

健康生活

从疼痛管理开始

临夏融媒记者 张姝

腰痛、膝关节骨关节炎引起的膝痛、神经病理性疼痛等。这类疼痛可能涉及神经系统的敏感化,甚至在组织修复后仍然存在,严重影响患者的生活质量。

3. 神经病理性疼痛:当神经系统本身受损时,会导致神经病理性疼痛。例如,带状疱疹后神经痛、糖尿病神经痛等。这种疼痛可能表现为烧灼感、针刺感、麻木感等,常规止痛药效果不佳。

疼痛康复的核心原则——科学缓解疼痛,而非一味止痛

疼痛康复的目标不仅仅是缓解疼痛,还包括恢复功能,防止慢性疼痛的形成。因此,疼痛康复的核心原则包括——

1. 减少炎症,促进组织修复:针对炎症性疼痛(如肌肉拉伤、关节炎等),可通过冷敷、消炎镇痛药物、物理治疗等方式减轻炎症反应,促进组织修复。

2. 调节神经敏感性:对于神经病理性疼痛或慢性疼痛,调节中枢和外周神经系统的敏感性非常重要。例如,通过经皮神经电刺激(TENS)、针灸、神经调节技术等方法,可以降低神经系统的过度兴奋,缓解疼痛。

3. 运动康复,重建功能:许多慢

2. 运动康复。核心肌群训练:针对腰痛患者,加强腹肌、背肌训练,提高脊柱稳定性。牵伸训练:适用于筋膜疼痛,如肩颈僵硬、腰部肌肉紧张等情况。关节功能训练:针对关节炎患者,通过关节活动度训练和力量训练,提高关节灵活性,减少疼痛。

3. 针灸与手法治疗。针灸:通过刺激特定穴位,调节神经系统,缓解疼痛,尤其适用于颈椎病、腰椎间盘突出症、关节炎等慢性疼痛。推拿:改善局部肌肉紧张,促进血液循环,对筋膜疼痛、运动损伤有良好效果。

4. 心理干预。认知行为疗法(CBT):通过调整患者对疼痛的认知,提高应对疼痛的能力。放松训练:如冥想、深呼吸训练等,有助于降低疼痛敏感度。

疼痛不是生活的“必然”,可以通过科学方法加以管理的健康问题。无论是急性疼痛还是慢性疼痛,都应该采取科学的康复手段,而不是一味忍耐或过度依赖止痛药。通过物理治疗、运动康复、心理调节等方法,可以有效缓解疼痛,提高生活质量。

疼痛康复的方法多种多样,针对不同类型的疼痛,可采用个性化的康复方案。

1. 物理治疗。物理治疗是疼痛康复的重要手段。常见的方法包括热敷与冷敷:冷敷适用于急性损伤,可减少炎症和肿胀;热敷适用于慢性疼痛,有助于放松肌肉、促进血液循环。电刺激疗法(TENS):通过低频电流刺激神经,缓解疼痛,适用于神经痛、肌肉劳损等情况。超声波治疗:用于深层组织损伤的治疗,可促进血液循环、加速组织修复。

健康驿站

资讯

临夏州级特色专科

临夏市民族医院老年医学科

临夏市民族医院老年医学科现设标准化病房11间,开放床位26张,其中包括配备先进监护设备的4张重症(AEC)病床及功能完备的康复评估室,形成集诊疗、康复、评估于一体的综合医疗单元。

科室汇聚了一支技术精湛、经验丰富的专业团队,现有医护人员16名,其中副主任医师1人、主治医师1人、执业医师3人、营养师1人、中医师2人、康复师1人;主管护师3人、护士3人。团队在老年多系统疾病综合管理方面具有显著优势,尤其擅长处理高血压、冠心病、糖尿病、慢阻肺等慢性共病难题。针对老年综合征,建立了涵盖跌倒风险评估、认知功能筛查、营养状态分析等12个维度的标准化评估体系,通过Tinetti步态分析、简易运动功能测试等特色技术,为老年患者提供精准干预方案。

科室以患者为中心,优化就医流程,设施细节处处彰显适老化设计,提供便捷的一站式服务。候诊区与病房环境温馨舒适,且配备无障碍设施。医护人员秉持耐心、爱心与同理心,24小时守护患者,注重与家属沟通,联合家属为老人的健康晚年全力护航,全方位满足老年患者的医疗需求,助其安享晚年。

临夏本草漫谈

豇豆

为豆科豇豆属植物豇豆的种子,临夏地区有栽培。

豇豆性味甘、咸、平。具有健脾利湿,补肾涩精的功效。主治白带、白浊、盗汗,尿尿,亦可用于泄泻,肾虚腰痛、消渴、小便频数。

用法 煎服,30~60g;或煮食;研末服6—9g。

宜忌 气滞便结者禁用。

选方 1. 治肾虚遗精:豇豆、干金子、枸杞、菟丝子、何首乌、补骨脂各适量,水煎服。

2. 治白带:豇豆种子30g,薤菜60g,炖鸡服。

附:豇豆叶

为豆科豇豆属植物豇豆的叶。

豇豆叶性味甘、平、淡。具有通淋,解毒的功效。用于脾胃虚弱、食积、白带、疔疮。

用法 煎服,鲜根60~90g。外用适量,鲜品捣敷。

选方 治小便不通:豇豆叶120g,水煎服。

为进一步提高辖区群众的健康知识水平和健康防范意识,近日,临夏市民族医院在中天健广场开展了惠民义诊活动,面对面打通服务群众“最后一公里”。图为医护人员正在给群众提供诊疗服务。

临夏融媒记者 张姝 摄

村卫生室焕新记

临夏融媒记者 张姝 通讯员 马秀兰

村卫生室是群众健康的“第一道防线”。自全省乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动开展以来,永靖县王台镇湾子村卫生室实现了从破旧狭小、设备简陋到功能分区合理、设施先进的华丽转身。曾经患者看病不方便、纸质记录易损难查的困境一去不复返。如今,不仅“小病不出村”成为现实,更以智能化服务、贴心的健康管理,为群众构筑起一道温暖又牢固的健康防线。

近日,记者走进湾子村卫生室,村医刘亨平正一边翻阅纸质健康档案,一边在电脑电子健康档案系统里整理随访清单,全村慢性病患者的健康状况一目了然。这一幕是基层医疗“民生升级”的生动写照,更是对村民健康守护方式的全新诠释。

以前,刘亨平在不足40平方米的村卫生室平房里行医,患者看病、拿药、打针共处一室。自该县开展乡村医疗卫生服务能力提质增效三年行动后,村卫生室便开始改造升级。如今的村卫生室设有诊断室、治疗室、药房、观察室等区域。25岁的乡村医生韩永霞说:“我在这里上班已经3年了,第一次来到这里时很惊讶,村卫生室环境好,设备也齐全,群众对我们工作也满意。”

全县借助紧密型县域医共体信息化建设契机,多方争取资金,为该县122个村卫生室配备办公“云桌面”“云视讯”、健康巡诊包、健康一体机等先进设备,同时确保村卫生室基本药物达120种以上,为群众提供更全面的用药保障。信息化设备升级推动了信息系统和健康管理“一站式”服务,整体提升了乡村医疗服务同质化水平。“这些设备让我们的工作方式有了质的飞跃,随访或诊疗时,及时把患者信息上传到全县基层卫生信息系统进行跟踪管理。”刘亨平指着新配备的健康一体机说道。

每周五下午,村卫生室的公共卫生室坐满了村民,村医为村民讲解高血压的日常管理及注意事项,并根据系统提示开展精准入户随访,为群众测量血压,查看身体状况。这些举动让前来就医的群众由衷地发出赞叹:“这几年,村里的卫生室有了很大改变,药很齐全,看病方便、村医很热心,我们很是感激!”

近年来,县上牢固树立“人才强医”理念,多措并举加强乡村医生队伍建设,全面提升村医待遇。“现在我们的待遇有了明显提升,还有基本医疗收入和公卫绩效工资,这让我们在基层服务很安心。”刘亨平说。

自实施健康管理以来,王台镇高血压、糖尿病、慢阻肺等慢病管理控制达标率提升25个百分点,居民医疗支出平均下降18.7%,电子健康档案建档率达98.7%,这种从“以治病为中心”向“以健康为中心”的转变,让村民的健康获得感显著增强。“现在我们能承担起慢病管理、家庭医生签约服务等工作,还能主动提供健康随访、上门护理等延伸服务,让群众能够在家门口享受到专业的治疗。”刘亨平高兴地说。

一间村卫生室的蝶变,映照出的是民生保障的温度与力度。永靖县以小空间为支点,撬动基层医疗的系统性变革,让健康服务的根系在乡村扎得更深、更牢。这份看得见、摸得着的民生福祉,正化为村民脸上的笑容与心中的安稳,也为全省乡村医疗服务提质增效写下了温暖而扎实的注脚。在守护群众健康的道路上,像湾子村卫生室这样的“升级”仍在继续,让每一位群众在家门口就能享受到优质医疗服务的愿景正逐步成为现实。

健康临夏

共建共享 全民健康

临夏州融媒体中心 临夏州卫生健康委 合办

兰大一院携手我州三县共建医疗新生态

本报讯 (临夏融媒记者 张姝) 近日,《临夏州卫生健康委员会与兰州大学第一医院合作框架协议》签约仪式在和政县人民医院举行。

活动中,州卫健委与兰州大学第一医院共同签署了《临夏州卫生健康委员会与兰州大学第一医院框架协议》。随后,兰州大学第一医院分别与和政县、临夏县、康乐县3家人民医

院签署了相关合作协议。

此次活动以技术支持为核心、人才培养为重点、专科建设为突破,不仅将快速提升县域医疗服务硬实力,更将构建起“上下联动 资源共享 长期协作”的医疗服务新生态,为当地打造一支“带不走 留得住 能战斗”的医疗团队,推动优质医疗资源下沉,让优质服务持续惠及我州群众。

州中医院成功实施中长导管置入术

本报讯 (临夏融媒记者 张姝) 日前,州中医医院呼吸与危重症医学科成功为一位患者实施了超声引导下中等长度导管(中长导管)置入术。该技术的成功应用,标志着该院在呼吸与危重症患者血管通道技术领域迈上了新台阶,为患者提供了更优、更安全的输液治疗方案。

据了解,对于需要中长期输液,尤其是使用刺激性药物的患者而言,传统的反复外周静脉穿刺不仅带来痛苦,也增加了血管损伤和静脉炎的风险。此次引入的中长导管置入术,犹如在患者体内建立了一条“安心桥”。

州疾控中心开展疾病预防知识进校园活动

本报讯 (临夏融媒记者 张姝) 为进一步加强校园传染病防控工作,提升师生对常见传染病的防控意识和自我保护能力,筑牢师生健康防线,近日,州疾控中心来到永靖县大成中学和移民小学,开展疾病预防知识进校园活动。

活动现场,州疾控中心业务骨干围绕《校园艾滋病防控》与《校园呼吸道疾病防控》两大主题展开详细讲解。通过真实案例剖析、趣味互动问答等方式,深入浅出介绍了相应致病机制、易感人群、传播途径及科学预防措施等核心知识。针对流感等

冬季常见传染病,倡导“应接尽接 早接早防”的疫苗接种理念,鼓励师生做好自己健康的“第一责任人”,养成良好的生活卫生习惯;艾滋病专题讲解则从积极引导大家正确认识艾滋病出发,重点讲解其传播途径,呼吁同学们树立“预防为先”的观念,强化自我保护意识。

此次宣讲不仅提升了师生健康素养与自我防护能力,更在青少年心中播下了科学防控、理性认知、友善包容的种子。州疾控中心将持续关注校园呼吸道疾病防控需求的同时,不断丰富宣教形式,为青少年健康成长保驾护航。

积石山县医院免费发放抗流感中药

本报讯 (临夏融媒记者 张姝) 连日来,积石山县人民医院充分发挥中医药在防治流感中的独特优势,在该院导诊台开展“暖心抗流感”免费中药发放活动,为前来就诊的患者及家属提供预防流感中药汤剂。

该院在医院门诊大厅导诊台设立了专门的免费中药发放点,工作人员向前来就诊的患者及家属介绍活动内容,对于行动不便的老年患者或携带

儿童的家长,工作人员主动将中药送到他们手中,并详细告知服用方法、剂量及注意事项,确保大家正确服用中药,充分发挥药效。

活动现场,前来领取中药的患者乔顺全表示:“最近流感太严重了,我一直担心自己和老伴被传染,没想到医院免费发放抗流感中药,真是太贴心了!”医院的这项举措既实用又暖心,让群众切实感受到了浓浓的关怀。

广河县中西医结合医院血液透析中心正式运行

本报讯 (临夏融媒记者 景溪) 近日,记者了解到,广河县中西医结合医院血液透析中心已进入运行状态,彻底终结了三甲集镇及周边终末期肾病患者“跨区奔波透析”的困境,让群众在家门口就能享受省级标准的优质诊疗服务。

运行当天,广河县中西医结合医院特邀甘肃省第二人民医院血液透析专家团队专程莅临指导。专家们深入血液透析中心诊疗区、水处理间、物资储备室等核心区域,实地察看科室布局、设备配置、感染防控措施落实等情况,详细查阅诊疗流程规范、患者管理

方案等资料;围绕透析治疗质量控制、并发症规范化处置、医护人员专业能力提升等关键问题,与该院医护人员进行交流研讨,提出针对性指导建议。

此次省级专家的精准指导,为该院血液透析中心从起步阶段对标省级标准、规范运行管理提供了有力支撑,切实保障了每一位透析患者的诊疗安全与疗效。血液透析中心的运行,是广河县高度重视医疗卫生事业发展、精准对接群众健康需求的重要成果,也是该院深耕专科建设、补齐县域医疗短板的里程碑之举,更是县域医疗服务能力提档升级的重要标志。

医讯

甘肃省第二人民医院专家团队将在广河县义诊

为切实解决大家“看病远 看病难”的问题,让优质医疗资源惠及更多群众,广河县人民医院特邀请甘肃省第二人民医院骨科专家团队来院开展大型义诊活动。

义诊时间:12月27日(周六)上午9:00

义诊地点:广河县人民医院一号楼5楼(骨一科)

联系电话:19893065705

本次义诊涵盖骨科多个领域,专家们将提供脊柱疾病:如颈椎病、腰椎间盘突出症、脊柱侧弯等的诊断与治疗建议。关节疾病:如膝关节骨性关节炎、髋关节发育不良、类风湿性关节炎等的诊断与治疗建议。足踝疾病:如足踝扭伤、跟痛症、拇外翻等的诊断与治疗建议。骨科术后康复

指导:针对各类骨科手术后的康复训练、注意事项等进行专业指导。

免费诊治:对于诊断不清、未得到系统治疗的骨科疾病患者,专家将免费提供专业诊断和个性化治疗建议。

手术机会:对于符合手术指征的患者,将提供免费手术的机会(具体以专家评估为准)。

温馨提示

携带资料:请携带以往的检查报告(如X光片、CT、MRI等)、检验单及病历资料,以便专家更全面地了解病情。

提前到场:为避免等候时间过长,建议提前到达义诊现场。

有序就诊:请遵守现场秩序,听从工作人员安排,有序就诊。