

泗洪县人民医院(集团)5项科研成果通过专家鉴定

本报讯 12月15日,宿迁市科技局聘请了10多位相关专家教授,在泗洪宏源国际酒店对泗洪县人民医院(集团)2014年度“逆行交锁髓内钉微创治疗胫骨中下段粉碎性骨折”、“标准型股骨髓,胫骨托与高切迹胫骨聚乙烯垫组合,全膝关节表面置换术治疗严重膝关节骨性关节炎”、“成人股骨头缺血性坏死伴髋关节骨性关节炎”、“成人股骨头缺血性坏死合并骨髓水肿的介入治疗”、“腹腔动脉及其分支MSCTA在介入插管中的应用价值”等5项科研成果进行鉴定。泗洪县人民政府副县长易冰以及市、县科技局、卫生局等领导出席了会议。

在当天的科研成果鉴定会开幕式

上,泗洪县人民医院(集团)副董事长、常务副院长高明献代表泗洪县人民医院(集团)向与会的各位领导、各位专家介绍了医院开展医学研究工作情况。他说,近年来,洪医集团始终把发展科学技术、加强人才培养和走“科技兴院,人才强院”之路作为医院发展的根本任务来抓,按照“以临床促科研,以科研带临床”的工作思路,科研项目的开发与应用迈出了坚定的步伐,取得了较大的进步。为了鼓励医务人员搞科研,医院制定了一系列行之有效的激励机制,提供科研条件,投入专项科研经费,对获奖人员在物质上进行奖励,在精神上给予鼓励,极大地调动了广大医务人员潜心科研的积极性,全院上下形成了浓厚的科研氛围。科技的研发,需要高端的人才,我们始终注

重人才的培养,为优秀人才创造良好的科研环境,为医务人员构筑良好的学习平台。以集团医学发展中心论坛为载体,定期举办学术讲座,开展学术研讨和交流,邀请国内著名专家授课,让集团广大医学科研人员及时掌握国内外医学动态和科技创新情况,使大家开阔视野,增长知识。我们还利用与苏州大学联合的研究生研修班,加强中青年技术人员的学历教育,通过研修使他们的学历上层次的同时,科研能力再上一个新的水平,从而打造了一支学历高、技术精、能力强的科技研发队伍和确保医院可持续发展的中坚力量,目前我院已成为“苏州大学研究生工作站”。

会上,副县长易冰向参加鉴定会的各位专家、各位领导表示了热烈的欢迎

和衷心的感谢。对泗洪县人民医院(集团)大力实施“科技兴院”的发展战略,不断加强人才培养、提高医疗质量、提升技术水平,在医疗卫生改革、科技成果创新等方面所取得的成就给予了高度赞扬。?? 开幕式结束后,14位专家分两个组对该院申报的5项科研成果进行鉴定,其中骨外科3项、影像科2项。与会专家通过多媒体认真听取了每一个课题主持人的科研开展情况、临床应用效果、技术创新等情况,并进行了详细提问,给予了客观实际的评价。

经过专家的认真评审,该院申报的5项科研成果全部通过专家鉴定,其中1项达到国内先进水平,2项达到省内领先水平,2项达到省内先进水平。

(莫开武 高同响)

泗洪县人民医院 门急诊综合大楼圆满封顶

本报讯 12月24日上午9时许,随着最后一方混凝土被吊车高高提至楼顶,标志着封顶的最后一次浇灌顺利完成。站在楼下的泗洪县人民医院的医护人员纷纷拿起相机,记录下这难忘的一刻。当日,泗洪县人民医院门急诊综合楼封顶仪式隆重举行,泗洪县人民医院集团领导高开亮、高明献、朱冬承以及嘉宾、工程建设单位的相关领导出席了仪式。

在封顶仪式现场,泗洪县人民医院集团董事长、院长高开亮介绍说,多年来,泗洪县人民医院由于场地原因,一直存在“大病房、小门诊”的尴尬问题。门诊和急诊的硬件落后,让泗洪这所重要的医疗机构的发展受到限制。高开亮说,大楼的建成,为泗洪县人民医院实现跨越式发展奠定了一个重要基础,也将为泗洪及周边市民提供更现代、舒适、高效的医疗服务环境。

据了解,泗洪县人民医院门急诊大楼新门诊急诊大楼共九层,地上8层地下1层,总建筑面积约46000平方,总投资约1亿元。

泗洪县人民医院门急诊大楼自筹建以来便受到了各级领导的高度重视和社会各界群众的广泛关注。在建设过程中,医院抽调人员组成了精干的基建班子,和建设、监理等有关部门的同志一起日夜盯靠工地上,对工程进行科学调度,并将任务逐层分解、责任明确到人,确保工程的建筑质量和工程进度,院领导也经常深入项目建设现场,查看工程进度,积极协调解决项目建设过程中出现的困难和问题,确保门急诊大楼在2015年10月投入使用。

建成后的门急诊综合楼能保障患者入院后得到及时全面的专科救治,可以大大优化门急诊及住院流程,缓解制约泗洪县医院发展的“大病房、小门诊”的矛盾和住院床位紧张的局面,最大限度缓解泗洪及周边地区居民看病难的问题。

(莫开武)

北京走进崇高研究院 践行基地在洪医集团成立

本报讯 11月26日下午,泗洪县人民集团践行基地揭牌仪式在泗洪县人民集团综合楼五楼第三会议室隆重举行。北京走进崇高研究院院长贺茂之将军为基地亲授金色牌匾,并发表了重要讲话,充分肯定了成立走进崇高研究院泗洪县人民集团践行基地对于推进走进崇高文化建设的重大作用。

仪式上,洪医集团副董事长、常务副院长高明献发表了热情洋溢的致辞并详细汇报了洪医集团近年来的发展情况与文化成果,随后洪医集团董事长、院长高开亮和北京走进崇高研究院院长贺茂之将军共同为“泗洪县人民集团践行基地”揭牌。仪式结束后,贺茂之将军还参观了位于泗洪县人民集团内的中国基层医疗博览馆,在馆内,贺茂之对我院改制后取得的成绩表示肯定,他说:“走进洪医集团,我就走进了崇高,集团涌现出的无数可歌可泣的事迹都深深打动了,向你们学习,向你们致敬。在此,我衷心的希望洪医集团能够越办越好,将崇高的事业继续发扬光大,造福人民,造福社会。”

(莫开武 杜伟)



洪医集团领导高开亮、田广举,嘉宾单明然、徐炎山及建设单位负责人共同为泗洪县人民集团门急诊大楼培土封顶。

洪医集团送光明 复明工程暖人心

本报讯 为了切实为民办好事,泗洪县人民集团与泗洪县残联联合,为全县白内障患者实施复明手术,给患者送去了光明。

泗洪县人民集团高度重视此次活动,从眼科、检验科、透视室、心电图室、手术室等相关科室抽调精兵强将,对贫困白内障患者进行术前及术后检查,实施手术、手术前后的护理等,让白内障患者解除痛苦,重见光明。“光明工程”的实施,真正为全县白内障患者做了实事,得到白内障患者的称赞,得到社会充分认可。截止11月29日,已免费为30例白内障患者进行复明手术,为患者送去光明,深受广大患者的一致好评。

(莫开武)

走进洪医集团 感受新巨变

11月6日,在新中国第十五个记者节到来之际,受泗洪县人民集团的邀请,由宿迁日报泗洪记者站组织的日报、晚报及泗洪微新闻记者,走进泗洪县人民集团亲身感受该院近年来的快发展、大跨越和新巨变。

“即使是在泗洪县人民集团门急诊大楼建设期间,该院每月门诊量仍与日递增,患者投诉量却同比减少。”在座谈会上,该院常务副院长高明献就医院的历史以及近年来的发展情况作详细的介绍。交流中,各位新闻工作者被人民医院的快速发展深深吸引。

是什么催生该院跨越式发展?答案渐次清晰。记者惊叹于县人民医院的成长速度,惊叹于县人民医院的超前理念,惊叹于她为改善服务品质造福泗洪百姓所付出的种种努力与艰辛,县人民医院的成功“秘笈”正是蕴藏在这66年发展点点滴滴之中。

据悉,该院成立于1948年,当时称之为“泗宿县门诊部”,为泗洪县境内第一个县办医疗机构,当时仅有医务人员4名和少量器械。由于行政区域更迭,医院多次更名,从泗宿县门诊部、泗洪县卫生局到泗洪县人民集团……2003年成立泗洪县人民集团,下辖泗洪县人民集团、泗洪县中医院、泗洪县肿瘤专科医院、泗洪县第三人民医院。

历史的足迹,沉淀了一代又一代建设者

的心血,艰苦创业的步伐在美丽的洪泽湖畔烙下了深深的印记。

翻开该院的最新介绍,一组数据让人心动:医院开放1200张,年均门、急诊47万余人次,年均住院病人4万余人次,病床使用率达到95%,年均健康检查5万余人次。

医院占地面积60亩,住院部设32个病区,门诊部设40多个科室,1995年被卫生部评为二级甲等医院,也是徐州医学院教学医院、省人民医院技术支持医院、苏州大学研究生培养基地、苏州大学研究生工作站和泗洪县红十字医院,是全县的医疗、康复、教学、科研中心,医院先后荣获省卫生工作先进集体、省城乡医院对口支援工作先进集体,百姓满意医院……

在听取介绍之后,记者一行跟随白衣天使们,走进该院博物馆以及部分科室近距离感受洪医集团的发展历程,通过实地观摩,记者一行亲身感受到,近年来,泗洪县人民集团从无到有、从有到精的华丽蜕变,泗洪县人民集团正在以技术与质量双头并进以及一切为了患者的目标,昂首前行,医疗队伍、医疗水平发生了翻天覆地的变化,洪医集团全体医护人员将用最好的医疗服务为泗洪百万人民的健康生活保驾护航!

走进外科病区,记者看见有的护士正

在为骨病患者在做护理工作,她们有的给病人修指甲、有的在给患者擦洗身子、还有的给患者翻身、有的在帮助患者做功能性康复锻炼……这一幕幕感人的场景,着实让记者们打心底敬佩白衣天使们的这种高尚职业,她们心里装着病人,一心为了病人,一切

想着病人,她们用自己柔弱的双手,在护理岗位上兢兢业业、默默奉献着青春与爱心。精湛的医术可以挽救生命,精心的护理可以减少病人的痛苦,使病人早日康复,用她们的行动在做着这项伟大而高尚的职业。

(莫开武)



医讯

不用跑省城,就可以看省级专家了。本周日也就是12月28日,江苏省中医院心脑血管、呼吸、消化、肝胆、妇科、老年科等专家到泗洪县中医院坐诊,每周仅看50例,即日起开始预约挂号,目前尚有少量挂号名额,赶紧抢先预约吧。(详情见B3版)

热线:0527-89888106 13773939804



导医台

糖尿病人可常喝四种茶饮

糖尿病在中医学领域被称为“消渴病”。糖尿病的“三多”即消渴病的“三消”，即“多饮为上消，多食为中消，多尿为下消”。下面给糖尿病患者推荐四种消渴病茶饮：

黄玉米须茶：取黄玉米须15g、鲜玉米须30g(干玉米须10g)一起放入瓦锅内，中火烧沸，再用小火煮40分钟，即可饮用。该茶饮对面色萎黄无华、容易疲劳、乏力、水肿、尿蛋白日久不消等糖尿病肾病脾胃气虚的患者有益水利水、降糖的作用。

西瓜绿茶：取西瓜子10g，苦瓜干10g，绿茶适量一起放入杯中用沸水冲泡，盖严温浸20分钟，即可饮用。该茶饮性寒凉，对消谷善饥、口臭、口渴、大便燥结、小便黄、血脂高、高血压等糖尿病胃热炽盛者，有清热泻火、活血化痰、消脂降压的作用。体质虚寒者、有泄泻或低血压者慎用。

桑菊子茶：取桑叶15g，菊花10g，枸杞子10g一起放入杯中用沸水冲泡，盖严温浸20分钟，即可饮用。该茶饮对头晕目眩、目干、耳鸣、口干唇燥、腰膝酸软、皮肤干燥、瘙痒等糖尿病患肝肾阴虚者有养阴清热明目的作用。

板蓝根喝太多伤脾胃

板蓝根属于清热解毒类中药。现代研究发现，它还有抗菌、抗病毒等作用，常用于治疗急性扁桃体炎、流行性感冒、急性咽喉炎等。它并非万能药，用于感冒时也有一定限制。

中医把感冒主要分为风寒感冒和风热感冒等几类，根据季节及感受外邪的不同，还有夹暑、夹湿、夹燥的区别。板蓝根只适用于风热感冒、流行性感冒等热病，风寒感冒、体虚感冒等并不适用。

板蓝根虽然其毒副作用较小，但如果不对症、长期或过量服用，也会对人体造成伤害。板蓝根性寒、味苦，长期大量服用易损伤脾胃，出现胃痛、食欲减退、恶心、呕吐、腹泻等消化道症状。尤其是体质偏寒的老人、小儿大量服用板蓝根，更容易引起消化不良，损伤胃气，引发其它疾病。在服用板蓝根期间，若出现身体不适或其它反应，应立即停药，症状不能缓解时应及时就诊。

几招按摩消除黑眼圈

熬夜、失眠，清晨起来“熊猫眼”，整个人看起来面容憔悴，精神不佳。眼部浮肿、黑眼圈、眼袋等，想要赶走这些眼部问题可不是一朝一夕。除了改善睡眠质量和饮食习惯外，坚持按摩眼部周围分布密集的穴位，对淡化黑眼圈、消减眼袋浮肿等，能够起到良好的效果。

- 1.眉毛正中间的鱼腰穴，可以预防多种眼部症状，减缓眼部压力，加速血液循环。
- 2.眉毛附近靠近眼眶凹陷转折处的攒竹穴，坚持按揉可以消除眼部疲劳充血的现象。
- 3.眉尾处的丝竹空穴，能够有效镇静安神，减缓眼部压力，对治疗眼睑抖动有一定的效果。
- 4.眉毛起点的内眼角凹陷处，时常按压可以消除眼睛疲劳，改善眼睛充血等眼部常见的疾病。
- 5.眼头起点的凹陷处，通过按摩还能够提神醒脑、预防头痛。
- 6.由眼珠中心点向下，与鼻孔两侧约二分之一拇指宽的纹线交叉处，经常按压可改善因鼻子过敏、鼻塞或感冒引起的黑眼圈。
- 7.按摩鼻翼软骨和鼻甲的交界处，可以改善因鼻病造成的气血循环受阻和黑眼圈。

泗洪县中医院妇产科主任赵雪飘告诉你：

女人，别让这6大月子病害你终生

月子病对于女性来说是很难治愈的，所以，各位麻麻在坐月子的时候千万要注意自己的身体，不要落下病根。下面是常见的6大月子病，快来学习下吧！

【1.产褥热】

如果新妈妈在生下小宝宝后出现发烧的症状，通常发生在产后24小时到产后10天就称为产褥热。产褥热感染严重的话将影响新妈妈健康，甚至危及生命。

预防措施：

多休息：新妈妈一定要保证充足的休息，如果身体吃不消，就把照顾宝宝的任务交给家人，这样才能早日恢复体力。

多喝水：补充水分对于已经发生产褥热或是排尿不畅的新妈妈而言非常重要。最好每天补充摄入2000ml左右的水。

清洁卫生：产后恶露会持续一段时间，新妈妈要勤换卫生护垫和内裤，尤其会有伤口的新妈妈，如厕后最好能用温水冲洗会

阴部，以减少感染发生。

伤口干燥：剖宫产的新妈妈一开始可以用热毛巾擦拭身体，等到产后7-10天再洗澡，以减少伤口发炎的可能。要保证伤口干燥清洁。

适度营养：产后新妈妈哺乳、恢复体力的同时，也能增强抵抗力，因此要加强营养补充，不过也不要补过头，尤其是患有产褥热的妈妈，饮食应该清淡一些，避免油腻。

别急着亲热：产后性生活容易对新妈妈的身体造成损害，一般在产后复诊以后，如果医生确认身体已经复原，才可以恢复性生活。

【2.子宫脱垂】

有些妈妈产后会感到小腹下坠或腰酸，这是由于子宫韧带和盆底肌肉在分娩后变松弛，使得子宫位置发生变化，子宫沿阴道方向往下移动，造成了子宫脱垂。预防措施：不要久站；新妈妈要充分休息，在床上时多

换换卧床体位。下地后不要长久站立，尽量避免下蹲动作，提重的东西请家人帮忙，不要过早跑步，走远路。新妈妈不要急于体型恢复，而过早使用强力束腹带，过早进行高强度形体锻炼。

小心便秘：多吃含纤维素的食物，养成定时排便的习惯，因为便秘或慢性咳嗽等会使腹压变大。

【3.乳腺炎】

产后1-4周是急性乳腺炎的多发期，由于乳汁排通不畅淤积在乳房内，造成了细菌感染，新妈妈会出现乳房疼痛、发烧等症状。

预防措施：

保持乳汁畅通：产后及早开奶，让宝宝多多吮吸，如果宝宝吃不完，可用吸奶器把多余的奶水吸出。哺乳前可热敷乳房，这样能促进乳汁通畅。

防止乳头破裂：乳头破裂既容易乳汁瘀积，又有可能因伤口而发生细菌感染。准妈妈早在怀孕6个月起，就可以每天用毛巾蘸水擦洗乳头了。如果乳头被宝宝吸破了，首先应纠正含接方式，哺乳后局部用乳汁涂布于乳头或乳晕上。乳头皲裂严重时，暂时停止哺乳24-48小时，并将乳汁挤出或吸出再喂婴儿，以减轻炎症的发展，促进皲裂愈合。平时要避免对乳房的挤压，尽量穿宽松的衣服。

注意饮食：新妈妈要少吃有刺激性的食物，如葱、姜、蒜等。用海带凉拌吃或炖鸡肉吃，可预防急性乳腺炎。

【4.尿潴留】

有些新妈妈产后由于害怕伤口痛而不敢排尿，或者产程太长压迫膀胱，造成产后排尿虚弱无力，膀胱发胀，排尿时点点滴滴很不通畅，这就是尿潴留。

预防措施：

活动一下：如果身体没问题，自然分娩的新妈妈在产后起床活动一下，能促进小便的排出。

热敷一下：可以在小便前用热毛巾或者热水袋放在腰部热敷半小时，或者用温水冲洗外阴，促进排尿。

【5.腰痛】

新妈妈的骨盆韧带在刚生完孩子的一段时间内尚处于松弛状态中，腹部肌肉也变

得软弱无力，子宫仍未完全复位，这个时候如果不注意，猛然弯腰拾东西，或者久蹲、久坐，新妈妈都会感到腰部酸痛。

预防措施：

正确喂奶：喂奶姿势不当是造成产后腰疼的主要原因之一，给宝宝喂奶一定要注意姿势要正确，要多备些柔软靠垫，或者哺乳枕之类的用品。

少弯腰：把一些经常要拿的东西，如尿布、奶粉、纸巾等放在一个触手可及之处，高度要合适，不要经常弯腰。童车、童床也要调整到合适的高度，避免抱、放宝宝时过多弯腰。把那些扫地、拖地等弯腰干的活，丢给孩子爸爸。

补钙：新妈妈要注意补钙，避免骨质疏松而引起腰痛。平时多吃牛奶、米糠、麸皮、胡萝卜等富含维生素C、D和B族维生素食物，增加素食在饮食中的比例。

适当运动：新妈妈可以在保健医生的指导下做加强腰肌和腹肌的运动，增强腰椎的稳定性。

【6.妈妈手】

产后身体虚弱，用吸奶器吸奶或一些家务在平时看来很轻松的小事，在月子期间如果不注意的话，就会感到手指发麻、疼痛。麻痛点多发生于从拇指到中指一半的位置。主要是因为过度使用手腕及拇指部位造成手腕两条肌腱发炎。与孕期血液循环慢、水肿，致腕管内压力增加，正中神经受到压迫发生的腕管综合征有所差别。

预防措施：

避免肌肉损伤：产后做一些适当的运动和家务对身体恢复有促进作用，但要注意时间不要太长，因为如果时间太长，将使肌肉一直处于紧张状态，容易出现损伤。同时产后新妈妈身体虚弱，风邪趁虚而入，容易导致手指和腕部的肌腱和神经损伤。无论是使用吸奶器还是换尿布，当你感到肘部、腕部出现酸胀时，一定要立即停下来休息。注意保暖：新妈妈月子里注意手部保暖，避免寒冷刺激。

甩甩手：当你的手腕部出现酸胀感时，甩甩手，左、右转圈，不仅能消除不适感，还能锻炼腕部灵活性。



冬季哪些病最容易侵袭我们

——访泗洪县人民医院呼吸科主任 施学进

对于泗洪这个四季分明的城市，冬季显得尤其寒冷，而冬季也是各种疾病的易发时期，疾病预防就成了不得不说的话题。实际上，不同年龄段的人，需要预防的疾病是有区别的。对此，记者采访了泗洪县人民医院的医师，对于各类人群冬季易患的疾病预防以及养生护理，进行细致地剖析，祝愿大家健健康康过冬。

慢阻肺

冬至后，天气日渐寒冷，昼夜温差也较大，加上空气干燥，人的呼吸系统很容易受到疾病的侵袭，慢阻肺就是其中一种。泗洪县人民医院呼吸科副主任医师 施学进表示，慢阻肺也就是慢性阻塞性肺疾病，是一种破坏性的肺部疾病，即患者的呼吸系统弹性下降，呼吸道狭窄，以至于患者呼吸和吸气困难。

慢阻肺一旦发生，不但影响患者生活质量，随着时间的推移，慢阻肺还可能累及全身各系统。导致呼吸衰竭、肺性脑病直至患者死亡，是继脑血管病、心脏病和艾滋病之后致死率最高的疾病之一。

症状：慢阻肺的最初症状就是慢性、间断性咳嗽，早晨较重，夜间不明显，部分患者咳嗽的时候会带有少量痰液。急性期时，典型表现是气短或呼吸困难，运动后较明显。严重时，患者会出现体重下降、肺功能障碍等症，甚至不能下床，严重影响生活质量。

当然，出现咳嗽等症并不代表一定患上慢阻肺。一般来说，确诊患上慢阻肺的标准，就是这些症状连续两年每年出现三个月以上。

预防：引发慢阻肺的原因很多，呼吸道反复感染，支气管炎等疾病久治不愈等，会提高慢阻肺的患病率。其次，天气转冷，冷空气的刺激也会刺激部分老人的呼吸道。而吸烟尤其在封闭的空间里抽烟，对呼吸道的刺激比较强，是导致慢阻肺和加重慢阻肺病情最主要的原因。

预防和减缓慢阻肺病情的发展，施学进认为可从三点着手：首先慢阻肺患者要戒烟，这是延缓慢阻肺最主要、最有效的因素。其次，老人外出时一定要戴上口罩，这也是预防慢阻肺的重要方式，早晚时分则应减少外出。最后可以使用沙丁胺醇等药剂来舒张支气管。

老慢支

慢性支气管炎是由于感染或非感染因素引起器官、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特异性炎症，病理特点是支气管腺体增生、粘液分泌增多，其重要特征就是长期咳嗽、咳痰。而由于早期发病症状较轻，往往没有引起老年患者的重视，结果反复感染导致病情加重。

症状：慢支中期的症状相对要明显，除了早晚咳嗽加重，咳出来的痰也变成泡沫状，而且开始出现气喘症状。滕小宝补充说，活动时候的耐力也明显下降。

如果中期不提高警惕并进行治疗，慢性支气管炎就会出现很多并发症，例如肺心病、内脏及下肢水肿等。而一旦发展成为慢性阻塞性肺气肿，就会出现呼吸衰竭等症，病情就相当危险了。

预防：就泗洪而言，目前慢性支气管炎的患病率较高，相对而言，吸烟者患病率要远高于不吸烟者，男性患病率也多于女性。因为吸烟是慢性支气管炎最主要的发病因素之一，吸烟会降低支气管局部抵抗力，削弱肺泡的灭菌作用，并引起支气管痉挛。

因此，预防慢性支气管炎，戒烟是必须的，其次酒也要少喝，尤其是吸烟后喝酒。此外，饮酒也会降低肺部的抵抗力，并因此提高患老慢支的可能。

同时，老年人冬季一定要注意保暖，否则寒冷空气会刺激呼吸道，不但可能引发老慢支，对于易患老慢支的患者，病情也容易增加。市民尤其是慢性支气管炎患者，冬季一定要做好保暖工作，如果外出，最好戴上口罩，防止吸入过多寒冷空气。

上呼吸道感染

上呼吸道感染是常见的呼吸道感染疾病，比较常见的就是普通感冒。这种疾病全年多发，而且各年龄段都有发生。但冬季是上呼吸道感染的高发季节，而且对于老人来说，这种原本很普通的疾病，往往会带来严重的后果。

症状：感冒主要是由病毒引起的，比如腺病毒、流感及副流感病毒等，其次细菌也可直接引起上呼吸道感染。当然，由于天气寒冷等因素导致的免疫力降低以及本身身体弱，也是老年人冬季感冒高发的

重要原因。感冒一般发病快，早期主要有鼻塞、流涕、咳嗽等症状。如果不及时治疗，症状加重时还伴有咽喉疼痛、呼吸不畅的症状。其实这种疾病本身并不可怕，但如果老人不注意保暖，反复发作的话，可能会引发肺炎等重症。

预防：老年人患上感冒，一定要戒烟，以免加重对呼吸道的刺激；其次多喝水，室内要注意通风，保持空气流通；另外，要多注意锻炼身体，坚持有规律的户外运动，即便是普通的散步都能提高身体的免疫力，这也是预防感冒的重要方法。

高血压

生活和工作压力的加大，使得越来越多的人患上了高血压，而进入了寒冷的冬季后，料峭的寒风也更容易造成高血压的频繁波动。因此对于老年人来说，冬季做好高血压的控制和调理，预防其他并发症，具有重要的意义。

症状：高血压指的是静息状态下动脉收缩压或舒张压增高，它是一种以动脉压升高为特征，而且可能伴有心脏、血管和肾脏等器官功能性改变的疾病。市第二人民医院心内科主任医师卢家忠告诉记者，高血压的患病率极高，是目前最常见的心血管病。

之所以患病率如此高，是高血压早期症状不明显导致的。高血压的首要特征就是知

晓率低，早期症状不明显，患者几乎没有明显感觉，可能出现的头晕、失眠、头枕部疼痛等症往往也会被市民疏忽。

高血压有重度、中度和轻度之分，轻度高血压的标准是低压90毫米汞柱、高压140毫米汞柱。一旦血压测量达到这个标准，就要提高警惕了。

每年冬季，高血压患者就会增加，很多年轻人总认为血压偏高一点并无大碍。实际上，一旦得了高血压，不但会出现眩晕、耳鸣、心悸气短、失眠等症状，严重时还会出现冠心病、脑血管病甚至慢性肾功能衰竭等大病。可以说，高血压是很多中老年人大病重病的主要致病原因。

预防：目前肥胖和食盐是导致高血压最重要的两个原因。肥胖者的高血压患病率比较高，是由于脂肪过多，对血管造成积压，为使原来的循环达到流通，血管道压力也会加大，自然就形成高血压；而食盐食用过多也是一个重要的致病因素。

因此预防高血压，一方面要标准体重，少吃油及动物肝脏；另一方面要控盐，一般来说每天食用盐量不要超过6克。

对于高血压患者，最重要的一点就是不要凭感觉吃药。高血压一旦患上，几乎终生都要靠吃药来维持，不同程度的高血压患者用药及药量也有所不同，患者应在医生叮嘱下用药。



泗洪中医院首场《名医大讲堂》开讲



原江苏省中医院副院长、享受国务院特殊津贴、江苏省名中医、江苏省中医院名医堂高级专家、心内科主任、中医师、教授、博士生导师李七一就心血管系统疾病的防治做了精彩的健康讲座。

为进一步推动泗洪健康事业发展,弘扬中医文化,造福泗洪百姓,12月6日下午,由泗洪县中医院与宿迁日报社、泗洪电视台、泗洪风情网联合推出的大型公益科普讲座——泗洪名医大讲堂,在泗洪中医院三楼会议室隆重开坛首讲。

会上,原江苏省中医院副院长、享受国务院特殊津贴、江苏省名中医、江苏省中医院名医堂高级专家、心内科主任、中医师、教授、博士生导师李七一就心血管系统疾病的防治做了精彩的健康讲座,开启了“泗洪首届名医大讲堂”的序幕。讲堂上,李教授用通俗易懂的语言和渊博的学识,通过翔实的案例对如何认识心血管病、防控心血管病等内容进行了深入浅出的阐述,详细介绍了当今前沿的心血管病防治知识和健康理念,为与会人员送上了一场“知识盛宴”。

据泗洪县中医院党委书记、泗洪中医院院长朱冬承介绍,泗洪名医大讲堂将每周邀请江苏省中医院和本院的知名医学专家,通过主题报告、微信互动、现场会诊、查房等形式,面对面地普及医学知识,为您的健康支招、答疑解惑。该院还将尝试把这项活动开展到泗洪各大社区,让广大读者、观众在家门口与名医面对面。宿迁日报、泗洪电视台、泗洪风情网还将定期发布大讲堂的相关讯息。(莫开武 朱敏)

新闻链接

泗洪县中医院始建于1978年,是一所基础设施完善,中医特色突出的综合性国家二级中医医院,医院设有中医肝胆科、糖尿病专科、儿科、消化科、普外科、骨伤科、胸外科、泌尿外科、皮肤科、西医内科、妇科、妇产科、针灸康复科、肛肠科等15个临床科室;9个医技辅助科室;拥有老年托养中心、介入治疗中心、儿童诊疗中心和残疾康复训练中心,开放床位180张。

泗洪县中医院先后被市、县人民政府评为文明单位、国家卫生部爱婴医院、南京中医药大学定点实习医院,泗洪县新型农村合作医疗定点医院和泗洪县城镇职工、城镇居民医疗保险定点医院,医疗辐射苏、皖、徐州、宿迁、淮安、五河、泗县等地。泗洪县中医院交通便利,环境幽雅,就诊条件舒适,年门诊量达80000余人次,年收治住院病人10000余人。

泗洪县中医院的骨科、泌尿、针灸、妇产、脾胃等科室在全县都有很高的知名度。中医院骨科至今完成人工膝关节置换手术150余例、颈腰椎复杂手术200余例、复杂跟骨关节内骨折100余例,关节镜下微创治疗膝关节疾病20余例;泌尿外科近年来已经开展腹腔镜手术近2000例,治愈疑难症500余例,经皮肾腹腔镜下取石术,腹腔镜下软激光碎石取石术,减轻了患者的痛苦;针灸康复科开展小针刀、冬病夏治、动态针刺等特色疗法,在治疗骨关节、软组织疾病等诸多疑难杂症等疾病的治疗上有很好的疗效;泗洪县中医院于2006年在全市率先开展脑血管意外、骨科术后及小儿脑瘫的康复治疗。

中医肛肠科使用中药熏洗、外敷等特有的诊疗方式治愈很多肛肠患者;妇产科腹腔镜下子宫肌瘤剔除术、子宫全切术在县内处领先水平;消化内科应用中医药治疗溃疡性结肠炎,大大提高了治愈率。

泗洪县中医院陆续投资2000余万元引进了荷兰飞利浦全身CT、意大利多功能数字胃肠机、彩超、碎石机、TCD、全自动生化分析仪、三维电刺激、腹腔镜、电子胃镜、关节镜等一大批大型先进医疗设备。

泗洪县中医院将秉承厚德、精医、传承、创新的理念,努力提高管理和服务水平,构建平安和谐医院,推动泗洪卫生事业健康有序、快速稳定的发展,并为泗洪的经济建设保驾护航!



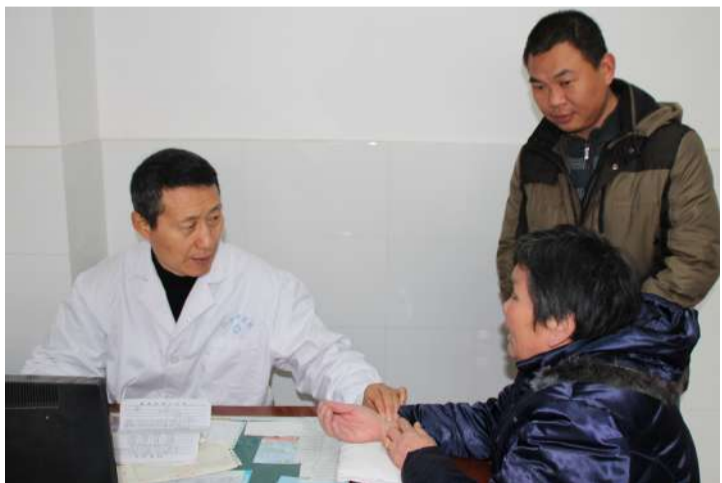
泗洪县洪医集团党委书记、泗洪县中医院院长朱冬承受媒体采访,介绍“名医大讲堂”相关情况。



“名医大讲堂”深受中老年朋友喜爱,他们希望泗洪县中医院能够经常性、长期性地开展下去。



“名医大讲堂”为泗洪中老年朋友送上了一场“知识盛宴”

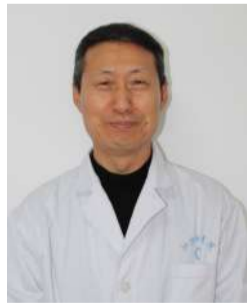


李七一教授在泗洪县中医院为患者诊疗



省中医院专家施艳秋为泗洪患者诊疗

江苏省中医院专家简介



李七一
博士生导师,原江苏省中医院副院长,享受国务院特殊津贴,省名中医,省中医院名医堂高级专家,心内科主任中医师、教授,博士生导师。擅长:运用中医理论及技术对高血压、心脏病等心血管系统疾病的治疗。



韩树人
省名中医,省中医院名医堂高级专家。呼吸科主任中医师,教授,硕士生导师。擅长:治疗急、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、支气管扩张、肺肉质纤维化、肺癌,以及脾胃肝胆系列疾病、失眠、浮肿、乳糜尿等其他内科杂病。



傅友丰
省名中医,省中医院名医堂高级专家。妇科主任中医师、教授、博士生导师。省中医学会儿科专业委员会常务委员、江苏省中西医结合学会妇科专业委员会委员。擅长:运用中医药治疗不孕症、子宫肌瘤、功能性子宫出血、盆腔炎、附件炎、月经不调、子宫内膜异位症等各种妇科疑难杂症。



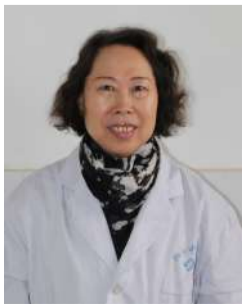
陈友亮
省中医院消化科主任中医师,擅长治疗脾胃病、肝胆病。对返流性食管炎、慢性胃炎、胃、十二指肠溃疡、胃癌前期病变、慢性结肠炎、功能性消化不良、肝炎、肝硬化、脂肪肝等有较丰富的临床治疗经验。



施艳秋
省中医院妇科主任中医师,教授,硕士生导师。擅长治疗不孕症、闭经、崩漏、更年期综合症、子宫内膜异位症、卵巢囊肿、子宫肌瘤等病症。



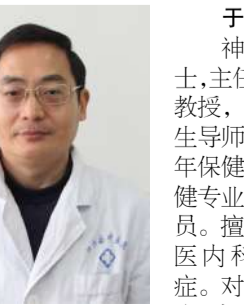
翁建新
省中医院老年科主任中医师,教授,擅长内科,老年病的治疗,对老年心脑血管病、高血压、糖尿病、高血脂、痛风、失眠、风湿病、老年骨关节有独特研究,对老年虚弱性病、老年便秘、老年肠胃病有很好的疗效。



秦化珍
省中医院消化科主任中医师,从事消化科临床工作40年。对消化科各种疾病具有丰富的治疗经验。擅长治疗慢性胃炎、反流性食管炎、胃十二指肠球部溃疡等癌前病变以及消化道肿瘤、慢性结石病、溃疡性结肠炎还有肝胆等疾病。



董新民
省中医院老年科主任中医师,97年赴日本大阪府立医院从事老年心脑血管病研修工作,回国后在省中医院老年科工作。擅长疾病:老年心脑血管疾病、糖尿病、失眠等疾病。



于顾然
神经病学博士,主任中医师,教授,硕士生导师,中国老年保健协会脑保健专业委员会委员。擅长治疗中医内科疑难杂症、脑血管疾病、头痛、眩晕等疗效尤佳。对于中药防治记忆力下降、痴呆、帕金森病有深入研究。

注:江苏省中医院专家在泗洪县中医院坐诊时间
专家每周日全天坐诊,周一开始预约挂号,每位专家限号前50名,挂完为止。
专家热线:89888106 13773939804
2012年初,泗洪县中医院在苏北地区率先与江苏省中医院强强联合,邀请江苏省中医院高级专家定期到泗洪县中医院坐诊。省级专家的到来,不仅让患者看专家不再难,减少患者旅途颠簸痛苦,而且省城专家用他们更加专业的医疗技术,解除泗洪及周边地区疑难杂症患者多年病痛,让患者恢复健康重享幸福生活!

激情荡漾新应山 梦想放飞新农村

——泗洪县中医院、泗洪广播电视台“中医中药进乡村、进社区、进家庭”大型义诊暨送戏下乡正式启动



12月20日,由泗洪县中医院主办、泗洪县广播电视台承办的“中医中药进乡村、进社区、进家庭”大型义诊启动仪式在泗洪县龙集镇应山小学正式举行。泗洪县卫生局副局长许存亚,泗洪县广播电视台党委书记、台长金同闯,洪医集团党委书记、泗洪中医院院长朱冬承、龙集镇人民政府副镇长石佳出席启动仪式并致词。仪式由朱冬承主持。

12月20日,由泗洪县中医院主办、泗洪县广播电视台承办的“中医中药进乡村、进社区、进家庭”大型义诊启动仪式在泗洪县龙集镇应山小学正式举行。泗洪县卫生局副局长许存亚,泗洪县广播电视台党委书记、台长金同闯,洪医集团党委书记、泗洪中医院院长朱冬承、龙集镇人民政府副镇长石佳出席启动仪式并致词。仪式由朱冬承主持。

大投入力度,加快建设步伐,农村医疗卫生基础设施条件明显改善,乡村卫生机构面貌焕然一新,但农村卫生人才匮乏,技术水平低的问题依然突出,还不能适应广大农民群众。为了让偏远乡村农民群众不出村就能享受到县级医疗卫生服务,泗洪县中医院不惜花费人力、财力、配备了专用车辆,选配了该院的技术骨干,组织开展此次“中医中药进乡村”启动仪式暨大型义诊活动,为龙集镇人民群众送来了健康知识,也充分体现了泗洪卫生局系统开展学习实践科学发展观活动为群众办实事、好事

的实效。有利于解决老百姓“看病难、看病贵”的问题,有利于扩大医疗改革成果的社会影响,必将对做好全县医疗卫生工作,建设和谐泗洪、推进全县经济社会快速健康协调发展起到积极的作用。

朱冬承受洪医集团董事长高开亮的委托,代表洪医集团全体员工,向参加启动仪式的各位领导表示衷心的感谢和热烈的欢迎!

近年来,泗洪县中医院秉承全心全意为人民服务的宗旨,以只争朝夕的精神状态,苦练内功,埋头发展,争取做到人无我有,人有我优,创出了自身的特色

和品牌。医院在服务群众的同时,自身也取得了长足的发展。目前,泗洪中医院技术力量雄厚、医疗设备先进,就医环境温馨、已经成为一所在社会上具有一定声望、颇具规模的现代化国家二级甲等医院。

朱冬承介绍,社会的评价是医院办得好坏的唯一衡量标准,作为医院,就应该多为群众的健康着想,就应该真心实意地为群众办实事,为病人排忧解难。帮助群众增强自我保护、关爱生命、关注健康的意识,是医院的责任。朱冬承希望通过义诊活动推动医院自身的发展。并以该项活动为载体,增加医院竞争的潜能,增添医院创新的干劲,增强医院向上的人心。要始终坚持把医疗质量作为医院的生命线,在提高全程医疗服务质量上下功夫,在营造绿色医疗环境上下气力,力求医院在现有基础上更进一步。并希望能通过义诊活动进一步提高群众对医院的认同感和亲和力,进一步扩大医院的医保范围,以便更好地为居民服务。

启动仪式结束后,由泗洪县中医院冠名支持、泗洪县广播电视台承办“激情荡漾新应山,梦想放飞新农村”大型文艺晚会在大型舞蹈“火红的日子”中拉开帷幕。晚会中,泗洪中医院为贫困村民代表发放了米和油慰问品,泗洪电视台为应山小学捐赠了800册图书,为敬老院捐赠了42套保暖内衣,龙集爱心人士还向应山村捐款10余万元。

据泗洪县龙集镇人大主席介绍,应山村是宿迁市首批“历史文化特色村”历史悠久,文脉厚重,具有重要的传承和开发价值,应山旅游经济潜力巨大,蓄势待发,他相信在社会各界的关心和支持下,应山村一定会实现经济社会有新的发展,环境面貌有新改善,文化生活有新充实,道德风尚有新提升。



▲洪医集团党委书记、泗洪县人民医院副院长、泗洪县中医院院长朱冬承主持仪式



▲参加义诊的当地群众络绎不绝



▲龙集镇应山籍爱心人士为应山村捐赠善款,用于支持该村发展



▲晚会在舞蹈《火红的日子》中拉开帷幕



▲大型舞蹈《前行的力量》



▲泗洪中医院为应山村贫困村民发放慰问品

寒冷天气不忘民 义诊活动暖民心

——泗洪县中医院“中医中药进乡村、进社区、进家庭”大型义诊侧记

“俺老伴腿脚不灵活,出去看病不方便,泗洪县中医院组织专家到俺家门口为我看病,还发给俺免费的体检卡,真是太好了!”领到体检卡后的75岁金老汉高兴地说。

12月20日,正值严冬,零下5摄氏度的泗洪,冻得人瑟瑟发抖,而地处泗洪偏远地区的龙集镇应山村村委会门前的一块空地上却温暖如春,早早地围满了人,听说泗洪县中医院专家们今天来村里为村民开展义诊,这里的村民顾不上吃饭就早早地赶来了,刚摆好医疗器械就被闻讯赶来的村民们围得水泄不通,现场气氛一下子热烈起来。

“大妈,你这不是心脏上的问题,根据检查,你这是胃炎,以后吃饭一定要定时定量。”原来,村民周大妈这段时间老是感觉身体不舒服,但他的孩子都在外地打工,去医院他又怕麻烦。当得知在村委会门前有专家到村里来义诊时,周大妈的心里一下乐开了花。

“多亏泗洪中医院专家医生到村里开展义诊活动,我这心脏病的顾虑终于打消了,以后就能‘对症下药’了!”老周的感激之情溢于言表。

家住应山村二组的张大妈,积劳成疾。平时腰一疼,便疼得不能起立和走路。两年前经检查,被诊断为椎管狭窄,且有骨质疏松。“我平时走路都不方便,但家里条件不好,一直不敢去大医院检查。听说有专家医生到村里来义诊,真是再好不过了。”

“大爷,你这只眼睛患的是白内障,需要做手术,你不要太担心。”“你这是普通眼疾,我开个眼药水您带回去,到村卫生室购买一下,每天点三次,注意卫生,两三天就好了……”人群中,专家们认真地为每一位农民朋友做详细诊断和耐心解释。

“这下好了,眼睛没事,我就放心了……”一位老大爷拿着医生开的处方,高兴地挤出人群。老人告诉记者,自己很早就发觉眼睛有些不适,可是因为年老体弱,到哪儿不便,加之家里经济条件也不是很宽裕,就没能及时检查。今天听说这里在开展义诊活动,我早早地赶来了。

专家们听说应山村特困户张平翠因患肾病行动不便,主动提出上门服务。38岁的张平翠听说泗洪中医院专家不但要上门为自己看病,还带着大米和食用油来慰问自

己,硬撑着身体扶着墙出来迎接。通过仔细检查,张平翠患有尿毒症多年,专家建议要定期透析,争取最佳治疗结果。

义诊活动从下午2点30分准时开始,在近3个小时的过程中,接待就诊及咨询村民近500人次,医护人员为村民测量血压、诊断病情、开出处方、解答疑问以及健康宣传和咨询。村民们带着问题带着困难前来,带着收获带着满意回去,让他们满意的不仅是身体疾病得到诊治,更有专家们热情贴心的服务。

据了解,为巩固党的群众路线教育实践活动成果,切实为村民解难题、办实事、做实事,泗洪县中医院组织了心内科、脑病科、脾胃科、骨伤科、普外科、儿科、针灸康复科等10余名专家,组成专家团到村里来义诊。

“要真心实意地听听老百姓的心声,才能实实在在地为老百姓办点好事,今后,我们还将定期举办此类的义诊活动,让村民在家门口就能享受专家级医疗服务,真正解决服务群众‘最后一公里’的问题。”泗洪县中医院院长朱冬承说。



▲洪医集团党委书记、泗洪县人民医院副院长、泗洪县中医院院长朱冬承带领医护人员为应山村行动不便的患者上门服务

