

河南省第五批重点中医专科建设单位·市骨科医院骨伤科(足踝外科)——

中西结合相得益彰 特色疗法绽放异彩

在日前公布的河南省第五批重点中医专科建设单位名单上,市骨科医院骨伤科(足踝外科)榜上有名。

记者采访得知,在这个中西医结合的科室中,不仅有中医医师、西医医师、中西医结合医师,而且在科室特色疗法中,都有中医药参与治疗,还有中西医结合治疗的临床总结以及科研成果。了解这个科室的人都说:“这可是实至名归啊!”



团结进取的团队

这是一个中西医人才济济的科室

市骨科医院始终坚持人才强院、科技兴院战略,不拘一格引进硕士、博士等高端人才,同时积极培养科内医生,让积极进取奋发有为者勇挑大梁。在这一背景下,如今,该院骨伤科(足踝外科)已发展成为实力雄厚、技术强劲、中西医

人才携手共进的特色科室。

该科现有医师总数10人,其中正高级职称1人,副高级职称4人,中级职称3人,初级职称2人;硕士4人,硕士占比40%;中医类别医师5人,中医类别医师占医师总数的50%。项目负责人孙刚和专科带头人陈秀

林都是省内骨伤科中西医结合重量级人物。孙刚,现为省中西医结合骨伤委员会委员;专科带头人陈秀林,是中国研究型医院足踝专业委员会委员、省中西医结合骨伤委员会委员、省骨科加速康复外科委员、南阳市创伤外学会副主委。

这是一个中西医并重的特色科室

在这里,中药的活血祛瘀消肿与西医的手术治疗很好结合。如,在特色疗法拇外翻和跟骨骨折的治疗中,既有西医的手术,也有中医的正骨、外敷、熏洗、耳穴压豆、腕踝针。

跟骨骨折三期用药时,早期采取活血祛瘀,消肿止痛;中期、后期采用接骨续筋,补肾壮骨,使患者在疾病不同时期有相对应的治疗措施。

对于跟骨骨折无移位或移位不多又未影响跟骨结节角、未波及跟距关节面及跟骨体增宽不明显

者,他们采取手法复位,外用科内自制的“仲景痛消贴”外敷,都能取得满意的效果。

对于波及跟距关节面的骨折,如果关节面塌陷不严重,他们会采用闭合复位加电视C臂机下骨圆针撬拨复位的方法,使骨折复位固定,病人免去了开刀、感染、刀口不愈合、骨折不愈合的风险。

对于跟骨严重骨折粉碎,关节面塌陷严重,跟骨体增宽过多,采用微创手术治疗,尽量使骨折解剖复位,避免了术后跟距关节炎

的发生和术后刀口感染坏死等并发症的发生。即使是陈旧性骨折畸形愈合或发生了距下关节炎,科室也可以通过手术截骨矫正或距下关节融合达到矫正畸形,解除疼痛。

拇外翻在足踝外科门诊中较常见,该科在治疗该疾病方面达到了省内较高水平,他们可以根据拇外翻的畸形程度和合并症的情况,采取微创治疗和跖骨远端、跖骨基底部、趾骨基底部、viii截骨手术治疗。这些治疗方法吸引了省内外的大批拇外翻患者。

这是一个善于钻研成果丰硕的科室

在临床中,仔细观察、乐于探索、勤于总结,浓厚的学术氛围将成为科室技术实力快速提升的重要途径。

市骨科医院骨伤科(足踝外科)不仅临床手术做得好,还对临床经验进行提炼、升华,中西医师都发表了一系列科研论文。如,发表在《中国矫形外科杂志》上的《3D打印技术在制作人工髌关节置换术后感染临时间隔器中的临床应用》、发表在《中国骨与关节损伤杂志》上的《关节镜下可吸收

螺钉联合 Ethibond 缝线治疗成人胫骨髁间棘II、III型骨折疗效分析》等;中医论文有发表在《实用中医学杂志》上的《中药三期辅助股骨粗隆间骨折对功能康复的影响》、《复元活血汤合桃红四物汤在髌关节置换术后39例中的应用》及《补肾活血汤对骨质疏松椎体压缩骨折患者术后疼痛及骨密度的影响》等。

同时,该科的科研成果也频频获奖,如,仅2015年,就有两个科研项目获奖——《中西医结合微创

治疗拇外翻的临床研究》获市科学技术进步二等奖,《VSD(负压封闭引流技术)在创伤骨科的应用》获市科技成果二等奖。科内根据长时间的临床实践撰写的论文“Scaf截骨治疗中重度拇外翻”、“类风湿合并前足严重畸形的手术治疗”在全国足踝外科大会和COA大会上演讲交流。由于科研创新能力强,学术交流水平高,上挂下联持续不断推进,社会效益和经济效益好,科室被市卫健委授予先进集体称号。

这是一个奋力进取实力飙升的科室

一个科室有没有活力,关键在于是否为青年医师搭建学习、成长的平台。继续教育、快速成长、实力提升,市骨科医院骨伤科(足踝外科)走在前面!

县市级骨专科进修。该科有3名医生参加过县市级骨专科进修,学习了骨科创伤、肿瘤、骨病、感染、软组织损伤的诊断、非手术治疗、手术治疗,掌握了踝关节骨折脱位、跟骨骨折脱位中西医结合治

疗方法,以及拇外翻、平足症、高弓足的诊断和治疗。

请进来走出去,交流学习共同提高。该科注重岗位培训,近3年来,通过聘请北京、郑州专家前来讲课,院内、科内培训医生、护士50次。同时,选派医生、护士10人到北京、郑州、洛阳进修。

一花独放不是春,万紫千红春满园。通过学习、交流,钻研,该科特色技术很快迈进行业前列,

科室由输血转为造血——2017年由市骨科医院骨伤科、足踝外科和医院牵头,举办了全国性拇外翻规范化培训班,来自全国各地的200多名骨科医生在这里取到了真经。

“被评为省第五批重点中医专科建设单位,万里长征只是开了一个好头,未来任重道远。”专科带头人陈秀林主任说,“继续努力,脚踏实地,谱写新篇章。”

山药紫米粥——
补中益气 健脾养胃

都市人由于生活工作压力大,不少人脸色不好、脾胃虚弱、易疲劳。对于这部分亚健康人群,专家推荐,早餐可煲山药紫米粥长期食用,能补中益气、健脾养胃、止虚汗,适合脾胃虚弱、体虚乏力、贫血失血、心悸气短者食用。

材料:鲜山药1段,紫米100克,红枣3-5个,冰糖适量。

做法:将紫米淘洗干净,放入清水,浸泡1-2小时;山药流水中

去皮切滚刀块,红枣去核洗净;锅内紫米先用旺火煮沸后,改用文火,煮至粥将成时,加入山药、红枣一起煮15分钟,加冰糖调味即成。鲜山药一般以条粗、质坚实、粉性足、色洁白者为佳。若整根尚未切开,可存放在阴凉通风处;若已切开,可盖上湿布保湿,放入冰箱保鲜或削皮后切块,分袋包装,再放入冰箱保鲜。⑩7

(据羊城晚报)

吃蓝莓有助降血压

最近一项新研究显示,如果每天吃200克蓝莓持续一个月,血管功能得到改善,且收缩压也降低了。

研究人员把40名健康志愿者随机分为两组,进行为期一个月的实验。实验组的志愿者每天喝含有0.2千克蓝莓的饮料,而对照组的志愿者每天喝没有花青素的饮料。结果显示,志愿者喝了蓝莓饮料2小时后,其血管功能会受到影响,这个现象持续了一个月。在实验过程中,喝

蓝莓饮料的志愿者收缩压降低了5mmHg,这种效果与服用降压药物相似。

研究还发现,含有纯化花青素的饮料,还可改善血管内皮细胞功能,内皮细胞在血液凝结及调节血压上起着重要作用。研究人员指出,蓝莓的效应可用花青素来解释。如果每天吃蓝莓对血管功能的影响可以维持人的一生,那么它就可使患心血管疾病的风险降低20%。⑩7

(据中国妇女报)

睡前吃猕猴桃、听古典音乐……

试试这些助眠招数

据英国睡眠委员会统计数据,70%的成年人每晚睡眠时间少于建议的8小时,这让肥胖、心脏病、高血压、抑郁症和糖尿病等疾病的患病概率大大增加。近日,英国《每日邮报》总结了一些实用的助眠小窍门,可供参考。

睡前吃猕猴桃。中国台北医科大学研究人员要求失眠的志愿者在睡前一小时吃两个猕猴桃。四周后,志愿者们睡得更快、更香、更久。猕猴桃含有较高的叶酸和抗氧化剂,可能是助眠原因。

戴琥珀色的眼镜。美国哥伦比亚大学研究人员要求失眠症患者睡前2小时戴上琥珀色的眼镜,坚持一周。结果显示,他们的平均睡眠

时间延长了30分钟。

晚上9点洗个温水澡。洗温水澡会让血管扩张,散发热量,这有助于体温的调节,鼓励大脑生成褪黑素,促进睡眠。英国拉夫堡大学研究发现,与较早洗澡的人相比,晚上9点洗温水澡的人入睡更快,深度睡眠时间更长。

按摩面部。一项研究显示,睡前做20分钟面部按摩会使血压下降,增加嗜睡感。

听古典音乐。一项研究显示,受试者在入睡前听45分钟古典音乐,坚持三周,入睡更快、睡得更好,且抑郁症状更少。

另外,勤换床单、睡前多喝水等也能助眠。⑩7

(据人民网-生命时报)