



秋风叠叠,落叶娉娉;云高天阔,阳光灿灿,我们相聚台州,共话呼吸系统危重症中西医治疗新进展!

我院呼吸科省级、市级继续医学教育项目《常见呼吸系统危重症中西医治疗进展》于 9 月 29 日在台州开元大酒店隆重召开。

本次大会邀请了 7 位在本研究领域具有高深造诣的专家学者前来讲学,近 200 名学员参会,围绕常见呼吸系统急重症的中西医结合治疗进展展开讨论,内容涉及肺痹的中医辨证治疗;经方在肺病以及内科杂病的应用;肺病的膏方治疗;大咯血、重症肺炎的中西医临床治疗进展;慢阻肺气道高分泌的中西医治疗以及 2019 版慢阻肺指南的解读等。

台州市卫健委医政处中医负责人江志勇主任应邀出席开幕式并致辞。他指出作为中华民族瑰宝的中医,在处理急重症方面有很大的发掘空间和潜在能力。台州市中医院呼吸科承载着浙江省“十三五”中医药中医重点

专科——肺病科及台州市中医重点学科——中西医结合呼吸病学科建设项目,科室技术力量雄厚,人员结构合理,医疗设备齐全,是集医疗、科研、教学、预防为一体的临床基地,以中西医结合治疗呼吸病为特色,为中医事业的发展做出了杰出的贡献。希望其秉承“传承神农医道,仁爱奉献为本”的精神,革故鼎新,引领未来,飞得更高、更快、更稳、更好。

此次继教班规模较大,大咖云集,课件内容丰富多样,从多角度、全方位、深层次展示近年来的常见呼吸系统急重症的中西医治疗新进展,可谓是一场精彩的呼吸科学术盛宴。让我们先去领略一下那些难忘的精彩瞬间吧!

气道黏液高分泌与慢阻肺患者肺功能加速

省、市级继教项目 ——常见呼吸系统急重症的中西医治疗进展顺利举行

下降、高住院治疗率、慢阻肺急性加重关系密切甚者引发呼吸衰竭、重症感染等并发症。浙江省国医名师、浙江省中医药学会呼吸病分会主委蔡宛如教授就《慢阻肺气道高分泌的中西医结合治疗》进行了系统阐述,与学员分享了她在控制慢阻肺患者气道高分泌状态方面丰富的临床经验。

浙江省名中医、浙江省中西医结合学会呼吸专业委员会主委王真主任系统阐述了肺痹的病名、病因病机、治则治法,现代研究以及诊治进展,令学员对肺痹有了全面的认识,获益良多。

“古人善为医者,上医医未病之病,中医医欲病之病,下医医已病之病。”急重症的诊治固然重要,但是预防疾病向急重症发展是重中之重。世界中医药联合会膏方分会副会长、中华中医药学会膏方分会副主委汤军主任围绕《冬季膏方在肺系疾病中的应用》向学员们生动形象地介绍了“治未病”的理念,并分享了她在开立治疗肺系疾病的冬季膏方上的丰富经验。

经方运用六经辨证施治,具有“药少精炼、功专力宏”的特点,被广泛应用于临床。浙江省名中医李伟林院长有丰富的经方临床运用经验,就《经方在呼吸病及内科杂病中的应用》向学员阐

述了经方应用于临床的技巧。

浙江省“十三五”中医重点专科肺病科负责人张君利主任通过《咯血的原因和对策》和学员一起回顾了咯血的基本概念以及病因病机,重点分享了咯血的临床诊治思路。

浙江省名中医李伟林继承人、台州市首届中青年名中医洪小兵主任分享了《重症肺炎诊断及治疗》,着重阐述了重症肺炎经验性抗生素选择的重要性,为学员们制定重症肺炎抗感染方案提供了思路。

浙江省名中医李伟林经验传承工作室负责人陶毅强主任系统分析了《慢性阻塞性肺疾病基层诊疗指南》的重要内容以及更新要点,促进基层医疗机构规范化治疗慢性阻塞性肺疾病。

最后台州市中医院呼吸科蔡雷主治医师分享了一例呼吸衰竭患者中西医结合治疗的病例,并系统回顾了呼吸衰竭的相关诊治内容。

此次继教班的成功举办,系统分享了常见呼吸系统急重症的中西医治疗进展,有助于提高呼吸科、重症医学科等相关医务人员的理论水平及实践能力,对于进一步推动中医学的优质化发展具有重要意义。 文章来源:呼吸感染科 徐凯丽

子宫肌瘤我们这么做!!!

在骄阳似火的 7 月的最后一天,在手术室、麻醉科、超声科协助下,我院妇产科应用宫腔镜冷刀技术顺利完成一例 II 型粘膜下子宫肌瘤剔除手术。术中出血少,未出现任何手术及麻醉副反应,术后 1 月患者月经量恢复正常,无血块,术后贫血症状基本纠正,复查 B 超提示宫腔粘膜下子宫肌瘤剔除彻底干净。

文章来源:妇产科

DSA 下血管再通拯救急性心梗患者

9 月 2 日,我院成功救治一位下壁急性心肌梗死患者,为其开通闭塞的右冠状动脉并植入支架 2 枚,患者目前情况良好。

15 时 30 分,患者叶某,男,80 岁。因“胸闷、胸痛不适 3 天,加重 2 小时”到椒江区名中医黄冬度主任处就诊。经心电图检查提示:下壁急性心肌梗死、三度房室传导阻滞、不完全性右束支传导阻滞,随时有猝死的可能。

我院医护人员立即启动急性心肌梗死绿色通道(AMI),黄主任随即给予患者“心梗一包药”口服。联系胸痛中心,至急诊室做好术前相关准备,给予吸氧、监护、建立静脉通路,术前血液检查.....虽然大家在抓紧一切可能与时间赛跑,但是叶大爷的病情仍快速恶化:心率进一步减慢、血压持续下降,大爷诉胸痛异常难受,濒死感明显,甚至出现了短暂晕厥。

给患者服药——联系胸痛中心——至急诊室做好术前相关准备——急诊予吸氧、监护、建立静脉通路——术前血液检查——导管室准备手术

我院胸痛中心有很强的救治团队,立即组织介入团队为患者进行冠脉介入治疗。手术开始,造影后发现患者右冠脉近端几乎完全堵塞,医生使用球囊扩张后,再通血流缓慢,再予冠脉内给药,支架支撑后,心肌功能逐渐改善,患者血压也逐渐稳定。手术过程中,患者一直保持清醒,能与医生正常沟通交流。术后,患者恢复情况良好。

急性心肌梗死通俗的讲就是营养心脏的三根重要大血管有一根可能堵了,跟这一根血管相关的心肌就会受损,会出现胸闷、胸痛、晕厥甚至猝死等状况,需要立即到医院通过手段使这根血管通畅,血流顺畅,心脏才会正常工作。患者目前状况良好。

此次手术,心内科、导管室与急诊科的医护人员分工合作、配合默契,紧张有序,以最快的速度为患者开通血管,最大程度挽救濒死的心肌,恢复患者心肌血流的再灌注。胸痛中心团队精诚合作、协同攻坚,用扎实的医学知识和娴熟的技术书写着生命的奇迹,这奇迹的背后流淌着他们的汗水,凝聚着他们的心血,彰显着医者重如泰山的责任。

脊柱内镜大有作为 ——我院成功开展首例脊柱内镜下椎间盘髓核摘除术

我院骨科为“十三五”浙江省中医重点专科,骨 3 科是本院具有特色的科室之一,专业技术实力雄厚,脊柱微创专业发展迅速。近日,自解放军医学院完成 Fellow 培训回来后的骨科脊柱学组郑安华副主任医师成功开展首例经皮穿刺脊柱内镜下腰椎间盘突出髓核摘除术。我院骨科颜峰主任、喻灿明副主任和骨科青年医师丁志清、刘利以及相关科室的同事到现场观摩了手术。

患者老年女性,76 岁,反复腰腿疼痛 10 余年,近两年腰腿痛症状尤其严重而且发作频繁,每次发作均需卧床、打针等保守治疗两三个月才能缓解,严重影响了生活质量。一周前再次发作,腰腿疼痛、下肢麻木剧烈,坐卧不能、寝食难安,使用药物治疗未见任何缓解。于我院门诊,经腰椎核磁共振提示:“腰椎间盘突出压迫神经根、腰椎滑移、椎管狭窄严重”,需要尽早手术治疗。患者开始听说要手术,非

常抗拒,得知可以局麻下用微创技术解决时,患者非常兴奋,当即表示同意微创手术。

考虑患者为老年退行性腰椎管狭窄、腰椎滑移、腰椎间盘突出,手术难度较大,经全科认真讨论,共同制定了微创手术方案,郑安华副主任医师术前精心准备,手术在局部麻醉下顺利进行,手术过程仅仅 1 个小时,术中出血 50ml,患者全程没有任何不适,而且手术前后可以正常进食。术后 1 分钟即刻让患者在手术室进行康复锻炼,术前剧烈的腰腿疼瞬间缓解,查体显示下肢直腿抬高试验阴性。回到病房患者就能自行下床如厕、洗漱,患者逢人便夸这个脊柱微创手术太好了,没有任何痛苦,术后恢复迅速,整个诊疗过程医疗支出较传统开放手术大大减少。手术切口仅 0.6 厘米。患者术后第 1 天就办理出院手续。患者来院复查后,手术创口愈合良好,腰部及下肢均无明显疼痛、麻木。 文章来源:骨科 丁志清

你的笑容,我的追求 ——记椎间孔镜下髓核摘除术治疗腰椎间盘突出症

患者金某某虽然只有 38 岁,却被腰腿痛折磨了 10 余年,曾在多家医院就诊过,医生都建议她手术治疗,但是周围的很多人说“腰椎手术做的不好会瘫痪了”。所以这 10 余年来,每次腰痛发作的时候,要么在家里卧床休息,要么就是做针灸、推拿、理疗,虽然这些治疗都能部分缓解症状,但是腰痛还是反反复复的来折磨她,而且一次比一次重。2 个月前因为坐公交车后腰腿痛再发,而且比以往的症状都要剧烈,主要表现为腰痛伴左下肢放射性麻木疼痛,患者自诉卧床 2 个月,腰腿痛仍然明显,无法久坐,更无法行走。

后来经朋友介绍,被家人送至我院郑安华副主任医师门诊就诊,郑主任仔细询问患者病史,并查体:脊柱尚正,生理弧度存在,腰背部腰 5/骶 1 间隙压痛,无叩击痛,腰椎活动受限,左下肢直腿抬高试验阳性,约 45°,右侧阴性,左小腿后外侧(外踝处)、跟部皮感减弱,左足趾跖屈肌力减弱。考虑“腰椎间盘突出症”,遂建议患者行 CT、磁共振检查,2019-09-30 腰椎 CT、MRI 示:腰 5/骶 1 椎间盘变性伴左后突出,髓核钙化明显,相应神经根受压(具体见图 1,2,3)。

因患者的临床症状与 CT、MRI 表现相符,且患者疼痛明显,病程长,严重影响患者的功能活动和生活质量;经郑主任与患者充分沟通后,患者同意行微创手术治疗,于 2019-10-8 在局麻下行“椎间孔镜下腰 5/骶 1 椎间盘突出髓核摘除术”,术中在放大了数十倍成像的



图 1、2: 红色标记中为突出的腰 5/骶 1 椎间盘, 向左后侧突出,压迫神经根

内窥镜下,腰椎间盘突出的髓核看得更加清晰,而且已经严重钙化,钳取非常困难,郑医生利用高速动力磨钻,直接把钙化的腰椎间盘髓核磨成粉状,再用水流将其冲走,彻底解除了对神经根的压迫,手术顺利,患者下手术台后即感腰腿痛症状完全消失。

椎间孔镜技术发展至今已有 20 余年,已经是一项成熟的微创外科技术,主要应用于颈、胸、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症等。因与传统脊柱开放性手术相比,具有创伤小(切口约 6mm)、疗效好、见效快,且无需全麻等优点,给广大颈肩、腰腿痛的患者带来了福音。

文章来源:骨科 丁志清



图 3: 红色标记中为钙化的髓核组织 图 4: 腰 5/骶 1 椎间隙明显狭窄

2019 警医联勤台州市中医院、白云派出所反恐防暴及暴力伤医事件处置演练

为保障医务人员和就诊患者的人身安全,确保医院集体财产不受到侵害,提高医院应急分队安保人员处置突发事件的反应处置能力。我院于 9 月 20 日下午 3 点,在急诊一楼开展反恐应急演练。椒江区公安分局白云派出所副所长李庆、医院副院长鲍云生现场观摩、指导。

台州市椒江区公安分局白云派出所副所长李庆,副院长鲍云生就演练情况进行总结与点评。本次演练达到了较好的效果,同时让现场医生明白了目前严峻的安全形势,提高了反恐防恐意识,为今后紧急情况下应急处置起到宝贵的参考作用。

文章来源:保安部 徐列兵

【与死神赛跑】 我院成功救治急诊心梗

曾经,急诊遇到心梗病人,我们愁眉不展,因为没有 DSA 没有介入治疗,只能选择转院。今年 9 月份以来,我院 DSA 正式投入使用,成立了导管室,开展了心血管介入治疗,引入浙江大学医学院附属第二医院王建安专家团队工作站。这样一来,我们急诊遇到心梗或者怀疑心梗的病人都可以快速地在院内进行冠脉造影检查、诊断和救治,减少了转运时间,降低了转运风险,为患者的生命提供了更有效的保障。

9 月 15 日,他院 120 送来一名老年男性患者,神情淡漠、面色苍白、衣服湿透。立即进入抢救室 A 区,心电监护示心率 40 次/分,急诊医生速予异丙肾上腺素提升心率。同时床边心电图检查,ST 段抬高,考虑急性心肌梗死,在生命体征尚且平稳的情况下护送 CT 检查,同时通知胸痛中心团队。在与家属充分谈话之后,送入导管室。通过冠脉造影,显示患者右冠脉堵塞。由于患者有房颤病史,右心耳栓子脱落,堵塞了右冠脉。手术顺利将堵塞的栓子取出。术后,患者恢复良好,家属还特意到导管室感谢相关的医务人员。

在与死神赛跑的生死竞速中,急诊科、心内科、导管室、检验科等科室的工作人员作为胸痛中心的组成部分紧急合作无缝衔接默契配合,以最快的速度开通血管,恢复心肌的再灌注,保障患者的生命安全。短短几周内,急诊心梗的救治已初见成效,救治水平得到了明显的提高。相信在不久的将来,台州市中医院对于急诊心梗的救治一定会更加的快速精准高效。

文章来源:急诊科 周梦娇 许杨宝

吃石榴巧用石榴皮



石榴在中国传统文化中被视为吉祥之物,有多子多福的美好寓意。除了味道和寓意双美之外,石榴还具有较高的药用价值。中医认为石榴性温,味甘、酸,具有涩肠、止咳、止血的作用。国外科学家通过研究发现,长期服用石榴汁可降低血压,还具有降血脂和抗动脉粥样硬化的功能。石榴中含有的多酚、黄酮类化合物和植物雌激素具有较强的抗氧化和清除自由基活性,有助于保持血脂平衡和血流顺畅,保护心血管系统。石榴不光可以吃它的籽儿,外表丑丑的石榴皮也是一味中药,有着非常高的价值。药理研究表明,果皮含鞣质、树脂、甘露醇、树胶、没食子及苹果酸等。

石榴皮：

【来源】石榴科植物石榴 Punica granatum L. 的干燥果皮。秋季果实成熟后收集果皮,晒干。
【性味与归经】酸、涩、温。归大肠经。
【功能与主治】涩肠止泻,止血,驱虫。用于鼻衄;中耳炎;创伤出血;月经不调;红崩白带;牙痛;吐血;久泻;久痢;便血;脱肛;滑精;崩漏;带下;虫积腹痛;疥癣。
【用法与用量】内服:煎汤,3~10g;或入丸、散。外用:适量,煎水熏洗,研末撒或调敷。

【炮制成品】石榴皮、炒石榴皮、石榴皮炭。
石榴皮的作用
第一,石榴皮是治疗腹泻的法宝
中医认为石榴皮酸涩收敛,能涩肠道,止泄痢,为久泻久痢之常用药物。据《本草纲目》记载,石榴皮可治疗“泄痢,下血,脱肛,崩中带下”。治疗脾虚腹泻时,一般用晒干的石榴皮 15~30 克,最好略微炒黄,煎服,待温时加入红糖,每天服 2 次。
第二,石榴皮炒炭能止血,可以用来治疗便血
石榴皮用来止血,多炒炭用,便血者可取石榴皮适量,炒干研末,每次服 9 克,每日服 3 次,开水送服。或取石榴皮煅炭存性,研细末加红糖适量调匀,每次服 9 克,开水冲服,每日服 3 次。
第三,能杀灭或抑制多种细菌
石榴皮与罂粟壳一样都属于中药“收涩药”的范畴,石榴皮的果皮煎剂对金黄色葡萄球菌、史氏及福氏痢疾杆菌、白喉杆菌均有杀灭作用;对霍乱弧菌、伤寒杆菌、绿脓杆菌及结核杆菌等有明显的抑制作用;对某些皮癣真菌也有抑制作用。



《本草拾遗》记载,石榴皮“主蛔虫,煎服”。石榴皮有杀虫的作用,可治疗蛔虫、蛲虫、绦虫等虫积腹痛。治疗蛔虫所致的腹痛,可取石榴皮 20~30 克,洗净,加水适量,煎煮 1 小时左右,滤去渣,加芒硝 3~6 克,一天服一次;连服二至三次。服药十小时后,粪便内就可看到有蛔虫排出。
第五,治烫火伤
石榴皮研末,加冰片、麻油调匀外敷。
第六,治疗湿疹
有学者采用石榴皮配制湿痒膏:其配制方法,采用黄柏、石榴皮、苦参等经高温密闭微循环,浓煎而成湿痒液,再以珍珠粉加白及等经破壁程序,精研细粉,与湿痒液混合拌匀配制而成湿痒膏,具有良效。
第七,治脱肛
石榴皮、陈壁土,加白矾少许,浓煎熏洗,再加五倍子炒研敷托上之。
第八,治牛皮癣
石榴皮(炒炭),研细末 1 份,麻油 2 份,调成糊状。用时将药油摇匀。以毛笔蘸药匀涂患处,每日 2 次。
第九,治冻疮久烂不愈
石榴皮、冬瓜皮、甘蔗皮三味,烧灰存性,研末敷。
食疗方
石榴皮荠菜粥
组方:石榴皮(干品)15 克,鲜荠菜 50 克,大米 100 克,蜂蜜 30 克。
功效:治疗慢性腹泻。
做法:将石榴皮用干净纱布包好;锅内加水适量,放入石榴皮袋、大米,煮粥,八成熟时加入鲜荠菜末,再煮至粥熟,拣出石榴皮袋,调入蜂蜜即成。每日 2 次,连服 3~5 天。

石榴皮茶
组方:石榴皮 5 克,蜂蜜若干。
功效:涩肠止泻,用于久泻久痢。
做法:将石榴皮 5 克放入杯中,开水冲泡后盖盖。待水温降至 40 度左右放入适量蜂蜜搅拌均匀即可。
石榴皮的禁忌
1、石榴皮能恋膈成痰,痢积未尽者,服之太早,反为害也。
2、石榴皮不宜与海鲜同食,因为石榴皮中含有大量的鞣酸,鞣酸会与钙元素和蛋白质等物质发生反应,容易导致身体出现消化不良、腹痛等症状。
3、便秘者不宜将石榴皮煮水使用,因为石榴皮具有收敛肠胃的功效。
4、糖尿病患者不宜将石榴皮煮水食用,因为石榴皮中含有大量的糖分。
最后提醒大家的是,挑选石榴时选择外形饱满、没有黑斑的,石榴皮通常有黄色和红色的,黄色的会偏甜一点,红色的会偏酸一点,酸甜主要是口感,对其功效影响不是太大。

文章来源:中药科 杨红燕



喉科圣药——西瓜霜



西瓜霜是大家都熟悉的中成药,使用历史悠久,最早记载于二百余年前。清代名医顾世澄将其载入《疡医大全》,被古人称为“喉科圣药”。它清热泻火,消肿止痛,用于肺胃火热上蒸引起的扁桃体炎、咽炎、症见:咽喉红肿疼痛,喉结红肿。口舌生疮,牙龈红肿。现代所称的“西瓜霜”主要指以传统西瓜霜为君药,以其他清热解毒、消肿止痛中药材为臣药的中成药制剂,如西瓜霜喷剂、西瓜霜含片、西瓜霜清咽含片、西瓜霜胶囊等。
中国药典 2015 版中记载:西瓜霜为葫芦科植物西瓜的成熟新鲜果实与皮硝经加工制成。为类白色至黄白色的结晶粉末,气微、味咸、性寒,归肺、胃、大肠经。具有清热泻火,消肿止痛的功效,主治咽喉肿痛,喉痹,口疮。用法用量是:用量 0.5~1.5g,外用适量,用消毒棉签蘸药粉少许(约 0.3 克)涂患处,或喷(吹)敷患处。
传统西瓜霜的炮制方法:取新鲜西瓜,沿蒂头切一厚片作顶盖,挖去瓜瓢及种子,按照 100:15 的比例加入芒硝,一层瓜一层硝,盖上顶盖,用竹签插牢,放入瓦盆内,盖好,置阴凉通风处。10~15 天后,缸壁外有絮状白色结晶析出,此时每天用羽毛或软刷轻轻扫下收集,这就是大名鼎鼎的西瓜霜。
近年临床实践与研究发现,西瓜霜还有些鲜人知的新功用,且疗效也常令人刮目相看。

1.中耳炎:先用双氧水或生理盐水清洗患耳耳

道,然后拭干,取西瓜霜喷剂 1 支,对准耳道将药粉喷入患处,每日 2 次。一般用药 1 周后耳道脓汁明显减少,继续治疗 1 周可愈。
2.耳鼻部湿疹:先用 1/000 新洁尔灭棉球清理病变部位结痂及渗液后,取西瓜霜喷剂 1 支,将药粉喷于患处,每日 2 次,7 天为 1 疗程。至局部红肿缓解、湿疹消退、糜烂愈合为止。
3.慢性宫颈炎:先用无菌干棉球拭净糜烂面及阴道内的分泌物,然后取西瓜霜适量,直接敷于宫颈糜烂面,隔日 1 次,效果显著。月经后 3 天及经期停用,治疗期间禁止坐浴及性生活。
4.霉菌性阴道炎:先用 2%~3%的苏打水冲洗外阴及阴道,然后将西瓜霜均匀喷撒于阴道内,每次 1 克,每晚 1 次。患者用药后可很快出现清凉舒适感,且无局部刺激,特别对于霉菌性阴道炎引起的继发感染疗效佳。
5.肛裂:患者取侧卧位,充分暴露患部。先用 0.1%新洁尔灭常规消毒,再用无菌干棉球擦净裂口,然后用西瓜霜喷敷于局部,外盖无菌纱布,每天便后用 1:5000 高锰酸钾水坐浴,1 日喷敷 1 次,2 周为 1 个疗程。
6.单纯性疱疹:先用 75%酒精洗净患处,随即喷上西瓜霜适量,每日 2~3 次,1~2 天即可结痂脱落,且不易复发。
使用西瓜霜制剂时应当注意以下几点:
1、忌烟酒、辛辣刺激、鱼腥的食物。
2、不适宜在使用西瓜霜制剂期间同时服用温补性的中药。
3、不建议妊娠期的妇女使用此类药物。
4、不适合脾胃虚寒、大便溏泄的患者使用。

文章来源:中药科 杨红燕



“牙疼不是病,疼起来真要命”民间一直流传着这样一句话,只有牙疼过的朋友们才深有体会。牙疼真的不是病吗?记者了解到,现实生活中,很多人对牙病确实不以为然,疼的时候咬牙切齿,恨不能立即将病牙一次性解决掉,但是疼痛一过,只要还能吃饭,牙疼的感觉立马就抛到九霄云外。专家说,口腔疾病不仅使很多中老年人深感失去牙齿而无法咀嚼的痛苦,其致病病菌还可以引发或加重胃病、糖尿病、心脑血管病和关节病等并发症,严重危害全身健康。同时,它还影响心脏、肺、肾等重要脏器功能。
牙周病细菌可通过病灶蔓延进入血液循环系统,通过牙病可能引发全身性疾病曾得到医学界的广泛关注,经研究发现,牙周病可引起细菌进入人体的血液循环,从而激活免疫细胞。
而这些免疫细胞则能产生细胞因子,由此对全身健康产生破坏性的影响。比如在胰腺里,过多的细胞因子就很容易对负责产生胰岛素的细胞造成破坏,而该类细胞的减少容易引起 II 型糖尿病,哪怕

这一切是发生在一个其他方面健康状况均良好的普通人身上。
学习正确的刷牙方法持之以恒,正确选择牙刷,使用含氟牙膏早晚刷牙,饭后漱口保持口腔清洁。少吃甜食多吃含纤维食品,如水果蔬菜。少用尖锐的东西剔除口腔食物残渣,正确使用牙线,减少牙龈创伤。儿童及时进行窝沟封闭治疗,早期预防龋齿是关键。有家族遗传倾向的口腔疾病,定期在医院就诊维护,如侵袭性牙周炎早期预防很重要。

文章来源:预防保健科 王宇



【健康教育】远离牙病 守护健康

“缅怀革命先烈，牢记历史使命”主题党日活动——走进革命老区坞根



为深入学习贯彻“不忘初心、牢记使命”主题教育工作，10月25日，台州市中医院党委组织医院领导班子成员、党员干部共50余人前往温岭坞根红军烈士纪念馆开展“缅怀革命先烈，牢记历史使命”主题党日活动，学习红色革命历史文化，接受红色革命传统教育。

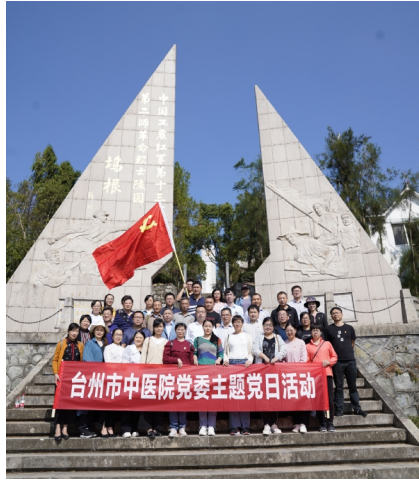
温岭坞根是中国工农红军第十三军二师的诞生地，被誉为中国东部的“延安”。我院一行首先瞻仰了红十三军二师革命烈士纪念碑，聆听了讲解员介绍的红十三军二师革命历史。

在革命烈士纪念碑前，医院党委书记徐雄平和纪委书记戴仁森向烈士敬献花圈。

全体党员高举右手，紧握拳头，在徐雄平书记的领宣下一起重温入党誓词。

党员们重走红军路，沿着红军走过的足迹，凭吊先烈，缅怀历史。

通过此次主题党日活动，全体党员干部又接受了一次弥足珍贵的红色教育，进行了一场深刻的精神洗礼，大家感受到中国革命胜利来之不易，作为新时代共产党员，一定要传承好红色基因，不忘初心、牢记使命，在自己的岗位上砥砺前行，继续前行。 文章来源：院办 官文博



我院举办习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述学习会

为进一步深化我院党员干部对“初心和使命”的理解和认识，践行习近平新时代中国特色社会主义思想。根据院党委“不忘初心、牢记使命”主题教育安排，10月10日下午，医院党委邀请台州市委党校政法与公共管理教研室主任、台州大陈岛干部学院副院长杨文杰副教授来我院讲专题党课。我院全体党员及中层干部约200人参加。

专题党课上，杨文杰副教授以学习《习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述》为题，围绕如何准确领会“初心、使命”的科学内涵；为何反复强调“不忘初心、牢记使命”；当前如何做到“不忘初心、牢记使命”三个要点内容，

带我们重温了党的历史，体悟党的初心，用生动的语言、详实的资料和渊博的理论知识由浅入深地阐述了习近平总书记关于“不忘初心、牢记使命”重要论述的意义和内涵。党课条理清晰、分析透彻，具有很强的理论性、针对性、指导性，为我院党委下一步持续推进主题教育高质量、高标准开展注入了强大动力。

党课结束后，院党委书记徐雄平就我院开展好“不忘初心、牢记使命”主题教育提出要求：全院党员干部要深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，按照“守初心、担使命、找差距、抓落实”的总要求，密切联系工作实际，把学习教育、调查研究、检视问题、整改

落实贯穿主题教育全过程。在主题教育期间，全体党员干部要理论学习有收获，思想政治受洗礼，干事创业敢担当，为民服务解难题，清正廉洁作表率。

文章来源：院办 官文博



主题教育系列之“不忘初心，做健康使者”义诊活动



10月15日上午，为响应党委六个一活动的号召，我院门诊党支部联合广厦社区开展了一场大型义诊活动。

门诊党支部书记柯宁珠负责本次活动策划，组织委员梁英负责接洽各项细节，前后共准备了两周多时间，进行了一系列宣传，才有了这场义诊活动的盛况。

本次义诊人员包括了内科、外科、口腔科、耳鼻喉科、皮肤科以及针灸推拿科的专家、医生和护理人员。诊疗项目包括了艾灸、针灸、推拿、拔火罐、耳穴压豆、测血糖、测血压等。重点展示中医院特色中医诊疗技术，宣传中医养生理念，以及讲解秋冬进补膏方的特殊疗效，是我院举办的较大规模的一场义诊活动。

上午九点三十分，我们义诊人员抵达广厦社区梦都路口，还未下车便看到一群市民已等候在义诊现场，待我们医护人员准备好设备，不少市民纷纷排好队伍翘首以待，我们的医护人员也顾不

得休息就投入到紧张的义诊活动中。

义诊活动从上午九点三十分到十一点三十分，现场人群攒动，大多围绕在内科、测量血压、血糖、健康教育宣传处。我们的医护人员详细地为每一位前来就诊的居民进行号脉、检查，通过细心问诊，查询病情根源，并为病人手写中草药方。对于现场不能确诊，需要进一步检查的患者，我们会建议患者来我院进一步检查及诊治，并告知检查前的相关注意事项及专家的就诊时间，整个义诊现场火爆而有序。此次活动共看诊患者40余人，测量血压、血糖50余人。

本次活动取得了圆满成功，收到了广厦社区居民的热情响应，也充分展现了我们作为医护人员无私奉献的精神，作为一名党员全心全意为人民服务的精神。活动结束后，仍有不少市民前来咨询我们何时还会再来，并希望我们多举办几场这样的义诊活动。相信不久的将来我们会给更多的百姓带来更全面的服务！ 文章来源：门诊部 柯宁珠

主题教育系列之“不忘初心，牢记使命”金秋义诊送关爱

麦穗由青转黄，丹桂百里飘香，虽然没有锣鼓声声没有彩旗飘扬，我们依旧着这一身素白，艳阳当头的好时节，我们想圆您一个健健康康的好梦！

10月16日清晨，我院健康教育讲师团内科二支部及其成员，联合下陈街道卫生服务中心，在杰克缝纫机股份有限公司开展了“不忘初心、牢记使命”主题教育宣传及大型义诊活动。此次活动以习近平新时代中国特色社会主义思想为核心，为人民谋幸福为重点，顺应当下季节变化，为改善人民群众各种亚健康状态，推广中医特色疗法服务项目，金秋送温暖造福企业职工，让广大群众实实在在地感受到拥有健康绝对不只是梦想。

此次义诊活动由内科二支部党支部书记郑肖联合下陈街道卫生院共同组织策划，我院参与活动的人员还有康复科医师郑嵩和孙聪、皮肤科医师叶谦益、糖尿病专科护士长叶丹玲、高级健康管理师王宇。

参与此次活动的企业职工普遍为20~40岁左右青中年人群，我们针对该企业中这一年龄段人群开展了健康需求调查，调查数据显示20%的人群有睡眠障碍问题，30%左右的人有消化不良反应，5%的女性关注孩子健康成长状况。20~30岁左右人群对皮肤问题特别关注，40及以上人群更关注血压及颈椎关节炎等问题。我们提供了热敏灸、耳穴压豆、拔罐及推拿按摩等中医特色诊疗服务，针对不同需求还提供了测血压、测血糖，免费皮肤问诊现场答疑解惑，发放健康教育宣传资料，普及健康知识，宣讲健康生活方式，现场燃起了热浪。

随着中医适宜技术不断发展和创新的浪潮，我们中医院健康教育讲师团党员同志投身中医特色服务事业，以全面推动健康生活为己任，不断提高自我，奔涌向前。

文章来源：预防保健科 王宇



主题教育系列之送关怀义诊活动暖人心

为落实“不忘初心、牢记使命”的主题党日教育工作计划，10月24日上午，台州市中医院行政一支部、行政三支部联合健康讲师团共20余人来赴章安街道下洋浦村，为该村村民开展“不忘初心、牢记使命”健康暖心义诊活动及慰问该村困难老党员活动。

一行人在下洋村何书记的带领下抵达老年乐园活动中心，闻讯而来的百姓早早来到义诊现场，支部部分党员及健康讲师团成员为前来就诊的群众免费进行了血压测量、问诊、把脉，对部分患有关节、腰背部疼痛的群众进行了针灸治疗；同时中医护理团队进行耳穴压豆、刮痧、艾灸等一系列中医护理操作，并向他们宣传普及健康教育知识，解答群众提出的健康咨询问题，发放健康教育宣传资料，让他们及时了解自己的身体状况及相关疾病的预防。在义诊活动过程中，我院同志热忱为患者服务，耐心详细为前来咨询就诊的群众解答及诊治，受到了村民的热烈欢迎和一致好评。

活动中，行政一支部书记王菊红、三支部书记徐列兵带领党员同志，深入5户困难老党员家中，对老党员送去了电饭煲、食用油、牛奶等慰问品，了解老党员的目前生活状态，表达了对老党员的深切关怀，实实在在把党的关怀送到他们心里。

本次“不忘初心、牢记使命”义诊活动的举办及走访老党员慰问，引导我院党员干部进一步坚定理想信念，更加贴近群众，增强服务群众观念，充分发挥党员先锋模范作用，为群众带来中医诊疗，让乡亲们享受到了实实在在的健康服务。今后，我们将继续加大力度扎实推进“不忘初心、牢记使命”教育工作计划，从群众来到群众中去，为群众办好事，办实事。

文章来源：人力资源部 赵铭铭



主题教育系列之【契约共建亮初心 健康服务进明星】义诊活动

10月18日，我院内科第三党支部开展义诊主题党日活动，党员们充分发挥专业特长，用实际行动践行为群众健康服务的初心与使命。

我院内科第三党支部联合椒江区卫健局二支部、葭沚街道社区卫生服务中心在星明村老年协会举办“契约共建亮初心 健康服务进明星”义诊主题党日活动。

活动当天，前来就诊的村民非常多，有的村民一大早就在星明村老年协会前排队等候。为了及时给村民就诊，义诊队一到场就立即投入工作。

根据基层群众的就医需求，本次义诊活动精心安排了内科（呼吸科、消化科等）、中医科等多位专家为老百姓看病。他们耐心地为前来咨询的村民一一解答，并为其测量血压血糖、体检以及耳穴压豆、雷火灸等中医特色疗法。同时其他志愿者为居民发放健康宣传册，并仔细讲解常见疾病的急救及疾病预防知识，普及健康常识，使基本医疗卫生服务更好地惠及广大群众。医护人员体贴、耐心地服务获得了村民交口称赞。

参加义诊活动的内科三支部党支部书记陈永青表示：“作为一位党员医务人员，希望尽自己绵薄之力为更多老百姓解除疾病痛苦，为他们的健康保驾护航，望着一个个满意而归的老人们，我们也非常高兴，衷心祝他们健康长寿。”

此次义诊活动，旨在让党员医务人员在活动中锤炼党性，用实际行动践行一名共产党员的铮铮誓言，为群众做好事、办实事，让老百姓真切地感受到党的关怀，切实提升基层群众的幸福感、获得感、满意度。

文章来源：呼吸感染科 徐凯丽