



浙江中医药大学

附属温州中医院

[内部资料 免费赠阅]
浙企准字第 C174 号

温州市中医院报

WENZHOU SHI ZHONG YI YUAN BAO

2019年2月28日

星期四

己亥年正月廿四

总第74期



温州市中医院
官方微信
二维码
敬请关注点击

http://www.wzszyy.com

电话:0577-56671566

传真:0577-56671337

微信号: zyy1923

温州市中医院十二届一次工代会暨九届一次职代会胜利召开

2019年2月24日,我院十二届一次工代会暨九届一次职代会在六虹桥院区召开。大会在庄严的国歌声中开幕,由院工会主席黄爱林同志及副主席夏平易同志分别主持,与会人员认真听取并审议通过了朱文宗院长所作的《2018年度医院工作报告》、王庆来书记宣读的《温州市中医院章程(草案)》和工会主席黄爱林同志作的《十一届工会工作报告》、工会经审委员张航同志作的《2018年度医院工会经审工作报告》和总会计师曹文瑛同志作的《2018年度医院财务决算暨2019年度财务预算报告》。

王庆来书记在开幕致词中讲到:温州市中医院十二届一次工代会暨九届一次职代会的召开,是医院广大干部职工和全体工会会员政治生活中的一件大事,2018年,在市卫健委的领导下,我院各项工作再创佳绩。特别是院工会在市卫生系统工会、院党委的领导和支



下,围绕中心、服务大局,充分发挥了职工群众的主力军作用;通过健全完善服务工作体系,保障了职工共享发展成果;认真履行维权维稳职责,促进了医院和谐稳定发展。

大会认真总结了2018年度医院和工会的各项工作,明确了今后的工作任务和发展目标。朱文宗院长的报告,客观全面地总结了医院去年所取得的成绩,也实事求是地指出了存在的问题。对今年的工作计划和工作目标,提出了任务和要求,他特别指出,今年是

实施“十三五”规划的深化之年,更是综合医改的关键之年,为更好地完成各项工作任务,我院要本着早计划、早安排、早部署的原则,在院党委的领导下,补齐短板,促进医院快速发展;要全员动员,协同作战,全面、细致、深入地开展工作;要以等级医院检查复评为契机,提高医院综合实力。此外他还在巩固医疗质量建设,改善医疗服务,深化学科科研内涵,加强人才建设、推进精细化管理、开展文化宣传等方面作了总体部署。

王庆来书记宣读的《温州市中医院章程(草案)》,明确了医院要以章程为统领,建立健全内部管理机构、管理制度、议事规则、办事程序等,规范内部治理结构和权力运行规则,提高医院运行效率。特别是明确了医院实行党委领导下的院长负责制后,医院党委要发挥把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的领导作用,对医院实行全面领导,指明了医院发展的新方向,报告鼓舞人心,催人奋进。

下午,五个小组进行了小

组讨论,各召集人将讨论中征集到的许多的提案、意见和建议,向大会一一作了汇报。大会也审议表决通过了各项工作报告,大会还对过去一年的院外先进进行了表彰,希望全院广大职工学先进、赶先进、争先进、以推动医院各项工作的持续发展。

另外,大会还选举产生了第十二届工会委员会委员。新一届的工会委员会,将在医院党委的领导下,充分发挥工会参与医院民主管理的职能,做好各项工作,支持医院推出的各项改革发展措施,使其充分符合医院及广大职工的根本利益;进一步团结和动员广大职工在医院精神文明建设、医疗质量管理、学科建设以及行政后勤质量管理的全面提高方面,发挥其积极的主力军作用,把医院的文化建设推上新的台阶。

大会还对过去一年的院内外各项先进进行了表彰。

工会

深入推进“最多跑一次”改革

——我院中药房进入智能绿色无纸化时代



我院中药房自主研发的全国首创中药房智能绿色无纸化信息系统正式投入使用,中药师的工作效率提高了,患者的取药等待时间缩短了。

没用昂贵的中药饮片调配机,没有机器出故障时影响调配的苦恼,全国首创自主研发优化信息系统,省时省力,我院中药房创新建设体现了“互联网+”的概念,进入了智能绿色无纸化时代,同时也是医院“最多跑一次”又推的便民新举措,让群众轻松就医。

人手一台平板电脑,配药迅速

“十分钟不到,我就取到中药了。真不敢相信!”温州市区的

吴女士带着感冒的女儿去我院儿科就诊后,很快取到中药。以前在就诊高峰时间等候取药,少则半小时多则一两个小时。中药房外等候取药的市民普遍反映,取中药的时间比以前缩短了。

在很多人的印象中,中药房里的中药师都拿着小秤盘,抓药、称秤、分帖。其实现代化的“智慧药房”早已经不是传统的模样。进入中药房,室内整洁清爽,每味中药均独立小包装、分门别类放置在药柜架上,二十多位工作人员有序地忙碌着。配药的中药师分两组:一组人员推车行走、取药;另一组人员静坐,进行复核分帖工作。没有纸质处

方,中药师人手一台平板电脑,在两组人员配合下,现场估算7帖的治疗乳腺病中药(15味中药),5分钟不到就能配制完成。

由于每张处方的中药种类、剂量、帖数不一样,中药师复核配药时,还可能发现问题需要时间纠正等,所以每张处方中药配制时间各不一样,尤其是肿瘤类配中药时间会久得多。但自从中药房实施了智能绿色无纸化信息系统,总体的中药配制的速度加快了。同时,为了保障发药的准确性,配制好的每包中药带二维码,窗口的工作人员扫码核对患者信息后,才将中药交给患者。 中药房

喜讯



日前,浙江省卫生健康委、省人社厅、省中医药管理局联合公布了第二

批浙江省国医名师和第七批浙江省级名中医名单,我院马大正被评选为浙江省国医名师!胡万华被评为浙江省名中医!

2月26日上午,温州市创新创业人才奖励大会暨知识分子“爱国奋斗比贡献、建功立业促‘两区’”动员大会在市人民大会堂召开,奖励表彰我市国家和省、市重大人才工程入选人才。我院院长助理、中医妇科主任孙云医生荣获“温州名医”称号并受到表彰。

节后第一天 市卫健委领导莅临我院走访慰问

2月11日,市卫健委吴尚斌副主任、规财处阮棉钦处长、基妇处钱正可处长、中医处杨乡雪处长一行在我院王庆来书记、朱文宗院长的陪同下,到六虹桥院区走访慰问,向忙碌在医疗一线上的医务工作者送上节日的慰问和新春的祝福。

每到一个科室,吴尚斌副

主任等都和医务人员亲切握手,交流,向他们表示问候,对他们在春节期间为保障市民身体健康所付出的辛勤工作表示充分的肯定和衷心的感谢,并勉励医务人员在新的一年里再接再厉,不断提高医疗技术水平和服务能力,为温州市民的健康保驾护航。

院办



迎春送春联 祝福进万家

1月30日,我院在六虹桥院区开展“迎春送春联,祝福进万家”赠春联送“福”活动。活动特邀中国书画家协会理事谢慈恩先生及其团队共4位书法家前来挥毫泼墨,为医院职工和就诊患者送上新春的祝福。

活动现场,4位书法家笔走龙蛇,一副副苍劲有力的春联,一个个喜庆吉祥的“福”字跃然纸上,书法家们将一幅幅饱含新春祝福与喜庆的春联和“福”字络绎不绝地送到职工和患者手中,现场气氛热烈,不少职工书法爱好者也参与到了活动中。活动受到了广大职工和患者的称赞与热烈欢迎。现场共送出春联和“福”字各200余份。

院党委书记王庆来,院长朱文宗来到活动现场,向各位书法名家与职工书法爱好者表示衷心的感谢,并预祝在场职工和患者新春吉祥、身体健康、阖家幸福!

院办 练时杰

新春慰问 迎春送福

——院领导慰问一线职工送上新年祝福

金猪纳福,喜迎新春。农历正月初一上午,我院党委书记王庆来、院长朱文宗等

领导班子及相关职能科室负责人,分别来到各院区走访慰问,向各院区各科室坚守

工作岗位的医护人员和后勤人员送上最诚挚的谢意,并致以节日的问候。祝愿大家

在新的一年里:工作顺利、身体健康、阖家幸福、万事如意!

工会



我院党支部 主题党日活动简讯

1.年前,我院行政后勤党支部召开了支部党员大会并开展“功在千秋,砥砺前行”党支部主题党日活动。张航支部书记总结了2018年的工作情况,并就2019年的工作做了详细的计划,描述了党支部组织架构及分组情况,启动了2019年行政后勤党支部品牌主题活动仪式,还给党员们上了《功在千秋,砥砺前行》的党课,在改革开放40周年时期追溯历史,正确认识世界评说。

2.2019年1月15日,我院内科党支部在六虹桥院区综合楼行政五楼党员活动室举行了2019年第一次主题党日活动——“忆初心 明职责 当先锋”。党员们学习了《党章之党和共产主义青年团的关系》及《习近平总书记在十九届中央纪委三次全会上的重要讲话》,党支部书记赵娜同志总结了2018年的支部工作及获得的荣誉,确了2019年的任务和目标。

3.2019年1月22日,我院大士门院区党支部开展了主题为“创造一个没有麻风的世界”的义诊活动,向群众讲解麻风病相关知识并提供免费监测血糖血压服务,活动共为150人免费测量血压,为100余人免费测量血糖,发放宣传资料500多份,免费发放宣传小礼品600余份。

4.2019年1月24日,我院行政后勤党支部走进共建单位乘凉桥社区开展青少年心理健康教育辅导讲座活动,我院神经内科朱敬滨医师以青少年熟悉而易困惑的话题——人际关系为主题,将日常生活中的一些例子进行了专业分析与讲解,强调了人际关系的“三大法宝”,并通过游戏引导孩子们踊跃发言,还讲授了青少年应该如何创建自身的人际关系,让孩子们能够行之有效的运用。

5.2019年1月25日,我院外科党支部在六虹桥院区党员活动室举行了“廉洁自律 永葆本色”的主题党日活动。我院党委书记王庆来同志为外科全体党员回顾了党发展的思想精髓——红色精神,支部书记詹欢乐同志传达了2019年第一次支部书记会议内容,并从现实生活方面解析了鹿委办发的《进一步规范鹿城区党员干部、公职人员操办婚嫁喜庆事宜的通知》和《进一步深化丧葬礼俗改革的通知》,并带领党员们学习了《陈伟俊同志在市委十二届七次全体(扩大)会议上的报告》及《温州市中医院章程》。

6.2019年2月26日,我院门诊党支部在党员活动室举行“强党性 肃党纪 正党风”主题党日活动。戴清辉书记带领党员们学习了《十九大报告——提高保障和改善民生水平,加强和创新社会治理》、《“八八战略”再深化 改革开放再出发在抓住用好机遇中续写好新时代温州创新史》。

“凝心聚力,攀登卓越”

——我院举行2019迎新春登山活动



新春伊始,万象更新,“凝心聚力,攀登卓越”,为营造健康积极的医院文化和新春氛围,提升集体凝聚力,加深职工的交流,

增进同事之间情谊。今天我们相聚景山,由院工会组织职工开展迎新春登山健身活动,活动中各科室以独特新颖创意形式展现

团结合作、积极向上的精神风貌。

这次登山活动,不仅锻炼了身体,也丰富了大家的业余生活,同时,培

养了我院职工集体荣誉感和积极进取精神,增强了团队凝聚力以及团队协作精神。

工会

《普安杂俎》(五)

高温虹

张府基汪家与普安施医药局

在大士门张府基曾有一座“汪家大宅”，其三进五间二层楼房，左右有厢间，后院有花园暨藏书楼。“汪宅”主人汪晨笙祖上于清道光年间为避战乱，由皖迁徙至温。汪晨笙父亲汪殿钦先生曾在郡城垞头下徐姓船店做帮工，后自立门户，在小南门开设名为“汪永顺”的船店。从此，修船、造船成为汪家在温立足之基业。汪殿钦膝下有三子，晨笙、仲笙和季笙。晨笙与仲笙先后开钱庄，只有季笙继承父业，成为“汪永顺”船店之守望者。

汪晨笙(1863—1933)，名金熹，字晨笙，以字行，为温州金融业开拓者之一。清光绪二十二年(1896)，在汪殿钦的支持下，汪晨笙在小南门街创办“厚康钱庄”，自任经理，戴介眉(后为普安董事)为出街先生。上世纪二十年代，温州钱庄业进入全盛时期，厚康钱庄

与“涵康钱庄”“鼎源钱庄”“洪元钱庄”，成为温州金融业四大家。据史料记载，厚康钱庄除了历年费用、股息及每三年分配红利外，净盈利二十余万元，折合黄金约三千两，利润积累达百倍以上，汪晨笙成为温州钱业界巨子，钱业公会主持人。汪晨笙为了厚康钱庄的生存，将长子汪惺良提拔为协理，扶持其主持钱庄业务，并果断买下另几位股东的股权，使厚康完全成为由汪家独自经营的钱庄。汪惺良为人谨慎，处事细心，精通钱庄各项业务，写算俱佳，其实力非当时其他钱庄所能攀比。然中年早逝，钱庄由其三弟雪怀接任，惺良次子远维挂名副经理。抗战后，钱庄业务逐渐滑坡；至1949年后，厚康钱庄结束其经营史。

汪晨笙次子汪惺时，年轻时就读于上海神州法政专门学校，后赴哈尔滨中国银行工

作，并为当时温州唯一持证会计师。民国十一年(1922)秋，汪惺时返温与翁来科(普安董事)、张云雷发起创办瓯海实业银行。越二年(1924)，黄溯初出任董事长，张益平(普安董事)出任经理，汪氏任副经理兼会计主任。银行发展顺利，规模不断扩大，并先后在台州海门设分行，在乐清灵岩开设雁荡旅馆。十年后，又在府前街钟楼下建造营业所。其后中国交通银行温州支行成立，汪氏受聘为经理，并辞掉瓯海实业银行一切职务，仅保留常务董事。在温州金融发展史上，汪晨笙、汪惺时父子是被后人重彩描述之人物，据吾院主任中医师、汪惺时孙女汪菁菁女士回忆，当年汪家乐善好施，汪宅亦常常宾朋满座。

据民国二十三年(1934)“普安十周年征信录”中所记常务董事汪仲笙，即为汪晨笙二弟。善康钱庄经理。温州金融



汪惺时夫妇与儿子、儿媳及孙女汪菁菁合影

家、慈善家。曾与方冠英筹款修筑松台山石阶等诸多善事。而汪惺良、汪惺时兄弟亦为普安董事。十年间，汪家以“汪慎修堂”、汪晨笙、汪仲笙、汪惺时及厚康庄、善康庄和瓯海实业银行等名义，捐助缘金达两万五千余银元。及上世纪四十年代末，汪家各房所捐缘金每年仍有数百万元法币及金圆券，足见其与普安之仁心善举。

怎么突然就肝硬化了？请时刻关注您的肝健康

人体的肝脏是一个沉默的器官，只有严重受损时才会出现不适症状，平日里只会默默承受酒精、脂肪堆积、病毒、免疫攻击等各种伤害，毫无怨言。

近日，李先生拿到了一张肝硬化的B超单，满脸疑惑，说自己以前只是乙肝病毒携带，平时生活还是比较注意的，每年一次体检也没大问题，怎么会一下子得了肝硬化呢？其实这种情况临床上比较常见，由于平时肝脏炎症和纤维化没有被发现，才逐渐发展成肝硬化。

怎样才能知道自己的肝脏好坏呢？

日前，温州市中医院引进了国际上最新一代的肝脏弹性检测设备(Fibroscan)，它可以在体表很方便地判断您的肝是否受到伤害，并可数字化评估肝脏的受损程度和肝脏脂肪沉积情况，是了解肝纤维化和脂肪肝程度的“神器”。

一、原理

通过探头振动轴在体表发出剪切波，探头上的超声换能器发射超声波跟踪剪切波的传播并测量其速度，通过仪器使用特定的运算法则将速率转变为硬度值，显示在显示器上，医师据此准确评估出肝纤维化程度和脂肪堆积程度，这种技术又称为瞬时弹性测定。

二、哪些情况需要做肝弹性硬度检查？

- 1、适用于脂肪肝、酒精肝、免疫性肝病、各种慢性肝炎、肝硬化、肝脏肿瘤等各种肝脏疾病的检查。
- 2、在肝病治疗过程中，定期随访观察肝脏弹性硬度的变化。
- 3、监测肝硬化门脉高压和肝脏肿瘤的发生发展。

三、注意事项

- 1、肝脏弹性硬度检测应在空腹或餐后2小时以上进行。
- 2、过度肥胖、肋间隙过小、大量腹水的患者可能影响结果的准确性。

感染肝病科



骨科

我院骨科成功为百岁老人微创“接骨”



百岁老人在家摔倒骨折，医生果断说要手术

近日，永嘉桥下一位百岁老人不慎摔倒，被家人送至桥下卫生院，正在基层坐诊的我院骨科专家周光伟主任细心地为老人检查后，诊断为“右侧股骨粗隆间骨折”。老人因骨折疼痛不堪，家人非常焦虑，但因为老人年事已高，家人又十分担心手术的风险。周光伟主任在了解老人身体状况还可以的情况下，果断地建议家属，一定要做手术，而且要尽快手术。望着周医生热切

而又自信的目光，家属下定决心，将老人转运到我院接受治疗。

团队合作，尽力一搏

回到我院后，周光伟主任和他的团队立即组织为老人进行了全面的检查，综合考虑老人的身体状况及伤情，并在充分尊重家人意愿的前提下，他们决定尽力一搏。不到一天时间，在麻醉科、手术室等多学科的通力协作下，周光伟和他的团队成功的为老人进行了微创手术。“在最短的时间内以最少的出血量完成手术，

也是对我们的考验。”周光伟说，为百岁老人手术要求技术熟练且能全面掌控术中可能出现的风险，这需要专业知识的积累和高超的操作技巧，也考验着医院多学科通力配合与协调能力。手术中，周光伟和他的团队几乎是分秒必争，用了不到20分钟就把一枚髓内钉准确置入老人体内把骨折端牢固固定，整个手术下来不到40分钟，术中出血不到50ml！

给百岁老人麻醉的倪剑武主任医师说，给这么高龄的老人麻醉是一项巨大的挑战，老年病人脊柱退变厉害，如何在最短的时间内进行有效麻醉，对缩短整个手术过程有着重要作用，另外老年高龄病人的主要生理特点是各脏器的退行性改变，机能细胞减少或萎缩，贮备能力和代偿应激能力低下，加上疾病本身以及还可能同时伴发的其他疾病，对麻醉和手术的耐受力减弱，风险增大。

虽然此次手术非常顺利，但因年龄较大，老人身体需要一段时间调养才能恢复，在术后第一天的关键阶段，周光伟

主任一直坚守在医院，陪伴老人，在我院医生及护理团队的精心治疗下，老人恢复很快，目前已出院回家静养。

周光伟主任称，高龄老人出现髋部骨折后如一味保守治疗可能会导致褥疮、肺部感染、泌尿系统感染、下肢深静脉血栓及心脑血管意外等严重并发症，等到出现严重后果后再后悔不迭。随着医疗水平的提升和医疗技术的进步，高龄已不再是骨折手术的禁忌，如果病情适合手术，高龄老人也可以尝试手术治疗。

周光伟主任介绍说，骨质疏松严重影响老人的行动力，甚至会导致骨折等并发症的发生。由于骨质疏松、行动不便等，老人易发生脊柱的胸腰椎、髋部、手腕、肩关节附近的肱骨外科颈等处骨折。但随着医学的进步，高龄已不再是骨折手术的禁忌，如何给老人提供更舒适的医疗以提高他们的生活质量才是更多医者的追求，周主任表示：希望通过日益发展的医疗技术，能够守护更多的老人健康长寿！

2019年1~2月拒收红包及医德医风统计

拒收红包：

王强力 谷志飞 柯建韩 陈雄为
叶菁华 张佳佳 姜朝胜 吴贤
胡一迪 蔡敬泽 张魁贤 张里援
吴惠明 李托 周江涛 潘兴丰
曹隆耀 何民 林梅瑟 赵娜
程青青 胡万华 李玮 张慧和
孙慧静 黎斌 胡若梅 朱永福
管子函 胡美娅 曾耀明 吴春明
郑金莲 李灵浙 黄海琼 钱艳清
应海琼 张垣 吴登宽

表扬信：

刘晓 李夏 蒋薇薇 吴红专
谢炳葵 詹静 姜朝胜 吴贤
苏卫民 张寅 周伟伟 朱婧
虞佳瑜 郑琼静 陈鸿雁 谢奕侠
陈益琦 陈优 蔡敬泽 傅林平

潘学东 李倩倩 叶眉眉 叶海东
胡胜利 陈琼 汪海敏 刘英芳
金圣渊 胡晓春 余洁银 陈利宁
陈琼丹 吕存贤 杨东琦 周江涛
王品晚 赖美丽 姜良苗 陈双双
柯圆圆 蒋芙蓉 唐大超 胡万华
赵娜 陈凌 黎斌 陈克龙
张好婷 支海鸯 曾妙麟 孙慧静
朱敬滨 徐欢欢 陈默 梁碧
王敏 邵婷婷 马雅佩 朱小寒
林世乐 夏林 王绣绣 吴宝林
陈默 温文玮 徐若男 林莉莉
王忆伟 谢盈盈 叶新新 刘刚
郑青秀 刘云霄 董晓亭 林玉丽
张丽 王冬雪 杨紫慧 陈新军
黄蔚霞 冯如流 朱永福 张炳才
郑乐群 戴盛锋 金斌斌 陈茹
胡美娅 陈瑶瑶 柳侠平 宋丰军

李灵浙 黄海琼 张弘 金鲁微
宋丰军 杨文广 吴金隆 刘晓霞
李俊锋 彭凌云 徐慧 詹健治
潘婷婷 李密 王洁 胡玲洁
吴艳
康复理疗科全体医生
外科₁全体医护人员
外科₂全体医护人员
骨科₁全体医护人员
骨科₂全体医护人员
心血管内科₁全体医护人员
呼吸科全体医护人员
综合内科₁全体医护人员
内分泌科全体医护人员
消化科全体医护人员
感染肝病科₁全体医护人员
针灸推拿科全体医护人员

锦旗：

姜朝胜 张寅 吴贤 吴惠明
张帆 余程威 黄祖秀 李献超
方涛 周斌 阙国勇 朱小区
郑金莲 戴朝明 刘学胜 宋丰军
李灵浙 胡欣欣
外科₁全体医护人员
综合内科₂全体医护人员
综合内科₂全体医护人员
内分泌科郑乐群医疗团队
谢玉叶护理 全体医护人员
感染肝病科全体医护人员
针推理疗科全体医护人员
康复科₅(怡福院区)全体医护人员

拾金不昧：

陈奕奕



鱼刺卡喉非小事，自行处理很危险！正确方法看这里

快过节了，大家走亲访友，聚餐吃喝难免。过年图吉利，年年有余，因此，鱼是一道必不可少的大菜，坐在一起吃鱼聊天，不小心就会把鱼刺卡在喉咙里，既吐不出来，又咽不下去，这时候，应该怎么办呢？

鱼刺卡在喉咙后，正确处理方式：

1、首先我们要保持冷静，确定真的鱼刺卡在喉咙之后，立刻要停止继续进食，并且不要做吞咽的动作，以免让鱼刺扎得更深。

2、如果鱼刺卡在咽喉里的位置，张嘴就能看到，可以请家人朋友用汤匙或牙刷柄压住舌头的前部分，举起手电筒或小镜子，仔细观察咽部，发现鱼刺用镊子夹住，轻轻拔出，千万不要盲目的去吞咽鱼刺，这样会让鱼刺卡在喉咙更深处。

3、如果鱼刺卡在喉咙位置不深，但却看不到，可以尝试去刺激自己的咽部，来进行催吐，用手指压住舌根引发恶心，从而引起呕吐，这样就会让鱼刺松动，鱼刺若刺入软组织不深，就可被挤压喷出。

此种方法也需谨慎，它有可能加深鱼刺卡的位置。

4、若以上方法尝试后，鱼刺仍然卡在喉咙的话，就说明鱼刺卡的位置比较深，这个时候就要到医院，由医生使用专业的工具取出。

医生提醒：

醋虽然呈酸性，可以软化钙质，但需要较长时间。正常喝醋与鱼刺接触时间太短，不能起到软化鱼骨的作用。不过紧急时，可以喝几口含在嘴里，然后

迅速赶至医院，让专业的医师来处理夹取，位置深难以取出的鱼刺有可能需要使用电子喉镜来夹取。

鱼刺卡在喉咙里不能做什么

1、切莫饭团吞咽

民间土方法里面，卡了鱼刺第一步就是赶紧吃饭团，一口吞下去，把鱼刺裹住，顺到胃里，其实这种方法是很不科学的。虽然有时这样做确实可以把细软的鱼刺除掉，但大而坚硬的却会因此越扎越深，甚至刺破食管或大血管，带来生命危险。

2、切莫大口喝水

鱼刺卡在喉咙后，切勿不停地饮用开水、汤或者饮料，因为不停的吞咽动作，很容易引起鱼刺的位移，导致鱼刺位置的加深，危害性是相当大的。

3、切莫手指扣挖

鱼刺卡在喉咙里，不要轻易地使用手指去扣挖喉咙，这样不仅会造成反胃呕吐，扣挖也容易造成咽喉部本身的损伤，还会加深鱼刺卡的位置，使症状更加严重。

4、切莫耽搁太久

许多人鱼刺卡喉后，感觉不是很严重，就没有当一回事，还有些人认为时间一长，鱼刺会自行掉下或者消化掉，没有必要采取什么措施治疗。这是错误的观念，鱼刺卡在咽喉部太久的话，有可能会造成咽喉的感染，有时还会引发严重的并发症，甚至危害生命。

最后提醒大家，在吃鱼的时候，不要一直讲话，要细嚼慢咽，不要与其他食物同时吃。鱼刺剔除以后需要多吃蔬菜水果，禁食辛辣刺激食物，多吃流质饮食。 尤孙文

什么是地图舌？小症状也要重视，家长必看！

细心的家长有时会发现，孩子的舌背上突然出现了大小不一，形状不同的火红色斑块，其周围呈白色，像着了色的地图。第二天又会出现在舌头的后面，而舌中央又像什么也没有发生过一样。过几天就全部消失恢复正常了。孩子这是得了什么“怪病”吗？

其实这不是什么怪病，而是宝宝出现了“地图舌”。

什么是“地图舌”

地图舌多发于儿童，特别是婴幼儿的一种舌粘膜疾患。主要表现为舌背出现暂时性丝状乳头剥脱消失。由于它的病变表现在舌面的不同部位，并可变换大小和形状，具有游走性的特点，所以又称游走性舌炎。一般地图舌多见于儿童，尤为体弱的婴幼儿。

“地图舌”出现的原因？

原因不十分明确，可能与肠道寄生虫或胃肠功能紊乱有

关；也可能与孩子的锌摄入不足或B组维生素不足有关系，也有人认为与儿童神经系统发育不健全，情绪波动有关；还有部分患儿的父母也曾患过地图舌，故表现有一定的遗传倾向。

“地图舌”的临床表现

地图舌病变表浅无痛。初发时呈小范围剥脱区，呈无定形红斑，斑块边缘灰黄色，微隆起，界限清晰。红斑区丝状乳头消失，但菌状乳头无改变。剥脱区范围逐渐扩大，向周围蔓延。有时几个小剥脱区相互融合成为较大剥脱区。由于丝状乳头剥脱、边修复，形状经常变化，似在“游走”。有时也可以完全恢复正常，但可复发。剥脱严重时对刺激性食物有时感到不适，但宝宝一般不会有不舒服的症状，一般都是由家长发现。

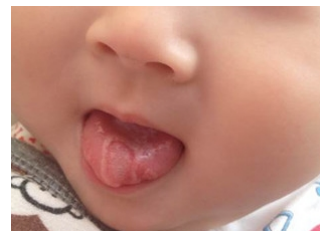
地图舌一般无害，也不会恶变，常随儿童年龄增大而自

愈，因而也无需特殊治疗，但常复发，有时发作常伴有或预示有反复呼吸道感染、厌食、咳嗽、喘促等疾病。

“地图舌”如何治疗？

地图舌是婴幼儿时期的常见病，据报道，儿童的发病率约为15%。这种病可能与消化不良、营养缺乏和体质差等因素有关。因此，一般也可以给与补充锌等微量元素和B组维生素等改善地图舌症状。

中医称地图舌为花斑舌，认为地图舌多与脾胃湿热、脾胃阴虚等有关，地图舌会导致宝宝脾胃功能失调、免疫力下降。古时中医儿科大家就有阴常不足，肝常有余，脾常不足，心常有余，肺常不足，肾常不足，即“三有余，四不足”的小儿病理学说，加上现今小儿偏食，挑食等不良习惯饮食习惯。而脾乃后天之本，故脾胃虚弱损伤之后不能正常的运化水谷精微了，



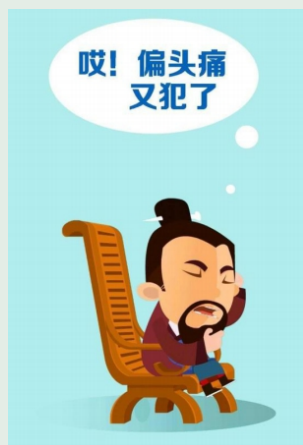
就不能正常的生化气血了脾乃先天之本，故小儿脾胃虚弱，万病峰起，故调理脾胃，医中之王道也。

做好这些，远离“地图舌”

日常生活中应注意排除和避免可能诱发地图舌的刺激因素，如不食用辛辣的刺激性食物，去除口腔内病灶，保持口腔卫生，用软毛牙刷刷牙。同时应做到合理饮食，注意多吃富含维生素的食物，必要时可以补锌和复合维生素B。经常有地图舌反复发作的小孩，也可以尝试中医治疗以及中医小儿推拿，强健脾胃。

耳鼻喉科 尤孙文

偏头痛太折磨人了，怎么办？能治，别忍着！



全球第七大失能性疾病
十个人有一人患病
心脑血管疾病的危险因素
青年性卒中的独立危险因素

一个头痛扳倒一个大人物

据史料记载，曹操患有头痛病，曹操死前，头痛频繁发作，电影和电视剧中也多次出现过曹操头痛的剧情，从曹操头疼程度的剧烈，反复发作难以根治这些方面来看，目前大部分学者猜测，真正害曹操苦其一生的疾病，正是如今临床上极难治愈的“天下第一痛”——偏头痛。

偏头痛诊断

●A：至少5次；
●B：头痛持续4-72小时(未治疗或治疗不成功)；
●C：至少有一下2个特点：

- 1、单侧
- 2、搏动性
- 3、疼痛为中重度
- 4、由日常活动加重或避免日常活动(走路或上台阶)

●D：头痛时至少有以下1个特点：

- 1、恶心和/或呕吐
 - 2、畏光和畏声
- 偏头痛的临床表现
发作的临床表现偏头痛

发作可分为前驱期、先兆期、头痛期和恢复期，但并非所有患者或所有发作均具有上述四期。四期症状可能相互交替，同一患者可有不同类型的偏头痛发作。

1、前驱期

前驱期头痛发作前，患者可有激惹、疲乏、活动少、食欲改变、反复哈欠及颈部发硬等不适症状，但常被患者忽略，应仔细询问。

2、先兆期

先兆指头痛发作之前出现的可逆的局灶性脑功能异常症状，可为视觉性、感觉性或语言性。视觉先兆最常见，典型的表现为闪光性暗点(冒金星)，如注视点附近出现“之”字形闪光，并逐渐向周边扩展，随后出现“锯齿形”暗点。有些患者可能仅有暗点，而无闪光。其次是感觉先兆，表现为以面部和上肢为主的针刺感、麻木感或蚁行感。先兆也可表现为言语障碍，但不常发生。

3、头痛期

约60%的头痛发作以单侧为主，可左右交替发生，少见双侧头痛。头痛多位于颞部，也可位于前额、枕部或枕下部。偏头痛的头痛有一定的特征，程度多为中至重度，性质多样但以搏动性最具特点。头痛常影响患者的生活和工作，行走、登楼、咳嗽或打喷嚏等简单活动均可加重头痛，故患者多喜卧床休息。偏头痛发作时，常伴有食欲下降，约2/3的患者伴有恶心，重者呕吐。头痛发作时尚可伴有感知觉增强，表现为对光线、声音和气味敏感，喜欢黑暗、安静的环境。其他较为少的表现有头晕、直立性低血压、易怒、言语表达困难、记忆力下降、

注意力不集中等。部分患者在发作期会出现由正常的非致痛性刺激所产生的疼痛(allodynia)。

4、恢复期

头痛在持续4-72小时的发作后可自行缓解，但患者还可有疲乏、筋疲力尽、颈部僵硬、易怒、不安、注意力不集中、头皮触痛、欣快、抑郁或其他不适。

偏头痛的并发症

1、慢性偏头痛

是偏头痛的常见并发症表现，表现为每个月头痛发作超过15日，持续3个月或以上，并且排除药物过敏所致头痛，可以考虑为慢性偏头痛。

2、偏头痛持续状态

偏头痛持续时间超过72小时，并且疼痛程度较严重，称为偏头痛的持续状态，中间可有因为睡眠或者药物应用获得的短暂缓解期。

偏头痛的治疗

大家不用特别担心，大多数偏头痛正规治疗预后较好，而且偏头痛的症状可以随着年龄的增长逐渐缓解，大多数患者在更年期后不再发作。

临床上治疗根据头痛的发作与否分为发作期治疗和预防性治疗，发作期治疗提倡早期、足量、分层选药。

如果疼痛在近3个月内，平均每月发作2次或头痛>4日；或急性期治疗无效或禁忌证无法治疗；或每周至少使用止痛药物2次以上；

或特殊类型的偏头痛(偏瘫型偏头痛、先兆期过长的偏头痛、偏头痛性僵硬或月经性偏头痛)；

或经期性偏头痛以上只要有一个满足我们就建议患者预防性治疗。

目前可以用于预防性治疗偏头痛的药物主要有四大类：钙离子拮抗剂(西比灵)、β受体阻滞剂(普萘洛尔)、抗癫痫药物(托吡酯)和三环类抗焦虑抑郁药(阿米替林)。医生会根据情况衡量利弊来指导患者用药。

偏头痛的自我管理
远离以下一些可诱发因素可以减少头痛的发作或发作的疼痛程度：

1、内分泌因素
月经来潮、排卵、口服避孕药、激素替代治疗。

2、饮食因素
酒精、富含亚硝酸盐的肉、味精、巧克力、干酪、饮食不规律。

3、心理因素
紧张、应激释放(周末或假期)、焦虑、烦恼、抑郁。

4、环境因素
强光、闪烁等视觉刺激、气味、天气变化、高海拔。

5、睡眠相关因素
睡眠不足、睡眠过多。

6、药物作用
硝酸甘油、西洛他唑、利血平、胍苯达嗪、雷尼替丁等。

7、其他因素
头部创伤、强体力活动、疲劳等。

生活小贴士

1、饮浓薄荷茶
取干薄荷叶15g，放入茶杯内，用刚烧开的开水冲泡5分钟后服用，早、晚各服1次，对治疗偏头痛有一定的作用。

2、吃含镁食物
经常吃些含镁比较丰富的食物，如核桃、花生、大豆、海带、橘子、杏仁、杂粮和各种绿叶蔬菜，对缓解偏头痛症状有一定的作用。

神经内科 张慧和