，需经治疗后缓解。

读者刘先生问：什么是支气管哮喘？哮喘不发作时是否需要治疗？哮喘应注意什么？

济宁市中医院肺病科主任、主任医师时以营回答：中医认为支气管哮喘是一种发作性的痰鸣气喘疾患，以呼吸急促、喉间哮鸣有声为特征。为宿痰内伏于肺，复因外感、饮食、情志、劳倦而诱发。哮喘是一种慢性反复发作性的疾病，需长期治疗，大多数患者只是在发作时想起治疗，而在缓解期则不用任何药物，这样反复发作，久而久之可引起肺气肿、肺心病等严重并发症。哮喘的现代治疗重点应放在缓解期，这是国际哮喘会议确定的以抗炎作为治疗哮喘的首要原则。通过缓解期的中医治疗，尽可能减少发作次数，且中医治疗后即使哮喘发作，症状也较治疗前明显减轻。中医治疗的目的是帮助调节体质，调节气血，平衡阴阳，保持体质的相对稳定。缓解期中医治疗辨证分为肺虚型、脾虚型、肾虚型。

1.肺虚：平时自汗、怕风、易感冒、流清涕，气短声低，咯痰清稀色白，喉中哮鸣，舌苔淡白，脉象虚细。治法：补肺固卫。方用玉屏散加减。2.脾虚：饮食减少，大便稀薄，倦怠，语言无力，痰多清稀。舌苔白腻，质淡，脉细软。治法：健脾化痰。方用六君子汤加减。3.肾虚：短气喘促、动则为甚，痰白泡沫，耳鸣，腰酸腿软，劳累后易发，畏寒，肢冷，自汗，面色苍白。舌质淡白，质胖嫩，脉沉细。治法：补肾摄纳。方用金贵肾丸加减。

另外，哮喘病人还要注意居室宜空气流通，阳光充足。冬季要暖，夏季要凉，通风。避免接触特殊气味。饮食宜清淡，忌生冷油腻、辛辣酸甜以及海鲜鱼虾等容易过敏的食物。当病人已知有明确的过敏原时，一定要远离过敏原。同时要谨防气候变化、肺部感染等诱因。

Advertisement for Dr. Shi Yiying, Chief Physician of Pulmonary Disease at Jinan City Hospital of Traditional Chinese Medicine. Includes QR code and contact information.

全市流动人口卫生计生 关怀关爱专项行动启动

本报济宁讯（记者 山进 通讯员 周传清 孟庆楠）近日，由济宁市卫计委主办、任城区卫计委和越河街道办事处联合承办的“济宁市暨任城区2018年流动人口关怀关爱专项行动启动仪式”在越河街道群众大舞台举行。启动仪式结束后，与会领导一同参观了流动人口政策咨询和义诊活动。

在启动仪式现场，共发放“健康服务包”300个，为群众义诊100余人次，摆放高标准的宣传展板50余块，悬挂横幅近40条，发放卫生计生宣传品2000余份。与会宣传人员并向流动人员详细讲解了流动人口基本公共卫生服务均等化服务政策、健康知识、优生优育、生殖保健、免费发放避孕药具等服务，多角度、多层次的关爱社区流动人口。让流动人口感受到家的温暖，也让广大居民收获了健康和快乐，赢得大家的欢迎与赞同。

济宁医学院附属医院

老人吞食致呼吸停跳 半小时得救

本报济宁讯（通讯员 张勇 黄春岩）近日，一位67岁老人在进食过程中不慎窒息，呼吸、心脏停跳约半小时，在济宁医学院附属医院急诊科医护人员的坚持抢救下，她奇迹般“起死回生”，目前该患者仍在ICU继续治疗，生命体征平稳。

“医生，医生，救救我！救救我！”鸣笛声急促的120急救车刚刚在该院急诊科大门前停稳，急诊护士就已闻声推车在那里等候，并听到家属带着哭喊的急喊。在全力将病人转至抢救室的同时，急诊科主任李治红和护士长张向芬也投入抢救中。李主任认真清理120急救医师告知：“患者67岁，于半小时前在进食丸子后窒息，随后出现神志不清，呼之不应，于当地医院就诊时发现患者心脏停跳，立即给予持续胸外心脏按压，应用肾上腺素等救治。转接完毕，李主任认为此患者病情凶险，神志丧失，双侧瞳孔散大固定，呼吸心跳停止至少30分钟以上，但他还是坚定地对其其他医护人员说：“继续抢救，不要放弃一线希望！”在场医护人员立即为患者进行胸外心脏按压、气管插管、建立静脉通道等。李主任在气管插管过程中发现异物堵住气管处，立即用异物钳去除异物，顺利气管插管，最终经反复静脉注射肾上腺素、纠酸等对症抢救后，约10分钟患者恢复自主心律，监测血压为130/80mmHg左右，抢救初步成功。待患者病情稳定，将患者转运至监护室进行进一步抢救治疗。

此次成功抢救患者，得益于患者自身顽强的求生欲望和120途中的积极救治；更得益于急诊医护人员的第一时间反应，医院急救绿色通道无缝衔接，同时也是对医院急救水平和抢救工作的肯定，彰显了医务人员救死扶伤的高尚医德和高超医术。

相关链接：掌握海姆立克急救法。专家提醒，老人和小孩由于吞咽功能差，在吃年糕、丸子、果冻等大块食品时要特别注意，切记要小口嚼烂后再吞食，避免发生窒息。食物、异物卡喉落入气管造成病人窒息或严重呼吸困难，严重者会迅速出现意识丧失，甚至呼吸心跳停止。因此，需要市民能在最短时间内将异物取出，其中海姆立克急救法是一种有效的抢救方法，同时要立即致电120或送往医院抢救。



3月3日，微山县人民医院医联体韩庄医院“口腔科”正式挂牌成立。据悉，2016年6月15日，韩庄医院正式加入以微山县人民医院为龙头的县域医联体，在将近两年多的合作摸索中，微山县人民医院对其帮扶不断深入，从“手把手”帮扶到“点餐式”培训，着实提高了韩庄医院的诊治水平，方便了韩庄镇及周边群众就近就医。如今，在微山县人民医院的大力帮扶下，韩庄医院拥有了自己的“口腔科”，为韩庄医院发展注入新的活力，也将为韩庄镇及其周边口腔患者的治疗带来曙光。

济宁众和社区卫生服务中心 荣登“全国优质服务示范社区卫生服务中心”国家光荣榜

本报济宁讯（记者 山进）近日，国家卫计委发布了“优质服务示范社区卫生服务中心”名单，济宁众和社区卫生服务中心多年来始终坚持以居民健康为中心，依托医联体建设、智慧医疗等服务平台，不断提升社区卫生服务质量，提升服务水平。

据悉，该社区卫生服务中心多年来始终坚持以居民健康为中心、群众满意为目标、标准化建设为引领，着力构建社区卫生服务体系，按照“保基本、强基层、建机制”的医改要求，依托医联体建

设、智慧医疗等服务平台，探索创新，突出特色，不断提升社区卫生服务质量，优化诊疗环境，提升服务能力。几年来，居民满意度逐年提升，随着众和品牌形象影响力的不断扩大，省内外政府部门领导和众多基层医疗卫生机构多次来中心调研、参观、考察，对该中心的标准化改革创新理念给予了高度评价。近年来，该中心也相继荣获：全国百强社区卫生服务中心、山东省服务名牌、山东省服务标准化示范单位、山东省五星级社区卫生服务机构、山东省健康促进医院、中国社会组织评估

AAAAA等级、山东省先进社会组织、山东省城市社区卫生服务工作先进集体、山东省群众满意的社区卫生服务机构、全省传染病与突发公共卫生事件信息网络工作先进集体等一系列荣誉称号。该中心将秉持“心系大社区、健康在众和”的服务理念，构建高起点的基层社区卫生服务“众和标准”，打造可复制的社区卫生“众和样板”，创造群众满意的“众和品牌”，为健康中国梦伟大目标的实现做出自己应有的贡献。

金乡县人民医院上演生死争夺战



爷突发心跳骤停，突然瘫倒在了座椅上，情况非常危险。该院医护人员立即对其进行抢救，心肺复苏成功。医院里的监控记录下了这与死神争夺分秒的一幕。

2月27日下午16:25分，急诊科接到电话：“呼吸内科门诊，一患者突发心跳骤停，请派人紧急前往救人！”苗军程和程大伟抓起抢救箱以百米冲刺的速度飞奔，不到2分钟就赶到患者身边，此时呼吸内科主任丁雁启正在给患者进行胸外心脏按压。经检查，患者瞳孔放大，颈动脉搏动消失，无自主呼吸，情况十分紧急，立即给予肾上腺1毫克肌肉注射，在将患者抬到担架车上的同时，程大伟一跃站在担架车的侧面上进行持续胸外心脏按压，紧急向

急诊科抢救室转运，与死神开始一场生与死的赛跑。到达抢救室后，医护人员立即按照该院急诊应急预案展开了紧密抢救，气管插管、心肺复苏、心电监护、建立静脉通道……一系列抢救措施有条不紊地展开。16:45分，患者终于恢复心跳，就在大家刚想松口气时，患者又突发室颤，危险再次拉响警报。立即给患者进行电除颤，除颤后，患者再次恢复窦性心律，此时血压上升为106/63mmHg。16:55分，该院医护人员紧急将患者转入重症监护室。

这名患者的心肺复苏成功，得益于该院有一支训练有素、反应迅速且团结协作的团队，

也得益于医院急救体系建设为危重症患者提供了快速诊疗通道。

相关链接：当一旦出现心跳骤停的情况时，在黄金时间内（4至6分钟内）进行心肺复苏是抢救成功与否的关键。因为心跳停止超过4至6分钟，容易引起不可逆的脑损伤或死亡，发现心跳骤停的患者，应当机立断，分秒必争，对倒地患者做有效规范的心肺复苏，并第一时间拨打120，请专业急救人员进行急救。



3月2日，济宁老年人保健医院开展了“手拉手情系元宵节”慰问嘉华星自闭症儿童活动。活动现场，济宁老年人保健医院慈善义工团的义工们和自闭症儿童一起举行了联欢会，共度元宵佳节。他们还还为40多名自闭症儿童送去了免费查体卡、优惠住院卡和每家3000元医疗补助金，捐赠了物资等物品，鼓励他们敞开心扉，与外界多多沟通交流，给各个贫困家庭送去了温暖。

小贴士 春季养生小妙招

春天是最好调养身体的时候，特别是对于身体虚弱、气血不足的女性而言，更要在春季好好地对自己进行健康养生。那么，关于春季生活小贴士你了解多少呢？

预防外感。春季气温不稳，风雨多变，体弱者要注意保暖防风寒，多食醋、蒜之类有助于预防外感。过敏体质者要注意避开花粉等过敏原，外出最好戴口罩。

增强体质。主要是多参加户外体力活动，包括各种体育锻炼和体力劳动，增强机体免疫力。可根据自己的爱好，参加跑步、打球、做操、打太极拳、郊游等。

调节情绪。春天宜酌情增加一些富含苯乙胺、咖啡因的饮食，诸如绿茶、咖啡、香蕉、巧克力等，这些食品能兴奋神经系统，消除疲劳，防止“春困”和情绪低沉。另外，处事不要过激，力求心平气和，情绪安定。养鱼、赏花、垂钓等都可调节情绪，怡情养性。采取必要防治措施。在天气多变时，可在医生指导下对一些慢性病进行预防性治疗。高血压、冠心病、糖尿病、结核病、风湿病以及精神病等疾病的患者在春季不宜停药或减药，而需要强化或做必要的调整，严防病情加重或旧病复发。家长应及时为孩子接种有关预防传染病的疫苗，不要随便带孩子出入公共场所。一旦发生有关病情，要尽早到医院妥善查治。