

## 师承带徒

## 南安市民多了批健康“守门人”

本报讯(记者 黄伟励 李想 通讯员 陈益泉 文/图)11日,福建省第二批基层老中医药专家师承带徒开班仪式在南安市总医院举行,一批名老中医药专家通过师承带徒模式,让中医药“绝技”薪火相传。

记者了解到,根据《福建省卫生健康发展建设三年行动计划(2021—2023年)》,省卫健委组织开展了省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师和继承人遴选工作。

经审核,黄少明、粘为东、洪雪峰、卓建家、李诗豪、黄金丁等南安6名医生入选为福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师,他们来自南安市医院、南安市中医院、南安市英都中心卫生院和南安市康美镇卫生院,涉及中医皮肤科、中医内科、中医骨伤科。有15名南安医师入选为继承人,继承人将通过为期3年的跟师学习,传承名老中医药专家的学术精粹,进行中医药文化传承创新。

“中医药学是我们与疾病做斗争的经验总结,有悠久的历史。在现代科技飞速发展的当下,中医药学仍以其强大的生命力屹立在世界医学中。”福建省第二批基层老中医药专家师承带徒指导老师代表黄少明说,师承教育让老专家的学术思想与实践经验得



南安市总医院举办开班仪式。

到总结、提炼和继承,“作为指导老师,我们将恪尽职守、为人师表,毫无保留地传授临床经验,检查继承人的学习进展,高质量地完成带教任务”。

南安市总医院相关负责人表示,中医是我国优秀的历史文化遗产,几千

来,为中华民族的繁衍昌盛发挥了不可替代的作用。师承教育作为千百年来中医药人才培养的主要模式,在传承中医药学术思想、临床经验和技术专长等方面,有着重要的意义。老中医药传承

工作对我市人才培养方面发挥了重要

作用,为造就新一代名医奠定了良好的基础。希望继承人通过师承教育在临床实践过程中不断提高诊疗能力,真正起到教学相长的作用。

开班仪式后,指导老师和继承人进行了研讨。

### “世界精神卫生日” 赶走坏情绪 守护精神健康

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秋玲

每年的10月10日是世界精神卫生日,它是由世界精神病学协会(WPA)在1992年发起的。今年世界精神卫生日宣传的主题是“营造良好环境,共助心理健康”。近日,记者从南安市疾控中心了解到,南安开展系列心理健康主题活动,旨在推动全社会提高认识,增强心理健康意识,关注心理精神需求,提升心理健康和精神卫生水平。

南安疾控中心的专家介绍,精神健康是健康不可缺少的一部分,没有精神疾病不代表精神健康。每个人不仅需要身体健康,也需要精神健康。

精神健康主要包括智力正常、情绪稳定心理愉快、自我意识良好、思维与行为协调统一、人际关系融洽、适应能力良好等6个特征,精神健康者可以应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献。

当心理出现问题,身体长期处于负面情绪,如生气、悲伤、恐惧、忧郁、敌意、猜疑、自责等,会给人的身心健康带来负面影响。负面情绪会对全身各个器官产生一定影响,尤其影响人的免疫系统、心血管系统、内分泌系统、神经系统、呼吸系统、消化系统等。负面情绪可能引发的疾病包括口腔溃疡、高血压、糖尿病、甲亢、胃肠疾病、心脏病、妇科疾病、皮肤病等。此外,这些不良情绪也会给心理健康带来负面影响,可能引发焦虑症、抑郁症、睡眠问题、社交不良、幸福感降低等。

专家表示,坏情绪就像房间里的灰尘,时常会有,但只要细心打扫,再多的灰尘也会一扫而光。当遇到负面情绪,大家可以通过一些技巧及时调整,运动就是不错的方式,运动能帮身体分泌快乐多巴胺,是缓解坏情绪最有效的方法之一。规律的运动能改善个体情绪,是改善情绪和预防心理疾病的良方。每个人可以根据自己的喜好来选择感兴趣的运动。

此外,大家还可以通过积极的心理暗示让自己快乐。研究发现,同样经历焦虑和抑郁,能主动发现积极一面的学生,比只会哭着发泄的人能更快走出来。美国治疗专家罗伊博士说,当处于压力状态时,要放慢呼吸,同时尽量往后卷舌,通过深呼吸帮助情绪平稳,这一方法能在数秒钟内平衡情绪。

值得一提的是,研究发现,季节性情绪失调主要由于光照不足引起。调亮环境光线有助于保持好情绪,因此可以在光亮环境对抗不良情绪。还可以听音乐缓解负面情绪。听音乐可以促进心理健康,让人放松,同时还可以通过释放个体被压抑的情绪,来达到有效维护心理健康的目的。

### 惊心动魄 产妇在医院10分钟紧急分娩! 医生提醒:二胎孕妈产程较快 有分娩征兆应及时送医

■本报记者 黄伟励

4日上午,一名急产孕妇被送到南安市中医院,在综合服务中心工作人员和急诊科医护人员通力协作下,立刻就地分娩,最终母子平安。

当天,一位市民急匆匆来到南安市中医院综合服务中心,神情焦虑。她对工作人员表示自己的朋友就要生了,见红走不动,想要借轮椅。

综合服务中心负责人黄艺阳立刻询问相关情况,当得知病人为经产妇时,迅速推着轮椅奔到门口,边跑边呼叫急诊科护士长参与救治。急诊科迅速开通绿色通道,启动应急预案,通知急诊科医生、产科医生、助产士。

当急诊科医护人员把孕妇扶上

病床时,胎儿胎头已经卡在外面了,有着助产经验的急诊科护士黄丽萍迅速分娩出胎儿,清理口鼻分泌物,急诊科护士长陈小真协助刺激婴儿呼吸,随着一声洪亮的啼哭声,现场所有人松了一口气。3分钟内,产科医生陈阿金、助产士陈娜丽从妇产科大楼赶到急诊科,为产妇断脐带,分娩胎盘,顺利地把产妇和婴儿安全送到产科病房。同时,按照疫情防控要求,对家人和孕妇进行体温测量、询问流行病学史等。

据了解,院外分娩风险较大,如果没有专业人员的助产,产妇很可能发生严重的软产道裂伤、感染、大出血、休克死亡等。新生儿也会发生窒息死亡,如果处理不及时,会造成新生儿感染、破伤风,或出血死亡。

此次紧急分娩中,从综合服务中心协调,到急诊科的应急救治,妇产科3分钟到场处理,再到母婴安全到达产房,仅用时不到10分钟。南安市中医院相关负责人表示,这次紧急救治进一步提升了南安市中医院医护人员的应急意识和应急处理能力,为高危孕产妇应急抢救工作提供了实战案例。

南安市中医院妇产科医生提醒,在妊娠末期应提前整理分娩用品,减少出现分娩迹象时的等待时间,尤其是二胎孕妈,产程一般比较快,当有腹痛、见红等情况出现要及时就医,甚至有的孕妇没有明显腹痛,仅有频繁腹部紧缩感时也要高度注意,有特殊情况时要及时到医院检查。

### 二胎宝妈呼吸困难 一查竟是急性心衰 南安市医院多学科协作成功救治



医生抢救急性心衰孕妇。

■本报记者 黄伟励 文/图

近日,市民江女士迎来了自己的第二个孩子,新生命的到来,让江女士十分幸福,但回想起分娩前命悬一线的情景,她还是感到有些后怕。

江女士今年43岁,日前,孕32周的她感到呼吸困难。过了2天,呼吸困难的情况没有缓解反而情况更加严重,9月25日凌晨3点,她被家人送到南安市医院急诊科。

急诊科医生为江女士进行了检查,心脏彩超检查提示全心扩大,LVEF34%(射血分数低于35%是心脏猝死高危信号),初步诊断为急性心衰,还有呼吸衰竭、重度先兆子痫、妊娠糖尿病、疤痕子宫、肾功能不全等情况,病情复杂、危重,江女士的情绪也异常烦躁。

随后,值班医生立即将江女士收治到重症医学科,同时向行政总

值班报告情况,启动多学科会诊,由产科、心血管内科、ICU、呼吸与危重症医学科、麻醉科、新生儿科等组成的MDT团队,迅速会商急救方案。经多学科严谨地讨论,医护团队通过面罩给氧,为江女士进行了抗感染、利尿、扩冠、降压等抢救治疗,她呼吸困难、气喘的症状得到改善。

27日在医务科主持下,由多学科组成的MDT团队再次为江女士制定了周全治疗计划,实施改善心衰症状、纠正低蛋白血症、降血压、抗感染等治疗。随后在多学科协同监护下,医生为江女士开展了剖宫产术,术后继续开展呼吸机给氧、加强利尿、补充蛋白、强心、预防肺部感染等措施,同时密切监测江女士的生命体征、心功能变化。

29日,江女士病情好转,成功脱离呼吸机,拔除气管插管,彩超显示患者左心收缩能力恢复,心肌酶也

逐渐恢复。10月2日,江女士转入产科普通病房,6日顺利出院。

南安市医院妇产科医生洪彩霞介绍,心力衰竭简称心衰,它不是一种独立的心脏疾病,而是各种心脏病发展到严重阶段的一种临床综合征,是由于各种病因导致的心脏功能减退,使心脏排血量减少,不能满足身体各组织器官需要,从而引起的一系列临床症状和体征。“心衰,并不意味着你的心脏已经停止工作(泵血)了,而是心脏缺乏足够的力量将血液泵送到全身。”她表示。

江女士是妊娠合并心脏病的情况,是因妊娠与分娩给予心脏的额外负担造成心功能进一步减退,尤其在妊娠32—34周、分娩期、产后72小时,心脏负担较重,原有心功能不全者极易发生心力衰竭危及孕产妇生命。

据介绍,感染、过重的体力劳动、情绪激动、心律失常等是心衰的常见诱因,此外,静脉内迅速大量补液(输液、输血)、大量饮水、过多摄入钠盐、严重贫血或大出血、不恰当的减量或停用控制心血管病或高血压的药物、妊娠分娩、饱食、肥胖、吸烟等也可能导致心衰。

“要是身体出现这些‘信号’,可能是心脏在求救。”洪彩霞表示,心衰的危险在于其症状是慢慢发展的,既往有心血管病的患者,出现白天走路稍快或轻微劳动后,即感心慌、胸闷、气促;平卧或夜间咳嗽频繁,痰多,痰呈白色泡沫状;夜间睡觉时须垫高枕头呼吸才顺畅,否则即感胸闷、气促或憋气而醒,坐时减轻;头昏、乏力;食欲减退、腹胀;尿少、下肢水肿,都应该警惕,及时就医。

### 健康资讯

#### 南安市中医院重症医学科 正式开科运行

本报讯(记者 黄伟励)3日,南安市中医院举行重症医学科开科运行仪式,院长陈春雷、书记洪清华带领院领导班子成员、相关职能科室负责人及重症医学科(ICU)全体医护人员参加了仪式。

据了解,南安市中医院重症医学科与急诊科合署工作,病房进行了规划改造,重新升级后宽敞明亮,布局合理、设施先进齐全,数字化程度达到国内先进水平,可为内科、外科危重症患者提供准确、方便、快速、高效、优质的服务。

此次重症医学科的投入使用,实现了南安市中医院前急救、院内急诊、危重症救治一体化的现代救治模式,为危急重症患者提供了全面、规范、有效的生命支持和治疗,也为提高医院急危重症抢救水平奠定了坚实的基础,标志着中医疗综合能力迈上了一个新的台阶。

陈春雷表示,重症医学科是患者健康所系、性命相托的坚强防线,科室要以此次开科为契机,进一步提升医疗技术水平,不断规范、完善各项工作流程,以专业的服务品质,为重症患者的健康保驾护航。

#### 南安呼吸学科专家开展指导 推动南安市基层PCCM规范化建设

本报讯(记者 黄伟励)近日,由南安市呼吸学科医疗服务能力建设技术指导专家组、南安市总医院呼吸病质控组及相关专家组成的工作组,先后到仑苍卫生院、美林社区卫生服务中心、英都中心卫生院、东田卫生院、翔云卫生院、乐峰卫生院、向阳卫生院、九都卫生院等基层医疗卫生单位,进行PCCM规范化建设工作指导。

指导过程中,南安市呼吸学科医疗服务能力建设技术指导专家组组长洪友志等工作组成员,针对基层医疗卫生机构呼吸系统疾病防治专业能力不足,呼吸学科体系建设不够健全、医疗服务能力亟须加强的情况,结合《福建省县域医共体能力提升项目实施方案(2021—2025年)》关于重点开展呼吸诊疗中心建设的目标要求,现场指导PCCM项目申报、肺功能检测仪的使用等,并鼓励和推动基层单位积极申报基层PCCM项目,参评国家呼吸与危重症医学科规范化建设,以评促建。

本次专项工作的开展,进一步促进基层卫生院呼吸学科慢阻肺规范化、系统化治疗,建立健全分级、分层、分流的呼吸系统疾病防治机制,推动分级诊疗制度建设,提升区域呼吸系统慢病管理,更好地为百姓健康服务。

#### 男子患偏头痛两年反复不愈 中医疗法助康复

■本报记者 黄伟励

“你们真是太厉害了,治好了我这两年多来的毛病!”近日,在南安市中医院老年病科,李先生为医护人员竖起大拇指。原来,李先生因患偏头痛的毛病,多次前往诊所就诊,治疗效果都不佳,南安市中医院的医生运用中药结合耳针、埋针治疗治愈了他的病,李先生终于可以睡上一个好觉。

近两年来,家住仑苍的李先生,常常出现无明显诱因的左侧偏头痛,严重的时候甚至影响睡眠。李先生多次在当地诊所治疗,偏头痛的情况都没有缓解。听闻南安市中医院的中医疗法效果不错,便前往就诊。

在主任医师卓建家带领下,南安市中医院老年病科团队对李先生进行详细的诊查,结合他的症状、舌脉,辨定为头痛病。随后,为李先生量身定制了一套中医治疗方案,采用内服中药颗粒剂结合耳针、埋针治疗。治疗1天后,李先生反馈左侧偏头痛明显减轻,连续治疗3天后,李先生左侧偏头痛基本消失。

据介绍,偏头痛是临床最常见的原发性头痛类型,临床以发作性中重度、搏动样头痛为主要头痛,多为偏侧,一般持续4—72小时,可能伴有恶心、呕吐的情况,光、声刺激或日常活动均有可能加重头痛,安静环境、休息可缓解头痛。对于某些神经系统疾病,经临床反复验证,如偏头痛采用中医中药结合治疗,不仅能有效减轻患者的疼痛,还能缩短病程,促进疾病向愈,提高患者的生活质量。

要预防偏头痛的发作,首先要消除或减少偏头痛的诱因,日常生活中应避免强光线的直接刺激,如避免直视汽车玻璃的反光,避免从较暗的室内向光线明亮的室外眺望,避免对视光线强烈的霓虹灯,避免情绪紧张,避免服用血管扩张剂等药物,避免饮用红酒和进食含奶酪的食物,还有咖啡、巧克力、熏鱼等。

记者了解到,近年来,南安市中医院老年病科致力于传承中医治疗理念,老年病科充分运用中医基础理论、中医针灸、中药、理疗等优势,为老年病预防、治疗、康复提供更好的中医医学保障,为广大患者的生活保驾护航。目前,每月闻名而来接受中医适宜技术治疗的患者日益增多。