

市第一人民医院心血管内科心脏微创手术每年有 600 多例，作为科主任的陈君，他的手机一直都是 24 小时开机，手术至凌晨三四点也是常事——

随时待命,为“心病”患者解除痛苦

■本报记者 陈书云

初识陈君是在去年 12 月的一天。后来了解到市第一人民医院心血管内科心脏微创手术每年有 600 多例，以优质服务为众多“心病”患者解除了痛苦，便产生了采访陈君的想法，但总是因为他太忙而作罢。

近日，终于有机会见到了陈君。

陈君告诉记者，科里 70 张病床常常住得满满的，每天都有手术，手术至凌晨三四点也是常事。

作为市第一人民医院心血管内科主任，陈君的手机 24 小时开机。

2014 年除夕的前一天晚上，陈君在被窝里被电话吵醒，他马上起来，顶着寒风赶往医院，抢救一个主动脉撕裂的患者。

陈君称，该患者因主动脉撕裂导致左肾没有血供，生命体征不稳定，手术风险性极高。陈君与心血管内科专家全昌发、何勇决定，哪怕有一线希望都要尽最大的努力抢救患者。他们密切配合，为患者行“主动脉带膜支架植入术”，2 个小时后手术完成，患者转危为安，不久，痊愈出院。

陈君说，心梗发生时，

患者胸口就像被一块巨石压着，喘不上气。胸骨正中间或中间偏左的地方出现疼痛，有濒死感，还有人会伴有出汗、恶心等症状。

临床统计，约有 1/4 的心梗发生时没有典型症状，有些人表现为不明原因的胃疼、消化不良、左手小拇指麻木、嗓子疼等，且疼痛时间只有几分钟，容易被忽视。陈君建议，患有高血压、糖尿病及有心梗家族史的人群，一旦出现上述症状，就要格外警惕，尽快就医。

去年七月，一位 90 岁

高龄、有多年冠心病史的老太太，急性下壁右室心肌梗死，心脏功能已经衰竭，病情危重。陈君为老太太检查后发现，老太太身体基本条件不好，年纪太大，手术有很大难度。可家属一致要求为老太太手术。经过周密准备，老太太接受了冠脉支架植入术。手术非常成功，老太太很快恢复，活动、睡觉跟常人一样了。

陈君说，病窦综合征是“心病”的一种，多发生在老年人身上。2012 年底，平日身体很好的陈大爷觉得头晕，浑身没有力气，在家人

陪伴下到市第一人民医院心内科就诊。经检查发现，心率仅为每分钟 20 次~30 次，诊断为病窦综合征。陈君带领专家团队为患者手术，先在右肩部锁骨下中央部位穿刺，通过穿刺的小口将起搏器的电极置入心脏的合适部位。通过起搏器将信号传给电极，从而带动心脏跳动，患者的症状基本消失。

陈君提醒市民，尤其是老年人，如果有头晕、无力，眼前发黑等症状，一定要及时到医院检查，以免错过治疗时机。

进入冬病夏治最好时

■市中医院肺病科主任 刘成高

“冬病”指某些好发于冬季或在冬季容易加重的疾病，如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病等呼吸道疾病、风湿性疾病、脾胃虚寒性疾病以及老年畏寒症等。

“夏治”指这些疾病在夏季病情有所缓解，趁其发作缓解，通过辨证施治，采用内服中药和各种外治的方法，以预防冬季旧病复发或缓解其症状，减轻疾病的严重程度。

冬病夏治体现了中医“上工治未病”的预防观念。

临床实践表明，有些疾病冬季治疗效果较差，而在夏天治疗往往能起到事半功倍的效果。

冬病夏治的方法很多，如穴位贴敷、艾灸、针刺、理疗、按摩以及内服温养阳气的中药和食物等。历代中医学家反复实践证明，在炎热夏季用中药穴位贴敷，治疗冬天发作或容易发作的疾病疗效显著。

冬病夏治穴位贴敷，即“三伏贴”，是指在特定的时间段内，即在中国农历“头伏”、“中伏”、“末伏”期间，采用相应的中药进行穴位贴敷，通过药物对人体特定穴位的刺激，激发经络功能，调和气血，改善血液循环，促进和调整机体的免疫功能，调动人体的内在抗病能力，调整机体和外界环境的平衡，并调节人体的动态平衡，从而达到内病外治的目的。

三伏，是初伏、中伏、末伏的统称。夏至后第三个庚日是初伏第一天，第四个庚日是中伏的第一天，立秋后第一个庚日是末伏的第一

天。三伏天是一年中最热的时候，此时阳气发泄，气血趋于体表，皮肤松弛、毛孔张开，利用药物渗透皮肤，刺激穴位，可起到疏通经络、调节脏腑、温阳利气、祛散伏痰的功效。

凡是在秋冬季或春初气候较寒冷的季节发作或加重的疾病均可以进行“冬病夏治”，但效果最理想的是呼吸系统疾病。主要适应人群是慢性咳嗽疾病的缓解期或慢性持续期的患者，如慢性支气管炎、支气管哮喘、肺气肿、慢性阻塞性肺疾病、间质性肺疾病、过敏性鼻炎、变异性咳嗽等。适用于阳气虚弱的患者，也适用于怕冷、怕风、平素易感冒或冬季反复感冒的虚寒体质的患者。临床表现为咳嗽、气喘、怕冷、后背怕凉，咯吐白色痰液，受凉后容易发作，尤其是秋冬寒冷季节发作频繁。此外风湿、类风湿性关节炎、冠心病、脾胃虚寒性疾病等均可采用“冬病夏治”。

采用冬病夏治三伏贴防治疾病要注意下列事项:孕妇、2 岁以下婴幼儿要慎用，对敷贴药物过敏者不宜贴敷，有皮肤病，以及皮肤有破损或有皮疹、恶性肿瘤、肺结核活动期、支气管扩张咯血、强过敏体质、感冒发热、患有感染性疾病以及阴虚火旺者忌用。敷贴期间忌吹空调、食冷饮，忌大量服用寒凉之品，慎食肉桂、花椒、茴香、狗肉、羊肉等辛辣及肥甘滋腻之品。儿童、糖尿病患者应密切观察皮肤反应，敷贴时间酌情减少。敷贴后局部会有轻微痒、痛、发红属正常反应，避免抓、挠，如局部出现水泡、溃烂，请及时告知医生进行相关处理。



夏天要如何吃姜才最好？

在我国民间有“冬吃萝卜夏吃姜”的习俗，而现在正是可以吃姜养生的夏天。在夏天要如何吃姜才最有营养呢？姜除了可以在烹饪时提味以外，还有一些意想不到的其他吃法哦，快来一起了解一下吧。

夏天吃姜的好处

夏季，细菌生长繁殖异常活跃，容易污染食物而引起急性肠胃炎，但是适当吃些生姜或用干姜加茶沸水冲泡后饮之，能起到防治作用。科学家通过研究发

现，生姜能起到某些抗菌素的作用，尤其对沙门氏菌效果明显。生姜还有杀灭口腔致病菌和肠道致病菌的作用，用生姜水含漱治疗口臭和牙周炎，疗效显著。

伤风感冒时喝点姜糖水，有助于驱逐体内风寒。适当吃些生姜或喝姜汤，可治腹痛、吐泻。

中医认为生姜能“通神明”，即提神醒脑。夏季中暑昏厥不省人事时，用姜汁一杯灌下，能使病人很快醒过来。对一般暑热，表现为头昏、心悸及胸闷恶心的病人，适当吃点生姜汤大有裨益。

夏天吃姜的方法

醋泡姜，健脾胃促消化。具体做法是将鲜姜切片，用米醋浸泡，加少量糖和盐，三天后可食用。

姜入凉菜，抑癌抗氧化。生姜是一种非常有效的抗氧化剂，可以抑制体内过氧化脂质的产生，起到延缓细胞衰老的作用。如果在凉菜里再加蒜末，抑菌护肠胃的效果会更好。

生姜茶，抵抗空调病。生姜具有温中散寒，发汗解表的作用，用生姜泡茶对预防和治疗“空调病”非常有效。姜茶

的做法很简单，取生姜 3~5 片，用沸水冲泡即可。需要提醒的是，生姜茶一定要趁热喝。

红糖姜汤，缓解风寒感冒。生姜性温，是风寒“杀手”，有发热、祛风、散寒的功效。而红糖具有养血、活血的作用，与姜搭配，可改善体表循环，治疗风寒感冒。红糖姜汤的做法是：取生姜 10 克、红糖 15 克，将生姜洗净、切丝，用开水泡 5 分钟，文火熬 2~3 分钟，加红糖调匀。

夏天吃姜的注意事项

不要去皮。有些人吃姜喜

欢削皮，这样做不能发挥姜的整体功效。一般的鲜姜洗干净后就可以切丝分片。

凡属阴虚火旺、目赤内热者，或患有痈肿疮疖、肺炎、肺脓肿、肺结核、胃溃疡、胆囊炎、肾盂肾炎、糖尿病、痔疮者，都不宜长期食用生姜。

不能用来治疗中暑。生姜红糖水只适用于风寒感冒或淋雨后有胃寒、发热的患者，不能用于暑热感冒或风热感冒患者，更不能用它来治疗中暑。

不要吃烂了的生姜。不宜多吃。

(据《家庭医生》)



5月21日，衡阳市中医医院召开“两学一做”学习教育动员大会，该院党委书记龙双才阐述了开展“两学一做”学习教育的重大意义，并就医院如何有序高效推进学习教育提出了明确要求。

■龚燕妮 摄

南华大学附属第二医院乳甲外科针对乳腺癌患者行整形保乳根治术——

“内外兼修”，既为患者治病又留住美丽

■本报记者 周连武

“快好了，又可以玩自拍了!”5月19日，30多岁的银花(化名)做完第7次化疗后开心地说，“只剩最后一次化疗，别人都说我手术前后没有什么两样。”

不幸患上乳腺癌的银花是一个很开朗的人，不仅克服了化疗带来的困难，而且还成为南华大学附二医院乳腺癌患者的“知心姐妹”，许多患者跟她聊天后，情绪得到舒缓，心态摆得更好。

2008年，银花在医院体检时发现乳腺有硬块，被诊断为纤维瘤，靠药物治疗。至2015年底，她感觉肿块变大，便去南华大学附二医院乳甲外科就诊，该科主任刘国文确诊为乳腺癌，根据病情为其进行了整形保乳根治手术。

“手术后20多天，我就出院了。”银花告诉记者，自己对这个手术非常满意，康复得非常好。“这个手术不仅根治了乳腺癌，而且还兼顾了体型美，在别人看来我跟以前还是一样。”

银花手术的成功，离不开兼顾“内外”的整形保乳根治手术。作为整形保乳根治手术的主刀医生刘国文，在2008年成功完成首例手术，到2015年底已达到国内顶尖水平。“不仅要根治疾病，同时要照顾她们的心理。”刘国文介绍说，乳腺对于一个女性和家庭来说影响非常大，有些因此闹得家庭分裂。整形保乳根治手术可以较好地解决生理和家庭问题。

刘国文说，患者来医院后，我们首先对乳腺癌做个评

估，分析其是否具备做保乳手术，医院有一个MDT团队，即多学科团队，包括放射科、病理科、美容科等科室专业人员，综合分析评估病情和制定方案。所有的手术都会做两手准备，根据手术实际情况来调整。

“根据病情，做巧妙的切口设计，不仅便于成功切除病根，同时兼顾美观。”刘国文说，利用自身的隐蔽性，比如选择腋窝、乳晕等作为切口，愈合后不会出现明显的切痕，最大程度减少对患者的二次伤害。

刘国文称，乳腺癌已成为威胁女性健康的重要疾病，自查和检查是尽早发现和治疗的途径，如果乳腺区域出现凹陷、肿块、溃烂等不良症状，要及时到医院就诊。

市“十佳护士”周蓉芳：

任劳任怨，对待病人如亲人

■本报记者 陈书云 通讯员 何晓晓

周蓉芳是祁东县人民医院ICU护士长，几天前，她和其他九位姐妹一起获得了衡阳市“十佳护士”荣誉称号。

了解她的人都知道，从踏上护理岗位的第一天起，她就怀揣一颗仁爱之心，全身心地投入工作之中，任劳任怨，对待病人如亲人一样，彰显了南丁格尔精神。

ICU收治的都是危重患者，周蓉芳每天早晨都提前半个小时上班，协助夜班护士一起为病人洗脸、翻身、擦澡。

今年2月，ICU收治了一位患“脑梗塞、喉痛”导致全身瘫痪的病人。该患者因家人护理不当，入院时满身大、小便，全身多处压疮，奇臭无比。周蓉芳打来热水为病人清洗，直至把病人身上的臭味全部清除。因长时间没有清理口腔，病人口腔内积满残渣，发出阵阵恶臭，她细心地用镊子一点点将病人口中的食物残渣清理干净。病人能进食后，她用勺子一口一口帮助喂食。

前不久，一位脑外伤术后患者在某医院治疗一月余仍无起色，转入祁东县人民医院ICU。因长期住院，治疗效果不佳，患者心情极差。周蓉芳与同事们一道，为患者按摩、翻身拍背、拍痰、喝水等，尽最大努力满足患者需要。住院1月余，患者及其家属被护士们的精心护理所感动，多次送红包，都被周蓉芳谢绝了。

2013年10月，一位名叫李小英的患者，因车祸致脑外伤入住ICU。患者家庭经济拮据，情绪低落。周蓉芳看在眼里，急在心里，除耐心开导患者外，还每天从家里用燕麦、小米、红枣煲粥带到病房，一口一口喂给患者。还发动科室全体工作人员为患者捐钱捐物，并利用休息时间帮助患者申请救助。患者的心情逐渐好转，身体慢慢恢复，体重由原来的40公斤增加到46.5公斤。家属很感激，特意从家里带来土特产表达谢意。几番推辞不了，周蓉芳悄悄折价替患者交住院费。

每当节假日，周蓉芳总是把休息让给别人，把工作留给自己。去年12月的一天夜里，凌晨2点，一位有机磷农药中毒患者，因喉头痉挛重度水肿，值班护士反复插胃管都没成功。周蓉芳接到电话，二话没说，迅速赶到病房，组织为病人插上胃管，与值班护士一起对患者进行抢救，等到患者脱离危险时，时针已指向早晨六点。

周蓉芳认为，护理技能永无止境。在湘雅附二医院进修三个月，她写了6本学习笔记，熟练掌握了呼吸机的使用、血液灌流技术、经鼻喂养管插管技术、动脉血气采集及分析、纤维支气管镜消毒及处理等技术。2011年至今,医院ICU共收治中毒患者400余例，救治成功率提高到90%以上。无创及有创呼吸机的运用使患者的抢救成功率也大幅提升。

近年来，周蓉芳先后荣获全县卫生系统急诊急救知识技能竞赛一等奖、优秀护士、先进工作者等多项荣誉称号。

面对赞誉，周蓉芳说：“这是集体的力量，我只是做了我应该做的”。

近日，湖南省传统医药“非遗”进校园活动启动。常宁市“南詹正骨”传承人与苗医药、小儿推拿、陈氏蜂疗等10余位“非遗”传承人走进湖南中医药大学校园，详细介绍了“南詹正骨”的特色、起源、治疗效果、传承与保护等，并现场展示了“南詹正骨”各项专长绝技。

(通讯员 吴超辉)

5月20日，衡阳市第一人民医院召开“两学一做”教育动员大会，院党委书记李主慧就如何开展全院“两学一做”学习教育作了动员和辅导，要求各党支部切实履行主体责任，提高认识，创新形式，联系实际抓好党课、专题讨论等学习教育，重点查找党员队伍中存在的党员意识不强、党纪观念淡薄、行风不正以及“四风”等方面问题，聚焦问题抓整改，争做“四讲四有”合格党员。

(管华林 彭骏驰)

近日，衡阳市药学会医院药学专业委员会第一届临床药

学沙龙在西湖饭店举行，来

自全市医疗机构的60余名临床药师参加了此次沙龙。南华大学附属第一医院主任药师李卓、衡阳市中心医院主管药师姚科、南华大学附属第二医院药师王娟等与参会药师共同探讨了临床会诊中发现的各种问题。市药学会医院药学专业委员会主委蒋崇辉称，本次沙龙针对性强,内容切合实际,对拓宽临床药师的知识面、提升临床药师工作实践能力和安全用药将起到重要的促进作用。

(通讯员 何东林)

家住乌江镇乌江村的李新云，不久前在外玩耍时不慎跌倒，造成髌关节骨折。其父李春生右眼失明，其母为精神病患者。因为家贫，拿不出钱来看病，病情越来越重。镇、村干部获悉后，派人将李新云送往祁东县人民医院骨科救治。

了解李新云家里贫困情况的骨科医务人员为小女儿捐款捐物，不到一天就筹集现金4925元，还有社会爱心人士捐赠牛奶、衣服，医院也为其减免部分医药费，骨科医护人员还主动照顾小新云父女日常饮食。

(何晓晓 匡登峰)

中医药有奖知识竞赛活动启事

为推进健康衡阳建设，普及中医药知识，更好地传播中医药文化，引领行业发展，提高人民群众对中医药知识的知晓率和养生保健能力，衡阳市中医医院联合衡阳日报社于2016年5月至10月开展以“健康生活，中医相伴”为主题的中医药知识竞赛，相关知识竞赛内容将陆续在衡阳日报和衡阳晚报开辟的《中医大讲堂》专栏连续刊登，敬请市民留意。

本次活动，将邀请市中医医院等中医行业知名专家，为市民介绍中医传统特色疗法、四季养生、安全用药等中医药知识，挖掘中医药背后有趣的历史故事，传播中医药文化，让市民在阅读中体会到中医药文化的魅力。为了感谢读者对本活动的持续关注和一如既往的支持，本次活动还设立了有奖知识竞答环节。衡阳日报、衡阳晚报将在10月下旬刊登中医药文化知识竞赛题目，有兴趣的读者可积极参与。

奖项设置：①幸运奖10名，奖品为价值1000元的中医养生膏方。②优胜奖30名，奖品为价值300元的《黄帝内经》等中医养生书籍。③参与奖50名，奖品为价值100元的纪念品。

获奖人员名单于2016年11月份公布，具体领奖方式详见中奖公示。各奖项的获得以答题得分从高到低次序产生，相同得分人数超过奖励设定人数时抽签决定获奖者。为体现公平，本次活动主办方员工及家属不参与竞赛活动。

衡阳市中医医院
衡阳日报社
2016年5月6日