

传统技法样样有,耐心细致人人夸

中医护理,你不得不知道的事

提到护士,大多数人脑中浮现的是穿梭于病房间的忙碌身影,她们除了忙于患者的治疗护理,也几乎承担起了病人的生活起居,她们是患者的生命守护者,也是患者最知心的朋友。在江苏省第二中医院的病房里,白衣天使们除了执行日常的护理措施外,还会根据病人的病情,运用各种中医护理技术,帮助患者解除病痛,尽早恢复健康。

通讯员 朱晓琳 现代快报记者 孙倩雯



雷灸



中药熏蒸

督灸

“辨证施护”,护理也要个性化

众所周知,中医讲究“辨证施治”,即根据患者的不同征候,针对性地进行治疗,中医护理也是如此。江苏省第二中医院护理部主任程喜荣介绍,该院除了进行日常的护理外,护士们还会为患者“辨证施护”,运用拔罐、艾灸、中药熏蒸、穴位按摩等8大传统中医护理方法,对患者进行个性化的中医护理。

对于不同症状、不同征候的患者,使用的中医护理方法也不尽相同。“一般来说,发热或疼痛的病人,我们为其进行刮痧治疗;失眠病人,我们会采用耳穴埋豆或中药泡脚等方法改善其睡眠;若患者发生腹泻,我们将予以穴位贴敷或艾灸治疗。”程主任表示,就像中医师拒绝“千人一方”一样,中医护理也会避免一概而论,“我们会根据患者的病情、体质、症状等,采取切实有效的中医护理措施。”

小心思大作用,中医护理也有“新花样”

除了继承传统的中医护理方法外,江苏省第二中医院的护理团队还在此基础上,做出了部分改进,日常工作总结出的“小心思”都化为现实,发挥了不小的作用。程喜荣主任表示,脑病科的护

理团队运用“引阳入阴”按摩操,帮助患者改善失眠、头痛等问题,整个过程轻松愉悦,受到患者推崇。除此之外,肺病科的护理团队也努力创新,对老慢支病人来说,督灸广受欢迎。将新鲜生姜捣碎成泥,置于患者脊柱之上,再于其上放置艾绒并点燃。然而,手动调节督灸材料的长度及高度不仅浪费时间,而且与脊柱的贴合度不是很好,为此,护理团队发明了一个专门用于督灸的仪器,解决了这一难题。妇科护理团队也做出了不小的改进,妇科治疗期间,患者接受中药保留灌肠的情况较多,为了提高中药在肠道内的保留时间,她们改进灌肠流程,并运用保温袋,保证了药液的保留时间,提高了治疗效果。

情志护理,想患者所想

程喜荣主任表示,情志调养是中医治疗不可忽视的重要环节。日常护理中,护士们时刻关注病人的心理状况,发现问题及时予以帮助,保证患者心态平和地接受治疗。而一些需要接受手术的患者,会难以避免地出现焦虑、恐惧等心理问题,为了帮助病人跨过这一关,护士们会在术前为患者进行耳穴埋豆或中药泡脚,并配制个性化的香囊,通过这些措施,起到镇定安神的作用,真正做到急患者所急、想患者所想。

你知道吗? 人体血管也会“生锈”



心脏自身有其输送营养的管道系统,医生称之为“冠状动脉”,当“冠状动脉”由于多种因素过早发生粥样硬化时,酷似水管“生锈”阻塞管腔,其支配区域心肌得不到充足血液供应,因而会出现心肌缺血性胸闷、胸痛、呼吸困难甚至晕厥,这就是众所周知的“冠心病”。冠心病是人类健康的头号杀手,一旦发作,往往比较凶险,甚至危及生命。江苏省中医院心内科主任王振兴教授表示,十种危险因素能够导致血管过早“生锈”而危及生命,但只要人们注意“防锈”,冠心病大多可防可控。

王振兴教授介绍,年龄、家族史、性别等无法改变的因素仅仅决定了冠心病发病的1/4,是否罹患冠心病的绝大多数原因都取决于那些很好控制的危险因素。

- 1. 年龄** 冠心病发病率随年龄增长而逐年增高,60岁以后比较常见,但近年来发病年龄在逐步提前,40岁以前发生冠心病也屡见不鲜。
- 2. 性别和家族史** 数据显示:25~74岁男性冠心病发病率为女性的1.1倍~6.2倍。有直接血缘关系的长辈冠心病发病年龄越早,其下一代越要积极预防。
- 3. 吸烟** 与不吸烟者相比,吸烟者患冠心病的风险增加一倍,冠心病死亡率增加50%;吸烟者在戒烟1~2年内,患冠心病的风险迅速下降50%,5~15年后,逐渐接近从不吸烟人水平。
- 4. 血压升高** 年龄在40~70岁的人,血压在115/75mmHg至185/115mmHg的范围内,收缩压每升高20mmHg或舒张压每升高10mmHg都可以使心血管疾病的风险性增加一倍。
- 5. 血脂异常** 胆固醇水平增加10%,冠心病危险性增加20%~30%。胆固醇水平增加越早,冠心病危险性就越大。胆固醇水平降低1%,冠心病危险性减少2%。
- 6. 肥胖** 超重增加代谢紊乱的危险,比如高血压、血脂异常、胰岛素抵抗和糖耐量异

常、早年肥胖也是成年后患心血管疾病的重要预测指标。事实上,超重患者体重下降5%~10%血压就明显改善,减重也能帮助改善患者血脂水平,帮助控制和治疗糖尿病,进而有助于预防冠心病。

7. 缺少体力活动 运动量与冠心病发病成反比,体力活动可使心血管疾病死亡率降低25%。

8. 糖尿病 糖尿病是动脉粥样硬化性疾病及其并发症和相关心血管疾病死亡率的一个主要危险因素。男性糖尿病患者冠心病患病率比没有糖尿病的人群高2~3倍,女性糖尿病患者高3~7倍。

9. 饮食因素 众多对食品的研究证实,多吃水果和蔬菜可以降低心脏病和卒中的发病率。

10. 社会心理因素 日常工作和生活中过度的压力、焦虑、A型行为、抑郁孤单等心理因素都可能产生不良影响。

王振兴教授建议,40岁以上的人建议每年参加体检,早期发现和积极治疗高血压、血脂异常和糖尿病。在医师指导下,选择合适药物,长期坚持治疗。此外,日常生活方式改变是预防和治疗的基石,平常注意起居有常、注重健康饮食、戒烟少酒、加强体育锻炼。

专家介绍

王振兴 江苏省中医院心内科主任,主任医师、教授,兼任江苏省中医临床研究院中西医结合心血管病临床研究所副所长,江苏省生物医学工程学会理事,江苏省生物医学工程学会介入技术专业委员会副主任委员,江苏省医学会心电生理与起搏分会委员,江苏省中西医结合学会心血管专业委员会常务委员等。

从事心内科临床工作30余年。擅长冠心病的介入治疗和永久心脏起搏器植入术,是江苏省内最早独立成功开展冠心病支架治疗技术的专家之一,也是江苏省内经动脉粥样硬化介入治疗、急性心肌梗死紧急介入救治等新技术的早期实施者和积极倡导者。

门诊时间:周二下午、周四上午
通讯员 冯瑶

缺牙如何快速“重”生? 创口小、恢复快,还不疼?

韩国专家微创即刻种植牙技术引来“多方客”



“任势雄医生什么时候再来亲诊啊?”“我这次预约得早,缺牙已经种好了,任医生给我用的是微创种牙,一点都不疼,感觉很轻松!”“预约的人太多了,我这次没种上,但是已经做好了检查,就等着任医生下次来种了!”……本报《爱牙直通车》邀请韩国种植牙专家任势雄亲诊期间,慕名而来的患者特别多,尽管非常忙碌,对待工作一丝不苟的他依旧精神饱满地接待每一位患者,细致耐心地帮他们检查、设计种牙方案、种牙、嘱咐术后注意事项。

通讯员 杨琳

长期缺牙易造成记忆力衰退

任势雄主讲的种植牙公益讲座也异常火爆,听众非常多,有儿女陪父母的、夫妻俩同行的,还有年轻一族,现场人头攒动。和任势雄面对面交流、参加免费口腔检查、听种过牙的患者分享种牙体验……每一位到场观众都收获满满。讲座中,任势雄表示,长期缺牙不管,不仅会导致牙齿越掉越多,面部还会因失去支撑而倍显衰老;由于咀嚼功能下降,胃肠负担加重,不仅影响营养成分吸收,还易出现消化系统疾病。另外,牙齿缺失后口腔咀嚼运动减少,对脑细胞的刺激也相应减少,长此以往会影响脑细胞活力,使得记忆力衰退,导致老年痴呆症的发病率增高。

活动假牙隐患多,易引发危险

据任势雄介绍,活动假牙主要依靠钩子和基托板固位。太松,容易脱落;太紧,又会弄得牙槽骨很痛,还会拉松相邻好牙,甚至脱落。因此,活动假牙长期被业界称为“慢性拔牙器”。活动假牙不仅

易损伤牙龈和黏膜组织,引起创伤性糜烂和溃疡,也有可能与食物一起掉进食道、胃肠道或气管内,引发危险。

即刻种好一颗牙,患者体验“任势雄速度”

随着口腔保健意识的增强,越来越多的人选择种植牙来修复缺牙。任势雄擅长的微创即刻种植牙技术,最快5分钟种好一颗牙,微创、无痛、时间短、恢复快,吸引了很多患者竞相体验,一些怕痛的老人也轻松获得了一口好牙。

微创即刻种植牙是任势雄20多年临床经验积累出来的技术成果。对待工作一丝不苟的他十分注重植入过程中的每个细节精细性和环节精细性,根据患者牙槽骨密度、高度、宽度准确定位,用精湛的植入技巧,将种植体精准植入,整个过程一气呵成,凭借娴熟的种植手法,创造出了震惊业内的“任势雄速度”。

嘴巴不是试验田,成功种牙有“讲究”

任势雄表示,种植牙属于高精尖的医疗科技,对医生技术、材料设备要求很高。手术前还必须

经过严苛的术前检查和手术设计。这些环节把握不好,就可能导致种植牙失败,出现种上去的牙齿咀嚼无力,吃东西塞牙,使用寿命短等问题。

他提醒广大读者,一定要选择规模大、技术力量强、设备先进、实力雄厚的专业口腔医院,以及负责任、经验丰富的种牙医生,还有全球一线品牌厂商提供的高质量种植牙材料,保证种牙成功的同时让使用寿命更长。

活动链接

种植牙特价5980元/颗

韩国进口种植牙特价5980元/颗(含种植体+基台+牙冠);牙齿矫正送数码大礼包,满额最低送小米5、最高送iPhone6S(或直接现金减免)!凭中、高考成绩单享受折上礼(1分抵2元);全瓷美牙冠特价1980元/颗;周二洁牙、周三牙齿美白6折!(特价不与其他优惠同享,活动最终解释权归主办方)

本报咨询预约热线:
025-84783644



智齿阻生要重视

“智齿”在口腔医学中称第三磨牙或阻生牙。它是人类口腔内牙槽骨上最里面的第三颗磨牙,从正中的门牙往里数刚好是第八颗牙齿。智齿萌出时间很晚,一般在16~25岁间萌出。智齿萌出的个体差异很大,通常情况下应该有上下左右对称的4颗牙,有的少于4颗甚至没有,极少数人会多于4颗。萌出的年龄差异也很大,有的人20岁之前萌出,有人40、50岁才长或者终生不长,这都是正常现象。

智齿阻生的特征是:牙齿异位、牙冠和牙龈之间存在较深的牙龈盲袋,在盲袋中存留食物残渣和大量的细菌。当局部受到损伤或者机体抵抗力下降的时候,牙齿周围的组织易发生炎症,也称为智齿冠周炎。

南京市口腔医院口腔颌面

外科王从跃主任介绍,冠周炎的临床症状不一,轻者仅有局部轻度红肿和疼痛,重者可以发生自发性跳痛,并有同侧耳颞部放射痛,当炎症影响周围的咀嚼肌等组织时,能引起面部肿胀、吞咽困难和张口受限等症状,可伴有颈部淋巴结痛、发烧、白细胞升高,甚至还会引起颌骨的炎症。

对冠周炎的治疗,轻者可以由医师给予局部冲洗上药,采用药物漱口液漱口,口服适当的抗生素,重者在加强局部处理的基础上,肌注或静脉滴注较大剂量的抗生素,并给以积极的全身支持疗法,以达到增强体质消除炎症的目的。对于确实反复发作冠周炎且不能正常萌出的智齿,应尽早拔除。

通讯员 周炳荣 史张丹