

市中医院

组织开展中医药文化进社区活动

□韩爽

为更好地发挥党员干部先锋模范作用,普及健康知识,传播中医药健康文化,把优质医疗服务送到群众家门口,12月5日上午,市中医院组织党员专家到毓龙街道供电北村社区开展江苏省第十三届“中医药就在你身边”健康巡讲活动。

市中医院肾病科副主任中医师时洪娟作“中医养生”专题讲座,以饮食调养、起居养生、运动养生、精神养生、经络养生等方面为切入点,对冬季养生的各个方面作了全面系统的阐述。

活动现场,该院肾病科副主任中医师时洪娟、中医妇科副主任中医师洪学兰为前来咨询的群众把脉问诊、分析病情,根据不同的病症提出合理的治疗方案,耐心解答群众咨询的问题,根据不同体质群众的日常生活给予饮食和锻炼方法等指导。

同时,该院护理人员为有需要的群众免费进行耳穴埋籽、刮痧等中医适宜技术体验,党员志愿者为社区居民发放了中医保健宣传折页和中药保健香囊。社区居民们切身感受到了中医在预防、保健、养生等方面的独特魅力,对冬季健康养生知识有了更加深入全面的了解,受益匪浅。

通过此次活动,群众进一步了解中医药文化,不断增强群众对中医药适宜技术的认同。市



活动现场 (市中医院供图)

中医院将持续开展“中医药就在你身边”健康巡讲活动,为群众提供优质便捷的中医诊疗服务。

东台市人民医院

独立完成支气管肺泡灌洗术破百例

“没想到小朋友做了支气管肺泡灌洗后,发热、咳嗽的症状明显好转,小朋友说睡了一觉就好了,整个过程中没有感觉很难受,真的很感谢儿科、麻醉科的医护团队。”患儿家长刘女士说道。今年5岁的蒙蒙(化名)因为“发热、咳嗽6天”来东台市人民医院儿科治疗,经过仔细询问病史、体格检查和辅助检查,诊断为“重症肺炎支原体肺炎”,结合影像学结果考虑有粘液栓可能。

东台市人民医院儿科支气管镜技术团队与蒙蒙家长充分沟通后,最终决定为蒙蒙行无痛(全麻下)支气管肺泡灌洗术,过程顺利,灌洗仅用时10余分钟。术后蒙蒙无不良反应,咳嗽、发热症状较前明显好转,3天后顺利出院,10天后复查影像学检查提示病灶完全吸收。这也

是该院完成的第100例支气管肺泡灌洗术。

自今年7月以来,在南京市儿童医院及相关学科的协作指导下,该院儿科顺利开展了无痛(全麻下)支气管肺泡灌洗术,至今已独立完成100余例,其中年龄最小的为2岁6个月。以往这类疾病主要靠内科抗感染治疗,部分难以控制且效果不理想,有些甚至有远期后遗症,如闭塞性细支气管炎、机化性肺炎等,使患儿生活质量明显下降,患儿及家长就医感受显著下降。随着该院常规开展无痛支气管肺泡灌洗治疗,大大降低了此类疾病的并发症和后遗症的发生,患儿的痛苦和家长的负担明显减轻,产生了良好的社会效应。

支气管镜检查肺泡灌洗术主要适用于肺部感染性疾病、

肺不张、支气管扩张症、迁延性细菌性支气管炎、过敏性肺炎、肺泡蛋白沉积症、少量咯血或痰中带血等治疗。灌洗术是通过支气管镜工作孔道向支气管肺段内注入37℃生理盐水或药物,并随即抽吸清除呼吸道或肺泡中滞留的物质,解除气道阻塞、改善呼吸功能,控制肺部感染。

针对近期呼吸道感染性疾病流行,东台市人民医院儿科专家提醒大家要坚持戴口罩,养成多通风、勤洗手的卫生习惯,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。一旦出现呼吸道疾病症状,应尽早就医,在医生的指导下规范用药,避免延误治疗。切忌盲目用药,不规范的混搭用药可能引发严重的后果。

周武 单乐

特约刊登:盐城市卫生监督所

健康科普

科学避孕知多少

问:免费避孕药具是什么?

答:国家卫生健康委员会统一收购、调拨,通过各级计划生育相关组织和医疗部门等无偿为育龄人群提供的避孕药具。

问:免费避孕药具如何领取?

答:1. 县级妇幼保健服务机构【妇幼保健院(所)、妇计中心、药具管理站】;2. 乡镇卫生院、街道社区卫生服务中心;3. 村卫生室、社区卫生服务站;4. 免费避孕药具发放机凭身份证刷卡领取;5. 微信领取,关注盐城卫监微信公众号,进入底部菜单栏便民服务—药具自助领取。

问:如何找到距离自己最近的领取免费基本避孕药具的场所?

答:可关注微信公众号“江苏避孕药具公共服务”,菜单栏里点击避孕药具,再点击服务网点,就可以查询所属区域内的服务网点,包括网点名称、地址和联系方式均提供,可根据自身需要拨打电话或者直接前往;如果所属区域附近没有网点,可以点击自助领取,注册后即可选择所需要的避孕药具邮寄到家。

吴栋浩

避孕药的不良反应

常见有恶心、呕吐、头痛、无力等类早孕反应,常发生在开始服药的时候,一般不需特殊处理,坚持服用数个周期后自然消失。

阴道不规则出血。常发生于漏服避孕药之后,轻者点滴出血不用处理,随着服药时间延长会逐渐减少直至停止。

月经过少,甚至闭经。停药后月经不来潮,需排除妊娠,停药7天后可服药,若连续停经3个月,需停药观察。

如果有浮肿,应适当采用利尿剂和低盐食物;如果体重明显不断增加,应停药改用其他避孕方法。

面部发生黄褐斑。停药后一般会逐渐消失,可服用维生素B类、维生素C。连续服药6个月的妇女,停药后第1个月经周期卵巢就恢复排卵;连续服药1年以上者,停药1至2个月可恢复排卵。有排卵就有可能怀孕,所以服用普通的避孕药一般不会影响生育。

钟志英