

线上线下科普义诊 连推三天“中医夜市” 让优质中医药服务惠泽百姓

世界传统医药日,厦门市中医院开展《福建省中医药条例》正式实施一周年暨2023年福建省中医药文化周厦门站宣传活动



参加义诊的市中医院专家、北京中医药大学东直门医院驻厦专家及厦门大学国际中文教育学院的师生合影。



市中医院专家为市民现场义诊。



外国友人也前来感受传统中医药文化。

文/本报记者 刘蓉
通讯员 江昌铭 倪晶莹
图/本报记者 张奇峰

每年的10月22日为世界传统医药日。中医药是我国传统医药的瑰宝,是中华文化的精华,千百年来为中华民族的繁衍昌盛作出了不可磨灭的贡献。

昨天上午,2023年世界传统医药日《福建省中医药条例》正式实施一周年暨2023年福建省中医药文化周厦门站宣传活动在厦门市中医院举办。

本次中医药文化周,厦门市中医院通过线上线下系列科普义诊活动及中医夜市等系列活动,大力传播中医药文化,更好地满足人民群众对中医药多层次、多样化的需求,让中医药走进群众、贴近群众,不断提升群众对中医药的获得感,让大家切实体验到中医药的独特魅力,感受中医药防治疾病的独特疗效,让历久弥新的中医药文化焕发时代魅力。

线上线下齐联动 让优质中医药服务触手可及

昨天上午,中医药文化周活动现场,不少市民围在咨询台前,询问有关中医、中药和健康养生的问题,不少人还现场跟着演示的医务人员打起了“八

段锦”。当天,该院按照2023年福建省中医药文化周厦门站宣传活动的安排,精心组织了中医药义诊和各式体验活动。

开幕式现场,厦门市中医院医务人员弹奏古筝,还展示了传统功法太极拳、八段锦。厦门大学国际中文教育学院的师生们则带来了精彩的太极扇表演。科普大讲堂时,针灸科医师开展了《小穴位 大健康》健康科普。

在门诊大厅,厦门市中医院肝病科、消化内科、内科、脑病科、呼吸科、心血管科、康复科、肾病科、风湿病科等10个科室专家,以及东直门医院驻厦专家为前来的市民进行现场义诊。望、闻、问、切,医生们耐心为每一名前来咨询的市民进行问诊,细致答疑,普及中医药常识和健康知识。

在住院大厅,医院眼科、耳鼻喉科、儿科为市民进行中医适宜技术展示,更有刮痧、耳穴埋豆、扶阳罐、火龙罐等特色技术免费体验。体验现场,“简、便、廉、验”,市民在体验中切实感受到中医适宜技术的精妙。

推广中医传统文化 让市民近距离感受中医魅力

本次中医药文化周,厦门市中医院还将同步开展线上义诊、线上科普和中

医夜市等活动。

厦门市中医院党委书记尹震宇表示,厦门市中医院始终积极推广中医传统文化,广泛开展中医药健康服务。本次文化周,院内特意组织了丰富多彩的凸显中医药传统文化魅力的特色活动,让广大市民近距离感受中医药的独特魅力,引导全社会支持和参与中医药文化的传承和发展。

厦门市中医院党委副书记、院长裴晓华表示,中医药文化周促进了中医药事业的健康发展。以群众喜闻乐见的方式普及中医药基本常识、中医特色疗法等中医药文化,提高群众中医知识知晓率。

作为福建省首个国家中医区域医疗中心建设项目、国家中医药服务出口基地、金砖国际中医健康智库,厦门市中医院一直致力于中医药文化与中医药知识的对外推广和传播,不断探索和开拓弘扬中医药文化的新举措和新途径。医院立足中医药优势特色,积极与“一带一路”沿线国家的医学院校、医疗机构在人才培养、技术引进、科研合作、学术交流等多个方面开展交流合作,传播中医药文化。同时,医院将外国留学生“引进来”,注重体验与学习相结合,夯实中医药文化交流基地的建设,推动中医药的传播与高质量发展。

温馨提示

到市中医院 感受“中医夜市”

据悉,今起到25日,每天18:30-20:00,市中医院门诊大厅将开展“中医夜市”活动,开展扶阳罐、鼻内针、中药超声雾化技术、刮痧、耳穴埋豆、火龙罐等,市民可免费体验中医适宜技术。

线上义诊科普 为市民送健康

医院微信公众号将科普中药知识,医院药学部药师“药食同源”说养生。

云端送健康:10月23日,来自针灸科二区、肝胆胰外科、中外皮肤美容中心、骨伤科、脑病科、男科、肾病科、全科医学科、肝病科的专家们为市民进行在线义诊。

为健康“骨”劲:10月25日下午,医院骨伤科专家线上直播,进行健康科普。

300多斤胖小伙 做微创手术“瘦身”

本报记者 刘蓉 通讯员 黄浩

血糖、血压明显超出正常值的胖小伙小顾,一个月前在厦门大学附属翔安医院接受了“瘦身”微创手术。近日,他回院复查,已经瘦了25公斤,各项指标也恢复正常。他特意和护士合影留念,纪念自己的“华丽变身”。

25岁的小顾是个胖子,体重165公斤,体重指数(BMI)值42kg/m²(正常人为18.5-23.9),同时还患有阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、重度脂肪肝、动脉硬化等代谢综合征,伴随明显的活动后气促、白天疲倦嗜睡等,生活质量非常低。厦门大学附属翔安医院副院长、胃肠外科专家邱兴烽主任医师在病房看到小顾,建议他查一下血糖和血压。一查结果吓一跳,小顾的血糖、血压都明显高于正常值,随机血糖17mmol/L,血压175/110mmHg,确实已经超出了正常水平范围,是高血压(高危)、糖尿病患者。

上个月,厦门大学附属翔安医院执行院长、胃肠外科何伟玲教授及邱兴烽主任医师团队联合麻醉手术科、呼吸与危重症和睡眠医学科、内分泌科等多学科团队经过调整血糖、饮食控制、呼吸训练等围手术期处理,给小顾实施了腹腔镜下微创减重代谢手术。术后3天,小顾的血糖血压恢复正常,随即出院并接受出院后的瘦身康复系统指导。

术后1个月,小顾返院复诊,开心地告诉医生,出院后这个月血糖、血压一直都很正常,完全不需要药物控制,体重也已经减了25公斤。

邱兴烽介绍,医学证据表明,肥胖带来的代谢综合征(糖尿病、高血压、睡眠呼吸暂停综合征等)是一类疾病,需要治疗。传统的治疗方案(饮食、运动、行为控制、药物治疗等)效果不佳,减重代谢手术是目前最有效最快速且最持久的治疗方法,是超级肥胖人群首选的外科治疗方案,可以达到长期有效的减重效果,并且可以有效治疗其引起的并发症。

骨质疏松当“风湿” 关节疼痛彻夜难眠

医生提醒:该病女性发病率远高于男性,中老年人要注意早期干预

本报记者 楚燕 通讯员 李雪婷

10月20日是世界骨质疏松日。随着人口老龄化加剧,骨质疏松症成为越来越常见的疾病。医生提醒,骨质疏松症发病率女性远高于男性,该病可防可治,早期干预能有效提高患者生活质量。

43岁的赵女士一年半前出现腕关节、膝关节疼痛,她认为是“风湿”犯了。拖了几个月,关节疼痛越来越明显,她时常辗转难眠,还出现尿频尿急、浑身潮热等症状。在市妇幼保健院,医生评估后发现赵女士骨密度显著异常,结合症状考虑是围绝经期骨质疏松,是雌激素缺乏引起的。经过补充激素治疗、改善生活方式、补充钙和维生素D,赵女士的不适症状消失,复查骨密度也有了明显改善。

骨质疏松症是以骨量减少、骨组织显微结构退化为特征,同时会导致骨脆性增加以及骨折风险增高的一种全身性骨代谢疾病。40岁以后,人体骨量开始走下坡路。我国50岁-59岁女性骨质疏松症患病率远高于男性,而65岁以上女性骨质疏松患病率超过50%。研究表明,50岁后发生骨质疏松的女性,在未来10年内出现髋部、脊柱、前臂或肋骨近端骨折的可能性高达45%。女性绝经后第一个10年,骨量丢失最严重,尤其在绝经后3-5年中,骨量丢失更快。除了雌激素水平下降的影响以外,某些营养缺乏和生活嗜好因素(如饮食中钙缺乏或吸烟)或患有其它病症也会加速骨量丢失。

市妇幼保健院医生提醒,以下举措有助于防治骨质疏松症:

补钙。如果不能从膳食中获得足够的钙,建议以少量多次的方式摄入钙补充剂达到推荐的每日摄入量(1000mg/d),可耐受最高摄入量为2000mg/d。每日摄入量相当于鲜奶300克的奶制品,同时摄入大豆及豆制品,黄绿色蔬菜、以及鱼类贝壳类海产品等,以保证每日能够摄入800mg以上钙元素。

补充维生素D。人体内维生素D来源主要为皮肤接受日光照射和从膳食中获得,必要时可补充外源性维生素D。

适量运动。推荐围绝经期女性每周进行3次有氧运动(每次至少30分钟,45-60分钟效果更佳),并增加2次无氧运动(每次15分钟)。

围绝经期的骨质疏松还可以在医生指导下进行雌激素替代疗法,或是至妇科内分泌专科寻求更加完善的解决方案。

弘扬传统中医药文化

本报讯(记者 陈苑 通讯员 江昌铭) 10月22日,我市2023年“世界传统医药日”暨《福建省中医药条例》实施一周年福建省中医药文化周厦门站宣传活动在中山公园举行。

据悉,本次活动主题为“施行《福建省中医药条例》赋能中医药高质量发展”,在厦门市卫生健康委员会的指导下,厦门市中医药学会和厦门市医学交流与人才服务中心组织厦门市中医院、厦门大学附属第一医院、厦门大学附属中山医院、厦门医学院、厦门中药厂有限公司、海沧区保生青草传习中心等15家单位、近60名医护人员和中医药工作者,参加中医药文化科普宣传、健康咨询志愿服务,参与市民超过600多人。

活动现场内容丰富,有中医义诊、健康咨询、适宜技术体验、健康科普宣教、道地中药材介绍、中药相关产品体验等项目,营造了“爱中医、信中医、用中医”的良好社会氛围,受到社会各界和市民的欢迎。

平素身体壮如牛 一大早突然胸痛

秋冬心梗高峰即将来临,医生提醒要警惕心梗年轻化

本报记者 楚燕 通讯员 高树灼 赵婧懿

最近一个月,我市3名壮年男子接连出现急危重症心血管病,在“终极武器”ECMO(体外膜肺氧合)支持下救回一命。医生提醒,秋冬季即将进入心梗高发期,心血管病年轻化值得关注。

刘女士的爱人张先生是一名驾驶员,身材高大,体格健硕。一个多月前的一天,张先生清晨上厕所时突然胸口隐隐作痛。起初他以为是没休息好,没想到疼痛越来越强烈,他大汗淋漓、恶心呕吐,呼吸变得急促困难。刘女士立即拨打120急救电话,将其送至厦门大学附属心血管病医院(简称厦心)急诊抢救室,确诊为“急性广泛前壁心肌梗死+急性高侧壁心肌梗死”,心脏三支大

血管(冠状动脉)均有严重病变,其中一支血管完全闭塞,情况危急,需要马上开通血管。

这时,患者病情急转直下,出现室颤。医生立即进行胸外按压、反复电除颤及气管插管辅助通气等抢救,但顽固性室颤仍难以消除。“上ECMO!”厦心急诊科王斌主任当机立断。在ECMO的辅助支持下,医生完成血管开通手术,患者转危为安。

据介绍,最近一个月内,厦心急诊科接连使用ECMO护航3台急危重症冠脉介入手术,患者均为40多岁的壮年男子。王斌表示,ECMO作为最先进的体外生命支持技术,在为重症心肺衰竭患者提供心肺功能辅助的同时,也为抢救患者赢得宝贵时间,被视为与“死神”对抗的“终极武器”,反映医院急危重症

救治水平。厦心已常规开展ECMO救治,可全天24小时对心脏骤停、心源性休克、暴发性心肌炎等急危重症心血管病开展多维救治,最快20分钟为急危重症患者进行ECMO治疗,最大程度为患者打开生命“通道”。

王斌介绍,近年来急危重症心血管病患者越来越年轻化,发病凶险、猝死率高已经成为这类群体发病的显著特点。精神压力大、劳累过度、饮食不健康、不爱运动、大量吸烟、酗酒等都是发生心血管疾病的可控高危因素。他提醒,戒烟戒酒、清淡饮食、作息规律等健康的生活习惯是守护心脏的关键,尤其是“三高”人群更要注意日常指标监测,当身体出现胸痛、心慌、胸闷、呼吸困难等症状时,要格外警惕,尽早就医。



行事心实如碗
以信赢天下

