

# 原来打呼噜并不是睡得香

□ 内四科 张池美

打呼噜是我们日常生活中司空见惯的现象,相信大家都经历过自己打呼噜,或者身边的人打呼噜。总有人说“鼾声如雷”是因为睡得香。那么事实果真如此吗?现代医学研究已证实,严重的打呼噜会引发人们意想不到的危害,鼾声如雷非但不是睡得香,反而是健康的“大敌”。

打呼噜又称打鼾,是呼吸过程中气流通过口腔、鼻腔、咽喉等部位进入气管时,中间出现了通气障碍,震动气道周围的软组织所发出的声响。根据打呼噜对健康的影响程度分为三类,打呼噜的你属于哪一类呢?



**第一类,偶发性打呼噜。**由于劳累、鼻塞、睡眠姿势不当、过量饮酒等引起的短期打呼噜现象,这一类鼾声比较轻微,不存在呼吸暂停,醒来后自我感觉身体没有什么不

适,在好好休息,调整睡姿或换个适合的枕头,感冒痊愈、鼻炎控制后,就能消失,对身体健康没有损害。

**第二类:单纯性打呼噜。**有些人常年打呼噜,入睡后鼾声很大,但比较平稳、均匀而规律,从不间断、鼾声高低一致,除了烦扰他人睡眠外,对本人的身体没有明显的不良影响,但有发展成恶性打呼噜的可能。

**第三类:恶性打呼噜。**打呼噜音量很大,十分响亮,关上门都能听到,睡眠中呼吸突然停止,十秒到数十秒才会听到“噢”一声吐出一口气,会反复憋醒,夜尿增多,睡不解乏,感觉自己睡了“假觉”。晨起感头痛、头晕、口干舌燥,白天疲惫、嗜睡。这种鼾声往往伴有睡眠呼吸暂停低通气综合征,在睡眠过程中反复出现呼吸暂停,就意味着身体经常处于缺氧状态。其危害包括:驾驶机动车时易发生交通事故,神经衰弱,工作效率低,影响儿童生长发育与学习,诱发或加重高血压、冠心病、心律失常、肺心病、糖尿病、脑卒中、老年痴呆等多种慢性疾病,严重者会在睡眠中猝死。

看到这里,我们都知道打呼噜并不是睡得香,可能是一种睡眠呼吸暂停低通气综合征,存在严重的危害,需要我们高度重视,及早就医,积极治疗。

## 走近类风湿性关节炎

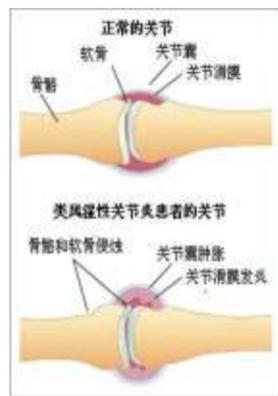
□ 内一科 董婧雅

类风湿性关节炎是一种病因未明的慢性系统性疾病,其特征是手、足小关节的多关节、对称性、侵袭性关节炎,可导致关节畸形及功能丧失。

类风湿性关节炎的典型临床表现是晨僵。晨僵是指早晨起床时关节有活动不便的感觉,其持续时间与炎症的严重程度成正比。类风湿性关节炎还经常伴有受累表现,如关节呈对称性疼痛,最易受累有关节有手、足、腕、踝及颞颌关节等。关节受累还可表现为关节畸形,有梭形肿胀、尺侧偏斜、天鹅颈样畸形等。类风湿性关节炎还可使颈椎受累,会出现颈部疼痛、颈椎无力等表现。贫血是最常见的关节外表现,多为轻至中度。类风湿性关节炎患者后期还会出现心脏、呼吸系统及肾脏的损害。

类风湿性关节炎还应与以下病种区分开,如1、骨关节炎:骨关节炎多见于中、老年人,手、膝、髌及脊柱关节更易受累,而掌指、腕及其它关节较少受累,膝关节可触及摩擦感。2、银屑病关节炎:银屑病关节炎的临床表现与类风湿性关节炎很相似,但银屑病关节炎常累及远端指间关节,早期多为对称性分布。

类风湿性关节炎患者饮食调



## 杏林清风

第4版

### 中药之歌

□ 剑川县甸南镇回龙行政村下庄村 施其威

大理新区千重楼  
白头翁携玄参游  
欣看桂枝香满路  
连翘旁边景翘楚  
栀子花开雪一片  
红花红入笑屠中  
黄连苦口为良(凉)心  
牡丹丹皮富贵荣  
大本白曲如神曲(糲)  
歌尽人生(参)福寿重  
日服补药不为富  
乡愁白州尽小康

### 冬季进补须谨慎 草乌附子别乱用

□ 医务科 赵籽平

初冬已至,民间有冬季药膳进补的习俗,草乌、附子等中药材因有回阳救逆、补火助阳、散寒止痛之功,故草乌炖肉、附子泡酒成为了人们的首选。但草乌、附子有多毒,你知道吗?

**草乌、附子知多少?**

草乌、附子含乌头类生物碱,毒性很大,普通加工方法难以破坏其毒性,研究表明,口服乌头碱0.2毫克即可中毒,3-4毫克即可致死。乌头碱的毒性是砒霜的上百倍,超量使用会引起口唇和四肢麻木、恶心、呕吐等中毒症状,对心脏毒性大,可导致心肌麻痹而死亡。草乌、附子原本有毒性,但通过炮制与正确的煎煮方法,可以降低其毒性,甚至将此药化为起死回生之良药、补药!

草乌为毛茛科植物乌头的母根,附子为毛茛科植物乌头的子根加工品,二者主要成分为乌头碱,草乌、附子药性辛、甘、大热,均有毒性,其乌头碱的含量草乌高于附子,因此草乌毒性比附子大。草乌与附子同出一本,但因入药部位不同,功效亦有差异,乌头镇痛作用较附子强,而强心和祛寒作用不及附子。

草乌与附子的生品可外用,内服须炮制,不宜与半夏、瓜蒌、贝母、白薇、白芨同时服用,孕妇及阴虚阳亢者忌用。若内服过量,或炮制、煎煮方法不当,或配伍不当,或个体差异均可引起中毒,严重者致死。2015年9月,新闻就报道了宾川县某地村民煮食草乌炖猪脚,由于方法不当,导致数名村民中毒身亡的事件。因此使用草乌、附子时必须严格炮制,按照规定的用法用量使用,才能保证用药安全。

**怎样预防草乌、附子中毒?**

- 1、使用经过炮制减毒的制草乌、制附片时通过医院、药店等正规渠道购买,在有经验的医生指导下谨慎运用。
- 2、注意煎煮方法,煎煮时间一定要够。煎煮的过程中,不能加冷水,水熬干

了也应加热水,应煎煮2个小时以上,根据药量延长煎煮时间,至口尝无麻辣感为度。

3、服用期间,避免吹风淋雨,忌食辛辣、生冷之物。

**草乌、附子中毒什么样?**

如果误食以草乌、附子等毒性中药材为原料的食品,或煎煮不当,或服用过量,或配伍不当,则会出现口舌、四肢及全身麻木、恶心呕吐、腹痛腹泻、头昏眼花、口干、呼吸困难等征状。

**草乌、附子中毒后怎么办?**

中医解乌头碱中毒大致有如下一些方法:  
1、甘草是中医常用的解毒药,因此不少附子类的药方里都配伍有甘草,乌头碱中毒的病人,可以煎汤饮用,有一定的解毒作用。  
2、蜂蜜有一定的解毒作用,可用水兑蜂蜜饮用,但效果缓慢,不适合急性中毒的危重患者。

3、云南省中医院国家级名老中医苏藩先生曾介绍过,用猪油、红糖各等量煎煮,猪油化开红糖,浓地地饮一小碗,有很好的解毒之功,是云南过去常用的解毒法。

但以上方法仅为经验用法,为了您的身体健康,如出现中毒症状,应当立即采取简易催吐方式,尽早拨打120急救电话求救,或前往附近医院就诊,同时立即停止食用可疑食品、药品,予以保存并保护好现场。  
在此提醒大家,吃草乌、附片时,一定要在药物选取、剂量控制、煎煮时间及方法上严格要求,这样才能保证用药安全。又是一年冬季到,希望大家安全进补,平稳过冬,身体健康!



# 精诚

# 至善

# 传承

# 创新

# 白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编:石应聪 副主编:奎继中

2018年12月8日 第12期(总第74期) 大新广出(2018)准印内字G0177号

发送对象:州、县、乡、村四级卫生计生相关单位 (内部资料 免费交流)



## 我院党委深入云龙县漕涧镇中心卫生院开展“顶在前面干在难处”健康扶贫系列活动



为全面贯彻落实省委陈豪书记、州委陈坚书记、州政府杨健州长调研云龙县脱贫攻坚工作时作出的重要批示和要求,确保云龙县健康扶贫工作扎实有序推进,进一步推动医疗卫生工作重心下移,促进人才、技术、管理等优质医疗资源纵向流动,下到乡镇卫生院,为人民群众提供安全、有效、方便、优质的中医医疗保健服务。11月19日至20日,由我院党委委员、副院长段萍带队,率相关职能科室主任和医疗专家团队16人深入云龙县漕涧镇中心卫生院开展“顶在前面干在难处”健康扶贫系列活动。

一是开展中医药适宜技术培训。为加强基层中医药适宜技术推广与应用,进一步提高基层医务人员中医药适

宜技术应用水平,使广大人民群众享受到简、便、廉、验的中医药医疗保健服务,11月19日晚上,我院在漕涧镇卫生院会议室举办了中医药适宜技术培训。卫生院和7个村卫生室医师约100余人参加了培训。培训班由我院针灸一科丁宇主任和内二科张春副主任主讲。课程围绕针灸疗法、高血压防治等作了详细的讲解,并进行了现场的操作演示。培训班现场反响热烈,学员们认真听讲,踊跃提问,学习氛围非常浓厚。

二是举行中医馆开馆仪式。11月20日上午8时,漕涧镇中心卫生院隆重举行中医馆开馆仪式,中医馆的建立,顺应了国家、省、州医疗改革的方向,也是漕涧镇中心

## 合作帮扶 再谱沪滇中医发展新篇章

——上海浦东新区卫计委、新区中医医院到我院开展合作帮扶工作

为贯彻落实党中央、国务院战略部署,全力开展健康扶贫工作,充分发挥滇沪合作对口支援优势,加快白州中医医疗卫生事业改革发展,通过“请进来”的方式,创新发展思维,提高现代医院管理水平,提升我院综合服务能力,经大理州卫计委协调,11月27日至29日,上海浦东新区卫计委、新区中医医院专家团队一行6人到我院开展结对合作帮扶调研活动。

调研专家团队由浦东新区卫计委副书记陈英带队,成员由新区卫计委副调研员王海明、中医科处处长郁东海,浦东新区中医医院院长胡宗德、专家王宏长和顾建国组成。大理州卫计委主任雷家彬,大理州中医医院领导班子成员和相关科室负责人陪同调研。专家团队首先

通过实地考察、听取汇报、现场访谈等形式对医院的行政管理、业务情况、学科建设、人才培养、科研和信息化建设等方面的工作进行了全面细致的了解,为下一步精准合作帮扶奠定了基础。

11月28日,双方召开了合作帮扶座谈会,我院党政负责人石应聪介绍了医院的基本情况、医院发展面临的主要困难,提出了希望得到帮扶的具体内容。胡宗德院长介绍了上海浦东新区中医医院的情况,指出可以通过从医院管理、学科建设、医药科研等方面的重点合作帮扶来带动我院的全面发展。各位专家和与会人员纷纷发言,就两院合作帮扶的具体内容,进行了深入的沟通交流,达成了初步的共识。最后,陈英副书记就

此次调研活动提出三点意见:一是明确合作原则;二是制定短期合作计划和“十四·五”战略规划;三是充分利用网络技术,积极开展远程医疗和远程培训。



# 千里结缘 借力发展 共谱华章

## ——浦东新区医疗机构将助力我州中医药事业发展



在浦东中医医院座谈交流



在上海七院参观学习



在上海市东方医院参观学习



在上海市公利医院合影留念

为学习借鉴浦东新区医院的成功经验,进一步加深两地交流,促进对口合作帮扶落地见效,推动我州中医药事业发展,更好地开展医疗帮扶,保障全州人民的身体健康,12月5日-7日,由州卫计委牵头,我院党政负责人石应聪,院党委副书记、纪委书记、副院长奎继中,党委会委员、副院长邱逸及相关职能科室和临床科主任一行11人赴上海浦东新区对接具体帮扶事宜。

考察组一行先后深入到上海市浦东新区中医医院、上海市第七人民医院、上海市公利医院、上海市东方医院参观学习。上海市浦东新区卫计委党委副书记、卫计委副主任陈英等同志热情接待了我院考察组,并与考察组进行座谈交流。

座谈会上,石应聪对浦东新区卫计委关心、帮助大理州医疗事业的发展,表示了诚挚的谢意。他指出,这次带队到浦东新区卫计委考察是来寻求合作、支持和帮助的,希望通过双方的合作和浦东新区各家医院的帮扶,推动大理州中医医院医疗服

务能力的全面提升。

陈英表示,浦东新区卫计委将全力以赴、实实在在致力于助推大理州中医药事业发展。她希望双方加强交流,全力以赴地发展“伙伴+朋友+兄弟”的合作关系,努力做到互相学习、互相借鉴、共同发展。

通过参观学习和座谈交流,双方达成了帮扶共识:一是通过考察制定具体帮扶计划;二是明确了对大理州中医医院的合作帮扶以浦东中医医院为主,其他医院共同参与,全力支持大理州中医医院的发展;三是尽快启动帮扶工作,力争2019年1月上旬,正式启动工作交流和对口帮扶工作;四是加强两地交流,要通过对口合作帮扶,移植优质的医疗技术、先进的管理理念,全面提升我院医疗服务能力和服务水平,使我院在管理、学科发展、技术提升、白医白药科研、人才培养上,都能够有显著的进步,满足我州广大老百姓的医疗服务和健康需求。

(党委办 周卫东)

# 群众满意才是干部的“靠山石”

马克思指出,“共产主义是径直从无神论开始的”。作为共产党员,首先就是要做一名坚定的无神论者,绝不能醉心于封建迷信活动。然而,翻看近年来“落马”官员的通报,其中“不信马列信风水,不敬苍生敬鬼神”的并不鲜见。有的迷信“大师”失心窍,将个人前途命运寄托于“大师”的指点和预测上;有的迷信风水瞎折腾,滥用权力插手当地公项目建,以求能“顺风顺水”;有的迷信鬼神假虔诚,每日烧香拜佛、求神问卜,妄图以此“保平安”“添吉祥”……这些发生在领导干部身上的迷信“闹剧”,不仅败坏了党风政风,而且还带坏了民风社风。

有人可能会困惑,这些干部多数受过高等教育,也都经历了长时间、多岗位历练,本应是知识和阅历兼具的他们,却为何会做出如此愚昧、荒唐的事情?究其原因,一方面是为了满足食欲,他们想当更大的官、捞更多的钱,在现实中受阻后就转而投向各种“虚无缥缈”之中,妄图通过超自然的力量“加持”,以此来升官发财;另一方面,面对反腐败高压态势,他们难免会感到不安和恐惧,不敢正视问题,就只能寄希望于“满天神佛”的庇佑了。然而,将大把心思、精力花费在封建迷信上,不过是“掩耳盗铃”罢了,终究逃不出党纪国法织就的“天罗地网”。

“善救弊者,必塞其起弊之原。”少数党员干部醉心于大搞封建迷信,病根还是理想信念缺失。他们忘记了入党誓词,丧失了马列主义信仰,搞不准“为了谁”、弄不清“依靠谁”、记不住“我是谁”,以致最终迷失自我、走上歧途。因此,要想从根源上破除某些党员干部的迷信痼疾,必须强化理想信念教育,从思想上祛邪扶正、正本清源。

需要提醒的是,新修订的《中国共产党纪律处分条例》不仅对党员组织、参加迷信活动作出处分规定,还增加了对搞两面派、做两面人等对党不忠诚不老实行为的处分规定,进一步强化了对党员坚守党性、坚定理想信念的要求。

如果要“拜神”,人民就是创世神;如果要“敬天”,百姓才是头上天。身为党员干部,与其向封建迷信的虚空中寻求虚妄慰藉,不如扑下身子来,为人民群众办些实实在在的事情。让人民群众满意不仅是党员本分所在,也是行稳致远的最牢靠的“靠山石”。

(来源:《中国纪检监察报》)



廉洁文化

# 杏林动态

11月29日上午,大理州第九届职工技术技能大赛中医药传统技能竞赛在我院举行开幕式。大理州总工会、大理州卫计委、大理州人社局和大理州中医医院的相关领导出席开幕式,州总工会、州人社局、州卫计委相关科室负责人及各县市参赛领队、队员代表约100人参加开幕式。大理州卫计委副主任、州中医药管理局局长沈锦相主持开幕式。



## 大理州第九届职工技术技能大赛中医药传统技能竞赛在我院开赛

州总工会副主席王建生代表大理州政府第九届职工技术技能竞赛委员会致辞,州卫计委党委书记、中医药传统技能大赛决赛组织委员会主任师尚琨作了讲话,州纪委监委驻州卫计委纪检监察组组长黄克明对大赛作了纪律要求,州卫计委副主任、州中医医院主要负责人石应聪代表竞赛承办单位作了表态发言。针灸科中医师孙冉代表参赛选手宣誓,赵爱梅副主任中药师代表参赛评委宣誓。最后由州人社局调研员张修泉宣布大理州第九届职工技术技能大赛卫生计生专业竞赛正式开幕!

本次技能大赛决赛为期两天,共有来自全州12个市县的148名选手参赛。决赛分为针灸、推拿、中药、中医护理4个技能竞赛组别,竞赛方式分理论考试和技能操作,其中理论考试占比总分30%,技能操作比赛占比总分70%。大赛设针灸、推拿、中药、中医护理4个工种的个人单项奖。每个工种设“大理州技能状元”1名,“技能能手”2名,“优胜奖”7名。取得前10名的选手将由大理州人民政府给予相应的奖励,并颁发证书和奖金。

此次大赛旨在以赛促学、以赛促练,内强素质、外树形象,充分展现全州中医药人员勤于学习、精于业务、爱岗敬业、积极向上的良好精神风貌,通过竞赛激励广大中医药人员钻研业务、提高中医药理论水平和操作技能,为人民群众提供更加高效安全、方便可及的中医药健康服务。

(医务科 赵纾平)

# 凝心聚力向智慧医院迈进

## ——大理州中医医疗集团召开互联网+智慧医院信息化建设工作培训会

为更好地实现信息化建设对医院整体发展的支持作用,加快推进“互联网+医疗健康”便民惠民服务新模式,充分发挥现代互联网技术在提升医疗卫生现代化管理水平,优化资源配置、创新服务模式、提高服务效率、降低服务成本中的助力作用,11月16日由大理州中医医疗集团、大理州中医医院主办,中国移动大理分公司协办的大理州中医医疗集团互联网+智慧医院信息化建设工作培训会在大理州中医医院召开。来自集团成员单位、各县市人民医院、妇幼保健院等20多家医疗机构的医院领导及相关科室负责人共计70余人参加了培训,大理州中医医院领导和移动公司领导出席会议并致辞,会议由大理州中医医院副院长邱逸主持。

大理州中医医疗集团副理事长,大理州中医医院党委副书记、纪委书记、副院长奎继中发表了热情洋溢的致辞。他介绍了医院信息化建设工作所取得的成效及“互联网+医疗健康”便民惠民服务新模式在改善患者就医体验方面发挥的作用,并指出随着医改工作的深入,在医联体建设的推动下,大理州中医医疗集团正计划有序地推进远程医疗,促进中医医疗工作重心下移和资源下沉,医院已建成的心电网络诊断中心,可逐步实现群众在家附近就能享受到三级医院专家的优质服务,不断提升公共服务均等化、普惠化、便捷化水平,更好地满足广大人民群众的医疗需求。

中国移动云南公司大理分公司总经理刘玉龙在讲话中指出:互联网正改变着我们生活的方方面面,4G网络技术已经开启了物联网时代,随着通信技术的不断革新,相信在不久的将来,一切事物可能都会与互联网相连,这也意味着我们将步入万物互联的时代。而医疗卫生行业是互联网技术应

用最最成熟的行业之一,信息化建设已经成为现代医院建设发展的一个重要组成部分。

会议还邀请大理州中医医院信息科科长张江琳和智慧医院信息化建设方面的专家做了技术讲座。专家们紧紧围绕“互联网+医疗健康”的知识点,如何实现医院信息系统与临床信息系统的协调发展;创新医院服务模式;提高医生和护士的工作效率;通过医疗信息化管理理念以期达到全面改善医疗卫生机构的服务能力和水平,为广大人民群众提供更为优质的医疗服务等方面分别做了精彩的阐述。

为了让参会人员对于“互联网+医疗健康”有更直观的感受,会议安排了现场观摩、交流环节。通过实地观看我院移动护士站、临床移动查房、微信移动服务平台、全结构化电子病历等的应用情况,大家纷纷表示受益良多,对信息化手段给传统医疗服务模式带来的改变有了更深刻的认识。

医院信息化建设工作是一项长期工程,任重而道远。此次会议的召开,与会人员进一步了解了智慧医院发展的前沿,体会到信息化手段在提高医院管理效能,提升管理层次和医院形象方面发挥的重要作用,以及推进医院信息化发展进程的必要性,为更好更快地推进智慧医院建设打下基础。

(院办 毛双菊)



· 中药故事 ·

# 林映星 猛药逼毒害

清末,福建南平流传着这样一句民谣:“有病莫着惊,去请林映星。”这个林映星是当地有名的中医大家,他医术高明,医德高尚。虽然很多时候他用药很奇怪,开手重,剂量大,但往往能药到病除,所以大家都愿意找他看病。

一天,林映星路过县城刘老板的药店门口。刘老板赶忙迎上前去,热情地邀请他进店:“本店厨师傅鼻窍多年不通,只能张口呼吸,请林映星先生为他诊治。”林映星给厨师傅诊看后,挥笔处方:“细辛二两,清水煎服。”便放心地走了。

刘老板一看处方不禁发愣,已是多年药店老板的他,对各类中药的性能也略知一二。他自言自语道:“细辛,乃辛散性猛之药,一次服用二两,剂量太大了,我吃了这么多年的中药,也是闻所未闻,这不是拿性命开玩笑嘛?”抓药师也在一旁说:“细辛药性大热而猛,自古有‘辛不过钱’‘辛不过七’之说,这都过两了,怎敢贸然服用。”可是,林映星是名医高手,又不敢不信。

刘老板和抓药师商量了一下,私下将处方改成了“细辛一两,清水煎服”。厨师傅服后,浑身燥热,汗出淋漓,一个鼻孔神奇般地通了,而另一个鼻孔却依然如故。

厨师去问林映星缘故,林映星大笑说:“你们呀,自作聪明,不信任我,药量只用了一半,所以只通了一个啦。”厨师又问:“再服一两怎么样?”林映星神情严肃地说:“现在想通两个鼻孔,得花三百块光洋。因为再服一两细辛,元气受损,非用参茸之品,滋补不可。”厨师一听还有办法,咬咬牙说:“花三百块我也通那个鼻孔!”于是厨师又服了二两细辛,不久双鼻果通。可是身体大量补充,还真花了三百块大洋才恢复了体质。

(来源:中国中医药报)

# 大理州第九届职工中医药传统技能大赛决赛圆满落幕

11月30日下午,由大理州总工会、大理州卫计委主办,大理州中医医院承办的大理州第九届职工技术技能大赛卫生计生专业竞赛中医药传统技能大赛决赛圆满落幕。闭幕式上,大理州中医药管理局专职副局长杨兆龙公布了本次大赛决赛结果,宣布各组选手进入前十名的人员名单。

本次大赛根据大理州第九届职工技能大赛有关要求组织,赛前准备充分,竞赛规程设计合理,组织实施严密,服务保障有力。全州12县市及州级医疗卫生单位共选拔推荐了148名选手参加决赛。参赛选手均为全州各级各类医疗机构中医药传统技能的佼佼者。本次大赛是对全州卫生计生系统职工临床技能水平的一次全面检验,达到了“以赛促学、以赛促练,内强素质、外树形



象”的良好效果。

古人云:“术擅岐黄,妙药扫开千累雾;艺传卢扁,金针点破一天云。”弘扬中医文化,传承国药精粹,我们一直在行动!

(医务科 赵纾平)

# 中医特色技术之“平衡火罐”



拔罐古称“角法”(以兽角做罐治病,故而得名)。拔罐疗法是中国医学遗产之一,在我国民间广为流传。中医认为:火罐有温经散寒,舒经活血,祛风除湿,清热泻火,行气通络,平衡阴阳等不同功效。

平衡火罐疗法是拔罐疗法的一种,是平衡针灸学的重要组成部分,以平衡学说为基础,以自身平衡为核心,运用不同的拔罐手法作用于人体的一种非药物治疗的自然平衡疗法。

平衡火罐手法主要包括:闪罐、揉罐、走罐、抖罐、留罐、滚罐、振罐、弹罐、旋罐。因在临床治疗过程中有操作简便,无损伤,无副作用,疗效显著,既治病又防病的特点,而被广泛应用于多种病症,如感冒、失眠、肥胖症、肩周炎、湿热体质的健康人,颈项腰背酸痛患者、慢性疲劳综合征、急性胃肠炎等疾病。

(疼痛科 江茜芸)

畸形率也明显升高。随着年龄的增长,身体接触的放射、环境污染、食品污染物也逐渐增多积累,导致卵子或受精卵的质量也在不停下降。女性30岁前流产率低,35岁后增加达20%,40岁后急剧上升,高达40%。也就是说,高龄妇女即使怀孕也要面临着很高的流产率、畸形率。

近年来,随着自然环境变化、个人心理压力、生活压力的不断增加,育龄卵巢早衰的病例也在悄悄增加。尽管医学不断进步,但目前仍没有任何有效的办法阻止卵巢衰老;改善促排卵技术,提高卵子的质量已经成为治疗卵巢性不孕的主流趋势;同时,生育专家也不停呼吁,对于有生育意愿的育龄妇女,尽量不要在怀孕生子这个问题上拖延时间。

育龄妇女的每次月经周期都是宝贵的。对于有规律性生活却迟迟未怀孕的育龄女性,应尽早到正规医院专科就医,千万不要抱有再试一试试,说不定下个月就成功的心态去怀孕。如果年龄已达35岁,建议应尽早到医院就医找到不孕原因,及时对症处理。有辅助生殖——试管婴儿适应症者应尽快启动。在此呼吁有生育意愿的育龄妇女“请抓住生育的黄金时期”尽早生育。

(妇产科 罗曼漪)



# 杏林资讯

## 简讯

11月18日,昆明医科大学教授、博士生导师、云南省医学会骨科分会主任委员、昆明医科大学第二附属医院副院长舒军莅临我院指导骨科一科临床医疗工作,并指导完成

了一例高难度手术——多椎体结核并脓肿形成脊柱后凸畸形病人的病灶清除及长节段钛笼置入钉棒系统矫形固定术。

(骨一科 周丽)

# 我院针灸一科参加大理州专家服务团人才扶贫行动计划

为落实医疗卫生分团医疗帮扶项目,根据大理州委组织部人才扶贫行动计划的安排部署,结合大理州基层中医药适宜技术推广工作实际,大理州卫计委中医药管理局制定《剑川县基层卫生人员针灸培训方案》,于11月13日至16日在剑川县举办“专家服务团人才扶贫行动计划基层卫生人员针灸技术培训和义诊活动”。

此次培训由大理州卫计委中医药管理局主办,剑川县卫计局、剑川县中医院承办。由大理州卫计委中医药管理局石梁生带队,我院针灸一科主任丁宇任组长,针灸一科孙冉医师和部份州县医院针灸骨干医生组成了6人专家团队,对剑川县乡镇卫生院和村卫生室从事中医药工作的医务人员开展针

灸基础理论培训和技能实训,同时在剑川县中医院、弥沙卫生院义诊258人次,深受当地群众好评。

本次针灸培训活动采取了讲座教学、带教义诊、总结讨论、培训考核等多种形式,严格把控培训效果,真正让基层卫生学员做到学以致用。据统计,共有28个基层卫生技术人员参加了本次培训义诊活动,在专家团队和学员的共同努力下,所有学员顺利通过考核并获得了《大理白族自治州基层卫生服务人员中医知识和技能培训合格登记证》。通过对基层卫生人员针灸技术培训,提升了农村中医药服务水平,有利助推了健康扶贫各项政策的落实。

(针灸一科 罗成斌)



当我们参加健康体检或去医院看病验血时,医生常常要求我们清晨“空腹采血”。然而,很多人对“空腹采血”认识不全,甚至存在误区。有的人以为“空腹采血”就是饿着肚子去抽血,而且饿的时间越长,检测结果越准确。有的人害怕血脂等项目检测结果高,前一天晚上干脆几乎不吃,也有人怕抽血会造成营养不良,前一天晚上特意大吃大喝,以为一觉就可以“空腹”。事实上,以上做法都不恰当,因为人体处于饥饿状态时间过长或者未达到真正的空腹状态,都不是严格意义上的“空腹”。人体在非空腹条件下采集的血液样本,可能掩盖体检健康人的真实机体状态,也可能影响患者在诊疗中检测结果的应用价值。那么,我们怎样做才符合“空腹采血”的要求呢?首先,时间上要求当日清晨未进食,并且距前一餐时间间隔约8至12小时。其次,在抽血的前一天,应以清淡饮食为主,不进食太油、太甜或太咸的食物,尤其不能饮酒。

不同检测项目对禁食的要求不同,具体如下:

1、血糖  
测空腹血糖应该禁食8至12小时。比如早上7点抽空腹血糖,则前一天晚上10点之后则不宜再进食点心、水果、饮料等,但可以喝少量白开水,总量不超过100毫升为宜。对于血糖不

稳定、睡前服用胰岛素的糖尿病患者,可按往常一样加餐。维生素C是一种还原剂,可以与测血糖、尿糖的试剂发生化学反应,影响检测结果,因此抽血前2-3天需停止服用。

2、血脂  
要禁食12~14小时。进食富含脂肪的食物6小时以内,血液中的甘油三酯浓度会不断升高,6~8小时之后才逐渐回落至稳定状态,因此前一天晚上8点后除喝少量白开水外,不宜再进食,可于次日早上8点到10点抽血。

3、肝功能  
抽血前2-3天,不进食高脂、高蛋白食物,因为进食高脂肪、高蛋白食物会增加肝脏的代谢负担,可能会出现短暂的肝功能异常;另外,24小时内不宜饮酒,否则引起肝脏酶的升高。

4、肾功能  
抽血前3天,不宜大量进食高蛋白食物。因为蛋白质经肝脏代谢后的产物,经肾脏排泄,在大量蛋白摄入后,其代谢产物来不及经肾脏排泄,在血液中的含量将明显增加,导致反映肾功能的指标如尿素氮、肌酐等升高。

最后,一般的其他检测项目,例如抗“0”、类风湿因子、肿瘤标志物、激素类项目等原则上要求早晨空腹采血,或禁食6小时以上抽血,具体情况应根据诊疗需要遵医嘱。

(内二科 李秀)