

东台市中医院

成功举办省中医药继续教育项目

□卞兰华

近日,东台市中医院主办的江苏省中医药继续教育项目《糖尿病的中西医诊治暨基层糖尿病并发症筛查学习班》在雅居院区成贤学术报告厅举行,东台市各医疗机构百余名医务工作者参加。会议由院党委委员、副院长万圆圆主持。

院党委书记周晓祥在致辞中表示,此次继教班为各位同道提供了一个很好的学习交流平台,提升了东台市中西医结合糖尿病、肥胖等代谢性疾病诊治水平,希望该院全面深化中医药传承创新,突出中医药特色优势,集中精力提升医疗技术水平,为东台及周边地区群众做好健康服务。

本次学习班分为上午、下午两期,邀请国家岐黄学者、浙江省中医院万海同教授,国家重点研发计划首席科学家、东南大学附属中大医院孙予林教授,全国第五批名老中医学术继承人、苏州市中医院黄菲教授,国家级名老中医继承人、北京西苑医院张燕教授,第四批全国中医临床优秀人才、盐城市中医院郭乃刚主任中医师,盐城市医学重点人才、盐城市第三人民医院江冬梅主任医师,江苏省糖尿病专科护士、无锡市中医院朱立萍副主任护师,盐城111工程人才、东台市中医院钱巧云主任中医师等八位大咖授课,涵盖中医药治疗糖尿病冠心病的临床研究、甲状腺疾病的中医药外治、原发性醛固酮诊治专家共识的解读、体重管理与肥胖型糖尿病、内分泌科特色护理服务模式的构建与实践、从脾论治2型糖尿病浅谈、糖尿病肾脏疾病临床诊疗中国指南、浅谈基于临床肥胖症多学科诊疗共识(2021年版)等话题,内容丰富、互动热烈、精彩纷呈,为现场参会人员提供了传播、分



学习现场

享和交流的平台。

此次学习班的成功举办,是促进该院内分泌专科建设再上新台阶的一次良好机遇。该院将以此为契机,借助各位专家的指导与帮助,拓宽视野,传承创新,把内分泌科的新理论、新知识、新方法、新技术带到临床实际工作中去,着力提高糖尿病等慢性疾病的诊疗水平,切实解决患者的实际问题,充分实现广大患者在家门口就能享受最优质的医疗服务。

内分泌科简介

东台市中医院内分泌科创建于2009年4月,为盐城市中医临床重点专科、国家标准化代谢性疾病管理中心东台分中心。现有高级职称4人,研究生4名,省、市级糖尿病专科护士各1人。

科室拥有上海岳阳中西医结合医院杨宏杰、范朝华专家团队工作室、盐城市名中医雷耀晨工作室。设

有消渴病(糖尿病)、瘿病(甲状腺疾病)、肥胖症、骨痹(骨质疏松)等专病门诊及糖尿病护理门诊,病区床位40张。

科室采用中西医结合方法诊治糖尿病及其急慢性并发症、肥胖症、骨质疏松症、高尿酸血症、妊娠糖尿病等代谢性疾病以及各种内分泌腺体(甲状腺、垂体、肾上腺、甲状腺旁腺、性腺)等内分泌性疾病。科室拥有胰岛素泵、动态葡萄糖监测系统、并发症筛查、超声骨密度仪、尿微量白蛋白肌酐比测定仪等设备,常规开展中药热奄包、雷火灸、中药灌肠、穴位贴敷、耳穴埋籽、平衡火罐、刮痧、中药茶饮等中医特色疗法。

科室常规开展糖尿病大讲堂、中医养生操、个体化营养食谱、糖友联谊会等多种形式的健康教育指导,免费提供知识宣传图册,建有控糖微信群,提供医患互动平台。

特约刊登:盐城市中医院

寻医问药

夏季养阳五步走

市民张女士来电咨询:听说夏天是补阳气的最佳季节,请问有什么方法可以自己在家做?

省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:夏季养阳对于人体阴阳平衡能起到良好作用,可以有效避免长夏时阳气丢失过多导致入秋后阴阳失衡,从而诱发各种疾病。

改变生活方式:注意饮食宜清淡,不能随意吃寒凉之品;衣服要随时增减,不要受寒;节欲清心,不再耗伤肾精肾阳;避免熬夜,尽量保持每天有7个小时的睡眠时间。

养阳益动:夏季应“心”,中医认为“汗为心之液”,故有“汗血同源”之说。推荐太极拳、八段锦、五禽戏等运动方式,有补元气、强筋骨、开合枢机之效。

泡脚:中医认为,脚部汇集多条经络,用热水泡脚能更好地促进气血畅通,振奋人体脏腑机能,有祛除暑湿、预防感冒、促进睡眠等功效。

多晒太阳:晒太阳是很好的补阳方法,机体阳气充足,则湿邪等邪气很难侵犯人体。平时应充分利用大自然的“馈赠”,在阳光充足的日子里坚持晒太阳,每次晒30分钟左右即可。

揉五穴:通里、内关、膻中、心俞、厥阴俞,这五个穴位经常按揉、拔罐、刮痧、艾灸,皆能起到温补心阳、调和气血的效果。

拨打120,送医院进一步救治。

预防中暑有办法

首先,高温天气,在日常生活中,可以有意识得喝点白开水。也可以喝点绿豆汤、苦瓜汁、酸梅汁。

其次,避免高温时段室外工作,尤其是上午10点到下午3点。若要出门可以采取物理防晒:比如穿防晒衣,戴防晒帽等。

平时家中也要备些防暑用品,比如:风油精,清凉油。提神醒脑,清凉散热。

另外,睡眠也要有保证。避免熬夜、疲劳,这样才能提高抵抗力。

最后要告诉大家的是,合理使用风扇空调,空调温度不宜太低,小心没有中暑却得了感冒。

今天就和大家分享到这里,您学会了吗?

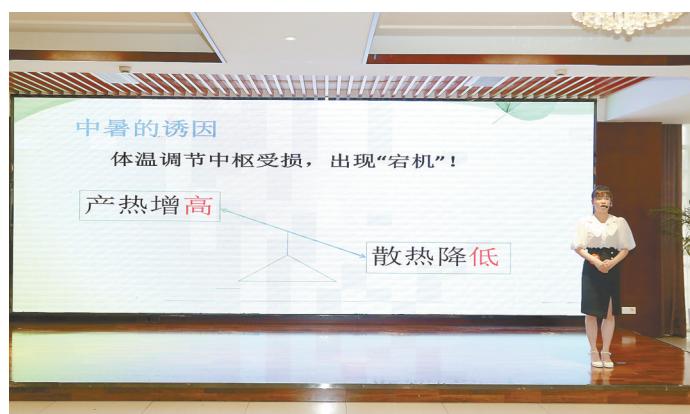
盐城市急救医疗中心 孙亚政



扫一扫 看视频

视频制作 金建华

葛秀丽



夏天,是中暑的高发期。是什么原因导致中暑的?

一般来说,就是在高温条件下,人体体温调节中枢受损,出现了功能障碍。这就好比您的手机,原本很正常,由于频繁打游戏、频繁刷视频,让它一直高强度的运行,渐渐的导致它处于产热大于散热的状态,最终出现了“宕机”。如高温作业人员、剧烈运动者、老年人、小孩、孕产妇以及有基础疾病的人都很容易中暑。

中暑会有什么表现

临幊上,中暑分为三级。先兆中暑,轻度中暑、重度中暑。刚发生时,会表现为头晕,心悸,口渴,出汗,四肢无力,体温不高或略微升高。这是先兆中暑,短时间休息即可恢复。但是往

往这些问题容易被忽略,中暑程度进一步加重,渐渐地就会恶心呕吐,面色苍白,四肢湿冷,大量出汗,这是轻度中暑。以上症状都不需要去医院,可以自己处理的。若处理及时,数小时也可恢复正常。除了上述症状以外,如果还出现了高热、无汗、意识障碍,这三大典型症状,就说明此人已经变成重度中暑了,就需要立刻转送医院。

高温中暑怎么办

移:首先要脱离高温环境,将中暑的患者转移到阴凉通风处。

敷:我们可以用湿毛巾、冰袋、冰块,敷在患者的额头、颈部、腋下、大腿内侧,进行降温。

喝:意识清醒的患者,我们可以让他喝点含盐饮料或者凉白开,补充水分和钠盐。注意一次性不要喝太多,会引起水中毒。

降:在室外可以用简易工具送风,比如书本,纸板。在室内可以使用风扇或者空调,适宜的温度为25度至26度。

送:一旦发生重症中暑,请立马

