

汉阴中医药发展的前景

张德军

中医药是中华文明瑰宝,是5000多年文明的结晶,在人类发展和人民健康中发挥着重要的作用。在2003年抗击“非典”和今年防控新冠肺炎疫情的严峻斗争中,中医药、中西医结合疗法在治疗中发挥了积极的作用。

汉阴地处秦巴腹地,北枕秦岭,南依巴山,呈“三山二川”之势,凤凰山横贯其中,汉江穿流而过,气候、环境好,资源丰富。境内有中药材约800余种,相对有名的中药材250余种。

汉阴中药材的兴衰与陕南“漆、麻、耳、信”共进退……据《汉阴县志》《康熙汉阴志》《咸丰兴安府志》《康熙石泉志》《紫阳县志》等记载,汉阴及周边县区常有中草药约400余种。如天麻、黄柏、何首乌、苍术、金银花、丹皮、板蓝根、贯众、黄精、桔梗、半夏、葛根、百合、升麻、柴胡、前胡、艾草、辛夷、枳壳、猪苓、茵陈、山茱萸、吴茱萸、白芍、大黄、瓜蒌、玄参、白芨、丹参、鱼腥草、虎杖、厚朴、麦冬、天冬、苦参、细辛、荆芥、车前草(子)牛膝、附子、紫苏、蒲公英、紫花地丁、党参、黄连、五味子、薄荷、茯苓、元胡、五倍子、天南星、银杏、夏枯草、扭子七等,当年大量的中药材

随陕南特产源源不断出长安或到武汉。

建国后,特别是毛主席“六二六”指示后,汉阴中医药发展迅速,县委、县政府非常重视“中医药”发展,在七十、八十年代,县上成立了“中药产业办”,各区(乡)公社相继成立“多经办”,那时各卫生院、村卫生室、中医馆应用广泛,深受百姓欢迎。特别是在田禾、药王、酒店、双河口、汉阳及堰坪等乡村种植中药最好,分别是:天麻、杜仲、黄柏、枣皮、大黄、党参、云木香、白木、黄芪(柏木)、淫羊藿、金银花等,很多中药材品种得到省经贸委的表彰……九十年代末及2000年后,由于国家政策变化,县药材公司、供销社、土产公司改制,中药材种植及收购则处于低迷状态。

脱贫攻坚以来,除原有中药材部分留存,目前10个镇66个村又兴起种植中药材,据调查统计,共有34个品种,种植面积约11961亩,主要种植吴茱萸、杜仲、丹参、金银花、白芨等。

目前国家对发展中医药有政策支持,出台了《国务院关于印发中医药发展战略规划纲要(2016—2030年)》《中共中央、国务院关于促进中医药传承创新发展

的意见》等文件。陕西省出台《陕西省中医药发展战略规划(2017—2030)》,指出了我省重点中药材品种:天麻、杜仲、绞股蓝、猪苓、黄精、淫羊藿、葛根、西洋参、元胡、附子、大黄、玄参、丹参、山茱萸、麝香、秦皮、秦九、柴胡、苍术、黄柏、苦参、黄连、远志、花椒、连翘、沙棘、酸枣仁、黄芪、甘草。

除上之外,省药监局“中药办”也统计了年产5万公斤以上,市场流通大且具有一定知名度的药材品种,包括党参、甘遂、苦杏仁、天花粉、益仙草、茜草、九节菖蒲、白芍、麻黄、金银花、白芷、紫花地丁、全蝎、地黄、茵陈、当归、白芨、枳壳、五味子、半夏、何首乌。

汉阴中药材资源丰富,品质优良,中医文化历史悠久,有得天独厚的区位优势,中医药“简便廉验”深受百姓认可,中医药保健养生越来越受到人民群众的喜爱,加之县、镇、村三级卫生网络的健全,发展中医药及中药材产业正逢其时。

因此,应学习、研究中省市相关政策,制定出台当地“发展中药材”鼓励引导政策。结合当地中药材区位优势与国

家对“中医药”发展规划定位紧密对接,进一步优化“药水游”发展规划,建立“安康中药材发展产业联盟”。建立基地,引进技术、人才和相关企业,培育现代药农,加强与医科院校及药企合作等。

同时,推荐汉阴优势中药材品种。根据秦巴山区及汉阴地理区位优势,结合《汉阴县志》《咸丰兴安府志》等记载和汉阴种植中药材的历史,依据陕西省中医药战略规划和我省重点药材的品种,汉阴县可以发展以下中药材:

重点品种:杜仲、黄柏、金银花(山银花)、吴茱萸、五味子(南五味子)、枳壳、乌药、白芍、何首乌、板蓝根、柴胡(南柴胡)、大黄、天麻、白芨、虎杖。

其它品种:药农根据市场需求资源种植。厚朴、丹皮、大青叶、艾叶、紫苏叶、夏枯草、菊花、辛夷、木瓜、瓜蒌、栀子、山茱萸、车前子、白果、决明子、苦杏仁、莲子、酸枣仁、鱼腥草、细辛、金钱草、绞股蓝、蒲公英、苍术、紫花地丁、天冬、麦冬、太子参、牛膝、丹参、草乌、桔梗、苦参、党参、葛根、干姜、山药、白术、半夏、百合、贯众、黄连、黄精、猪苓、茯苓、元胡。(作者系汉阴县人大常委会副主任)

「救死扶伤是医学生的职责」

通讯员 尚小帅

12月9日下午6点左右,安康职业技术学院医学院2018级康复治疗技术班黄警云同学结束了一天的实习工作,从医院乘公交车回家。

公交车刚刚在中途一个公交站停下,一位老人突然晕倒在汽车边。出于医学生的本能,黄警云同学挤过车上围观人群,箭步冲下了车,跑到老人身边,他一边大喊让周围人群立刻拨打120,一边对与晕倒老人同行的奶奶表明了自己的身份,开始了施救。

他将老人体位摆正,抬起下巴,解开老人上衣的纽扣,将紧贴脖子的毛衣拉开,保持呼吸道畅通。在检查了老人的脉搏与呼吸都正常后,他便开始用力拍肩膀呼唤老人。

几分钟后,老人渐渐苏醒了过来,但意识明显不清楚,为了防止再次昏迷,黄警云同学请周围群众帮忙将老人从马路上抬到人行道等待救援。在救护人员赶到进行急救处置时,该同学又将现场情况反映给救护人员,直至老人被送上救护车。当赶到现场的老人家属让他留下联系方式要感谢他的时候,他婉拒了。

对于自己救人的义举,黄警云说,救死扶伤是一个医学生的职责和义务,尽管自己现在还没有正式成为一名医务工作者,但学校和医院老师的教导自己时时刻刻都没有忘记,所学习的知识就是为了这种时刻挺身而出。每个公民都有这样的责任和义务,更何况是一名医学生。

该校医学院负责人介绍,在他人需要救助的时候挺身而出,勇于奉献,扶助他人,传播的是社会正能量,倡导的是时代精神,是年轻一代医学专业学生们良好品质的缩影,也是学院“练一技之长,修一身厚德”培养目标的具体体现。医学院将继续引导学生始终坚守做人从医的德行,践行医者初心。

“走失小马甲”有效避免患者走失

本报讯(通讯员 蒋林艳)“前

几天一位腰间盘突出的老年患者,住院三天稍好之后就老是想溜达去街上逛逛,还不知道回来的路,找回来几次了,自从穿了这个小马甲,戴了防走失卡片,还没走到医院门口斑马线就被医院保卫科和医院的医护人员给送回来,真是太实用了!”汉阴县中医医院外二科的一名护士说。据了解,这种“防走失马甲”由该院护理部与总务科协作制成,印有科室联系电话和夜间反光的荧光条,可以有效防止患者走失。

近年来,随着人口老龄化的加剧,医院收治了很多年迈老人,有很多沟通或认知障碍的患者,稍不

留神,就会出现患者“走丢”的情况。该院护理团队针对此问题找方法,想对策,决定投入一批“防走失马甲”,先在急诊科试点,取得成效后在全院推广,目前,已在内科、外科等科室投入30余件“防走失马甲”。针对高危防走失人员,科室通过晨交班、微信群互相告知,院科两级共同防护。投入使用后,还常有患者趁着护士不注意“偷偷溜出”病房,但因为穿有马甲,往往刚出病房或者医院就被护士发现并劝回病房。下一步,该院将继续以医疗安全为基础,以提升医疗护理质量为目标,把优质护理贯穿整个医疗工作中,为患者的健康保驾护航。

市中医医院护理模式获省级奖项

本报讯(通讯员 左名秀)近日,

由陕西省中医药管理局主办,陕西省中医护理质控中心、全省中医医院消毒供应中心质控小组、陕西省中医药学会中医护理专业委员会、陕西省中医药研究院、陕西省中医医院等承办的“陕西省第二届中医护理质量大会暨护理管理价值案例大赛”在西安举行。安康市中医医院选送的由眼科病区汇报的案例“前移后延”护理模式在眼科日间手术中的应用荣获三等奖。

的基础上举办,有51家单位共计申报105个案例,经过资格审查、专家网评,共计36个案例分管理工具应用型、人文关怀及疫情防控型、问题解决型、专科护理型四个专场进行决赛,该院选送的案例入围决赛,并在决赛中脱颖而出荣获专科护理型专场三等奖。本次大赛主题为“品质人文,护佑健康”,各参赛案例主题内容丰富、合理运用质量管理工具,具有创新型、借鉴性和可复制性,旨在解决临床护理问题、提升护理质量,推动护理工作不断开拓创新。

本次大赛是在2019年案例大赛

角色互换让医生深入患者内心

通讯员 张晓慧

最近,市人民医院手术室专科护理小组开展了“角色互换,关爱患者”活动,各手术室医生代表、麻醉医生代表、手术麻醉科护士共有30余人参加。

活动分为三个环节,患者入室术前准备体验、体验后感受交流及三个特殊体位的PPT学习。活动参与人员全程戴眼罩,模拟手术患者面对陌生环境的真实心理情况。

“患者”接入手术间后,按照常规手术患者护理,依次进行信息核对、体位摆摆、连接心电图监护、模拟麻醉等操作,根据“患者”实时反馈不断进行医疗服务上的调整与改善。轮番实践操作后小组召开了总结反馈会,各手术室代表、麻醉医生、手术室护士提出自己体验患者身份后的心得体会,实事求是地提出工作中应该改进的地方。

“对我来说今天的角色互换体验是从我躺到床上的那一瞬间开始的。在进行平车对接时,‘嘣’一下我感觉头部磕碰感很明显,初入手术间当麻醉大夫郭翠告知我出现高血压时,可把我吓得不轻,一瞬间神经紧绷,所以我觉得术前在进行平车对接时可给患者头部垫一软枕,缓解平车对接时带来的磕碰感,手术人员如遇病人出现异常应注意与病人沟通的方式。”神经外科朱君大夫说。

麻醉科郭翠大夫解释,“其实今天我们这个活动没有预设告知患者血压高的环节,这是我临时补充的,我就想测试一下朱君的反应。所以我们平时工作时遇到这种情况要立即进行处理,例如分散患者注意力,缓解紧张情绪,必要时予以药物处理,并且一定要注意与患者沟通的方式,使患者保持心理与生理上的舒适状态。”

泌外科张芳娣大夫说,“在进行体位调整时要及时沟通,不然患者会一头雾水,尽量保护隐私,去掉脚架等手术体位辅助物时应与麻醉大夫沟通,密切关注患者生命体征等相关情况。”

“不体验不知道,取负极板时是真疼。所以取下负极板时一定要动作轻柔,注意保护患者皮肤。”普外科张典鹏大夫如是说。

各位“模拟患者”畅所欲言将患者最真实的心理情况展现在大家眼前,手术麻醉科护士联系今日实践,结合工作经验,肯定了“话”疗对缓解患者的紧张有一定作用。此次活动还让手术麻醉科从各个角度收集到了患者内心情况的第一手资料,为今后改善工作指明了方向。

补充维生素,增强免疫力

安康市妇幼保健院 张礼梅

如何提高孩子的免疫力?那就是增强抵抗力,这在任何时候都有助于保持健康。

除了让孩子保持充足睡眠,多运动、多喝水以外,最重要的就是加强营养。在众多营养素中,有的跟免疫系统关系十分密切,而又往往容易被人们忽视,一定要注意摄取。

要补充维生素A,它与机体免疫力密切相关。作为一种多功能的脂溶性维生素,维生素A参与维持身体的免疫活性,帮助身体维护淋巴细胞,参与维护T细胞介导的免疫反应,促进免疫细胞产生抗体的能力,促进T淋巴细胞产生某些细胞因子。它不仅促进抗体的形成,而且维生素A调控与合成糖蛋白和黏多糖等化合物有关的酶类表达,有利于维持皮肤和黏膜包括呼吸道黏膜上皮细胞的完整性,稳定细胞膜,使各系统上皮细胞保持形态和功能健全,增强人体免疫系统功能。

维生素A缺乏,会通过影响免疫细胞内视黄酸受体的表达相应下降而使得免疫功能下降,会出现反复的呼吸道感染,严重时还会影响儿童的生长发育。

富含维生素A的食物包括动物性食物,即母乳、动物肝脏、蛋黄、配方奶、鳕鱼、鱼肝油等,还有植物性食物,一般来说橙黄色和深绿色蔬果提供的β-胡萝卜素较多,可转换为维生素A原,如胡萝卜、南

瓜、深绿叶菜、西红柿、红薯、玉米、西兰花,水果如金黄色芒果、杏、番木瓜、橘子等。

还要补充维生素D,它除了与骨骼健康和钙磷代谢相关以外,更是一组脂溶性类固醇激素,在免疫调节中发挥重要作用,并能预防感染,自身免疫性疾病的发生。维生素D与人体诸多的免疫细胞参与的免疫反应有关,维持机体免疫平衡。当机体维生素D缺乏,细胞免疫和体液免疫功能下降,机体免疫平衡破坏,呼吸道感染等疾病发生风险将提高。可见,积极补充维生素D,对提高免疫力、降低儿童呼吸道感染发生率,同样具有积极意义。

维生素D可通过膳食摄入,但富含该维生素D的食物并不多,一般很难从膳食中获得足够维生素D。也可通过日照合成,光照时人体可自身合成维生素D,这也是维生素D的重要来源。所以在没有雾霾的时候别忘了让孩子增强户外活动,多晒太阳。

同时,也可以使用维生素D补充剂。儿童常用的有针对不同年龄段的维生素AD滴剂和维生素D3滴剂。冬季日照时间短,户外活动少,建议给宝宝增加口服补充剂。

维生素A和D与抵抗力密切相关,建议家长们给孩子适当补充。尤其对于那些营养状况较差或经常出现呼吸感染的孩子,更应及时补充维生素A和D。



近日,白河市场监督管理分局在茅坪镇茅坪社区开展了以“安全用药战疫同行”为主题的安全用药月宣传活动,增强居民安全用药意识,重点针对老年人、儿童等特殊群体的安全用药进行科学常识宣讲,广泛宣传安全用药理念和实用知识。活动中,共发放《药品管理法》《疫苗管理法》《合理用药共享健康你“药”知道》等宣传册170余份,《保障儿童的用药安全》《药品剂型与正确使用》《高血压用药小常识》等宣传彩页390余份。赵久刚 摄

水痘来了,做好防控很重要

安康市疾控中心 杨敏

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的传染性疾病,可经飞沫或接触传播,冬春季发病率较高,儿童与学生易患此病,容易引起学校、托幼机构暴发疫情。

患了水痘都有哪些症状?一般情况下水痘引起的症状较轻,开始表现为低热、乏力、头痛、咽疼、恶心、食欲减退等,持续1到2天后出现皮疹,皮疹开始为红色斑疹,数小时便变为丘疹并发展为疱疹,疱液由透明变为浑浊,疱疹持续1到2天后干枯形成结痂,1周左右痂

皮脱落愈合,从潜伏末期、发病、疱疹、结痂这段时间均是传染期。患病的儿童必须严格隔离治疗,患儿隔离到2周且皮疹干燥全部结痂、消退为止,同时持医生开具的医学证明方可返校。

哪些人容易感染水痘?人群对水痘普遍易感,儿童感染水痘病毒后90%可发病,病后可获得持久免疫力,儿童再患水痘极少见。但水痘病毒会长期潜伏在人体内,一旦抵抗力下降,成人可反复发生带状疱疹,若忽略卫生习惯,成人会将该病毒传染给孩子,孩子就会得水痘。因

此带孩子的老人和家长,若患了带状疱疹,应立即与孩子隔离。

要得到早发现,早隔离、早治疗、勿隐瞒,家长多注意观察孩子身体状况,孩子发热,出现皮疹、乏力等症状时,应及时去医院治疗,并及时将孩子的健康状况告知班主任或老师。

工作学习时经常通风换气,保持空气流通。外出佩戴口罩,少去人群聚集场所及空气流通不畅的地方。

学校应定期开展环境清理和预防性消毒,对学生接触的桌子、门把手、地板



注意颈椎健康

专家指出,近年来,人们的日常生活被数字产品“侵蚀”,长时间低头玩手机对颈椎伤害大,颈椎病发病呈年轻化趋势。专家建议,预防颈椎病,应注意劳逸结合,避免长期久坐、低头,坚持科学运动,选择适合的运动方式。

新华社发 程硕 作