

中西医融合疗法破颈腰顽疾 南安中医院打造脊柱健康全周期防护网

■本报记者 黄伟励
通讯员 张剑民 文/图

近日,家住南安的王先生因长期伏案办公,腰椎健康亮起红灯。好在南安市中医院颈腰椎病专病医生为他制定了中西医结合的个性化组合疗法,王先生的腰椎功能终于恢复。

刚踏入诊室时,王先生左手紧扶腰侧,每挪动一步都眉头紧皱,坐骨神经牵拉痛让他连正常的坐姿都难以维持。通过检查,医生发现王先生腰椎间盘严重突出,髓核压迫神经根,被诊断为腰椎间盘突出伴坐骨神经痛,如不及时医治,今后王先生久坐办公将可能成为奢望,甚至连简单的弯腰穿鞋动作都无法完成。

针对王先生的病情,南安市中医院颈腰椎病专病医生吕志刚制定了“针灸通络+现代疼痛康复”的个性化组合疗法。治疗初期,吕志刚运用银针精准刺入特定穴位,配合艾灸的温热,疏通王先生的经络气血;同时,吕志刚结合现代疼痛康复技术,缓解他的剧烈疼痛。经过3次系统治疗,王先生疼痛发作频率降低,原本持续的刺痛感变成偶尔发作。

值得一提的是,吕志刚还为他量身设计了“麦肯基疗法家庭训练计划”。在吕志刚的指导下,王先生每天坚持练习。“刚开始训练时,腰部僵硬得像块铁板,每做一个动作都疼得直冒冷汗。”王先生说,随着训练的推进,腰部逐渐有了力量,现在他已经能独立完成整套训练了。



医生指导患者进行训练。

最终,在吕志刚的悉心指导下与科学治疗下,王先生的腰椎功能逐步恢复。如今,他不仅能够正常办公,还能参与简单的体育活动,顺利返回工作岗位。

无独有偶,市民黄女士近段时间也遭受着颈腰椎病痛的侵袭。日前,她揉着僵硬的脖颈,脚步沉重地走进南安市中医院诊室,向颈腰椎病专病

的医生寻求帮助。

黄女士是一位兢兢业业的教师,常年如一日地伏案备课。长时间保持同一姿势,让她的神经根承受着慢性劳损的巨大压力,受压情况十分严重。如今,就连在黑板上书写板书这样简单的工作,对她来说都成了一种煎熬。病情的发展远比想象中迅猛,如今,她右手指尖的麻木感,从手臂一路蔓延至肩胛骨。每到夜里,当她试图翻身时,手臂就像被针扎,让她整夜辗转反侧,睡眠质量一落千丈。最终,经过详细检查,黄老师被确诊为神经

根型颈椎病。

医生欧阳敬祥根据黄老师的病情,精心制定了治疗方案。他先运用关节松动术,精准地调整患者关节的位置,缓解神经根的受压情况;接着,又结合灸疗、刮痧等传统中医疗法,为黄老师疏通经络,促进血液循环。在经过几个疗程的悉心治疗后,黄老师手臂的麻木感逐渐消失,夜晚也能安然入睡,睡眠质量得到了显著改善。如今的她,又重新找回了往日的活力与精神。

这两场颈腰椎病“突围战”的胜利,是南安市中医院颈腰椎病专病中西医融合疗法显著疗效的生动体现。记者了解到,该院颈腰椎病专病治疗始终以中医传统疗法为核心,创新融合现代康复技术,为颈腰椎疾病患者构建起“预防—治疗—康复”的全周期诊疗体系,凭借“辨证施治、标本兼治”的特色,成为守护民众脊柱健康的坚实堡垒。

南安市中医院相关负责人介绍,该院颈腰椎病专病治疗将针刺、督脉灸、岐黄针等10余种传统中医技法与运动疗法、物理因子治疗深度结合,配合中医特色疗法和现代康复技术形成“内服中药+外治手法+康复训练”的三维方案。针对颈椎病引发的头晕、上肢麻木,及腰椎间盘突出导致的腰腿疼痛等症状,医生通过体质辨识定制方案,实现“一人一方”的精准干预。患者在这里不仅能获得专业治疗,更能感受到家一般的关怀。

银龄健康从心起航 南安开展老年健康宣传周活动

本报讯(记者 黄伟励)为积极响应国家卫健委“健康老龄化”号召,呼吁全社会关注老年人的心理健康,近日,南安市医院中西医结合·老年病科举办了以“银龄健康,从心起航”为主题的2025年全国老年健康宣传周系列活动,通过中医养生宣教、心理健康科普、互动评估等形式,为老年患者及家属传递科学健康理念,助力乐享幸福晚年。

活动中,中西医结合·老年病科主任周德成以“中医养生,守护老年健康”为主题开展专题讲座,他从“情志调摄、饮食调理、穴位保健、运动养生”四大维度,深入浅出地讲解中医养生智慧。结合老年群体常见健康问题,周德成特别强调“情志养生”的重要性,并现场示范神门穴、内关穴、膻中穴等穴位的取穴及按摩方法。

针对老年心理健康需求,科室医护人员采用“普通话+闽南语”的形式讲解《老年心理健康》科普视频,用亲切的语言拉近与本地老年患者的距离。视频内容涵盖情绪调节、社交互动、睡眠改善等实用技巧,现场观众反响热烈。

活动还设置了免费心理评估环节,医护人员为感兴趣的患者及家属提供了专业心理(焦虑、抑郁、失眠)量表测评,并一对解答疑问及提供干预措施。此外,科室特别准备了手工制作的“解郁安神香囊”,内含合欢花、玫瑰花等中药材,寓意“舒心解郁”,受到老年朋友的热烈欢迎。

此次活动的开展,不仅传递了“乐享、健康、尊严、幸福”的老年生活理念,更体现了该院医护人员对老年群体身心健康的全方位关怀。中西医结合·老年病科相关负责人表示,今后,科室将继续发挥中西医结合特色优势,携手为银龄健康护航!

炎炎夏日 “趁热”收下这份防暑指南



■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

近日,南安市的气温居高不下,不少乡镇的最高气温超过37℃,南安市疾控中心的专家提醒,高温、高湿度、强热辐射席卷而来,可能会造成水和电解质丢失过多、散热功能障碍,机体核心温度过高,导致中暑,如不及时干预将引发中枢神经系统和心血管功能障碍,危及生命。

专家介绍,在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据症状的轻重,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身疲乏、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状,体温升高至38.5℃以上。重症中暑包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可能出现混合型,重症中暑可导致死亡。热射病会因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达40℃以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。热痉挛则主要表现为由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解,患者意识清醒,体温一般正常。热衰竭起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多



汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律失常、轻度脱水,体温稍高或正常。

需要注意的是,中暑并非只会发生在室外,如果室内温度、湿度过高,或经常食用含糖高的冷饮,导致出汗受阻的话,也容易发生室内中暑。

中暑了怎么办?专家表示,中暑后应立即脱离高温环境,转移至通风阴凉处休息,解开衣物散热;可以用冷水喷洒或擦拭全身,重点冷敷颈部、腋窝、腹股沟等,避免用冰水或酒精擦拭,以防血管收缩或体温骤降引发并发症。意识清醒者应少量多次饮用淡盐水或运动饮料,避免一次性大量饮水增加心脏负担,如果出现呕吐或者昏迷,禁止强行喂水。中暑后应密切关注体温、脉搏的变化,若出现体温持续高于39℃、意识模糊或抽搐等重度中暑症状,简单处理后,应立即拨打120送医。

在预防高温中暑方面,市民应科学调整安排工作时间:户外工作时间一般不超过6小时,12时至16时高温时段应暂停工作,无法暂停的岗位应采取轮换作业。市民要合理补充水和无机盐,补水方法宜少量多次,水温不宜过高,不饮用含酒精或大量糖分的饮料;无机盐

的补充以食盐为主,所补食盐主要以菜汤、咸菜或盐汽水等分配于三餐之中;也可通过食用富含无机盐的蔬菜、水果、豆类及饮料来补充。夏日饮食应尽量清淡,少食高油高脂食物,但要保证摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙,多吃水果和蔬菜。市民还应注意休息,保证充足的睡眠,睡觉时避免电风扇或空调直吹。市民应注意防晒、降温,在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴遮阳帽、太阳镜,并涂抹SPF15或以上的防晒霜。

专家表示,中暑是夏季高发急症,预防到位即可避免,高危人群更应该重视预防,若出现重症中暑症状需及时就医。

南安妇幼保健院体重管理门诊 启用人体成分分析仪

本报讯(记者 黄伟励)近日,记者从南安市妇幼保健院获悉,该院体重管理门诊人体成分分析仪正式启用,这台高科技设备能在极短时间内提供超过25项关键健康指标,让市民全面了解了自己的身体,科学减重。

为什么同样体重的人,体型看起来相差巨大?为什么胖瘦相似的人,体重却相差甚远?这些问题的答案都隐藏在人体成分的微妙平衡中。南安市妇幼保健院体重管理门诊相关负责人介绍,人体成分分析仪采用先进的

“生物电阻抗技术”,能为检测者提供超过25项关键健康指标,包括身体脂肪量及脂肪率、肌肉量、身体水分含量及分布、基础代谢率(每天消耗多少卡路里)、腰臀脂肪比率,还能进行营养评估与肥胖评估、四肢与躯干的肌肉均衡分析、健康综合评分等。检测时,市民只需赤足站立在仪器上,双手握持生物电阻抗传感器,仪器便会通过多个频率的微电流,精准测量身体各部位的成分组成。

依托精准翔实的人体成分分析数

据,体重管理门诊能够为市民量身定制作个性化健康管理方案。该方案涵盖科学合理的膳食指导以及精准适配的运动处方。在方案实施过程中,医护人员会开展全方位的生活方式管理,采用线上与线下相结合的双轨制管理模式。

在线下,体重管理门诊还会安排定期复测追踪。通过精准监测人体成分的变化情况,运用科学的方法评估健康管理效果,及时调整管理方案,确保市民能够获得最佳的健康管理成效。

诊断,制定出贴合患者实际情况的管理策略。

在线上,体重管理门诊可以实时记录相关数据,运用AI技术进行深度膳食分析,为患者生成专属的健康记录与分析报告,让患者清晰了解自身的健康状况与饮食结构。

此外,体重管理门诊还会安排定期复测追踪。通过精准监测人体成分的变化情况,运用科学的方法评估健康管理效果,及时调整管理方案,确保市民能够获得最佳的健康管理成效。



争分夺秒救治重伤患者 锦旗见证医患深情

本报讯(记者 黄伟励)近日,市民黄女士带着两面锦旗,来到泉州市光前医院外科与骨科,向医护团队致以诚挚谢意。

今年5月,56岁的黄女士因严重外伤被120救护车送至泉州市光前医院急诊科。她全身多处地方剧痛,还伴有头晕、恶心、左上肢活动受限等情况。急诊科即刻启动创伤救治预案,影像科开通绿色通道。检查后,医生发现黄女士有左侧第2—10肋骨骨折、锁骨外段骨折、创伤性气胸、肺挫伤等多处创伤,其中左侧严重液气胸如“无形之手”压迫肺部,随时危及她的生命。

随后,该院外科团队第一时间响应,在超声引导下紧急实施胸腔穿刺术,迅速解除肺部压迫;骨科团队紧随其后,评估后为其开展“左锁骨骨折切开复位钢板内固定术+重组骨形态形成蛋白置入术”。从急诊到手术,多学科无缝衔接,争分夺秒抢救生命。

次日,黄女士即在护理员的协助下下床活动,功能恢复良好。这场快速康复的背后,离不开医生的精湛技术,也离不开护理人员全天候守护。出院时,黄女士精神饱满,左肩活动自如,伤口愈合良好。

黄女士将两面锦旗送至外科与骨科时,望着医护人员忙碌的身影,未作久留,只留下最诚挚的谢意。如今,锦旗悬挂在护士站荣誉墙上,既是患者信赖的见证,更是医者前行的鞭策。面对锦旗,医护人员纷纷表示,将持续坚守“以患者为中心”的理念,以精湛医术筑牢生命防线,用人文关怀温暖患者心灵,持续为百姓健康保驾护航。

南安市医院骨科团队 开展出院患者入户随访活动

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市医院骨科医护团队开展入户随访活动,将医院的关怀从病房延伸至患者家门口,用专业与真诚温暖每一个家庭。

当天,医护人员走进患者家中,细致询问患者术后的康复情况,耐心解答患者及家属的疑问。“术后肢体活动是否疼痛?是否有麻木感?”护理人员一边询问,一边指导患者调整康复锻炼强度,叮嘱患者正确使用助行器,并建议他们适当增加钙质摄入。面对长期卧床的老人,护士们俯身查看他们的皮肤状况,向家属示范翻身防压疮的技巧,并结合患者情况制定个性化的饮食建议。

每到一户,骨科专家洪紫平都认真地为患者查体,评估术后恢复情况。面对卧床患者,他动作轻柔细致,一边检查下肢活动度,一边询问:“这里按压有疼痛感吗?”同时向家属详细讲解体位摆放、预防深静脉血栓的注意事项。针对髋关节术后患者,他都会耐心示范康复动作。

随访途中,还有不少闻讯赶来的乡亲们,纷纷带着影像资料前来咨询。洪紫平便在路旁的树荫下耐心解答,仔细阅片。当发现一位患者合并其他专科疾病时,洪紫平立即现场联系相关科室医生,详细沟通病情,协助预约门诊,并再三叮嘱患者按时就诊。“您亲自看过,我就放心了!”患者紧握洪紫平的手,感激之情溢于言表。

从病房到家门,骨科团队用脚步缩短了医患距离,用行动诠释了“以患者为中心”的服务理念。“出院并非医疗服务的终点,只有走进患者家中,才能真正了解他们的需求。”洪紫平表示,未来将持续开展入户随访,把医院的温暖送到更多患者身边。

洪濑中心卫生院 完成首例肩关节置换手术

本报讯(记者 黄伟励)近日,洪濑中心卫生院骨外科团队在知名关节外科专家的带领下,成功为一名复杂肱骨近端粉碎性骨折患者实施肩关节置换手术。

患者因意外摔倒导致右肱骨近端粉碎性骨折以及肱骨头脱位,且伴有严重骨质疏松。为此,洪濑中心卫生院特邀关节置换领域专家会诊,全面评估。鉴于传统内固定手术难以实现骨折端稳定复位及关节功能恢复,存在骨不连、肱骨头坏死等风险,为最大程度恢复患者肩关节功能,经多学科讨论后,该院骨科团队决定采用肩关节置换术进行治疗。

手术当天,在麻醉科、手术室团队的紧密配合下,洪濑中心卫生院骨外科团队细致处理骨折碎片及损伤的肩袖组织,精准安装肩关节假体,并重建肩关节力学平衡。手术顺利完成,术中出血少,假体位置良好,患者生命体征平稳。

据悉,肩关节置换术是治疗复杂肱骨近端骨折的先进技术,尤其适用于无法通过常规内固定修复的严重骨折或骨质疏松患者。此次手术的成功实施,不仅解决了患者骨折复位与关节功能重建的双重难题,更标志着洪濑中心卫生院在复杂创伤骨科治疗领域取得了重大突破。

洪濑中心卫生院相关负责人介绍,医院始终致力于为患者提供高水平医疗服务,通过与知名专家团队的深度合作,不断引进新技术、新理念。未来,医院将持续提升复杂创伤及关节疾病的诊疗能力,让更多患者在“家门口”就能享受到先进的医疗服务!