

大理州中医医院《再生医疗技术规范应用》培训班圆满召开



再生医疗技术是卫生部和科技部要求推广的国家重大科技成果,经过三十余年的临床实践,验证了该技术不仅能使深度烧伤创面实现皮肤器官的原位再生,同时在普外科(皮肤撕脱伤后难愈性创面、促进外科手术创面愈合)、皮肤科、内科(褥疮)、内分泌科(糖尿病溃疡)、骨科(肌腱、骨肌外露)、五官科、妇科、肛肠等科创疡类疾病,尤其是难愈性创面的治疗上也显示出其独特的疗效,且不需要添置大型医疗设备,真正实现了治疗痛苦小、效果好、费用低。为进一步惠及广大患者并提高各医疗单位创面治疗水平,受国家中医药管理局的委托,中国中西医结合学会烧伤专业委员会委派付子俊教授于3月28日到大理进行再生医疗技术的学术推广和培训指导工作。



3月28日上午,享受国务院政府特殊津贴的再生医学知名专家、主任医师,中国中西医结合学会烧伤专业委员会副主任委员、卫生部“十年百项科技成果”首批项目——皮肤再生医疗技术临床应用与技

术指导专家组成员之一付子俊教授,在医院外科医生办公室对“再生医疗技术”做了介绍后,随后便进行现场教学查房及再生医疗技术的实际操作讲解。

下午,《再生医疗技术规范应用》培训班在大理军供宾馆顺利召开,此次培训班由大理州中医医院外科主办。开班仪式上,医院副院长邱迺作讲话,付子俊教授致辞,医院外科主任徐家忠主持仪式,来自本院和州级同行及县级各医院的一百余名学员参加了本次培训。开班仪式结束后,付子俊教授作了题为《再生医疗技术的临床规范运用》的讲座。整个讲座课程内容丰富,具有较强的针对性和实用性,培训班上学员们积极与专家进行互动,气氛活跃,讨论激烈,精彩纷呈,此次培训班得到学员们一致好评,对再生医疗技术的临床规范运用和推进我州再生医疗技术的学术发展起到了积极作用,同时也为州内各县医疗机构提供了一个专业、严谨、愉快的交流学习平台。

(外科 王丽春)

梨花起,清明至。清明时节,清风中氤氲着英烈精神,空气中弥漫着英雄气息。

清明,中国传统节日。清明节一般有两个主题,其一,缅怀先祖,慎终追远,传承人伦血脉;其二,追忆英烈,崇尚英雄,传承红色基因。对共产党人来说,在祭奠先祖的同时,也不能不会忘记英烈。

英烈者,军之剑,国之干,民族之魂。在我党我军的历史上,无数英雄烈士为之追求、为之奋斗的就是有一个光明的未来,为之牺牲、为之奉献的就是实现中华民族的伟大复兴。

为中国人民谋幸福,为中华民族谋复兴,是共产党人的初心和使命。缅怀英烈的伟大壮举、先进事迹,不难发现,他们从来没有背弃过党的初心、忘却过党的使命。

不忘本来才能开辟未来,固本培元才能行之久远。在清明节追忆英烈人生、学习英烈事迹、弘扬英烈精神,就是回望英烈的遗愿、不忘初心、牢记使命、不懈奋斗、永远奋斗。

方志敏同志1935年写道:“我们相信,中国一定有个可赞美的光明前途……到那时,到处都是活跌跃的创造,到处都

不忘初心,牢记使命!
——大理州中医医院药剂党支部开展“主题党日活动”

为深入学习贯彻党的十九大精神,不断深化对习近平新时代中国特色社会主义思想的政治认同、理论认同、实践认同和情感认同,增强“四个意识”,坚定“四个自信”,大理州中医医院药剂党支部不断创新“支部主题党日”活动,使之成为广大党员学习教育常态化制度化的有力抓手和重要载体。3月31日药剂党支部组织党员到大理州宾川县乔甸镇海稍新庄红军村开展“不忘初心,牢记使命”的主题党日活动,深入学习和亲身体验红色文化,并继承和传扬红军长征精神。

全体党员和入党积极分子在习近平总书记的引领下更加坚定了新时代的信念:拥抱新时代、展现新气象;迈向新征程、共筑中国梦。

再艰辛的长征路,也无法阻挡我们“重走长征路、传承长征精神”的信心。

走进红军长征纪念馆,了解历史,缅怀先烈,全体党员更加坚定信念,并再一次庄严的宣誓:时刻为共产主义事业奋斗终身!

通过这样深入地学习和体验,全体党员纷纷表示:在新时代,我们更要发扬长征精神,不忘初心,牢记使命,继续前行,迈向新征程,共筑中国梦!

(药剂科 赵桂芬)



新时代是奋斗者的时代。要实现共同富裕,必须牢记英烈遗愿,向英烈那样生命不息、奋斗不止。新时代,党员干部面对的困难不再像革命战争年代那样,必须抛头颅、洒热血。但中华民族的伟大复兴,绝不是轻轻松松、敲锣打鼓就能实现的。党员干部必须准备付出更为艰巨、更为艰辛的努力。当前,无论是完成党的三大历史任务,还是打赢三大攻坚战,都需要具备奋斗精神,逢山开路、遇水搭桥,撸起袖子加油干、迈开大步加紧干。

英烈的遗愿,只能用来继承。然而,

新时代的长征路上,仍有少数党员干部忘记初心、丢掉本色、失去斗志。有的害怕困难,不敢大胆前进,在棘手问题面前败下阵来;有的害怕犯错,信奉“不做不错”,搞起了“为官不为”;还有的害怕利益受损,为自己“奋斗”可以,为群众谋利不行。诸如此类,不仅违背英烈遗愿,也背离党的初心。在这个圣洁的清明节:面对英烈的先进事迹和崇高精神,这些人是不是应该感到羞愧和汗颜呢?

前人肇始,后继不衰。红色江山是英烈拼杀出来的,光明前景是要靠新时代共产党人奋斗出来的。要奋斗就不能惧怕艰难险阻、惧怕牺牲奉献、惧怕失去蜗角虚名。让我们记住伟人的一段话:成千上万的革命先烈,为了人民的利益在我们的前头英勇地牺牲了,让我们每一个活着的人想起他们就十分难过,难道我们还有什么个人利益不能牺牲,还有什么私人杂念不能抛弃的吗?

(来源:中央纪检监察部网站)



武则天钟情
萱草花

武则天,是我国历史上第一位长寿的女皇帝,她经历了多少风云变幻,却依然能活到81岁。她不仅天生丽质,而且善于保摄养生,《新唐书·则天顺武皇后妃》中记载其:“虽春秋高泽,然左右不悟其衰。”意思是说武则天虽年事已高,却仍能保持着美丽的容貌。其实武则天在日常生活中十分注意养颜防老,她除了“结珈跏坐”禅修养生,用“天后炼益母草泽面方”、“西王母枕中方”、“养颜八白散”洗面、搽面外,更注重食疗养颜。武则天食疗首选的是萱草花,她命人将萱草花与银耳制成羹汤,取名叫“无忧驻颜羹”,每日饮用。武则天为何对萱草花如此情有独钟?

萱草花又名黄花菜、金针菜,是百合科植物折叶萱草的花。萱草花花色金黄,花形美丽,叶色碧绿,婀娜多姿,为园林栽培观赏的美花。宋代大文学家司马光曾赞之曰:“叶濯宿露翠,花还朝日黄。萱草花有很多称谓。《诗经·伯兮》吟为:“焉得谿草,言树之背。”其中“谿草”即是萱草。《说文》称其为“忘忧草”,《本草纲目》称之为“疗愁”“丹棘”。崔豹《古今注》谓:“欲忘人之忧,则赠以丹棘。”《山家清供》曰:“丹棘又名鹿葱。春采苗,汤灼过,以酱油、滴醋作齏,或爆以肉。何处顺宰相六合时,多食此,母乃以边事未宁而忧未忘耶?因赞之曰:“春日载阳,采萱于堂,天下乐兮忧乃忘。”

萱草花,体柔性格,惠洁兰芳。俗而不艳,雅而不俗,常激起诗人的兴会。宋代诗人苏东坡有诗云:“萱草虽微花,孤秀能自拔,亭亭乱叶中,一芳心插。”朱熹《萱草花》曰:“春条拥深翠,夏花明夕阴。北堂罕悴物,独尔淡冲襟。”明代袁道宏常将萱草花插入瓶中观赏,感到别具情趣:“朝看一瓶花,暮看一瓶花,花枝虽浅淡,幸可托贫家。一枝两枝正,三枝四枝斜。宜直不宜曲,斗清不斗香。仿佛杨枝水,入碗酷奴茶。以此颇赏斋,一倍添年华。”

萱草花营养价值较高,《本草纲目》记载:“萱草花味甘,性凉,无毒,具有清热解暑,止渴生津,利尿、通乳和解酒毒的功能。”干制好的萱草花把厚香美、色泽金黄,可做成各式各样的佳肴。

(来源:中医药网)

·中药故事·

白州杏林

我院组织护理“三基”理论考试



为贯彻落实医院质量管理的要求及年初制定的“三基”培训考核计划,进一步强化护理基础理论知识,提升护理队伍的整体素质,护理部于4月3日下午,组织了护士“三基”理论考试,全院四个病区164名护理人员参加。

此次考试特将考场分散设置在各个病区,由各科室护士长交叉监考,采取闭卷笔试的方式进行,重点考察护理人员对基础知识、基本理论及护理核心制度的掌

(护理部 赵英)

握程度。整场考试组织严密,考风考纪严肃,护理部主任杨丽霞全程巡考,确保了考试的严肃性。监考老师公平公正、严谨负责,参考人员自觉遵守考场纪律,认真答题,考试过程井然有序。考试结束,各临床单元护士长也参加了考核,她们中许多人虽然

资历高,临床经验丰富,但丝毫没有降低对自己的要求,仍积极备考参考,为年轻护理人员起到了很好的带头示范作用。

此次考试,通过以“考”促“学”,进一步增强了护理人员的学习意识,检验和巩固了学习效果,夯实了护理基础。护理部在今后的工作中将继续加大护理“三基”培训考核力度,以不断强化护理队伍的执业能力,促进医院护理质量的整体提高。

高血压是我国最常见的心血管疾病,我国人群中高血压患者已超过3.3亿,平均3个家庭就有1例高血压患者。高血压患者不仅需要医生的合理治疗,更需要患者的自我管理。那么,高血压患者如何进行自我管理呢?

一、定时服用降压药:坚持遵医嘱嘱咐时,按剂量服药,并长时间坚持,熟悉自己服用的降压药物的剂量及不良反应,不可随意减量、停药或更改药物,防止发生血压降的过快和过低,特别是老年人,提倡24小时平稳降压。

二、学会自测血压:一般来说,服用降压药初期,建议每天早、晚各测量血压一次,每次测2遍,间隔1分钟。血压控制平稳者,可每周选择1天测量血压即可,对于血压不稳定者,建议连续测量7天。血压不稳定或出现头晕、头痛等时,应随时监测。测血压前应静坐10分钟,15分钟内不吸烟,半小时内不喝茶、咖啡,不饮酒,测量头一天不要熬夜。测量时,最好端坐在靠背椅上,两腿放松落地,裸露上臂后包上袖带,袖带高度应与心脏处于同一水平。被测压的手臂要有支持物,使肢体彻底放松。详细记录每次测量血压的日期、时间以及所测血压、脉搏读数,便于为医生调整方案提供帮助。但对于精神高度紧张及焦虑患者,不建议自测血压。

三、合理膳食:低盐低脂饮食,每日钠盐摄入量应在6克以下(普通啤酒盖去掉胶垫后一平盖食盐约为6克),并增加食物中钾盐的摄入量。每餐不宜吃得过饱,多食新鲜蔬菜和水果,戒烟限酒,品茶清淡。

四、合理休息:早睡不熬夜,每日保证7小时左右的睡眠时间。另外,午餐后可小睡一会儿(半小时至1小时)。早晨醒

随着夏季的到来,气温逐渐上升,阴道炎呈现高发趋势。阴道炎是妇科最常见疾病,各年龄组均可发病。外阴阴道及尿道、肛门毗邻,局部潮湿,易受污染;生育年龄妇女性活动较频繁,且外阴阴道是分婉、宫腔操作的必经之道,容易受到损伤及外界病原体的感染;绝经后妇女及婴幼儿雌激素水平低,局部抵抗力下降,也易发生感染。

正常妇女虽也有一定数量阴道分泌物,但分泌物清亮、透明、无味,不引起外阴刺激症状。正常阴道内虽有多种细菌存在,但由于阴道与这些菌群之间形成生态平衡不致病。阴道生态平衡一旦被打破或外源病原体侵入,即可导致炎症发生。如体内雌激素降低或阴道pH升高、阴道灌洗等均可使阴道pH升高,不利于乳杆菌生长。此外,长期应用抗生素抑制乳杆菌生长,或集体免疫力低下,均可使其他致病菌成为优势菌,引起炎症。

下面就为大家介绍一些预防阴道炎的小知识,希望可以帮助女性朋友度过一个“无炎”夏日。

1.给自己准备一条专用的毛巾,洗澡时清洗外阴要用流动的水,避免坐浴。
2.最好养成排泄后温水清洗外阴的好习惯,可以避免细菌的交叉感染,引发生殖系统炎症。
3.保持外阴干燥可有效减少炎症的发生。洗完澡后也不要立即穿内裤,晾干之

(妇产科 应红梅)

脊柱侧弯,这几个问题你要了解

1.什么是脊柱侧弯?
脊柱侧弯,又叫脊柱侧凸,是脊柱发生的一种三维(冠状位、轴位、矢状位)畸形改变。正常情况下,从后面看人体脊柱是一条直线,躯干四肢在脊柱两侧对称分布。如果后面观背部左右不平整,或者前面观双肩不等高,全脊柱正位X线片上显示出脊柱侧方弯曲超过10度,那么就可以被判定为脊柱侧弯。

2.为什么会发生脊柱侧弯?
脊柱侧弯发生的原因有很多,临床上大部分(80%以上)属于特发性脊柱侧弯,此外还有先天性脊柱侧弯、神经肌肉源性脊柱侧弯(例如脑瘫)等。

先天性脊柱侧弯,是指在胎儿发育阶段,妊娠的第5~6周(脊柱分节发育),胎儿受到外界病毒、药物或者理化因素等影响,使脊柱发育出现畸形。

特发性脊柱侧弯在10~14岁的少年儿童中发病率较高,发病原因尚不十分明确,多认为与遗传、激素、内分泌、生长发育异常以及神经、平衡系统功能障碍等因素有关。

3.脊柱侧弯有什么危害?
轻中度的脊柱侧弯一般不会给身体的内脏或其他机能造成伤害,但是当脊柱侧弯角度超过60度后,就会对胸腔和腹腔造成挤压,使其空间减少,导致心肺、胃肠系统受压,从而引起相关功能障碍。心肺功能受损时,活动耐量降低,会出现气短、走路心跳加速、上楼喘气严重等;胃肠道功能受损时,会造成食欲减退,甚至可能造成不孕。

4.脊柱侧弯如何治疗?
脊柱侧弯的治疗,关键在于早发现早治疗。早期不严重的脊柱侧弯,可以通过理疗、体操、支具或者石膏等非手术的方法进行治疗,其中以支具治疗最为常见。对于不超过20度的侧弯,适当锻炼、定期拍X线片检查即可;

后再穿。现在一些人在家中睡觉时习惯不穿内裤,这是个不错的好习惯,使外阴有通风、干燥的机会。但卧具要经常更换,保持清洁。

4.卫生用品的选择也要注意,最好不要用或少用含香料、颜料或含有除臭成分的护垫、卫生纸。洗澡时注意不要用肥皂或是沐浴乳清洗外阴,因一般香皂盒沐浴乳都是碱性制剂,会打破阴道内的酸碱平衡,使细菌容易滋生。

5.内裤最好选择吸收力强且通透性好的全棉内裤。在炎热的季节,最好不要穿紧身裤袜,注意公共场合的卫生,尽量不穿超短裙,避免让内裤接触座位。

6.内衣裤最好单独清洗,使用温和的洗涤剂清洗。一些去垢剂或是柔软剂可能会引起过敏反应,所以最好不要用。

7.不要随便使用抗生素,更不要滥用抗生素和一些化学药物冲洗阴道,因为这样很可能会引起菌种失调,从而引发炎症。

8.产后第一次月经往往经血量较大,所以,卫生巾需要勤换,尽量不要超过两个小时便更换,以保持阴部的干燥与清洁。

9.在进行性生活时,应做好双方的清洁卫生,并且性生活切勿太过频繁或有多个性伴侣,否则会增加患阴道炎的机率。一旦患有该疾病时,必须男女双方都进行治疗,否则很容易导致病情反复发作。



20~40度的侧弯,在锻炼的同时需要使用支具进行治疗;如果侧弯超过了40度,就要考虑是否要进行矫正手术了。

5.脊柱侧弯有哪些体操锻炼方法?
在医生确诊之后,可以在专业医师的指导下进行以下练习。

(1)健身球伸展
选择合适的健身球,侧身缓慢靠在球上,以髋部和肋骨底部为支撑点,双脚双手撑地辅助平衡。同时,向上伸展一只手,保持不动20秒后回落,重复动作3次,每天做2组。

(2)下犬式拉伸
以双手和脚掌撑地,双臂、头、背部在一条直线上,缓慢向上推髋部和臀部,使身体成三角形,保持姿势5秒后回落,重复动作3~5次,每天2组。

(3)后弯腰拉伸
以髋部为支撑点,在健身球上下弯腰,双手双脚撑地辅助平衡,保持肘部和小腿放松,保持姿势15秒后放松,重复动作10次,一天3组。

(针灸二科 王艳)