

不忘师者初心 坚守医者仁心

——访青铜峡市中医医院院长毛万宝

本报记者 梁静

日前,走进青铜峡市中医医院,空气里弥漫着淡淡的中草药味,青铜峡市中医医院院长毛万宝在诊室耐心地为患者问诊、把脉。对于毛万宝来说,让患者脱离病痛,是使命使然,也是初心大爱。

传承发展中医药事业

青铜峡市中医医院院长、主任医师、肛肠专业带头人、突出贡献工作者、优秀共产党员……对于这些头衔及荣誉,毛万宝都看作是身外之物。“医生”在毛万宝心目中是最高的称号,有着最重的分量。他总说,自己最喜欢的还是病人亲切地称呼他一声“毛医生”。

“对患者多点耐心,治疗中多点细心,平凡中见医者仁心。”这句话是他从医以来的座右铭,最幸福的事莫过于看到患者痊愈后露出的幸福笑脸。

毛万宝擅长痔、肛瘘、肛裂等肛肠疾病的治疗,对高位复杂性肛瘘等有丰富诊治经验。对溃疡性结肠炎、便秘、肛门湿疹等肛肠疾病有较深研究。在京宁中医药合作中,毛万宝赴北京中医药大学第一临床学院、北京东直门医院肛肠科进修,跟从中国中医药学会肛肠分会常务理事张书信、中国中医药学会肛肠学会副会长赵宝明进行临床学习,在肛肠疾病的治疗

策略和手术技术上得到了进一步提升。

北京进修结束后,毛万宝研制了“痔瘡散”“复方五倍散”治疗混合痔及肛周湿疹,并在医院创建了肛肠科,将进修学习的新理论、新技术应用于临床,率先开展了内痔自动套扎术等肛肠科先进技术,形成了该院特色的混合痔及肛肠疾病诊疗规范,取得了较好的临床疗效。

他带领科室医生开展青铜峡市首例无张力疝修补手术、首例下肢深静脉瓣膜功能不全人造血管带戒术,经历手术的病人,无一例复发,取得了良好的成效。

工作中,毛万宝以患者为中心,严格遵守医德规范和临床各项操作规程,大力弘扬“敬佑生命,救死扶伤,甘于奉献,大爱无疆”的崇高精神,秉承“与时俱进,开拓进取,团结协作,一丝不苟”的从医目标,千方百计为患者解除病痛,多次赢得患者和家属的称赞。

毛万宝关心医护人员的发展与进步,重视科室整体素质的建设与提升,经常深入一线,指导医生查房、诊断、治疗、手术,加强病房管理,使医院的医疗服务质量进一步提升,群众满意度进一步提高。

毛万宝在调研时发现,医院存在技术力量薄弱、医疗核心制度不到位、病历书写不规范、医疗安全存在隐患等问题。针对这些问题,他经常查房、诊治病人,进行医疗缺陷、医疗安全等知识讲课,并组织了病历书写规范考试。

毛万宝还特别注重全体医务人员医德医风教育,要求党员发挥先锋模范作用,引导教育广大医务人员,树立高尚的医德医风和发扬救死扶伤的人道主义精神,一切以病人为中心,“急病人之所急,想病人之所想”,在工作中敢于创新,勇于开拓,团结协作,开创了中医院工作新局面。

以患者为中心 坚守医者仁心

通过一系列学习、整改和实践,医院管理、医疗技术水平、医疗核心制度落实等方面得到了很大改善。尤其是核心医疗制度的落实、医疗安全各项工作有了质的提升。

“医疗事业是一项技术性很强的工作,只凭一颗仁慈善良的心是不能实现救死扶伤的,拥有精湛的医术才是病人的福音。”毛万宝说。他一直保持着良好的学习习惯,持之以恒地钻研专业知识,经过多年的医学基础理论学习及临床实践,扎实掌握了医学理论及外科手术操作,撰写专业论文五篇,在全国性核心医学刊物上发表,两篇被医学会评为优秀论文。

“借助京宁合作项目,我有了‘走出去’学习的机会,不仅仅学到先进手术技巧,还学到许多先进的肛肠科治疗理念,我将继续传承发展中医药事业,用专业知识更好地服务人民健康。”毛万宝说。

运动效果不佳? 运动前后这些事你可能忽略了!

大家都说“最美人间四月天”,此时万物生长、春意盎然,正是亲近大自然的好时机。踏青虽好,大家该如何避免运动损伤呢?

运动前需要注意什么

热身运动不仅可以提升肌肉温度,还能提高运动者的专注度,减少运动损伤。大家在运动前应进行5至10分钟的热身,如踝关节画圈、摆腿、行进间弓步转体、侧向跨步摸地、原地快速踏步、高抬腿踏步等。这些动作可帮助身体从静止状态过渡到运动状态。需要注意的是,热身要有针

对性,比如,在进行上肢力量练习前,要着重激活上肢肌群。

运动时应该如何补水

运动时补水的作用包括调节体温、维持电解质平衡、保持肌肉功能、防止脱水等。应少量多次补水,不要等到口渴时才喝水。老年人可以在运动前,喝300至500毫升水,帮助身体提前储备水分;在运动过程中,每15至20分钟补水100至150毫升,保持身体水分充足,如果活动强度较大或天气炎热,可适当增加饮水量;运动结束后,根据出汗情况补充500至1000毫升水,

帮助身体恢复。在运动结束后,切忌单次大量饮水,以免引发水中毒。

饮用水以15摄氏度为宜,避免过冷过热。水温过低会刺激胃肠道,水温过高不利于快速补水。

运动后如何快速恢复

想让身体快速恢复,可以尝试以下几种方法。

放松身体 在运动过程中,肌肉处于收缩状态,锻炼结束后及时进行牵拉,能够帮助肌肉恢复到自然长度,缓解紧张状态,就像用梳子梳理头发一样,可以把“打结”的

肌肉“梳顺”。放松的方式因锻炼部位不同有所区别,应根据所参与的运动项目有针对性地选择适合的拉伸动作。比如,跑步后要拉伸小腿的腓肠肌、大腿的股四头肌等。每次拉伸保持15至30秒,以免时间过短达不到良好的放松效果。

补充营养 运动结束后,合理进食有助于身体恢复。很多人运动后会奖励自己吃一顿大餐,这会使健身效果大打折扣。大家在运动后,可适量补充碳水化合物(如主食类),搭配优质蛋白质(如鸡蛋、牛奶、豆制品等),以及新鲜的蔬菜和水果,保持营养的均衡摄入。(据《中国新闻网》)

从早到晚调“睡眠生物钟”



许多失眠患者会依赖安眠药,忽视了“心主神明”的核心病机,导致治标不治本。中医认为,睡眠障碍的本质是心神失养,只有从脏腑着手辨证调治,方可取得良效。中医将失眠分为三类,每种证型有对应的调理方法。

- 心火亢盛型。**核心症状是心烦失眠、口舌生疮、舌红苔黄,压力大的上班族、学生族是这类型的高发人群。推荐日常饮用双莲清心饮:取鲜莲子心、莲子、百合(糖尿病患者去百合),煮水代茶饮。
- 心脾两虚型。**核心症状是眠浅易醒、面色萎黄、舌淡苔白,平时过度思虑的人以及产妇是这类型的高发人群。建议每周吃3次参芪安神粥:取适量黄芪、山药、小米,文火慢炖1小时即可。
- 心肾不交型。**核心症状是多梦早醒、腰膝酸软、舌红少苔,更年期人群及慢性病患者是这类型的高发人群。推荐食用杏仁枸杞膏:取适量酸枣仁、枸杞、蜂蜜,熬制后冷藏,每晚含服1勺。

在药食调理的基础上,还应调整“睡眠生物钟”,以提高疗效。

第一步:每天7至9点,晒太阳10分钟,与此同时,敲打胆经(大腿外侧裤线位置),以升发阳气、疏泄肝郁。

第二步:每天11至13点,午休30分钟左右。中医认为,午时是养心的黄金时段,有助安神。

第三步:每天17至19点,练会儿八段锦中的“摇头摆尾去心火”,这一招式有助调节阴阳,使得心肾相交,可促进睡眠。

第四步:21至23点处于睡前阶段,可聆听《江南好》,角调式音乐有助疏肝解郁、养心安神。

需要提醒的是,如果失眠症状严重,且伴有胸闷心悸、情绪明显低落等表现,建议及时就医。(据《生命时报》)



春季痛风预警 教你用吃打败高尿酸



别以为只有夏季的啤酒、烧烤、小海鲜“痛风套餐”才能勾起痛风。随着气温回升,人体代谢加快,春季也是痛风发作的高峰期。营养师教你如何“吃”打败高尿酸。

春季痛风的幕后推手

气温变化大 春季气温像坐过山车,早晚温差大。身体为了适应这“任性”的天气,新陈代谢加速,尿酸生成也跟着“加班”。尤其是在低温环境下,尿酸溶解度降低,更容易结晶,堵在关节里引发痛风。而且,寒冷天气让血管收缩起来,关节血流减少,尿酸盐沉积更严重。

饮食不规律 春季聚会多,烧烤、火锅、海鲜大餐不断。这些高嘌呤食物一进肚子,尿酸水平“嗖”地一下就上去了,痛风风险直线飙升。再配上啤酒、白酒,简直是给尿酸代谢“添堵”。

运动增多补水不足 春天来了,大家纷纷出门活动,运动量上去了,出汗也多了。但很多人运动后不及时补水,尿酸排泄受阻,痛风就容易“找上门”。

炎症反应增强 春季是过敏和感冒的“旺季”,免疫系统被频繁刺激,炎症因子“炸毛”,白细胞介素6(IL-6)和肿瘤坏死因子α(TNF-α)等因子大量分泌。这些因子不仅让关节炎“火上浇油”,还可能促进尿酸盐沉积,让痛风症状更严重。

七类食物千万要忌口

动物内脏 动物内脏如肝脏、肾脏和心脏等是嘌呤的“重灾区”,如每100克肝脏中就含各类嘌呤约300毫克。这些内脏器官在生理过程中负责合成和分解各种代谢物,因此富含大量的核酸和嘌呤。食用这些高嘌呤食物会迅速升高血液中的尿酸浓度,进而引发痛风发作。

水产品类 鱼、虾、蟹、贝类中嘌呤含量为食品中之最,90%鱼类中嘌呤含量高于100毫克/100克,而贝类、虾类中的嘌呤总含量更高于鱼类,这些食物摄

入后可被人体迅速吸收并代谢成尿酸,导致尿酸浓度升高,促进结晶沉积。

红肉 长期食用大量肉类及加工肉制品会提高痛风发病率。特别是过多摄入牛、羊、猪等红肉会增加尿酸合成,同时由于红肉中含有大量饱和脂肪酸,可能还会抑制尿酸的排泄。因此,高尿酸和痛风的患者需适当减少红肉的摄入,同时所有肉类食物要焯水后再进行烹饪,以减少红肉中的嘌呤含量。

浓汤 肉汤、骨头汤这样的浓汤中所含嘌呤浓度通常很高,特别是在长时间煮制后,肉类中的嘌呤会大量溶解到汤中。

啤酒 在各类酒精饮品中啤酒引起痛风的风险最大。啤酒中含有大量易被人体吸收的鸟嘌呤核苷酸,这种化学物质在人体中会代谢生成尿酸。

白酒 虽然白酒的嘌呤含量较低,但其酒精浓度高,酒精代谢时会产生乳酸,与尿酸相竞争,导致尿酸排泄受阻,从而诱发痛风。

调味品和补充剂 某些调味品中的嘌呤含量也不低且容易被我们忽视,比如酵母、蚝油、海鲜酱、鱼露等。因此,痛风患者尽量选择天然食材调味,或者嘌呤含量低的调味品,比如葱姜蒜、八角、桂皮等。

六类食物纳入“抗风食谱”

低脂奶制品 脱脂牛奶、低脂酸奶等奶制品富含钙、维生素D和乳清蛋白,有助于减缓尿酸的升高,并促进尿酸的排泄。

优质蛋白 鸡蛋中嘌呤含量低于19毫克/100克,且富含易消化的优质蛋白质,有助于维持肌肉和骨骼健康,而不会增加体内尿酸的负担。豆制品作为优质蛋白质的代表,既不升尿酸也不降尿酸。

蔬菜 蔬菜是公认的降尿酸好帮手,70%的蔬菜嘌呤含量低于50毫克/100克,蔬菜如西兰花和黄瓜,具有抗氧化和抗炎特性,能够有效降低尿酸浓度并帮助排除体内过多的尿酸。我们要足量来摄入,一般人群推荐一天1斤菜。

全谷物主食 全谷物食品(如燕麦、糙米)富含膳食纤维和B族维生素,能够促进消化、控制血糖,并减轻肾脏负担,有助于改善尿酸代谢。全谷物中的镁和钾也有助于调节血压,并减缓尿酸生成。每天主食要粗细搭配,粗粮占比不少于四分之一。

低糖水果 如草莓和蓝莓,富含抗氧化物质,特别是花青素,有助于减轻关节的炎症反应,同时其低糖性质也有助于控制血糖水平,避免果糖过多引起尿酸升高。因此,推荐每天100至200克水果,不喝果汁。

充足饮水 饮水不足是导致痛风发作的主要因素之一,低水平活动的成年人每日饮水应在1500毫升以上,而高尿酸血症和痛风人群每天建议2000至3000毫升,充足的水分摄入有助于溶解嘌呤,稀释尿酸。

这些好习惯有助降尿酸

控制体重 体重过重会加重尿酸代谢异常,增加尿酸生成,降低其排泄。保持健康体重可以减少痛风的发生风险。

适量、规律运动 运动可以促进尿酸的排泄,但要避免剧烈运动。温和的有氧运动,如散步、游泳和瑜伽有助于提高身体的新陈代谢,防止尿酸堆积。

规律作息 充足的睡眠有助于身体恢复和代谢,减少由于过度疲劳导致的尿酸代谢紊乱。确保每晚睡眠7至8小时。(据《北京青年报》)

血管里长了斑块?

饮食上做好这四点,让你“化斑于无形”

随着体检的普及,越来越多的人在检查中发现自己的血管里出现了动脉斑块。别急,这并不意味着马上有大病,但如果不注意生活方式,斑块可能继续变大,增加心脑血管疾病的风险。想要控制甚至缩小斑块,饮食调整是关键。

健康饮食四大重点

1. 多吃新鲜蔬果 每天吃够500克蔬菜、250克水果,水果要选择低糖品种,如苹果、柚子、猕猴桃等,避免吃太多高糖水果(如香蕉、荔枝)。

2. 多吃粗粮和高纤维食物 控制碳水化合物摄入量,减少精制米白面。推荐吃全谷物、燕麦、红薯、豆类等,这些食物富含可溶性膳食纤维,有助于降低血液中胆固醇的吸收。

3. 多吃深海鱼类 深海鱼如三文鱼、沙丁鱼、金枪鱼富含欧米伽-3脂肪酸(EPA和DHA),有助于抗炎、护血管,建议每周吃2至3次,最好选择清蒸、炖煮等少油的做法。

4. 少吃高脂高热量食物 避免肥肉、动物内脏、动物油等高脂肪食物,少盐少糖,控制总热量摄入,预防超重肥胖。

戒烟限酒,不能忽视

吸烟和酗酒都是加速斑块形成的重要因素,即使你饮食再健康,也可能被这两大坏习惯“拉后腿”。尽量做到不吸烟、不喝酒,远离二手烟同样重要。(据《大众卫生报》)

科学预防缺铁性贫血

缺铁性贫血是因体内储存铁不足,影响血红蛋白合成所引起的一种小细胞低色素性贫血。它是一种常见的疾病,发病率高。长期贫血会使红细胞和血红蛋白的生理功能不能正常发挥,造成组织缺氧,从而危害人体各个组织器官。那么,怎样预防缺铁性贫血呢?

合理膳食

一旦确诊为缺铁性贫血,首先应从食物中补铁。最容易吸收的是瘦肉和鸡蛋。其次,猪肝、海带、木耳中铁的含量也较丰富。另外,补充富含维生素C的食物也很重要,因为维生素C能协助铁的吸收。有些年轻女性为了减重而过度节制饮食,并养成挑食、偏食的不良习惯。有些老年人担心会患动脉硬化、高血脂症等,常以素食为主,不敢吃肉、蛋,过分限制饮食,也极易发生营养不良,造成缺铁性贫血。所以,这两种情况应及时改正,要做到饮食均衡,摄入足够的营养。

饭后不喝茶

茶是一种常见的饮品,但茶叶中含大量鞣酸,会在人体胃内与未消化的食物蛋白质结合形成鞣酸盐,进入小肠被消化后,鞣酸又被释放出来与铁形成不易吸收的鞣酸铁盐,妨碍铁在肠道内的吸收。长此以往,就会造成人体内铁缺乏。因此,嗜茶成瘾的人应当适当节制,饭后不要立即喝茶,更不要喝浓茶。

控制慢性失血

胃、十二指肠溃疡、痔疮及频繁的鼻出血、咯血、尿血等慢性疾病因长期失血,也容易导致缺铁性贫血,需尽早治疗。

矫治吸收不良

铁的吸收部位在人体十二指肠及空肠上段。胃、小肠术后以及慢性腹泻,往往会影响铁的吸收。胃酸能促进铁与铁螯合剂结合,促进铁的吸收。但萎缩性胃炎患者因胃酸缺乏,不能将食物中的三价铁还原成二价铁,不利于铁的吸收。遇到以上这些情况,应积极矫治影响铁吸收的原发性疾病。(据《甘肃日报》)

做套伸展操缓解颈肩酸痛

日常生活中,由于长时间使用电脑、久坐不动、背包过重以及压力过大等问题,许多人遭受颈肩酸痛的困扰。泉州市正骨医院正骨科萧庆瑞主治医师针对这一现象,推荐了一套简单有效的伸展操,帮助大家缓解颈肩不适。

颈部伸展:采取坐姿,双眼平视前方,头部缓慢向左转动到底,保持10秒后回到中间位置,休息3秒后再向右转动。左右两侧各重复15次,有助于放松颈部肌肉。

收下巴运动:坐直,双手放在大腿上,双眼平视前方。将头部向后平移,保持10秒后放松,休息20秒后再进行下一次。总共重复15次,有助于缓解颈椎压力。

耸肩运动:坐在椅子上,双肩向上耸起,尽量靠近耳朵,保持10秒后放松。重复此动作10次,有助于放松肩部肌肉。

体侧伸展:双脚分开与肩同宽,双手手指并拢伸直向上举高,掌心向左,身体向左侧弯曲,保持20秒后换边。每侧各做20次,有助于伸展背部肌肉。

推墙扩胸:找一个墙角,双手张开扶住两侧墙面,高度与肩齐平,双脚直立。左脚或右脚向前迈一步,身体重心向前推,集中在前脚上,同时肩胛骨向后夹紧,扩胸,保持15秒,有助于增强胸部肌肉。

萧庆瑞提醒,这些伸展操简单易行,但需持之以恒,才能达到最佳效果。(据《侨乡科技报》)