



日行一万步 吃动两平衡 健康一辈子

——写在“全民健康生活方式日”

步入9月,在人们热盼中秋的喜悦中,一个被固定在每年9月1日的“全民健康生活方式行动日”也悄然来临,是那么得“不显山不露水”。

而在郑州市疾病预防控制中心慢性非传染性疾病防治科科长阎秀芳看来,世界卫生组织调查数据显示,人类疾病的死亡原因已由过去的以急性、慢性传染病为主,逐步转变到因不良生活方式引起的慢性非传染性疾病为主。倡导和推广科学健康的生活方式,已经成为提高群众健康素质的迫切要求。

专家也提醒说,健康生活方式包含合理膳食、适量运动、不吸烟、不过量饮酒、心理平衡、保持充足睡眠和讲究个人卫生等,今年这一健康节日的主题就被确定为“日行一万步,吃动两平衡,健康一辈子”。晓蕾 详见B18~19·健康最亮点



扫描二维码或搜索“郑州晚报 TOP 养生”微信公共账号,分享养生智慧,解读健康之道。



官方微博:
<http://weibo.com/jw>
2276442871



中西医“水乳交融” 人性化贯穿始终 河南中医一附属医院骨伤科 独特治疗风格服务中原患者

中医特色,贯穿全部诊疗环节

与其他医院的骨科不同,作为河南最大的中医院,河南中医学院一附院骨伤科中医特色极为突出。这不仅体现在对所有收治的病人都坚持使用中草药,体现在肩周炎、颈椎病等骨科慢性病的治疗上,还体现在针灸、推拿、热敷等常见手法无处不在地贯穿全部诊疗环节。李慧英教授说,很多骨折不严重、不需要手术的患者,他们会采用中医传统的小夹板方式进行复位和固定,“打石膏会导致关节僵硬,拆掉石膏后还要通过康复训练来恢复关节的灵活性。”而小夹板由于关节在外裸露则完全不存在这样的问题,再加上小夹板有特制的棉压垫持续对骨折部位施压,非常有利于患者康复。

在该院,中医特色还体现在骨外科手术方面,对于一些术后腹胀恶心、肿胀、出血多的患者,他们采用中医疗法内服外敷,效果特别明显。股骨头缺血性坏死的发病率在逐年攀升,长期大量饮酒和激素类药物的

副作用,是导致股骨头坏死的重要原因。在长期的临床实践中,骨伤科在治疗股骨头坏死方面探索出了一套中西医结合的独道方法。李慧英教授告诉记者,科室采用中药辨证分型和股骨头坏死分期相结合,壮骨膏外用、中药透入和合理康复锻炼的治疗方法,最具特色和优势。

“我收治过一个28岁的小伙子,因为长期大量饮酒引发股骨头坏死,来医院时髋部疼痛,行动受限。”李慧英根据中医辨证分型,认为他属于湿热阻络、气血不通,处于股骨头坏死的二期,为他对症开了汤药,每服用2~3个月复诊。服药两年多来,小伙子患处再无发展,髋关节有力,能和正常人一样行走。

“虽然我们提倡‘保髓治疗’,但中药也不是万能的,如果股骨头坏死发展到一定程度,则必须进行外科手术。”采用股骨头坏死减压植骨支撑术保髓治疗及人工全髋关节置换术。

在河南省骨科学界,有这样一个团队。他们“白手起家”,从20张床位到两个病区84张床位,从基本不开展骨外科手术到省级重点学科、国家重点专科,从籍籍无名到“掌门人”李慧英教授以中医院专家的身份史无前例地当选为河南省医学会骨科学分会副主任委员、河南省医师协会骨科医师分会副会长,从摸着石头过河逐项开展手术到拥有一大批优势突出特色明显的诊疗项目,吸引着无数患者前来求医。这个团队,是河南中医学院一附院骨伤科,为了实现这一质的飞跃和嬗变,他们在李慧英教授的带领下奋斗了13年。郑州晚报记者 邢进 通讯员 刘学 何世栋

中西医齐头并进,打造最强骨伤科

1996年,年仅33岁的李慧英“入主”河南中医学院一附院骨伤科,成为医院有史以来最年轻的科主任。当时,科室只有20余张床位,七八名医生,虽然有很扎实的中医基础,但是西医方面非常薄弱,基本不开展外科手术。年轻的李慧英下定决心要改变这种状况,打造一个中医最强、西医也最强的骨伤科。她先后到郑州市骨科医院、北京积水潭医院进修学习。同时,连续数年将团队先后送到北京大学医学院、苏州医学院、华西医科大学学习深造。

经过数年的苦练“内功”,2000年,骨伤科开始陆续开展各项骨外科手术。

“那时候我们每年都开展新技术、新项目,每年荣获医院嘉奖。”回忆那段创业的激情岁月,李慧英的自豪感溢于言表。

2006年,河南省中西医结合学会换届时,李慧英当选河南省中医药学会中医骨伤科专业委员会副主任委员、河南省医学会骨科学分会副主任委员。这是对李慧英多年默默耕耘、努力钻研的最好肯定。

如今的骨伤科,已经进行了专业细化,分化为分别以关节疾病、脊柱疾病为主的两个病区,拥有包括2名主任医师,4名副主任医师,医学博士、医学硕士在内的结构合理的人才梯队,能开展双侧人工全髋、全膝关节同时置换术及翻修术、膝关节单髁置换术、关节镜手术、股骨头坏死的各种手术、颈腰椎手术、关节畸形矫正术、经皮穿刺椎体成形术、经皮微创高频热凝术联合三氧介入术及椎间孔镜手术治疗腰椎间盘突出症、骨折和手外科手术等,几乎涵盖全部骨外科和微创手术。

首创骨科“无痛病房” 体现人文关怀

对于在病痛中挣扎的患者来说,与精湛的医术同样重要的,是医生的人文关怀。

在强调中医西医齐头并进、勇攀高峰的同时,李慧英从来没有忘记医者的情怀。为此,骨伤科与国际医学潮流接轨,在全省推出了唯一的骨科无痛病房。

住进骨伤科病区,医护人员就会按照一个量化评价表,对患者的疼痛进行等级评估。评估表由“无痛”到“剧烈疼痛”6个等级,第三级“轻度疼痛”已经需要进行人工干预。科室会根据规范化的疼痛管理流程,为每一位患者制订个体化的镇痛方案,“对于患者,我们不是等他有疼痛了再去采取措施,而是超前镇痛,每天分两个时段使用镇痛剂,同时采用中药热敷、理疗等中医镇痛手段,尽量将疼痛控制在微痛,甚至无痛的范围内,使患者安全、顺利、平稳、舒适地度过围手术期。”

李慧英说,在国际医学界,疼痛已经成为继体温、脉搏、呼吸、血压之后的第五大生命体征,“消除疼痛是患者的基本权利”。

“无痛病房”体现的是新时代医务工作者更高的技术境界和对患者强烈的人道主义关怀,明显提高了诊疗质量。