

西安235个社区卫生服务中心和镇(街道)卫生院建成中医馆

中医药服务“触手可及”



社区卫生服务中心和镇(街道)卫生院建成中医馆,268个社区卫生服务站和村卫生室建成中医馆。

中医来到家门口

西安市碑林区文艺路社区卫生服务中心的中医馆内,中医氛围浓郁,“简、便、效、廉”的中医适宜技术深受群众欢迎。针对老年人、慢性病患者开展的中医药康复诊疗让群众感到贴心和温暖。

今年59岁的付育梅家住碑林区,被腰椎间盘突出困扰10余年的她是中医医院针灸推拿康复科的常客。过去,每次看病近一小时的车程让她备受困扰。

“在家门口就能享受便宜高效的中医药服务,真好!”付育梅说,以前有几次她选择住院治疗,但家人都要工作,无法来医院陪床。现在,她在家门口就能看中医,省时省力。“之前,针灸一次的费用在200元左右,现在报销后还不到100元,而且能随着随走,省了住院的各种繁琐。这可真是给老百姓办了件实事!”

记者了解到,今年以来,西安市加强部门

协作,健全政策保障体系。由西安市医疗保障局出台的医保支持中医药传承创新发展政策规定:住院患者使用中药汤剂和针灸治疗项目所产生的费用,支付比例提高5个百分点。

诊疗服务提档升级

“到我这个年龄,病就多了,去医院太麻烦。现在有了社区卫生服务中心,有啥不舒服,打个电话,大夫就来了。”家住未央区的居民李秀莲说。

85岁的李秀莲患有高血压,最近腰部不适,外出就医十分不便。社区得知此事后,立即为她设立了家庭病床。治疗期间,社区卫生服务中心医师定期上门诊疗,贴心的服务让李秀莲赞不绝口。“以前,我们看病得东奔西跑。现在,中医上门为我们服务,真是太方便了。”李秀莲说。

在持续改善中医药发展基础条件,实现基层中医馆提档升级的进程中,西安市对基础条件薄弱的中医馆进行改造提升,并重点打造41个示范中医馆,方便群众就近看中医、用中药。

中医药服务便民惠民

近年来,西安市中医医院建立中医“治未病”研究基地,针对慢性病、代谢综合征等疾病开展相关研究,研发健康干预产品。

目前,西安市二级以上中医医院全部建成“治未病”科,基层医疗机构持续推广中医“治未病”理念和中医药养生保健知识,并为65岁以上老年人、0岁至3岁儿童、孕产妇、高血压患者、冠心病患者等群体免费提供体质辨识、健康指导及随访服务。同时,鼓励中医医师参与家庭医生签约,通过上门服务、开展专题讲座、义诊等方式,对服务对象的生活起居、中医保健等进行指导服务。今年以来,西安市已有210多万人次接受了中医药健康管理。

强化基层人才培养是夯实中医药事业发展根基的关键之举。近年来,西安市大力开展中医师承教育,建设名中医传承工作室86个,培养继承人3000余人;每年举办基层中医馆卫生技术人员中医药知识和技能培训班、乡村医生师资培训班,累计培训2100余人次。

哪些疾病会引起臀部疼痛

臀部疼痛,大家可能首先想到的是腰椎间盘突出压迫神经所致,其实骶髂关节周围病变也可导致臀部疼痛。下面重点给大家科普一下臀部疼痛还可能是哪些疾病引起的,以免不正确的就诊与治疗延误病情。

致密性骶骨炎

致密性骶骨炎是一种以骨质硬化为特点的非特异性炎症,临床表现为臀部疼痛,主要发生于女性患者,20—40岁人群以及中年女性多见。可能与妊娠、劳损及病灶性炎症有关,以妊娠后期,尤其分娩后为多见,因此,产后腰痛需警惕致密性骶骨炎。

致密性骶骨炎为骶髂关节骶骨处关节侧1/2—2/3骨质密度增厚所引起的慢性腰痛,疼痛为慢性、间歇性酸痛,并可随妊娠或生产次数的增加而加重。腰骶部疼痛,多为一侧性,尤以步行、站立及负重为剧,但多可忍受,很少见肢体放射疼痛,偶有患者急性疼痛出现难以翻身活动,但予以止痛处理后有明显缓解。

骶骨致密性骨炎治疗以对症治疗为主,如非甾体抗炎药(塞来昔布胶囊等)、理疗、针灸等,严重者可行骶髂关节间隙封闭治疗,一般无须手术治疗。这类患者一般预后良好,随着时间的推移,疾病会趋于好转甚至痊愈。

老年骨质疏松性骶骨及髌骨骨折

老年骨质疏松性骶骨及髌骨骨折,这种骨折发生于高龄患者,由于老年人不能明确是否受伤或难以准确指出疼痛部位,以及很多高龄患者合并腰椎疾病,往往初步考虑为腰椎疾病而延误诊治。这种骨折主要表现为腰骶部的慢性疼痛,有轻微外伤史或患者不能明确外伤史,常导致患者卧床、生活不能自理,严重的疼痛会使患者丧失活动能力。

老年脆性髌骨骨折,可导致患者活动时疼痛、翻身及坐立活动受限、生活甚至个人卫生不能自理,明显影响患者生活质量。不正确的诊治可能导致长期慢性疼痛、骨折移位加重、骨折不愈合。

治疗首先考虑患者高龄,其次髌骨骨折。由于高龄患者,并存疾病较多及身体脆弱,治疗需要多学科合作诊治,了解患者的术前活动水平、用药史、抗凝治疗,包括处理并存疾病以及抗骨质疏松。治疗目标为尽可能恢复术前活动水平,降低慢性疼痛风险。治疗方式包括保守治疗、微创手术固定术。

保守治疗的方案为早期的止痛、抗骨质疏松治疗以及预防卧床并发症,疼痛缓解后,可在疼痛耐受的情况下进行下地负重活动。如骨折2周后疼痛不缓解或不能下地,以及下地负重后出现骨折移位,这类患者可考虑手术治疗,早期行微创手术螺钉固定,以提高患者早期康复的机会。

骶髂关节炎

骶髂关节炎是指骶髂关节的炎症反应,可发生于单侧或双侧,按照病因可分为原发性骶髂关节炎以及继发性骶髂关节炎。

大多数的骶髂关节炎并不是单独的一个疾病,而是由其他疾病引起的。本病病因复杂,组织老化、感染、先天结构异常、自身免疫性疾病等都可能引起骶髂关节的炎症反应。骶髂关节由广泛的神经支配,因此在临床上表现为下腰痛、臀部疼痛,病情严重时可能出现关节活动受限。

初次发作时,患者可行消炎止痛治疗,如果疼痛不缓解或反复发作,建议患者到正规医院做血常规、C反应蛋白检查、血沉检查、X线、CT、MRI检查明确病因,难以与腰椎间盘突出引起的疼痛相鉴别者,可在超声引导下进行骶髂关节局部封闭定位进行诊断,根据诊断病因对症治疗。大多患者可通过保守治疗痊愈,极少数患者可能需要手术治疗。 □王虎

冬季是感冒病症高发季节,人在患上感冒后会感觉头部昏沉、反应敏捷度明显下降,对驾车安全产生影响。

交管部门提示广大驾驶人,感冒病症会对驾车安全产生负面影响,特别是服用感冒药后驾车的危害不容忽视。感冒时需根据身体不适程度考虑是否驾车出行,还应充分了解哪些感冒药服用后不适宜驾车,以免不慎“药驾”,危及自己和其他人出行安全。

据了解,所谓“药驾”是指驾驶人服用了影响安全驾驶行为的药后仍然驾驶的行为。这些药物服用之后可能产生嗜睡、困倦、注意力分散、头晕、耳鸣、视物不清、反应迟钝等不良反应,很容易酿成事故。有些药物和酒精一样,都能削弱人类思维清晰性和判断力。安全驾车就需要保证基本的脑功能正常,包

感冒高发 小心“药驾”

括认知、理解、注意力、平衡、记忆、小肌肉运动能力、协调能力等。而药物和酒精都能在不同程度上削弱上述能力,只是每个人的耐受性和新陈代谢率不同,因此造成危险的药驾或者“药驾”量因人而异。

世界卫生组织列出了包括抗过敏、抗抑郁、抗高血压等七大类在服用后可能影响安全驾驶的药品,认为在服用这些药品后应禁驾。不少感冒药就在此列,容易让人产生嗜睡症状。

常用感冒药中多含有抗组胺成分,对中枢神经有明显的抑制作用,常常有嗜睡、眩晕、头痛乏力、颤抖、耳鸣和幻觉等副作用,令

人注意力不集中,反应不灵敏。此外,解热镇痛药类药物会对驾驶人产生一定影响,部分镇咳镇痛药物含有酒精,且会影响神经中枢,服用此类药物后,建议不要开车。对于普通感冒,最好选用中成药,或不含抗组胺成分的西药亦可。如果是自己到药店购买,则需仔细阅读药品的说明书或是商品标签,特别要看清不良反应、注意事项、用量、禁忌证等。此外,切不可超剂量用药、重复用药,并注意药物相互作用。已知有不良反应,但不得不吃的药,开车前要减量服用,等休息时再补足总量。

交管部门表示,“药驾”引发交通事故不在少数,提醒广大驾驶人应掌握自身身体状况,确保身体条件允许的情况下再驾车外出。 □胡智伟

心慌会引发猝死吗? 别慌,两码事!

心慌是我们经常会遇到的一种身体不适的表现。可以表现为“心脏突突蹦得特快”,可以是“心脏空空的”,还可以是“感觉胸口窝发慌”,或是“浑身筛糠、坐立不安”等等。特别是冬季来临,心脑血管病高发,再加上心慌,更是让人“慌的一批”。别急,医生告诉你,有些心慌不必担心。

猝死往往是心梗闹的

心慌到底是不是很严重的心脏疾病,会不会像一些明星一样出现猝死?

实际上心源性猝死的大部分原因往往是急性心肌梗死,俗称急性心梗。急性心梗一般是供应心脏血供的冠状动脉发生了急性闭塞导致的。而心慌则是负责刺激和维持心脏跳动的电学的改变。两者截然不同。所谓电学导致的心慌是不是很严重?相比较急性心梗,导致心慌的疾病则要轻很多。

心慌的感觉,来源于心跳的速率和节律的改变。例如心跳得特别快、特别慢,跳得不整齐等等都会导致心慌。三种情况中,有的快速率的、不整齐的心跳是不必担心的。

这种心脏突发跳没大事

首先,有些快速的心跳是生理性的,是不

用担心的。例如学生在考试时精神紧张、爬山时十分用力、生气时十分恼火,这些情况都会导致一个结局,即交感神经兴奋。交感神经兴奋会让人出现心跳快、呼吸快、血压高等表现;而副交感神经兴奋则是恰恰相反,令人心跳慢、呼吸慢、血压下降等,例如睡眠状态。

有时,夜里做一个噩梦,惊醒时心跳也是非快的,那时候因为梦中身体处于极度的交感神经兴奋状态。这些情况下的心跳快,是人体为了适应环境、身体功能的需要而做出的适应性调节,当不再紧张、不再劳力、不再生气时,心跳自己会好的。若是强制用药把心跳压下来,反而不好。

凡是生理原因造成的交感神经兴奋,导致的心跳加快或者早搏样的快速性心律失常,均不必担心。

这种情况可酌情吃点药

除了生气、劳力、紧张等情绪因素外,饮酒、茶、咖啡等兴奋性的饮品也会导致交感神经兴奋,从而心慌。这些情况,也是生理性因素即食物的影响所导致的,一般情况下不必担心,没有必要用药。

有些患者从来就不饮酒,偶尔饮酒导致的心慌可能会持续很长时间,一直不太舒服,这种

情况可以适当用一点抑制交感神经递质的药物,例如beta1受体阻断剂——美托洛尔等等。

有些心慌病根不在“心”上

有一些情况是病理性的,但疾病本身不在心脏,而是全身其他系统的问题。例如糖尿病患者出现低血糖时会表现为心跳快导致的心慌,以及有手抖、出汗等等不适,此时也不是简单地降低心率,而是解决低血糖,如可以服用巧克力、糖块、饼干等高糖食物,会很快改善心慌;再如颈椎病也会导致心慌,表现为较长时间的伏案作业或者颈部突然受力时出现的心慌、头晕、出汗、恶心,甚至伴有胸闷等等。此时也不必急着用降低心跳的药物,而是改善颈部的环境。例如做仰头长啸、隔墙看戏等动作,或者做肩颈部肌肉的运动,改善附着于颈椎的肌肉的力量分布;贫血的时候也会心慌,首先表现就是心跳加快,往往伴有活动后气短、胸闷,此时需要血液检查才能确定;同样,甲状腺功能异常也会心慌,诊断也是需要血液检查。

需要提醒大家,在排除之前所述的因素后,如果仍有心慌找不到原因,应该及时到医院去就诊,查找原因。针对病因进行治疗,才是最关键的。 □钟光珍

糖外,晒太阳多的人,在以下7个方面比他人更有优势。

1.不容易缺维生素D 当阳光照射到皮肤的那一刻,维生素D的合成就开始了。人体内80%的维生素D,需要通过日晒经皮肤合成。晒太阳就是补充维生素D最好的办法。

2.激素分泌更优 当早上的光线投射到视网膜上,转变为电信号,大脑就会启动人体的“白天模式”,褪黑素会停止分泌,同时开始生产令人快乐的血清素。

3.昼夜节律更佳 轮班工作者会导致昼夜

少症,减少跌倒风险。

6.痴呆和中风风险下降 一项涉及30万人的研究发现,维生素D水平不足,会导致脑容量低,痴呆症和中风的风险上升。

如果将维生素D水平提升至正常范围,至少将有17%的人群患病风险降低。

7.结直肠癌、乳腺癌风险低 医学研究发现,晒太阳可以降低“结直肠癌”和“乳腺癌”的发生风险。

美国加州大学圣地亚哥分校科研人员分析了186个国家的数据,发现阴天较多的国家,结

冬天多晒太阳相当于免费的“补药”

晒好太阳有个“影子法则”

节律与环境不一致,容易引发睡眠障碍。幸运的是,加拿大麦克吉尔大学研究发现,上班前接受40分钟的光照,可以缓解疲劳、减少工作错误,睡得也更好。

4.心情更好 晒太阳太少,会导致大脑分泌的褪黑素增多,加剧人体困倦;同时,它会抑制脑内“快乐激素”5-羟色胺的生成,让人沮丧。临床上,因昼短夜长、日照减少导致的季节性抑郁很常见。

5.骨质疏松风险低 血液中的维生素D,可以“引钙入骨”。老人容易缺乏维生素D,冬天应多到户外晒晒太阳,有助预防骨质疏松和肌

直肠癌发病率往往较高。发表在《环境健康展望》杂志上的研究表明,与每天日晒小于1小时的人相比,每天日晒1小时以上的人,乳腺癌风险降低了16%。

晒太阳有个“影子法则”

就像硬币有两面一样,阳光暴露可能会增加皮肤癌风险,但也可以收获以上好处。那么,怎么晒太阳安全、有效、获益大?

1.何时晒 简单来说,冬季紫外线强度较弱,可选择在中午晒;夏季紫外线强烈,就要选

在早晚。

若想在一天内找到晒太阳的最佳时间点,看影子长度是个不错的方法,推荐一个“影子法则”:

◎当你的影子是身高的2倍,甚至更多时,紫外线指数最安全,可以不需要防护,好好晒一晒;

◎当影子在1—2倍身高长度范围内时,晒太阳时长控制在20分钟左右最安全;

◎当影子短于身高,紫外线可能在30分钟内对皮肤造成伤害;

◎若影子长度不到身高的一半,紫外线在15分钟内就可伤及皮肤。

2.晒多久 多数人每天在阳光下晒20分钟,即可满足机体所需;儿童晒些,老人长些,但一般都建议控制在30分钟内。

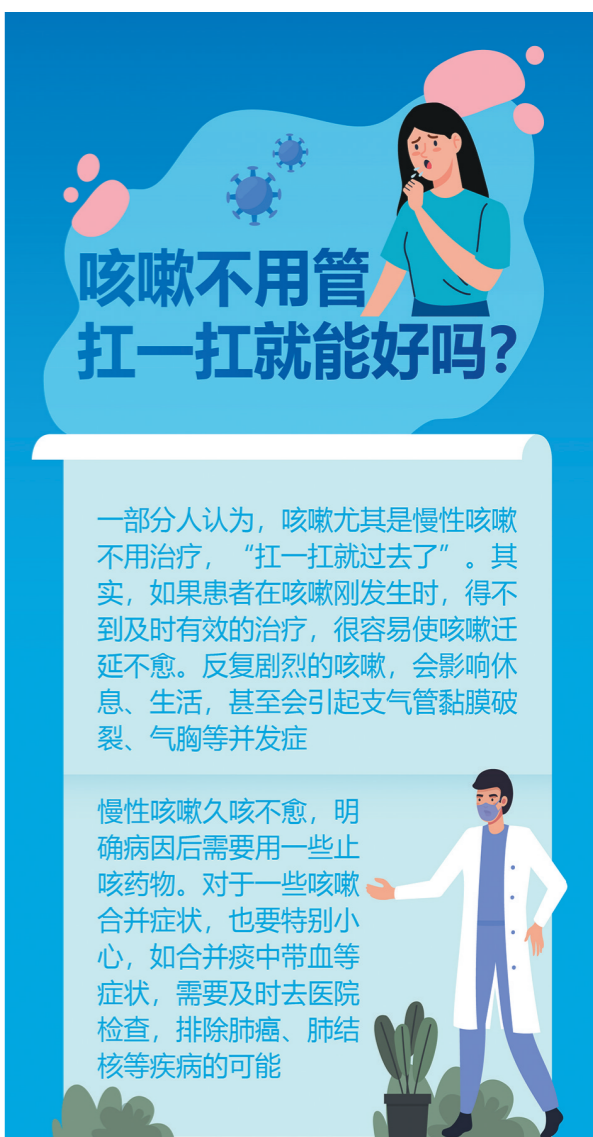
在高海拔和长期缺氧环境下生活的人,由于缺氧会加剧骨量丢失,需延长日晒至每天30—60分钟,不过要做好防晒工作。

3.在哪里晒 晒太阳的最佳地点当然是户外。但如果非要改在室内晒太阳,是否可行?

有研究表明,隔着窗户玻璃,所需波段紫外线的透过率不足50%,若距窗口4米,仅有室外的2%。所以,如果不得不在室内晒太阳,应打开窗子,让皮肤直接与阳光接触。

4.怎么晒 一般而言,躯干部皮肤对日晒的敏感性高于四肢,上肢皮肤的敏感性高于下肢。所以,“夏天短袖、短袖,冬天露出手”就是不错的选择。晒后可以多吃果蔬,果蔬中含有丰富的维生素C,有助抑制黑色素生成,防止晒斑。总之,多晒太阳,不仅能给身体带来显而易见的改变,更代表的是一种积极、开放、阳光的生活方式。 □据生命时报

资料来源:健康中国



一部分人认为,咳嗽尤其是慢性咳嗽不用治疗,“扛一扛就过去了”。其实,如果患者在咳嗽刚发生时,得不到及时有效的治疗,很容易使咳嗽迁延不愈。反复剧烈的咳嗽,会影响休息、生活,甚至会引起支气管黏膜破裂、气胸等并发症

慢性咳嗽久咳不愈,明确病因后需要用一些止咳药物。对于一些咳嗽合并症状,也要特别小心,如合并痰中带血等症状,需要及时去医院检查,排除肺癌、肺结核等疾病的可能

咳嗽不能随便扛 对“咳”下药很关键

多数咳嗽是由于各种原因导致咳嗽反射异常活化而出现的病理性咳嗽。咳嗽的病因很多,根据不同的病因咳嗽有不同的分类,不同类型的咳嗽用药可能完全不同

一咳嗽,就立马喝止咳糖浆?

市面上的止咳糖浆有些成分是化痰止咳的中成药,对于一些因气候变化咳嗽有痰的患者来说可能有效,但中药的治疗最好在中医指导下用药

还有一些止咳糖浆含有一些镇咳的西药成分,如可待因等,不宜随便服用,特别是针对咳嗽有痰的患者不适宜

此外,可待因等药物具有一定的成瘾性,儿童尤其不宜随便服用