



上海中医药大学台州医院 台州市中医院

院报

2023 年第 1 期
总 063 期
浙企准字第J101号



台州市中医院
微信公众号

A

医院大事 实时动态

台州市中医院·主办 / 2023 年 3 月 3 日 / 星期五 / 本期 4 版 / 本期责任编辑:邱敏洁 / 内部资料 仅供交流

学习二十大精神 全力争创三甲医院

我院 2022 年度总结表彰大会召开



1 月 17 日下午,急诊六楼多功能厅里飘扬着激昂的院歌《让失落的欢笑重回人间》,在癸卯兔年春节即将来临之际,我院召开了 2022 年度总结表彰大会,坚决贯彻落实党的二十大精神,表彰先进,鼓舞干劲,以时不我待果敢果毅精神争创三甲医院,以不畏艰辛勇毅坚守的韧劲保障人民群众的生命健康。院党政领导班子、全体中层干部、各临床医技科室医疗组组

长、护理责任组长和受表彰人员参加会议。会议由院党委书记徐雄平主持。

院长张日初代表领导班子作了《学习二十大精神,全力争创三甲医院》的主题工作报告。2022 年是医院踔厉奋发,以等级评审为目标、国家公立医院绩效考核为抓手、努力备战三级甲等中医医院的关键之年。

这一年,医院在市卫健委的坚强领导及大力支持下,院党政领导班子带领全院干部职工以习近平新时代中国特色社会主义思想、党的十九大、二十大会议精神为指导,紧紧围绕医院“三大历史任务”、“十四五”发展目标,以打造“五大中心”、“六大体系”为现代医院管理制度建设的着力点,强防疫、备评审、调结构、谋发展,克难奋进,奋楫争先、精进臻善,创造性地开展

(一)披荆斩棘,考评目标咫尺可得;
(二)精准施策,质量体系坚实完备;
(三)勇毅前行,学科建设枝繁叶茂;
(四)昂扬奋发,中医特色赓续浓郁;
(五)脚踏实地,科教人才充盈厚植;
(六)生命至上,初心使命笃行不怠;
(七)推陈出新,数智改革便民增效;
(八)和衷共济,团队文化同心向前;
(九)惩防并举,党风廉政矢志不渝。

张日初院长在分析了存在的不足后指出,2023 年,在疫情大范围蔓延的当下,全院职工更要始终保持奋斗姿态,学习二十大精神,围绕医院“三大历史任务”、“五大中心”、“六大体系”建设,坚持梦想、坚持高标准,坚持体系建设,坚持长远战略目标,全力争创三级甲等中医医院,努力推动医院各项工作再上新台阶。

风雨同舟又一年,扬帆启航新征程!路虽远,行则将至;事虽难,做则必成。只要脚踏实地,埋头苦干,积跬步以至千里,就一定能够把宏伟目标变为美好现实!

作者:党政办 詹茂庆



为全面贯彻习近平总书记关于推进健康综合建设、促进中医药全程创新发展的讲话精神,满足人民群众多样化护理需求,建立完善覆盖生命全周期、健康全过程的优质高效护理服务体系,进一步提升专业服务能力,提高护理服务的可及性,1 月 30 日下午,我院举办第四届护理技术创新大赛。

本次大赛旨在深入推广优质服务,持续提升护理服务质量,创新护理服务模式,强化护理人才培养,切实提高护理服务能力。院党委委员、护理部主任王秀蓉、医学装备部、后勤保障部、院感部等相关科室负责人担任评委,来自全院各护理单元的护理人员们参会。特别邀请维正集团专利工程师杨青峰、专利部王乾参会指导。

本次大赛共有 20 项创新性、科学性、实用性与社会性较强的项目参与决赛。申报的项目涉及护理工作的多个领域,参赛作品内容丰富、涉及面广,包括护理用具改良、护理方法改进、护理流程优化及规范护理管理等。

比赛现场,参赛选手们分别从创作目的、研究背景、产品用途及市场前景等方面进行了详细的汇报,内容多样、实用性强、设计巧妙、角度独特,充分展示了临床一线护理人员在工作中善于思考,勇于创新的精神,她们结合临床实际,巧思妙想,通过独具匠心的设计,提升了护理质量与服务水平,彰显了护理人员的智慧与才华。

维正集团专利工程师杨青峰在点评中肯定了本次创新项目的新颖性与可操作性,提出护理专利作为一种护理科技成果,是对知识产权保护的一种有效形式。我院护理部一直致力于搭建提高护理创新能力的平台,鼓励护理人员参与专利申报,不断发掘护理人员的潜力,在创新与发展的道路上共同前进。

专利部王乾指出,创新是科研的核心能力,是护理学科发展的动力和源泉。发明专利不求大而全,聚焦小而精,专利就越有创新性。护理人员基于临床实践,创新发明,能够不断地为患者提供全面、全程的优质护理服务。

王秀蓉主任认为本次大赛更是一个交流分享中医护理新技术、新工具、新思路的好平台,今天展示的参赛作品充分体现了我院护理人员爱岗敬业、善于钻研的精神以及工作中严谨用心的态度,也激励了广大中医护理人员传承精华,不断创新。希望这些作品能为患者提供更加安全舒适的温馨服务,为建立完善覆盖生命全周期、健康全过程的优质高效护理服务体系产生现实意义。

我院连续举办了四届护理技术创新大赛,希望通过比赛能更多的人关注中医护理创新,在护理工作中发扬光大中医事业。通过比赛能启迪大家的思想,开展更多的创新活动,也期待越来越多的护理创新作品涌现出来,为临床患者带来福音,为护理学科发展增砖添瓦,为推进医院高质量发展做出贡献,为高水平建设健康台州发挥应有作用。

作者:护理部 周杭临

我院举办第四届护理技术创新大赛

2022 年度表彰获奖名单

先进集体(排名不分先后)
呼吸与危重症医学科 骨科(1)
神经内科 检验科 中药科

中医护理适宜技术推广奖
护理部

医疗安全奖
医务部

业绩成长优胜奖(排名不分先后)
耳鼻喉科 康复医学科 普外科

妇科(2) 内镜中心 血透室

十佳员工(排名不分先后)
陈苍宋 齐舜 陈宗海 王海赞 陈伟丽

李康榕 王建新 方芳 林巧媚 卢华

优秀职能科主任(排名不分先后)
赵铭铭 洪小兵 方德忠

优秀科主任(排名不分先后)
张君利 应丹松 何文全 许杨宝

凌应培 卢一丹

优秀护士长(排名不分先后)
何美林 苏韩 杨欢红 崔海青

优秀职能科副主任
王宇

优秀科室副主任(排名不分先后)
苏进益 喻春红 郑肖 黄剑

优秀副护士长(排名不分先后)
陈安慰 金亦芬

特殊贡献奖(排名不分先后)
汤军 叶丽萍 朱海斌 李逸琴 贺小青

中医特色奖(排名不分先后)
朱希法 陈丽敏 陶锡东 陈筱琪 徐天景

徐佩华 姜伟强 郑肖 谢秀俊

中医青年新秀奖(排名不分先后)
郑嵩 蒋梦霞 吴罗金

优秀带教老师(排名不分先后)
姜伟强 王丹红

优秀通讯员(排名不分先后)
詹茂庆 杨红燕 王宇 邱敏洁

优秀规培生
盛钢程

优秀实习生(排名不分先后)
梁瑾 王芝艳

疫情防控安保奖
保安部

疫情防控工作先进个人(排名不分先后)
朱苗玲 熊杨 蔡鹏涛 刘利 肖昌森

郑雪敏 周正精 胡金英 汪秋蓓 欧阳瑞

陈梦莹 汪子真 王金阳 邱静静 金燕红

王慧颖 张洪彬 李俊 金萍 阮宜敏

丁珊 郭媛媛 刘笑 罗璟 梁蔚

项敏丹 陈雯 周杭临 曹慧娜 阮思雨

牟慧娇 王梦霞 葛敏迪 林宇奥 陈欣欣

陶毅强 叶轶莉 金美玉 洪春芳 徐倩

应以会 黄静娴 解子云 徐潇 罗林娜

胡晗 邱鹏 丁奇立

先进党支部(排名不分先后)
行政一党支部 行政三党支部 医技党支部

药剂党支部 内科二党支部 内科三党支部

优秀共产党员(排名不分先后)
官文博 张德江 叶轶莉 李楚楚 曹若葵

谢仙微 聂玲娟 赵华军 项微微 杨红燕

熊杨 陆红日 黄剑 李俊 郑嵩

何美林 蔡雷

优秀工会干部(排名不分先后)
冯彩萍 王宇

优秀工会会员(排名不分先后)
邱敏洁 李楚楚 潘辉 李荷飞 王晶晶

苏熊 万杰良 王婉人 李俊 王明亮

孙继军 陈微 徐倩 张敏晶 冯雅丽

本次总结表彰会,还就年度新技术、新项目奖项,优秀论文奖项等进行现场颁发,此处不再列举。

我院联合市、区疾控部门开展防治麻风病宣传活动

1954 年,世界卫生组织确定每年 1 月的最后一个星期日为“世界防治麻风病日”。2023 年 1 月 29 日是第 70 个“世界防治麻风病日”,也是第 36 个“中国麻风节”,今年主题是“弘扬时代精神,消除麻风危害”。

1 月 29 日上午,台州市中医院门诊部联合台州市疾控中心、椒江区疾控中心传染病防治办在门诊大厅举行麻风病防治宣传活动。活动现场,通过设立咨询台、悬挂活动主题横幅标语、摆放宣传展板、发放宣传折页和宣传品等方式向广大群众普及麻风病可疑症状、传播途径、疾病的流行形势及危害等防治知识,积极宣传党和政府对麻风病人的关怀举措,防止因病致贫返贫发生,在全社会形成关心、关爱麻风病人的良好氛围,促进公众消除对麻风病人的歧视,推动麻风病防治工作再上新台阶。

作者:预防保健科 王宇



以病人为中心 / 以医疗质量为核心 / 发挥中医药特色优势

“阳”或“未阳”



近日,国家卫健委发布公告,将新型冠状病毒肺炎更名为新型冠状病毒感染。经国务院批准,自2023年1月8日起,解除对新型冠状病毒感染采取的《中华人民共和国传染病防治法》规定的甲类传染病预防、控制措施;新型冠状病毒感染不再纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。因此,对于新型冠状病毒感染我们无须恐慌,只要对症治疗,相信每一个人都会度过这一难关。

疫情三年,我们经历了太多太多。国家的防疫政策,从最初的政府层面的严防严控,到现在的保健康、防重症、每个人是我们自身健康的第一责任人。无论如何,我们仍然要坚信,不久,我们终将战胜疫情,迎来光明的明天。

一、现在,好多人“阳”了,但还有“未阳”的,看到一个小伙伴中招了,整天惶惶不可终日,感觉自己就要“阳”了,这到底是怎么回事呢?

从心理学专业来讲,这叫“幻阳症”,其实反映的是大家在面对短期的疫情发展迅速变化,我们心理上表现的一种不适应的状态,充其量是大家对万一“阳了”之后,这个未知情况的焦虑和担心。近一阶段民众对感冒药、退热药、止泻药的大量囤货,导致医疗挤兑,其实就是过度的恐慌所

致。“囤药”不如“囤健康”,我们要做的不是一味的害怕担忧不可控的事情,是采用积极、合理、有效的方法来应对。要适时地转移我们的注意力,做好个人的防护,尽量保持自己正常的学习生活和工作的节奏,说白了就是吃好、喝好、睡好,保证我们的身心得到充足的休息,而不是过度的焦虑和恐慌哦。

二、政策放开,非必要不做核酸检测,但好多人在药店和网上购买抗原检测试剂,有必要吗?

抗原或者是核酸检测,目前有没有必要?这个问题大家时刻在关注,官方发布的政策大家也看到了,核酸检测点是越来越少了,抗原检测试剂从前阶段一纸难求,到目前药店已充足供应。为什么说非必要不用做呢?因为现在目前的症状,不管出现“阳”或者是“未阳”,对于出现的这些症状都是对症支持治疗为主,出现了这些症状,我们对照这个症状治疗就可。一般发热的第一天,抗原检测是阴性的,发热后的两到三天,才会检测出抗原的阳性。大概阳后的7-8天,抗原检测会转阴,也就意味着没有了传染性,而核酸阳性相比会持续很久。所以目前抗原检测也好,核酸检测也好,没必要刻意的来频繁做这些检查和过度的浪费资源。

正确防疫莫恐慌

三、发热怎么办?身边“阳”了的小伙伴说自己的症状是刀片嗓,这该如何解释和处理呢?

一般体温在38.5度以上。我们才考虑应用退热药,退热药只服用一种就可以,不要几种药联合用。38.5度以下的话先不用退热,平时多喝温热水,适度的增加营养,清淡饮食,喝热粥,对症处理就好。这次我们推出的中药治疗新冠感染方,病友反映在退热和改善症状方面效果不错,大家也可以运用中药来降温。不单单口服退热西药,更不建议大家大量的囤药。我们还可以用物理降温的方法,比如说温水擦浴,或者是用冰袋降温,然后少量多次饮用温开水等。捂在被子里面发汗只适用于风寒的症状,当身体体温特别高,如果说超过了39.5、40度了,这个时候需要散热,不要再捂被子了,不然会影响到我们体温的散热,效果会适得其反。若是发热连续3天以上持续不退或者反复发热伴有全身明显不适,建议及时到医院就诊治疗了。出现“刀片嗓”,嗓子很痛,是因为我们声门和声带周围的黏膜发生了充血水肿,疼痛很明显,一般病程是三到五天,可以用淡盐水来漱口,吃点润喉含片、利咽解毒中成药等来改善我们嗓子疼痛。

四、“阳”了的小伙伴说自己的症状是“水泥鼻”,鼻子不通很痛苦,该怎么处理?阳了之后咳嗽、咳痰怎么处理?

鼻塞,鼻涕是鼻腔黏膜充血水肿、分泌物增多所致。可以用热毛巾敷鼻,以手指按压鼻旁的迎香穴缓解鼻黏膜的充血,用雾化器雾化来增加鼻腔的湿度促进鼻腔的通畅和分泌物的排出,也可以用淡盐水冲洗鼻腔等。也可以用内舒拿、薄荷脑滴鼻液、氯雷他定、西替利嗪等药物来缓解这些症状。阳过之后会有相当一部分的朋友出现咳嗽、咳痰的症状,并且会持续较长的时间,若是比较轻微的咳嗽、痰白量少,可以服用一些止咳化痰药物或中药方来改善症状。若咳嗽较重,痰黄量多,且伴有明显胸闷、呼吸不畅等症状,则要及时到医院找专业医生来就诊治疗了。

五、我“未阳”,我现在没有症状,可不可以提前吃感冒、退热西药?

这个阶段的建议是做好自我的健康监测就好了,无需用药。奥密克戎这种毒株,它当前感染的主要表现是上呼吸道症状为主。大多数人也是在七到十天内就恢复了。预防方面,除了应用中草药方来增强免疫力,另一个途径就是预防病毒

的入侵,我们在临床中通过加用清热解毒的中草药,来杀灭或者是减少病毒的侵袭而起到有效预防作用。近段时间有因慢病或体质偏颇服用中药调理的朋友反映,阳了之后的症状表现轻微,这大概就是因为中医药治疗后达到“阴平阳秘、气血和调”、“正气存内、邪不可干”的效果了。对于感染过这个病毒株的人,绝大多数短期内不会出现再感染的情况,除非有极个别免疫功能特别低下的人员,产生不了足够的抗体,才会出现病毒的反反复感染。所以,大多数人无需恐慌。

六、不管是“阳”了,还是“未阳”,做好个人的健康管理十分重要!

目前这个时节,是呼吸道传染病高发的季节,去公共场合还是要戴口罩,保持适度的社交距离,勤洗手。从大数据来看,感染过新冠病毒康复之后,机体一定会形成一个免疫屏障,产生了针对奥密克戎毒株这种体液或细胞的免疫反应,这些免疫反应,能够较强的维持至少半年,甚至更长,所以说我们再次感染奥密克戎毒株的这种可能性就较小。

当然,最重要的是要好好休息,保证营养和睡眠,注意保暖,不要过度的劳累。要适度的喝水,每天2-3升即可,切忌大量饮水以免出现体液代谢紊乱。当我们人体处于急性高热严重时期,一般不建议洗澡。如果说我们体温正常了,症状也恢复了,我们可以在保证室内和水温适宜、洗澡时间不要太久的情况下洗澡。当然对于年老体弱或者有基础疾病的人群来说,还要结合自身状况来量力而行。新冠病毒需要寄托人体才能生存,离开人体后,比如说在空气流通的环境下,它很快就会灭活了,所以说平时我们开窗通风,阳光暴晒可以起到很好的效果。用完的口红、杯子、牙刷等等,要不要再更换?其实我们康复了,已经产生了相对的这种特异性的抗体,也不用担心残存于这个物体表面上的这种病毒了,基本上对我们的生活不会影响太大。

另外,若是老人、孕妇、儿童出现病情变化较快,要及时的到医院就诊,交给专业的医生来处理,不要自己盲目的乱用药。阳康后别急着剧烈运动,要循序渐进,如果出现胸闷、气促、心悸等症状,需要立即停止运动,必要时就治疗。阳康后过6个月再接种疫苗,别着急喝酒抽烟,做好自身健康的第一责任人。

作者:李伟林省级名中医工作室 陈永青

“阳”康后的中医药调治方法

近一月随着疫情防控的逐渐放开,很多朋友有“阳”过的经历,比较普遍的症状是发热、全身疼痛、鼻塞、咳嗽咳痰、咽部的不适,也有我们说的“刀片嗓”。虽有不适,但对生命的影响还是相对小一些了。新冠病毒感染相较于当初的新冠病毒肺炎致死率已经没有那么高了,但在恢复初期很多人仍觉得对身体是有影响的。

许多人“阳”过了,感觉新冠病毒感染恢复后,自觉身体仍比较虚弱,出现不同程度的咳嗽咳痰、疲劳乏力、怕冷、食欲不振、出虚汗、头晕、失眠多梦等症状。这是因为身体刚刚经历了一场战斗,虽然体内的病毒被压制和消灭,但机体尚处于康复期状态,体内余邪未尽、正气未复,故会表现出以上诸多不适。

中医认为新冠病毒属于疫毒,主要病位在肺、脾,治疗上应以辨病与辨证相结合。患者感染新冠病毒后耗气伤阴,正气虚弱即身体素质差,抵抗力和免疫力下降,身体各项机能还未恢复,很容易导致外邪侵袭,又出现一些不适症状。

对于咳嗽咳痰的症状,中医认为是余邪不清、肺气不降,通过中医治疗清除余邪,能较快恢复肺脏升降功能,从而促进机体康复。临床中遇到比较多的咳嗽,是以干咳,咽痒为主的,这种类型的咳嗽中医称为“风咳”,在感染外邪的情况下,外邪多半会首先

犯肺,郁闭肺气,使其宣发敛降功能不足,出现咳嗽的症状。这个时候运用中药祛邪,恢复肺气宣发敛降的功能,往往能收到比较好的效果。当然有些人也有痰多咳嗽的症状,这个时候就应该根据不同的病症辨证用药。

还有些人“阳”过后出现头晕、乏力、口淡乏味等症状,多属于气阴两虚证,这个时候可通过中医益气养阴、健脾升清来调理人体整体的机体功能。

对于一些出现睡眠障碍的朋友,是由于外邪导致人体的气血运行不畅,出现肝郁湿热,从而扰乱人体心神,这时通过疏肝、理气、清热、解郁等综合中医治疗手法可以改善患者失眠多梦、心烦易怒的症状。

对于味觉、嗅觉失灵的症状,主要是由于疫毒导致湿邪困阻、脾不升清,通过中医健脾、燥湿、升清、降浊,可以起到较好的修复治疗作用。

中医药与传染病的斗争具有悠久的历史。除了内服的方剂可以起预防和治疗的作。其中,中药香囊疗法就是一种行之有效的方法,孙思邈在《千金要方》中提到:佩戴香囊,有“避疫气,令人不染”之效。采用广藿香、佩兰、艾叶、紫苏叶、贯众等药物,经研磨加工而成,制成香囊。随身携带或置于枕边,家里、车内、办公室、包内亦可长期存放。

另外,艾灸作为传统中医外治法之一,历史悠久。现代多项研究证明艾灸具有抗菌消



毒、免疫抗病毒等作用,能够用于延缓病情、提高治愈率、缓解患者负面情绪等,通过机体免疫细胞和细胞炎症因子发挥双向调节作用,提高机体免疫力,增强抗病能力,防止患者愈后复阳。

在辩证中药内服的同时配合督脉灸、脐灸等不同方式的灸疗,中医内外治结合,针对新冠愈后的脏腑功能失调有针对性作用。有学者总结艾灸作用特点,早期艾烟消毒、灸法温阳可“未病先防”;中期抗炎温补,可祛邪外

出;恢复期清除余邪、防止复发。当然艾灸并不是人人都合适的,大家不要盲目的自行做灸,最好能找专业的医生先进行辨证,再看是否合适,选择哪种类型的灸法。

通过中医辨证施治以中药内服结合中医非药物疗法相融合,可以调节人体机体免疫力,起到促进康复的作用。

我院充分发挥中医药特色优势,专门推出“新冠中医康复”门诊,帮助市民早日恢复健康。

作者:治未病科 蒋梦霞

新冠后“体虚”难恢复，中医调理有方！



大部分人感染新冠病毒后，虽核酸以及抗原转阴，仍然有遗留症状的情况，比如会自觉身体仍比较虚弱，出现不同程度的乏力、头晕、气短心悸、食欲不振、畏寒怕风、半夜出虚汗、失眠多梦、咳嗽迁延等情况，这是因为身体刚刚经历了一场战斗，虽然体内的病毒被压制或被消灭，但机体尚处于康复期状态，体内余邪未尽，正气尚未完全康复，故会表现出以上诸多不适，接下来跟大家介绍关于治疗新冠恢复期的一案例。

病案介绍：林某，女，35 岁，因 1 月前感染新冠病毒后，出现发热，最高体温 38.3℃，伴随周身疼痛，鼻塞，咳嗽，咳白粘痰等症状，服用布洛芬颗粒后，转天体温降至 37.2℃—37.8℃，身疼稍缓解，咳嗽咳痰仍存。后予西医抗感染，止咳化痰等治疗 1 周后，咳嗽咳痰基本消失，出现乏力，口干，纳呆，夜间汗出，多梦等症状。半月以来，上述症状未见明显好转，活动后仍有心前区憋闷感，查心电图，心脏彩

超、心肌酶谱等均未见异常，后经人介绍至门诊就诊。

刻诊：乏力，爬楼后出现胸闷气短，口干，寐欠佳，多梦，自汗盗汗，偶咳，无痰，舌红少津，薄白苔，脉细，稍数。

治疗经过：四诊合参，考虑气阴两虚为主，以自拟方养肺汤加减，具体如下：知母、天花粉、苦杏仁、川贝母、旋复花、石斛、枇杷叶、化橘红、竹茹、芦根、桔梗、麦冬、甘草、百合、丝瓜络、龙齿。方中知母、天花粉、石斛、芦根、桔梗、麦冬、百合等益气养肺阴，苦杏仁、旋复花、枇杷叶、化橘红、竹茹等润肺止咳化痰，川贝母、丝瓜络、龙齿等通心络，安心神，以开胸痹，助睡眠。二诊，患者诉服药后乏力改善，无明显胸闷，夜间易醒，予上方加紫石英后继服 7 帖。

病例分析：从中医角度，新型冠状病毒属于“疫毒”邪气，病理要素为“湿、毒、瘀、虚、热”。“阳康”后虽核酸或抗原转阴，但湿毒等

新冠病毒感染后遗症， 中医针灸有妙招

随着新冠防控政策的全面开放，每日不计其数的患者感染新冠病毒，第一批患者已经进入阳康阶段，核酸检测结果已经转阴，但还是出现这么多的不适症状呢？常见症状有咳嗽、心悸、失眠、脱发、胸闷气短、疲累乏力、记忆力减退、肌肉酸痛等症状。从西医角度讲，奥密克戎变异株对人体的咽喉、肺脏、心脏、胃肠道、血管内皮、肾脏等多种部位和器官造成直接的损伤。其次感染新冠病毒以后造成的人体免疫失调、炎症紊乱也是引发众多后遗症的主要原因。而且炎症造成的氧化应激、组织损伤可以在后期持续存在。

中医重视新冠肺炎患者恢复期的康复干预。中医有“壮人无积，虚人则有之”，“正气存内，邪不可干”的说法，就是说在疾病恢复阶段邪病已经祛除，但是人体的正气还没有恢复，应该用中医扶正的方法进行治疗。“扶正”就是运用综合干预方法来提升患者的免疫力，比如中医传统外治疗法艾灸、针刺、拔罐等方法，可以扶正祛邪，减轻病毒对人体的损害。新冠感染转阴后的主要临床表现以下几个方面。

- 1、咳嗽：咳嗽是机体重要的防御性反射，有利于清除呼吸道分泌物和有害因子。对咳嗽问题的建议：一般的轻度咳嗽可以不用治疗。若痰多或痰不易咳出，可以艾灸双侧肺俞穴、关元穴。
- 2、乏力：感到机体乏力或自觉疲乏，休息后未见明显缓解，是新冠病毒感染恢复期最常报告的症状。对乏力问题的建议：保持日常生活节奏规律、确定活动优先顺序、合理制定工作计划。中医针刺选穴足三里，太溪穴，百会，中脘，神阙穴。艾灸神阙，足三里。
- 3、失眠：感染新冠病毒康复过程中可能出现入睡困难、睡眠时间短、眠浅、多梦等症状。对失眠问题的建议：有规律的人睡和起床

时间。确保所处的环境没有让你分心的事物，中医针刺选穴内关、三阴交，太冲，合谷穴等。

4、疼痛：新冠病毒感染及恢复的过程中，多会出现骨关节疼痛、肌肉酸痛、咽痛等疼痛表现。中医采用艾灸、刮痧、拔罐等中医外治疗法可取得较好疗效。

5、心悸：新冠病毒感染康复阶段，部分患者出现心慌、心悸的症状，此时建议应注意多休息，调节生活作息，保持充足睡眠，同时应该加强自身营养，多摄入富含蛋白质和维生素的食物，提高机体抗病能力。中医针刺选穴内关、膻中穴、至阳穴等。若心悸症状明显，每分钟搏动持续超过 100 次、小于 60 次，或出现不规则搏动，需警惕病毒性心肌炎的发生，建议及时去医院进行检查，以查明病因，并采取措施。

6、嗅觉味觉下降：如果出现嗅觉或味觉下降，建议进行以下尝试：每天刷牙两次，确保口腔卫生。进行嗅觉训练，包括每天闻柠檬、玫瑰、丁香或桉树，一天两次，每次 20 秒。中医针刺选穴廉泉穴，迎香穴，合谷穴，地仓穴等。

7、日常生活注意事项：新冠病毒感染恢复期，虽然核酸、抗原检测结果已经转阴，但机体尚未恢复到病前水平，需要 1-2 周甚至更长时间才能完全缓解。此阶段在个人防护、日常生活起居、日常活动锻炼、返岗工作等方面应本着循序渐进、量力而行的原则，逐步恢复如常。

8、日常锻炼注意事项：在规律起居、保证充足营养和睡眠的基础上，从低强度活动开始，如散步、八段锦、简单日常家务等。如无明显不适，数周内可逐渐增加活动强度，如上下楼梯、快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳舞直至恢复到患病前的正常活动状态。

9、重点人群健康指导：（1）老年人。老年

人气会耗伤人体的气血阴津，故很多人在恢复期出现咳嗽、心慌、胸闷、气短、疲乏乏力、口干、嗅觉味觉减退或丧失、食欲不振、睡眠不佳等一系列症状，这与病后存在不同程度的“气阴两虚”、“心肺气虚”、“脾胃虚弱”、“阴虚火旺”、“余毒未清”等证候相关。

注意事项：新冠病毒感染恢复期应注重休息，避免剧烈运动或从事高耗能的体力活动，以促进身体更好的恢复。若出现咳嗽咳痰等恢复期不适症状，及时就医，查肺部 CT 以明确病情。患者可适当服用中药，有条件者可加用冬虫夏草。切忌滥用人参、黄芪、肉桂等益气助阳之药，用之则助热伤阴，同时闭门留寇，不利于身体恢复。

李伟林名中医引清代温病大家王孟英所言告诫大家：“温病乃天地杂气之一也，有邪不除，淹缠日久，必生虚羸。庸工望之，不问虚实久暂可否，辄用人参，殊不知无邪则不病，邪去而正气自通，何虑虚之不复也。今妄投补剂，邪气益固，正气益郁，转郁转热，转热转瘦，转瘦转补，转补转郁，循环不已，乃至骨立而毙，犹言服参几许，补之不及奈何。余于乾隆甲戌、乙亥、丙子三年中，眼见亲友患温病服参受害者，不可枚举。病家止误一人，医家终身不悟，不知杀人无算，特书之以以为滥用人参之戒，非禁之使不用也。”

“阳康后遗症”调理：“阳康”恢复期须避免辛辣油腻、甜食油腻、生冷食物及大鱼大肉无节制饮食，宜清淡饮食，食用富含维生素、蛋白质等营养的食物，如西红柿蛋汤、胡萝卜、淡水鱼、鸡蛋等，荤素搭配，三餐规律，定时定量。同时避免受风寒及劳累，起居规律，注意休息，保持心情舒畅。以散步和舒缓运动为主，进行肺部功能恢复锻炼，如行吐纳呼吸、扩胸伸展、八段锦等。配合中医艾灸、拔罐、刮痧等中医外治法更有助于恢复。

作者：李伟林省级名中医工作室 吴罗金



人核酸或抗原转阴后往往仍然有一定程度的疲劳，甚至持续数周。如感到疲劳，请尽量多休息，可尝试调整每日做事节奏，不要一次做太多事情。有基础病的老人感染新冠病毒后，基础病会加重。如患高血压老人感染后可能血压不稳定，患糖尿病老人感染后可能血糖不稳定，患脑血管病老人感染后有脑梗或出血风险，患慢阻肺老人感染后可能出现咳嗽、呼吸困难加重等。老年人经过治疗核酸或抗原检测转阴，但加重的基础病不一定随之稳定，需要密切监测血压、血糖、指氧饱和度等，如果病情不稳定持续时间较长，请及时到医院就诊，调整基础病治疗方案。（2）孕妇。不论什么孕周，孕妇新冠病毒感染康复后 1-2 周内都要注意休息，可进行适当运动，但运动强度不宜过大，时间不宜过长，循序渐进。运动前要做好热身，运动前后要适当补充水分。如有先兆流产、前置胎盘等不适宜运动的情况应遵医嘱。保持心情愉快和情绪稳定，不必过分担心新冠病毒感染会对胎儿造成不良影响，目前认为新冠病毒垂直传播给胎儿造成宫内感染的几率极小，一般也不会导致畸形。（3）儿童青少年。总体来讲，儿童青少年感染新冠病毒后绝大部分预后良好，呈现自限性病程，发生严重并发症和后遗症的几率极低。家长首先应保持平和的心态，了解新冠病毒感染的自然病程，不过度焦虑。患有先天性心脏病、慢性肺疾病、神经系统疾病、重度营养不良、肿瘤、肥胖、糖尿病或遗传性疾病、免疫缺陷者或长期使用免疫抑制剂、早产儿或新生儿等易发生重症的高危人群，家长应提高警惕。当孩子 3 天以上持续高热不退，呼吸急促、精神萎靡、持续胸闷或胸痛或者病情加重时，应及时就医。

作者：针灸科 谢秀俊



现在，好多人都遇到了这样的状况：或感觉身体乏力，或头晕脑胀，或头皮发麻，或肢体酸胀，或手足微颤，或频频腹胀，或吃饭不香，或睡眠不佳？多方寻医问药，做遍了各种化验、检查，完善磁共振、胃肠镜，结果却是各项指标无明显异常？这人怎么办呀！

其实，这属于中医的虚劳病。所谓虚劳病，中医指两个及以上脏腑出现气血阴阳亏损，以慢性虚弱症候为主要表现的疾病，和现今所谓“亚健康”相似。患虚劳的病人，虽感觉到不适，但正邪交争尚浅，疾病形式表现未烈。西医的检验、化验多无明显异常，以至于西医无从下手，病人在体感的不适和“无药可医”的状态中徘徊。

病案介绍

门诊曾接诊一患者，林某某，女，55 岁，椒江人。因“乏力、头皮发麻 1 月”就诊。患者自觉近 1 个月来，无明显诱因下自觉乏力，稍劳作即感疲劳，头皮发麻，偶有头皮紧绷感，无明显脱发，无头皮瘙痒。就到其他医院皮肤科、内科门诊后，完善血常规、生化系列、甲状腺系列等，检查结果均提示未见明显异常，未特殊用药，症状未改善。

经邻居推荐后，求诊于李伟林省级名中医门诊。刻下症：乏力明显，头皮紧张发麻，忧思多虑，记忆力减退、口苦、舌淡、苔白腻，脉缓，纳尚可，寐欠佳，偶有多梦，二便无殊。

治疗过程

李伟林名中医详询病史，四诊合参，诊断为：虚劳病——中气不足证，予升阳益胃汤加减，处方如下：柴胡、天花粉、党参、甘草、升麻、黄芪、黄柏、苍术、生地黄、当归、桃仁、白术、藿香、牡丹皮、地骨皮、川芎。7 剂，水煎服，早晚温服。患者诉服药 3 贴后即感觉明显好转，效不更方，二诊，三诊守方继进，患者症状好转，遂停药。

病例分析

患者中气不足，清阳不得上升，上焦浊邪淤积，无力透而发之，故见头皮不适。李东垣在《脾胃论》中提及：“脾胃之虚，怠惰嗜卧，四肢不收，时值秋燥令行，湿热少退，体重节痛，口苦舌干，食无味，大便不调，小便频数，不嗜食，食不消。兼见肺病，洒淅恶寒，惨惨不乐，面色恶而不和，乃阳气不伸故也。当升阳益胃，名之曰升阳益胃汤。”

故李伟林名中医予升阳益胃汤打底，予柴胡、天花粉替代葛根，升发少阳之气，同时泄中焦胃火，润肺生津，大剂量黄芪升提气机，佐以活血药，时气血调和。故服药 3 贴后即感觉明显好转，二诊、三诊守方继进，患者症状好转。

注意事项

虚劳过程中感受外邪，耗伤正气，通常是病情恶化的重要原因。虚劳病人由于正气不足，卫外不固。故调饮食，戒烟酒。水肿者，切忌滥用人参、黄芪、肉桂、鹿茸等温热益气助阳药，用之则有助热伤阴，加重虚损。

脾胃虚的调摄：脾胃阴虚，胃津虚患者，可适当多食微凉多汁的水果与蔬菜，如苹果、葡萄、雪梨、糯米粥、鸭肉等，忌辛温燥辣饮食。脾胃阳气虚弱的患者，可适当多吃热性饮食。肝脏虚损的调摄：肝病患者，可适当多食新鲜牛奶、蛋类、新鲜蔬菜、瘦猪肉、甜食等，注意不要过食。病情轻者，可安排适宜工作，不可过于劳累。

作者：李伟林省级名中医工作室 项紫艳

检查结果都正常，却一直不舒服，我该怎么办？

胆囊切除 + 胆总管切开取石 +T 管引流术,93 岁老人开始新生活



病例介绍:93 岁的廖大爷 6 个月前忽然发现自己全身皮肤和眼白都发黄了,到当地医院就诊后诊断为梗阻性黄疸。因为高龄,手术风险较大,辗转我市多家三甲医院,只放置了胆道引流管(PTCD),从此廖大爷开始了带管生活,每天引流出近 2 斤的胆汁。

治疗经过:2 个月前,廖大爷因为肚子疼到我院普外科住院治疗,查了磁共振显示:胆囊多发结石,胆总管多发结石伴肝内胆管、胆总管扩张,胰管轻度扩张。随后经过我院麻醉科、心内科

多学科会诊(MDT),充分评估风险后,给高龄高风险患者实施了胆囊切除+胆总管切开取石+T 管引流术,恢复后的廖大爷肚子不痛了,又重新恢复了正常人的生活。

什么是胆总管结石?胆总管结石的形成绝大多数是由于胆囊内的结石掉落入胆总管内形成的。举个简单的例子,胆囊就好比家里的水勺子,而胆总管就好比水池下面的排水管。水勺子里积了垃圾叫胆囊结石,而水池

子下面的排水管积了垃圾就叫胆总管结石,医学上通常叫继发性胆总管结石。另外,一小部分胆总管结石则是原发性自己形成的,称之为原发性胆总管结石。如果您患有胆囊结石,很大可能会并发胆总管结石。

胆囊结石和胆总管结石的关系?胆囊结石和胆总管结石是因果关系。由于胆囊具有收缩功能,胆囊收缩时,一般小于胆囊管内径的较小的胆囊结石就可能被挤入胆总管而堵塞胆总管,因胆总管是由近到远越来越细的管道,最终结石就

很可能会卡在胆总管的出口处。

胆囊结石掉入胆总管后的危害。胆囊结石掉入胆总管后,不仅会引起患者中上腹的剧烈疼痛,出现恶心、呕吐、嗝气、腹胀等消化道症状,更大的危害在于会阻碍胆汁的排泄,引起胆汁淤积造成黄疸和肝功能损害。如果淤积的胆汁受到感染,将出现寒战、高热。如果腹痛、黄疸、寒战高热同时出现,临床上称之为急性梗阻性化脓性胆管炎,更严重的会合并休克和神经精神症状,称之为重症胆管炎。如治疗不及时,危害程度堪比急性心肌梗死,甚至有猝死的危险。

治疗方法:胆囊结石合并胆总管结石的治疗方法是彻底去除结石源和胆总管内的结石。以往往往需要在腹部开很长的切口,行胆囊切除和胆总管切开取石,手术风险很大,并且并发症也较多。但随着胆道外科技术的进步,目前该疾病能通过微创的治疗手段达到治愈。

腹腔镜下胆囊切除+胆总管切开取石术:该方法是在腹腔镜下把胆囊切除的同时,再利用胆道镜再切开胆总管内取石,术后留置一根 T 管。该方法对于患者来说,通过一次手术解决胆囊结石源头和胆管内结石两个问题,避免了较大的手术伤口,恢复较快,住院时间短,医疗也费用相对较低。

先 ERCP (内窥镜逆行性胆胰管造影术)后,再腹腔镜下胆囊切除术:先通过十二指肠镜把胆总管的结石取出,留置鼻胆管或胆道支架,然后择期再行胆囊切除术,胆囊切除后再拔除鼻胆管或胆道支架。此方法是两步走的微创治疗,同样避免了较大的手术伤口,恢复快,并且避免了放置 T 管,更适合胆总管偏细的患者。但部分患者对放置鼻胆管耐受性较差,费用相对偏高。

胆总管结石患者饮食注意事项:(1) 饮食宜清淡易消化、低脂少油腻的食物,以免引起不适。(2)少进辛辣等刺激性的食物,避免碳酸饮料、浓茶、浓咖啡、酒等。(3)饮食应有规律,三餐应定时定量。

胆总管结石能预防吗?胆总管结石基本没有预防的方法。社会人群中,有些人的体质较容易生成结石。有时胆总管结石的产生,是由于患者本身胆道的畸形等各种原因造成,而在胆道结石产生症状前,患者基本都是不知道的。大家能做的是凡有临床症状出现后应及时来医院就诊处理,不要拖延。如自己有胆囊结石的,应及时诊治,因为胆囊结石可能会掉落到胆总管而引起胆总管结石,希望大家千万不要轻视!

作者:普外科 应荣刚

让你远离疼痛的日子

“肩周炎”是肩关节周围炎的简称,俗称凝肩、五十肩。这类患者表现为多种损伤,而最有特征的是肩关节广泛的主动和被动活动受限。一般的,关节活动度降低至少在两个平面内超过 25%以上,并且外旋受限超过健侧 50%或外旋不到 30°的患者,可定义为肩周炎。

肩周炎的发病特点:1、人群:40-65 岁的任何人都可能发病,大于 65 岁的要更注重鉴别诊断。糖尿病、甲状腺疾病、女性、肩关节长期制动等,以上都是该病的高危因素。2、病史:一般无明显外伤史,无明显诱因发病。3、临床特点:单侧或双侧肩关节疼痛同时伴有活动受限(疼痛+活动受限)。(1)疼痛特点:肩关节周围锐痛或酸胀痛;渐重;必有活动范围终末疼痛;多数有夜间痛。(2)活动受限:主动、被动活动均受限;上举、旋转受限(外旋为主,继而影响外展、内旋);至少 1 个月;有加重过程,或加重后处于平台期。4、病程:临床上,将肩周炎分为 3 个时期:(1)急性期(疼痛期):这是肩周炎最初的一个时期,一般历时 3-6 个月,主要临床表现为肩周部疼痛,可为钝痛、刺痛、冷痛、酸痛,夜间加重,甚至影响睡眠,肩关节功能活动正常或轻度受限。(2)粘连期(冻结期):疼痛期之后的一个阶段,肩痛较前减轻,但仍疼痛酸重不适,肩关节功能活动受限严重,各方向的活动范围明显缩小,以外展、外旋、前屈、后伸等运动障碍最为显着。甚至可以影响日常生活:穿衣、梳头、吃饭、系腰带等可有不同程度的困难。通常情况下,经过 6-12 个月,患者的活动受限会达到顶峰,患者肩关节各个方向的活动都会受到限制。(3)恢复期(解冻期):冻结期之后,患者就会进入解冻期,这个

时间通常历时 15-24 个月。患者通常会感觉到疼痛稍微有缓解,肩膀活动范围逐步改善。经过解冻期后,肩周炎的症状都能缓解,但也有一部分患者可能冻结期过长或者疼痛症状特别严重,就需要及时到医院就诊。

体格检查:1、搭肩试验:正常人手摸对侧肩部时,肘关节可以紧靠胸壁,而肩关节患者搭肩试验多阳性。2、外展试验:(1)外展开始不痛,到一定程度疼痛,活动度越大越痛,可能为肩关节粘连。(2)外展过程中疼痛,上举时反而不痛,可能为三角肌下滑囊炎。(3)外展上举 60°~120°范围内疼痛,超过此范围反而不痛,为冈上肌肌腱炎。3、肱二头肌长腱试验肩关节内旋试验:让患者主动做肩过度内旋活动,在屈肘位,前臂置于背后,引起疼痛为阳性,说明为肱二头肌长头腱鞘炎,肩周炎患者为阳性。抗阻力试验:患者肘关节用力屈曲,医者手握患者腕部,用力对抗,使患者肘关节伸直,若疼痛加剧,为抗阻力试验阳性,说明肱二头肌长头腱鞘炎。4、摸背试验:患者患肢后伸,手指尖向对侧肩胛骨触摸,正常时能触及肩胛骨下角以上,肱二头肌长头腱鞘炎时,此活动受限,肩周炎患者也受限。

一旦确认冻结肩,我们就可以开始进行一些治疗。疼痛科是门诊进行消炎镇痛注射治疗的主要科室。除了消炎镇痛液,部分关节粘连严重的患者,还可以给予玻璃酸钠注射液关节内、肌腱周围注射缓解关节活动受限。除此之外,疼痛科还有微创治疗等技术可以缓解疼痛病人的肩部疼痛,根据病人基本情况进行定制治疗。治疗方案包括:1、使用非甾体抗炎药缓解肩部疼痛和炎症。2、通过强化和伸展运动来改善肩部活动范围。3、如果症

状没有改善或症状很严重,可进行其他类型治疗:(1)肩关节注射:减轻疼痛并改善运动范围。(2)肩关节囊液扩张:医生将向肩关节囊中注入无菌水以拉伸它。这可以帮助肩膀更容易地活动。(3)麻醉下肩关节手法松解术:采用超声引导臂丛阻滞下闭合手法松解。在无痛无肌肉抵抗的情况下,轻柔地被动活动肩关节包括前屈上举、外展上举、后伸、内旋、外旋,活动至正常活动范围。

家庭锻炼:肩周炎的急性期一般不运动,进入慢性期可以进行轻度关节活动度锻炼及关节囊各方向的牵伸。所有治疗方案建议患者配合主动伸展练习。1、钟摆运动:身体前倾,一侧上肢(健侧)扶桌椅作支撑,另一侧上肢(患侧)自然下垂、放松。轻柔活动上肢,做前后、左右、画圈动作,每个方向动作重复 15 次,每天 3 遍。如果双侧肩部受累,做完一侧再做另外一侧。2、被动外旋拉伸:站在门口,面向一侧门框,患侧上肢屈肘 90°,上臂贴紧胸侧,握住门框,保持手部姿势不动,如图示旋转上半身。保持拉伸姿势 30 秒后,回到初始位置休息 30s,重复上述动作 5 次,每天 3 遍。如果双侧肩部受累,做完一侧再做另外一侧。3、被动内旋拉伸:背过双手,握住木棍两端(图示中左手为患侧,右手为健侧),

右手握住木棍水平向右牵拉,被动拉伸左上肢,保持拉伸姿势 30 秒后,回到初始位置休息 30s,重复上述动作 5 次,每天 3 遍。如果双侧肩部受累,做完一侧再做另外一侧。4、仰卧前屈:仰卧,双腿伸直,健侧上肢握住患侧上肢肘部,抬高过头至感受到轻度拉伸,保持拉伸姿势 15 秒后,缓慢放低至初始位置,重复上述动作 5 次,每天 3 遍。

作者:疼痛科 王晓

关节镜下清理松解手术有奇效!



冻结肩,为粘连性肩关节囊炎,俗称“五十肩”、“肩周炎”,是由于肩关节周围关节囊、软组织无菌性炎症而引起肩关节疼痛和活动功能障碍。好发于 40 岁以上患者,女性多于男性(约 70%),左肩多于右肩。

冻结肩的临床治疗目的主要包括两个方面:缓解疼痛及恢复关节活动度。目前治疗方法多样,除了一些针灸、理疗、消炎镇痛药物的口服、外用或关节腔内注射外,关节镜微创治疗是一种有效、迅速的治疗方法,可以发现和矫正任何伴

发的病变,通过松解关节囊,清理炎性病变,主要是炎性增生的滑膜,早期达到治疗目的。

病例介绍:患者崔某某,女,49 岁,2022 年 10 月 26 日来我院骨科门诊就诊。患者主诉自己右肩疼痛快 3 个月,1 个月前肩膀疼痛更厉害,现在连抬都抬不上去,就像被拉住一样,晚上也痛,睡不到一个整觉。接诊医生询问之前有没有做过检查和治疗?患者回答说自己之前尝试过很多治疗,打过针灸、口服消炎止痛药,效果都不明显,10 月初来我院做过肩关节磁共振检查。

通过调阅患者肩关节磁共振检查发现:患者右侧冈上肌腱损伤,右肩粘连性关节囊炎,肱二头肌长头腱鞘积液,右喙突下、肩峰三角肌下滑囊及肩关节囊内积液。通过查体发现患者右肩主动、被动外展、上举均明显受限,结合患者的病史、症状体征、磁共振表现,诊断为:右侧冻结肩。

与患者沟通后,住院行关节镜手术。完善术前检查后,于 10 月 28 日在全麻下行“右侧肩关节松解、清理手术”。

冻结肩关节镜术后或保守治疗如何进行康复锻炼?康复的原则:急性期主要为缓解疼痛,适当运动,冻结期和缓解期采取积极正确的功能锻炼为主。患者以主动运动的方式为主:1、钟摆运动:上身前屈,使肩关节容易放松,利用重力做前后、内外和旋转活动。2、肩内旋、肩外旋运动:躺在床上,肘关节屈曲 90°,做手心向上和手心向下的前后运动。3、棍棒操:1.2 米长的棍,也可用长毛巾代替。站立位,双足与肩同宽,健肢带动患肢做。包括:向前上方举、上方举颈后置、向侧上方举、后伸、后上提、左绕环、右绕环、扭臂运动等。4、爬墙运动:正面爬墙,练习肩关节前屈和上举;侧面爬墙,练习肩关节外展。5、哑铃操:包括上举、侧平举、前平举、内外旋活动。6、其他:结合生活活动,练习梳头、弯腰活动等。

在康复锻炼的过程中适当使用消炎镇痛药物,如塞来昔布、洛索洛芬(乐松)、氟比洛芬巴布膏等,或理疗,包括超短波、热水袋或湿热毛巾外敷、冰敷等。

作者:骨科 丁志清

开诊公告

1、上海长海医院生殖医学中心与我院达成了长期合作协议,每个月 18 日左右(逢周六)派资深专家来我院坐诊。

2、我院从 2023 年 2 月 27 日开设心理卫生专科门诊。专家坐诊安排:齐钢桥—每周五上午;颜慧—每周一上午。

3、“新冠中医康复”门诊开诊。时间:上午 8:00—12:00、下午 1:30—4:30

图片新闻



1 月 30 日

我院护理部举办第七届“世界咖啡馆”活动



2 月 8 日、14 日

我院深入企业开展“后疫情时代的身心健康管理”义诊活动



2 月 17 日

2022 年度党员领导干部民主生活会