# 大岭山医讯

DA LING SHAN YI XUN

东莞市大岭山医院
广东医科大学教学医院
广州中医药大学教学医院 主办

总第105期 2019年4月30日
http：//www.dgdlsyy.com
大岭山医院宣传办编辑
电话：82766333-3123

# 市镇人大代表到我院视察

图为吴美娇（前排中）等在叶建勋（前排左一）陪同下视察

2019年4月29日，大岭山镇人大主席吴美娇率大岭山镇的市人大代表及镇人大教科小组的代表到我院开展专题视察调研活动。

吴美娇希望代表们以本次活动为契机，加大对我镇卫生健康工作的关注，继续加强监督，加大宣传，为推动“健康东莞”建设凝聚动力、聚集力量。

镇人大副主席邝汉良、镇卫生健康局局长李伟标、我院院长叶建勋等参加了活动。

调研活动中，代表们实地视察了我院。随后，邝汉良主持召开了座谈会，分别听取了叶建勋关于中西医结合医院建设情况汇报和李伟标关于健康促进区创建工作情况汇报。

通过实地视察、听取汇报、座谈交流，代表们认为我镇在“健康东莞”建设工作中做了大量的工作，取得了较好的成效，并积极围绕调研主题，踊跃建言献策，提出了增加病床数量、改善看病排队过久等有建设性的意见和建议。

市人大代表叶永新在座谈会上说，如果不是到现场实地考察，都没想到大岭山医院现在已经变得这么好。

据悉，大岭山镇委、镇政府大力支持我院升格为市属中西医结合医院，先后给予4200万元、3000万元的财政支持。我院积极从加强人才建设、完善设施设备、规范诊疗行为、推进专科建设、改进医疗服务等方面加强内涵建设。

2018年我院出院病人达2.1万人次；门急诊诊疗人次达86万，手术1.1万例人次，位居全市镇街医院前列。门诊病人、住院病人次均医药费用分别较全市公立医院的低26个百分点、22个百分点。聘请了广州中医药大学刘小红教授、修宗昌教授，广州医科大学林材元主任医师等医学院校和省级三甲医院的专家来院开展临床、教学指导工作。近五年派出120名技术骨干前往解放军总医院（301医院）、中山大学附属医院、广东省人民医院等省级三甲医院进修，目前各专业的技术骨干均已至少进修一次。副高以上职称人员68人，硕士研究生37人。1人被评为市三类名医，37人次获得了东莞市医学学术骨干称号。3人分别在市医学会的4个二级学会担任副主任委员。1人为第四批全国老中医药专家学术经验继承人、硕士生导师，2人为东莞市名中医师承项目指导老师。拥有病理实验室、临床基因扩增（PCR）实验室、层流手术室（含百级间）等先进设施，配备了磁共振、CT、腔镜系统（含腹腔镜、宫腔镜、关节镜、输尿管镜、经皮肾镜、电子胃肠镜、纤支镜等）、四维彩超、心肺功能检测、包括生化免疫自动化流水线系统在内的全套进口检验设备等先进设备，达到我市镇级医院的先进水平。中医药内涵建设进一步加强,广泛开展针刺、艾灸、中药汤剂、中药外用敷贴、中药离子导入、中医定向透药等中医特色医疗、护理服务。（办公室）

# 党员大会选举产生第一届党委和纪委成员

## 叶建勋当选为党委书记

2019年4月30日，我院召开全体党员大会，采用直选的方式，选举产生了第一届中共大岭山医院委员会、纪律检查委员会成员。

叶建勋、欧阳养、张志峰、姚国斌、叶敬连、何志雄、黄成川当选为党委委员，其中叶建勋当选为党委书记，欧阳养当选为党委副书记。欧阳养、何志雄、黎颖聪当选为纪委委员，其中欧阳养当选为纪委书记。

根据大岭山镇委的部署，我院党组织升格为基层党委。这是我院党组织2018年3月升格为党总支后的再一次升格，也是落实加强党的建设要求的又一措施。我院共有党员125名，按有关规定应升格为基层党委。党委下设4个支部。全体党员在各个岗位上恪尽职守，努力为群众提供优质的医疗服务。（宣传办）

# 关节镜下微创手术让跟骨粉碎性骨折患者12天出院

图为宋卫东教授（左）、于春波（右）等在关节镜下为患者手术。

近日，手足外科51岁患者王延军将一面写着“微创手术最高尚，医德高尚暖人心”的锦旗送到了主管医生何浩辉手上，并激动地说：非常感谢你们，感谢你们用精湛的技术拯救了我的跟骨，也感谢你们在住院期间对我无微不至的照料！

王延军说，在3月5日下午，我不慎从高空坠落导致左足跟疼痛、肿胀，由工友紧急送到大岭山医院急诊救治。经手足外科医护人员的手术治疗后，粉碎的脚跟终于没有大碍了！现在我准备出院，返回老家，特意给恩人送去一面锦旗致谢！

于春波介绍，患者入院时，左跟部明显瘀肿，可见散在瘀斑，足跟部可触及骨擦感，左足弓面消失，跟部触压痛明显，纵轴叩击痛明显。DR提示：左跟骨骨折，周围软组织肿胀，诊断为左侧跟骨粉碎性骨折。考虑到患者伤处肿胀严重，我科先行石膏托外固定术以及消肿止痛冰敷对症治疗。2天后，在具备手术条件后，我们在中山大学孙逸仙纪念医院创伤骨科宋卫东教授指导下，为患者实施关节镜下微创手术。术程顺利，术后患者恢复良好。

于春波还介绍，这是我院第一例关节镜下粉碎性跟骨微创手术，仅需2个3-5毫米的小孔，该手术不仅安全、创伤小、美观，手术时间较传统手术有所缩短，术后可早期进行功能锻炼，恢复快，还能大大降低伤口不愈合、感染等的机率。这样的运动损伤微创手术，不仅为患者减轻痛苦，还为广大患者提供了一个新的治疗方案。

大岭山医院手足（显微）外科是“东莞市青年文明号”集体、北京积水潭医院手外科技术科研重点合作单位，是我院的重点科室。在于春波主任的带领下，该科断肢、断指(趾)再植、拇手指再造及游离皮瓣，肌骨瓣移植成功率达到98%以上，达到国内先进水平，取得了良好的社会效益。（叶咏清）

## 患者多次驱车百里前来治疗

# 骨伤科宁康生用火针治愈其脚伤

图为宁康生（右）等与患者李银芳合影。（叶咏清摄）

家住惠州市沥林镇的李银芳女士不久前扭伤了右脚，脚部严重水肿了！经朋友介绍，特意驱车50多公里前来大岭山医院中医骨伤科门诊就诊，接受了宁康生医生为其做的火针治疗。她说，在首次火针治疗后的第三天，足部水肿的情况就全部消失，一周后脚部已恢复正常。近日，她又特意驱车前来，为宁康生竖起了大拇指，并送来上了一面锦旗，以感谢他的精心治疗，赞扬他的精湛技术！

宁康生介绍说，在了解李女士受伤经过，为其检查后，考虑其为足部软组织挫伤，遂用火针在脚背的一些穴位上为她针刺。一共为她做了四次火针治疗，隔一天一次。患者的病情好转明显，最后一次火针治疗后，我们还用中药外敷，促进其愈合。

李银芳说，扭伤后，我一开始没有留意，只是找附近的医生敷了点草药，没重视，两天后，脚就又肿又痛。听朋友介绍后，就赶过来了。没想到，好得这么快。宁医生给了我好疗效，我就是想用锦旗来表达我的谢意！

宁康生介绍，火针疗法是一种将特制针具在火上烧红后迅速刺入人体一定穴位或部位，以达到治病目的特殊针刺疗法，具有驱寒除湿、温经止痛，疏通经气、宣肺定喘，助阳化气、消徵散结，壮阳补虚、升阳举陷，生肌敛疮、去腐排脓，攻散痰结、消除瘰疬等功效。除了治疗脚部扭伤、关节炎等骨科疾病外，还可以治疗：

内科：过敏性哮喘、肺气肿、面肌痉挛、末梢神经炎等；

男科：阳痿、遗精等；

外科：乳腺炎、腱鞘囊肿、瘰疬、脂肪瘤、血管瘤、纤维瘤、静脉炎、静脉曲张等；

皮肤科：神经性皮炎、带状疱疹、牛皮癣、青春痘、痤疮、黄褐斑、脸上红血丝等。

（骨伤科）

# 一篇南方号推文上东莞矩阵热文榜

2019年4月9日，南方号发布了“南方号·东莞矩阵”3月份“成绩单”。我院南方号发布的《什么事情，感动了数千里之外83岁的“中国好人”，让家人送来锦旗？》位居原创热文榜第4名。

据悉，“南方号·东莞矩阵”3月共发布稿件5593篇。我院南方号于3月12日正式运营。目前，我院除南方号之外，还有微信服务号（dgdlsyy）、订阅号（dgsdlsyy）、网站（www.dgsdlyy.com）和腾讯、新浪微博（@大岭山医院）等信息发布平台。

（何志雄）

# 中药泡酒就是补？有人喝一小杯就进了ICU！

近日，两名男子因聚餐时服用含有乌头碱的药酒，出现恶心呕吐神志不清表现，紧急送至我院急诊科抢救。经过对症治疗及病情评估后，两名患者被迅速转运至上级医疗机构救治。经随访得知，两名患者脱离了生命危险，转入普通病房作后续治疗。

心内科负责人欧杰介绍，两位患者被紧急送至我院急诊科后，首诊医生吴泽健、陆国文反应迅速，马上组织抢救处理。其中一名患者突然出现呕吐窒息、血氧下降，急诊医生立即开放气道并予球囊通气，其血氧逐渐恢复，但因心率仍持续150-200次/每分，急请我科会诊。

我科医生到场后见监护心电图提示室上速，血压74/42mmHg，后心电图转为室速室颤，并出现心脏呼吸骤停，立即予胸外按压，30秒后其心跳呼吸恢复，但神志及生命体征不稳定。另外一名患者也持续缓慢性心律失常并频发室性早搏，经追问患者家属及相关人员，发病前患者服用较大量含附子、雪上一支蒿的药酒。我科医生诊断两名患者符合乌头碱中毒表现，考虑需要在有心脏起搏条件的医院进行救治，立即与市人民医院ICU取得联系。经过评估及与患者家属交代转运风险及对应措施后，迅速将患者转运市人民医院作。

据后期跟踪得知，患者被转运到上级医疗机构半小时后，其中一名患者再次出现反复室颤，经过抢救处理后逐渐稳定。

欧杰介绍说，此两名患者的抢救极大地考验了我院心内科、急诊科的早期诊断能力和抢救水平。同时，多学科会诊、区域联合治疗，挽救了病人生命。我院心内科和ICU已与市人民医院及市中医院形成联合救治系统，可绕行急诊直接到达相关科室，缩短时间，提高抢救成功率！

欧杰介绍，雪上一支蒿是一种含有乌头碱的中药，只需要0.2mg就能中毒，3-5mg能致人于死地，中毒死亡率接近30%。雪上一支蒿主治铁打损伤、骨折、风湿骨痛、牙痛、毒蛇咬伤等，是外用搓剂，禁止内服。

欧杰提醒说，群众在家自制药酒前一定要请教正规中医师辨证论治后，根据各自体质配制，中药也务必到正规医疗机构或药房购买，以免买到假药、劣药及错误使用药物。

同时，就算不是用有毒、假药、劣药泡酒，也要认识到虽然药酒是以酒泡制而成，但它和普通的酒已有本质的不同，应该把它当做药来对待，应当遵循一定的原则饮用（详见下文）。只有正确、适量、合理饮用药酒，才能对身体有所裨益，如若乱服或无剂量限制，极易造成药物或酒精中毒，出现胃溃疡、老年痴呆、多发性神经炎等病症。是药三分毒，药酒也不宜长期大量饮用。

欧杰特别提醒说，节假日期间，大家经常会叫上几个亲朋好友吃吃饭聚聚餐，少不了喝上两杯。但对于某些患者，如肝病、高血压、冠心病、中风、骨折、胃溃疡、支气管炎、哮喘、皮肤病等患者，不仅是药酒，只要是酒精制剂都应远离。另外，有的药物服药期间，也不能喝酒，如巴比妥类中枢神经抑制药、阿司匹林、头孢类抗生素、抗过敏药物、抗凝血药、精神安定剂等，否则易诱发不良反应。

### 严禁泡酒的中药

类似雪上一支蒿的有毒中药还包括马钱子、川乌、草乌、水蛭、苍耳子等，都属于严禁泡酒的中药。

**马钱子** 毒性较大，必须炮制后药用。超量或长期用药可引起毒性反应，如强直性痉挛、肢体颤动、惊厥、呼吸困难等，严重者可昏迷。

**川乌、草乌** 此药炮制和煎煮后，能兴奋迷走神经中枢，对人体感觉神经和运动神经有麻痹作用。生的川乌、草乌毒性极大，严禁作为中药饮片直接泡酒。

**水蛭** 中医用于破血逐瘀、通经，水蛭超量或者长期服用可引起内脏出血和肾损害，有出血倾向者禁用。

**苍耳子** 对心脏有抑制作用，使心率减慢、收缩力减弱。长期和超量使用可导致腹胀、恶心、呕吐、腹痛等毒性反应。

### 哪些中药泡酒须谨慎

除马钱子、川乌/草乌、水蛭、苍耳子外，以下中药材泡药酒时依然需要格外谨慎，如砒石、砒霜、水银、生白附子、生半夏、生南星、生巴豆、斑蝥、红娘虫、青娘虫、生甘遂、生狼毒、生藤黄、生千金子、闹阳花、生天仙子、雪上一枝蒿、红升丹、白降丹、蟾蜍、洋金花、红粉、轻粉、雄黄等。

### 常用的泡酒药材

泡酒药材众多，常用的有人参、夏枯草、山银花、三七、红花、大黄、杜仲、当归、五味子、白芍、白术、菊花、天门冬、川芎、枸杞子、生地黄、山茱萸、天麻、银环蛇、金钱白花蛇、壁虎、雷公藤、防风、茯苓、牛膝、桂枝等，多以配方存在，如壮骨药酒、通络止痛药酒、人参天麻药酒、史国公药酒等。

### 使用药酒应遵循的原则

1.认清是保健酒还是国药准字号药酒，自制药酒应征求中医师的意见;

2.明确禁忌;

3.警惕药酒可能的相互作用及不良反应;

4.严格遵医嘱，切忌盲目使用;

5.外用药酒可以配合一些推拿手法，但不宜用于新伤;

6.药酒宜在室温(10℃~20℃)下避光保存，勿与汽油、煤油以及腥、臭、怪味较大、刺激性强的物品同时贮存，防止串味;

7.饮用药酒以秋冬季为宜，不宜长年服用，尤其是老年人;

8.妊娠期、哺乳期妇女和儿童不宜服用药酒;

9.服用药酒后，如需服用其他药物，应征求医生的意见;

10.对酒精及药酒成分过敏者禁用药酒;

11.如有任何不适，及时询问医生。 （宣传办）

# 大笑就漏尿？这是病！这种简单治疗可解决

图为陈慧琴为患者进行治疗

近日，56岁的李阿姨长期以来打喷嚏、大笑甚至走得快都会漏尿的尴尬，在我院治未病科医师陈慧琴的治疗下，终于摆脱了！

李阿姨说，2018年的年底，女儿生完宝宝后便在大岭山医院进行盆底康复训练，经过两个月的治疗，漏尿情况得到彻底解决了。于是她把我也带过来做盆底检测评估，经检测，深浅层肌力均为1级。随即，陈慧琴医生建议我做15次的盆底康复治疗，并每日坚持缩肛运动。

李阿姨说，以前我总是认为生过孩子的女人，到了我这个年龄都会出现漏尿情况，这很正常。没想到，从第6次治疗结束后我再也没有出现漏尿的情况，3个月后回来复查，深浅层肌力均从1级提高至3级。

陈慧琴介绍，李阿姨的这种情况一般统称为压力性尿失禁。其症状表现为咳嗽、喷嚏、大笑等腹压增加时不自主溢尿，是中老年妇女常见疾患。

陈慧琴介绍说，产后半年内是盆底神经肌肉的最佳恢复期，尽早进行盆底康复治疗有利于预防子宫脱垂、尿失禁等情况发生，同时还能减少阴道炎的发病机率。

陈慧琴提醒说，虽然说产后半年是盆底康复治疗的最佳时期，但进行盆底康复对产后女性朋友来说，是一项非常重要的治疗项目！不管产后多久，只要有不自主溢尿，就需要进行盆底康复治疗，也可以通过盆底康复治疗解决问题。

据悉，盆底治疗的原理是通过电刺激及生物反馈训练，唤醒损伤的盆底神经肌肉，增加盆底肌肉肌力和弹性，使盆底肌肉恢复正常，盆腔内脏器回到正常位置。同时，增强阴道紧缩感，可提高性生活质量。（治未病科）

# 宝宝没表情不出声？竟是这回事

图为李柳韶给儿童做体格检查

程女士很早就有一种感觉，女儿萌萌（化名）好像有点不对劲儿。萌萌半岁以前发育正常，但是从6个月起她不再咿呀地出声，到了10个月的时候她变得沉默无声。到了一岁半时，有人叫她的名字，她也不予理睬，而且她拒绝别人抱她、亲她，甚至是触摸她。“我觉得我在一天天地远离我的孩子，”程女士伤心欲绝。

萌萌20个月的时候还不会发音叫爸爸妈妈，甚至于连个发音都发不出，这时身为学校心理辅导员的外祖母怀疑萌萌可能是个聋哑儿。然而，检查结果却表明萌萌听力正常，但是她是个孤独症患儿。“诊断结果的确让我肝肠寸断，”程女士回忆说。“但是知道了症结所在也让我舒了一口气。”

我院儿保科主治医师李柳韶介绍，许多年轻父母喜欢安静，不爱哭闹，会自己玩，不依赖父母的婴儿，认为这样的孩子很好带，省心。可是，为一般人所不知的是，这样的婴儿往往很容易患上婴儿孤独症。大多数患有孤独症的孩子会在他们一岁的时候表现出一些发育方面的问题。目前可以在孩子两岁的时候做出可靠的判断，这个年龄段的孩子的大脑仍在快速发育阶段。如果能够在孩子的大脑还不成熟的时候加以干预，就更容易帮助她改变行为。

李柳韶介绍，判断儿童孤独症，可从11大标准着手。如果婴幼儿表现出以下特征，那么极有可能患上了孤独症。

李柳韶提醒说，孤独症的患儿是需要治疗，当患儿出现孤独症表现的时候，家长不仅要对小孩给予更多的关注和呵护，更应该带小孩到医院找专业的医生进行治疗。

### 判断儿童孤独症的11个标准

1.当婴儿盯着父母或者盯着照顾他的人时，却没有表现出高兴的反应；

2.五个月左右的孩子，不发出交流的咿呀声；

3.不能辨认出父母的声音，当爸爸妈妈叫他名字时没有反应；

4.不和别人进行眼神交流；

5.九个月后才发出咿呀声；

6.说话前很少配合手势，如挥动小手；

7.拿着某样东西，反复重复一个动作；

8.16个月大时还不能说出一个字；

9.一周岁时仍不会发出咿呀声，而且也不做任何交流性手势；

10.两周岁不能说两个字的词语；

11.即使会说话了，但却缺乏语言技巧。 （儿童保健科）

## 痛经致呕吐头晕服用偏方无效

# 隔姜灸等中医特色治疗解难题

图为患者在进行隔姜灸治疗（叶咏清摄）

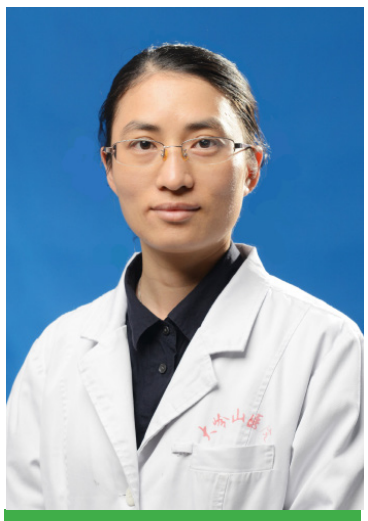
30岁林巧茹是一名教师，6年来痛经，每月一次，疼得呕吐头晕，无精打采，严重影响工作。经“隔姜灸”、“隔药灸”治疗后，痛经明显减轻，已无呕吐、头晕等不适。

林巧茹说，上大学时就开始痛经，有时要吃止痛药来缓解，至今有6年多，曾试过很多偏方均没有效果。经朋友介绍来大岭山医院妇产科就诊，医生检查后诊断为寒凝血瘀证，建议我做“隔姜灸”、“隔药灸”等治疗。一开始怀着尝试的心态，没想到第一次治疗下来不仅痛经情况缓解了，连呕吐头晕症状也没了，止痛药也不用吃了！

林巧茹还说，这种治疗，不用吃药，效果好，一定要推荐给身边的女性朋友！

妇科中医理疗负责人、主管护师邝群笑介绍，“隔姜灸”、“隔药灸”是中医外治疗法。“隔姜灸”中，生姜具有散寒止痛的功效，配合艾灸，其温阳散寒止痛的功效更加显著。“隔药灸”，药物成分有制首乌、桂枝牛膝、鸡血藤等，配合起来具有活血化瘀、通经止痛的功效。“隔姜灸”联合“隔药灸”综合治疗，治疗寒凝痛经者效果显著。 （妇科中医理疗门诊）

# 拔智齿之后，这样做好得快



叶婉香
口腔科　主治医师
市口腔科医师分会委员

2008年毕业于广东医学院口腔专业。对口腔科常见病、多发病的治疗积累了一定的经验。擅长口腔内科牙髓病的诊治。

## 智齿什么时候需要拔

很多人都问过智齿要不要拔的问题，比如说，最常见的就是经常发炎的智齿。由于智齿长的位置不正，或者没有完全萌出，牙齿和牙龈之间存在无法清洁干净的情况，当遇到疲劳、出差、熬夜，或者抵抗力下降的时候，往往会导致智齿冠周炎，这样的智齿需要拔掉。有些长得很正的智齿，由于位置太靠里面，当刷牙刷不干净的时候，也有可能出现龋齿，医生也会建议将智齿拔掉。还有的时候智齿与前面的牙之间塞食物，又很难清理干净，为了防止前面的牙齿被破坏，医生也预防性地将智齿拔掉。还有些小朋友牙齿不整齐，需要进行正畸治疗，往往需要把妨碍治疗的智齿拔掉。同时当正畸结束时，为了防止病情的复发，有的时候也需要预防性的将智齿拔除。还有一些育龄妇女，在怀孕之前，为了防止孕期出现智齿发炎的情况，医生也可能建议要把智齿拔掉。

## 拔牙伤口多久能愈合

拔牙伤口的愈合过程是一个很复杂又很神奇的过程，最终的愈合结果就像那里没有长过牙一样。当牙齿被拔掉，伤口肯定会出血，但一般30分钟左右出血就会停止。凝血块会把伤口保护起来，它可以起到防止感染，促进伤口愈合的作用。拔牙后的24小时，凝血块就开始与周围的骨组织发生生长，这是伤口愈合中很关键的过程，因为凝血块可以转化成新生的骨组织和牙龈组织。一旦凝血块发生脱落，那么伤口就会出现疼痛感染和愈合缓慢等情况。所以在拔完牙的24小时内，一定不要刷牙和漱口，防止凝血块脱落。一般拔牙7天左右，伤口就已经达到稳定的初期愈合。正所谓，伤筋动骨一百天，要想达到完全愈合，可能需要3个月。

## 牙龈和面部肿胀多久能好

一般简单的牙齿，比如前面的小牙，牙根比较细而且数量比较少，还有一些松动的牙齿，拔掉以后，牙龈和面部肿胀会比较轻，一般会持续一两天。如果是后面的大牙，牙根比较粗而且数量多，拔完了以后，可能会疼肿三五天。如果是复杂的智齿，需要门诊手术拔除，那么拔完牙以后，疼痛和肿胀可能会持续5天~7天。除，那么拔完牙以后，疼痛和肿胀可能会持续5天~7天。

## 拔牙后谨记五个注意事项

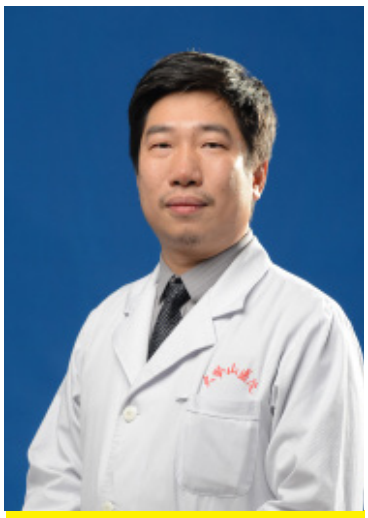
复杂的智齿拔除以后，第一，医生会给你咬一个止血的纱布。这个纱布大概需要咬30~40分钟，它可以起到初期的凝血作用。但是如果纱布咬的时间过长，比如两个小时以上，刚刚形成的凝血块，可能就会和纱布粘在一起。当纱布被拿出以后，凝血块往往会被带出来，重新出现出血情况，而且会影响伤口的愈合。第二，在拔牙以后的24小时内，不要刷牙和漱口，以防止凝血块的脱落，造成伤口的感染。第三，拔牙后的一两天，口水中都会有少量的渗血，这个时候千万不要把这些血和口水吐出来，一定要咽下去。因为吐口水的过程是一个负压的过程，可能会导致伤口出现更严重的出血，影响伤口的愈合。第四，拔牙以后的48小时可以给面部做冷敷，以减少血肿的形成；48小时以后做热敷，帮助血肿尽快地散去。第五，拔牙后的3天~5天，不要吃过烫、过硬的食物；不要用有伤口的一侧进食；饮食尽量清淡，不要吃辛辣刺激的食物；不要吸烟，也不要饮酒。

## 拔牙后是否需要吃抗菌药

拔牙以后是否需要吃抗菌药，这个在医学界还存在一些争论。如果拔除的牙齿周围没有感染，只是因为牙齿没有治疗意义或者保留价值才将他们拔除，这些牙齿拔掉以后是不用吃抗菌药的。但是如果牙齿周围存在感染，例如牙根底部有严重的炎症，那么拔完以后我们可能会建议口服3天的抗菌药。如果是需要门诊手术来拔除的复杂牙齿，比如阻生的智齿，我们可能建议患者要口服5天~6天的抗菌药来预防感染。

（摘自央广网，叶婉香推荐）

# 做好自我管理 远离慢病



高舜天
内分泌科副主任
副主任中医师

东莞市中医学会理事。2002年毕业于广州中医药大学，从事内科临床工作十余年，曾在广州中医药大学第一附属院进修内分泌专科。擅于用中西医结合的方法诊治糖尿病、甲亢、痛风、骨质疏松等内分泌代谢病，垂体、肾上腺疾病，以及高血压、冠心病、脑中风、慢阻肺等为代表的老年病。

说起慢病，人们并不陌生，每个人身边都会有几个慢性病人。慢病主要指高血压、糖尿病、冠心病、脑卒中、恶性肿瘤、慢性阻塞性肺疾病、精神心理疾病等一组疾病。引发慢性病的因素很多，除遗传、年龄等不可改变因素外，主要原因是不合理膳食和不良生活方式，它是导致慢性病发生的主要原因和危险因素。如果我们从这两个方面加以管理并持之以恒，就能使目前的慢病发病率减少一半以上，并有效提高人均健康寿命。

慢性病不可治愈，药物只是控制症状，而慢性病的危险因素是可防可控的。慢性病的危险因素主要有以下两点：

## 饮食不合理

**高脂食物摄入过多：**是导致肥胖、血脂异常的主要原因，同时也是多种慢性病的主要危险因素。高脂食物主要包括肥肉、油炸食品、奶油制品等，因口味诱人，受到很多人的喜欢，经常食用会导致肥胖和血脂异常。

**蔬果杂粮摄入少：**可导致体内维生素缺乏、纤维素不足。维生素是人体代谢必不可少的有机化合物，长期缺乏可引起生理机能障碍，导致疾病发生。纤维素主要来源于蔬菜和粗加工的谷物中，虽不能被消化吸收，但可促进肠蠕动，利于粪便排出。纤维素在预防和治疗糖尿病、冠心病、高血压、抗癌、肥胖等方面有着积极的作用。

**高盐多油多糖：**过量摄入，很容易引发体重超标和肥胖，进而增加心脑血管病、糖尿病的风险。2016版中国居民膳食指南建议，成年人每天食盐6克，烹调油25克，糖50克。甜饮、甜食对青少年成长发育极为不利，尽量少用。

**晚餐过饱：**一日三餐摄入量分配比例最好是3：4：3，由于晚上活动量小，能量消耗低，过饱会造成多余的热量在体内转化成脂肪，日积月累肥胖就形成了。晚餐过饱还可引起血脂升高，加速动脉硬化，诱发心脑血管疾病。晚饭吃七分饱最好。

## 不良生活方式

**缺乏体力活动：**随着生活方式改变，大家体力活动越来越少，长期缺乏体力活动是引发心脑血管病、糖尿病和多种癌症的主要危险因素。体力活动不足带来的超重、肥胖、血脂异常也是多种慢病的主要危险因素。规律的体力活动，能有效预防和控制慢性病。

**吸烟：**香烟中含有200多种有毒致癌物质，最有害的是焦油、尼古丁和一氧化碳。吸烟可引起多种慢性病，如心脑血管病、外周血管病以及肺癌、食管癌等多种恶性肿瘤和慢性阻塞性肺疾病。吸烟的危害遍布全身各个器官和系统。二手烟的危害同样巨大，为了您和家人的健康，请尽早戒烟，这不仅是对自己负责，也是对家庭负责。

**过量饮酒：**饮酒伤肝，过量饮酒还是肝癌、高血压、出血性脑卒中等慢性病的危险因素，应积极限酒，建议量为白酒一两、红酒一杯、啤酒一瓶。

**熬夜：**从内分泌角度讲，晚11点后入睡就属于熬夜。长期熬夜可造成内分泌失调、免疫力下降、神经系统紊乱，诱发心脑血管病，增加患癌风险。正常的作息时间应在晚11点前入睡。

此外，健康体检非常重要，它是用医学方法对健康危险因素进行较全面的检查，可以对慢病危险因素做到早发现、早诊断、早治疗，起到积极的预防作用。因此，30岁以上人员都应参加健康体检，每年最好一次，并对体检中发现的问题及时到门诊做进一步的诊断。

预防慢性病需要采取综合的预防措施，均衡膳食、良好的生活方式、做好健康体检，只有关口前移，才能慢病后移，甚至不发生慢性病。

（摘自健康报，高舜天推荐）

# 青春痘，如何才能不要它又把青春留下

高敏坚　皮肤科
副主任医师　硕士研究生

东莞市皮肤性病学分会委员，毕业于广东医学院，获皮肤性病学硕士学位。师从全国著名的皮肤性病学专家吴志华教授，曾在国家核心期刊发表多篇论文及参与编写《皮肤科治疗学》等，主持东莞市科技局卫生科研项目两项。在常见皮肤病皮炎、湿疹、荨麻疹、痤疮、带状疱疹的诊治方面积累了丰富经验，对性病及皮肤美容也有独到心得。

近日，就读于某校的黄同学，到大岭山医院皮肤科副主任医师高敏坚处复诊，困扰其多年的重度痤疮，经外敷中医面膜加红蓝光等中西医结合治疗后，已半年多没有复发了，是多年来最稳定的一次。

据悉，该患者高中就开始长青春痘，曾到老家多家医院治疗后，病情有所改善，但仍反反复复发作，导致外观形象严重受到影响。对此，黄同学甚是烦恼，备受折磨，后经朋友介绍到我院皮肤科门诊就诊。高敏坚诊断其为重度痤疮。经外敷中医面膜加红蓝光等中西医结合治疗一个疗程后，该同学的病情已基本好转，经第二个疗程巩固治疗后，至今未复发。

高敏坚表示，痤疮因其好发于青少年，所以把它叫青春痘，实际上是毛囊皮脂腺的慢性炎症性疾病，并不限于青少年。痤疮等皮肤疾病看似简单，但也有不少演变为复杂、棘手的难题，甚至危及生命。有媒体就报道过，一位11岁的女孩因挤痘痘而患上了重度脓毒血症、骨髓炎而危及性命。这些与处理不当或随意、习惯性动作有关。在现实生活中，只要稍加注意，克服或减少一些随意、习惯性的小动作，就可避免或减少悲剧的发生。

对于如何预防痘痘发生或复发，高敏坚建议，应该作息规律，保证充足的睡眠时间；保持肠道通畅，养成规律的排便习惯；饮食上应注意少吃油腻食物、甜食、辛辣刺激食物和腥臊食物，忌烟、酒、浓茶，多吃富含锌、维生素和粗纤维的食物。在日常护肤中，温和的清洁、补水保湿、适当的去角质，对痤疮的预防也会有所帮助。

他建议大家，早晚都要用流动的温水洗脸。要选择合适的清洁用品，容易长痘痘的皮肤往往皮脂腺分泌过盛，清洁用品可选择清爽型、低刺激性的。不要使用磨砂膏和收敛水，它们会刺激表皮并激化皮脂腺的分泌功能，而且收敛水会加重毛孔阻塞。尽量选择少含或不含油脂及粉质的化妆品，而且避免多种类一起使用。同时，部分人在身体其他部位也会长痘，应勤洗澡并更换内衣，保持身体其他部位干燥清洁。

另外，痤疮期间一般不建议化妆，化妆的粉底、腮红等化妆品含有粉质，容易造成毛孔的人为堵塞，加重粉刺的出现。

高敏坚还介绍，避免加重皮肤疾病，须从以下几个方面做起：

1. **勿抓：**痤疮、皮炎、湿疹、足癣等皮肤病变常常会因为患者的搔抓而导致破溃并继发感染。正确的做法是瘙痒时除药物治疗外，局部还可采取轻拍、冷敷等方法止痒。

2. **勿挑：**水痘、单纯疱疹、带状疱疹等患者要注意保护好水疱，尽量不要让水疱破溃，更不能挑破，以免继发感染。

3. **勿挤：**痤疮、毛囊炎、疖、痈患者注意不要挤压皮损，尤其是两侧口角至鼻根连线所形成的三角形区域（也叫面部危险三角区，如图）的皮损，在这三角区域内有感染时，易在面前静脉内形成血栓，影响正常静脉血回流，并且逆流至眼上静脉，经眶上而通向颅内蝶鞍两侧的海绵窦，将面部炎症传播到颅内，产生海绵窦化脓性，血栓性静脉炎的严重并发症。

高敏坚提醒说：

儿童还应戒除咬手指、抠手指的习惯。养成良好生活习惯，对付皮肤疾病就不再是难题咯！

（宣传办）

# 女性经常饮茶可保护骨密度

有长期饮茶习惯的女性骨密度更高，每日饮茶能降低因骨折住院的风险，饮绿茶者以及饮茶超过30年的个体发生髋骨骨折的风险也降低。这是北京大学公共卫生学院李立明教授团队最近分别在《营养素》和《国际骨质疏松症》上发表的中国慢性病前瞻性研究项目的最新科研成果。

论文责任作者、北京大学公共卫生学院流行病与卫生统计学系吕筠教授介绍，既往研究提示，在绝经女性中，饮茶对骨密度有保护作用。研究人员重复调查20643名中国成年人的跟骨骨密度数据发现：在女性中，与从不饮茶者相比，有长期饮茶习惯者骨密度更高。进一步分析茶叶冲泡量与骨密度的关系，每天茶叶冲泡量少于6克者的骨密度高于从不饮茶者，喜饮浓茶者(每天茶叶冲泡量多于6克)的骨密度与从不饮茶者没有差别。

研究人员分析453625名成年人平均随访10年的数据发现，与从不饮茶者相比，每日饮茶者骨折住院的风险降低12%;对于髋骨骨折住院，饮绿茶者的风险降低了20%，饮茶超过30年者的风险降低了32%。饮茶对骨折入院风险的保护作用在男性和女性中基本一致。

吕筠认为，该研究结果除提示长期饮茶对骨密度的可能影响外，也可能是饮茶提高了个体的警觉性，从而降低发生严重伤害的风险。

（摘自中国妇女报，何伟平推荐）

健康追梦人的奋斗足迹

# 积极引进新项目推动呼吸内科发展造福百姓

## ——呼吸内科副主任医师刘兴华在广州医科大学附属第一医院进修侧记

图为刘兴华（右一）在为患者开展支气管镜诊治

2018年1月2日至3月31日，我很荣幸，有机会到广州医科大学附属第一医院广州呼吸健康研究院进行了为期3个月的电子支气管镜方面的进修学习。

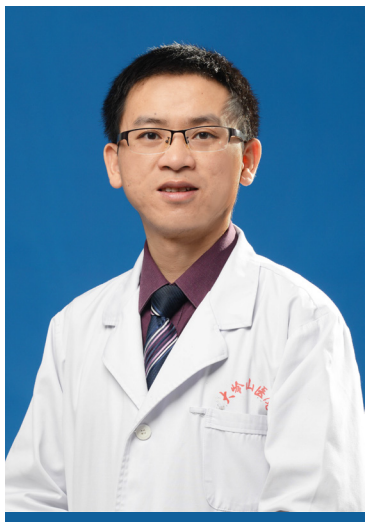
该院是国家级呼吸内镜培训基地，是中国医师协会呼吸内镜医师培训学院，是全国7家PCCM（呼吸病学与危重症医学专科）培训基地医院之一。该院呼吸内科是一个集临床、教学、科研及管理为一体的学科，是呼吸专业博士学位授权学科及内科学博士后流动站，其呼吸专科排名已连续数年全国第一，其呼吸内镜室年检查治疗量近万例，连续多年整体水平保持国际一流、国内领先。

在进修期间，科室严格按PCCM学员要求规范培训学习，本人坚持呼吸系统疾病的理论知识学习，特别是呼吸内镜学、胸部影像学、呼吸病理及病原学等方面的学习，使自己的理论水平加强，同时对支气管镜的构造、保养、洗消，支气管镜检查的诊疗策略、麻醉选择、术中术后监测、术后随访，胸部影像学检查的阅片能力，纵隔淋巴结分组，胸部CT与气管镜检查的结合使用等也得到明显提高。

在各位老师的言传身教、手把手指导下，我很快融入到具体的支气管镜操作实践上。3个月来，本人勤上台实践，做好术前准备、术中操作、术后交代追踪随访、术后总结提高，使自己的支气管镜操作能力得到明显提高。通过学习使自己熟练掌握支气管镜检查的适应症、禁忌症及各项操作和治疗。能独立完成相关操作检查及治疗，如常规支气管镜检查、吸痰留取气道分泌物、刷检、灌洗、TBLB（经支气管镜透壁肺活检）、TBNA（经支气管镜针吸活检）、EBUS（超声内镜引导下的经支气管针吸活检）、小探头、简单异物取出及球囊扩张等，并能胜任支气管镜报告的签发及相关并发症的处理等。同时，熟悉了支气管镜的洗消、支气管镜检查的麻醉、冷冻、电刀、APC（内镜下氩离子凝固术）、激光、硬镜、胸腔镜、气道内支架、支气管热成形术、气管食管瘘封堵、气管胸膜瘘封堵、导航、共聚焦、OCT（内窥镜的光学相干断层成像技术）等。

进修期间，钟南山院士每周三MDT（多学科诊疗模式）大查房1次，查房时感觉气氛和谐，讲求实事求是、重视循证医学证据，很多原则性的问题已达成共识，但允许不违反原则的分歧。针对疑难病例，每周联合放射科、病理科、微生物室、相关内科或外科、功能科、甚至外院或国外专家等进行集体讨论、大查房是广州呼吸健康研究院的一大特点，做到不断推动临床、教学、科研的不断深入及融合。每次参与查房都收获良多。

感谢院领导及家人对此次学习的支持。经过严格培训考核，本人顺利获得PCCM支气管镜单修证书（为目前此项诊疗技术最权威认证证书）。通过此次学习，我的支气管镜诊疗水平大幅提高；进修归来后在医院的大力支持下，我院已常规开展了电子支气管镜诊疗项目，使我院呼吸内科诊疗水平更上一层，向更广更深更微创的领域扩展，让不少群众不必再为呼吸内科疾病来回向省城跑了。



**刘兴华　副主任医师**

广东省社区卫生学会委员，东莞市医学会呼吸病学分会委员、感染学分会委员、风湿免疫学分会委员。曾先后在广东医科大学附属医院、东莞市人民医院、广州医科大学附属第一医院及中山大学附属第三医院进修学习呼吸、心血管等专业及主攻呼吸内科。擅长内科常见病、多发病的诊治，并对内科急危重症有一定的抢救水平，尤其对各种咳嗽、胸痛、感染，支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、哮喘、呼吸道感染、胸腔积液、呼吸衰竭、打鼾、睡眠呼吸障碍疾病、心脑血管疾病等有一定专长。并擅长支气管镜、肺功能、睡眠呼吸监测、呼吸支持等诊疗技术。

# 未病先防 已病防变 已变防渐

## ——大岭山医院治未病科

图为大岭山医院治未病科理疗区

治未病科，主要运用传统的中医治疗方法，例如推拿、中药熏蒸疗法、艾灸、刮痧、拔罐、中药贴敷疗法等开展预防、保健、治疗、康复服务。

该科拥有多种在中医理论指导下制造的先进专科设备。该科工作人员经过多年的临床经验总结，摸索出多组行之有效的治疗方法，如头痛患者，在经过推拿、艾灸、中药贴敷等一整套治疗后，疼痛能明显减轻或消失。

该科的调治病种主要有内科方面的失眠、反复发作的头晕头痛、顽固性腹泻便秘、久治不愈的胃痛腹痛、久咳久喘、糖尿病并发症的预防调治；妇科方面的痛经、月经不调、乳腺增生、妇科盆腔肿物、慢性盆腔炎、阴道肌肉松弛、产后乳汁分泌过少、小便失禁、反复尿路感染、性生活质量下降等。

### 盆底康复治疗

盆底功能障碍的首要原因是女性妊娠和分娩造成盆底韧带、肌肉、神经等损伤。另外，长期的腹压增高、遗传及盆腔手术以及外伤、机械性损伤、先天性的组织发育不良等都可能导致盆腔功能障碍。

盆底功能障碍常见症状有阴道松弛、压力性尿失禁、性生活不满意、反复泌尿道感染等，严重影响妇女健康及生活质量。因此，盆底康复治疗非常重要。

盆底康复治疗就是利用生物反馈技术、生物信息原理，凭借高科技的治疗仪精确客观地检测、评估盆底肌肉的肌力情况和纤维受损类型，制定个性化的治疗方案，通过使用不同频率、不同能量的电刺激及生物反馈训练，唤醒被损伤的盆底神经肌肉，增加盆底肌肉肌力和弹性，使盆底功能恢复正常。患者经过无创无痛，轻松愉快的治疗，增强阴道的紧缩度，提高性生活质量，同时有利于预防、治疗盆底障碍性疾病如尿失禁等。

盆底康复治疗的适应症很多，包括盆底肌肉松弛（产后或 30 岁以上的已婚妇女），有压力性尿失禁或器官脱垂的妇女，对于阴道异常、性生活不满意的中老年妇女也有显著疗效。

### 中药熏蒸治疗

中药熏蒸治疗疗法又叫中药蒸汽浴治疗，是以中医理论为指导，利用药物煎煮后所产生的蒸汽，通过熏蒸机体达到治疗目的的一种中医外治治疗疗法。实践证明，中药熏蒸治疗疗法作用直接，疗效确切，适应症广，无毒副作用。

皮肤是人体最大的器官，面积很大，毛孔很多，除具有防御外邪侵袭的保护作用外，还具有分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能。中药熏蒸治疗疗法就是利用皮肤的这一生理特性，使药物通过皮肤表层吸收、角质层渗透和真皮转运进入血液循环而发挥药理效应。

中药熏蒸集中了中医药疗、热疗、汽疗、中药离子渗透治疗疗法等多种功能，融热度、湿度、药物浓度于一体，因病施治，药物对症，具有疏通经络、净血排毒、消毒杀菌、消除疲劳、强化机能、减肥瘦身、美容祛斑、改善睡眠等多种功效。

中药熏蒸可有效治疗多种疾病，包括：

1. 风湿类疾病：风湿、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎；

2. 骨伤类疾病：腰椎间盘脱出症、肩周炎、退行性骨关节病、各种急慢性软组织损伤。

3. 皮肤类疾病：银屑病、硬皮病、皮肤瘙痒症、脂溢性皮炎等。

4. 内科：感冒、咳嗽、高脂血症和高蛋白血症、糖尿病、失眠、神经官能症、血栓闭塞性脉管炎、慢性肠炎。

5. 妇科：痛经、闭经、月经不调、乳腺增生等。

图为朱祥英硕士为患者进行督脉盒子灸治疗

图为主治医师刘仙为患者进行中药熏蒸疗

图为黎如婷医生为患者进行盆地康复治疗

图为主治医师张智锋在为患者针灸