

积极推动优质医疗资源下沉

近日,广西国际壮医医院专家团队赴凭祥市中医医院,与该院签订对口帮扶协议,将从壮瑶医专业技术人员队伍建设、壮瑶医技法水平普及提升等方面着力,积极推动优质医疗资源下

沉。目前,广西国际壮医医院已与3家县级医院建立对口帮扶关系。

2022年,国家卫健委印发了“十四五”时期三级医院对口帮扶县级医院工作方案的通知,要求以县级医院综合能力提升为重点,以满足县域基本医疗服务需求为导向,持续深化三级医院对口帮扶县级医院工作。广西

国际壮医医院高度重视,目前已与靖西市中医医院、罗城县中医医院、凭祥市中医医院签订对口帮扶协议,通过教学查房、病例讨论、开展学术讲座等方式,加强基层壮瑶医及壮瑶医技法专业技术人员队伍建设,进一步提高基层壮瑶医特色技法水平及医疗服务能力。同时,通过专家团队

现场义诊,提供免费壮医特色技法治疗,向当地群众普及健康知识,帮助大家树立大健康意识。

此外,广西国际壮医医院还牵头与武鸣区中医医院、崇左市中医医院等35家地市级、县级中医医院组成壮医联盟单位,与金秀瑶医医院、博白县中医医院等13家医院建立医联体关系,与邕宁区蒲庙

镇卫生院、南宁玉洞医院等10家单位建立壮瑶医技术服务指导关系,多形式传递医院管理理念、特色医疗技法、先进医疗技术,建立壮瑶医传承推广的创新模式,引导优质医疗资源下沉,持续推动基层医院综合能力提升,让人民群众就近享有基本医疗卫生服务。

(王煜霞)

壮医健康中国行

现在市面上有两种麻苏止咳颗粒,一种是有糖型,一种是无糖型。这两种类型到底有什么区别呢?很多需要它来止咳的顾客犯了难。详细说说两者的区别。

其实,不管是糖型麻苏止咳颗粒,还是无糖型麻苏止咳颗粒,它的功效都是一样的。它们都是地道壮药,由麻黄、紫苏叶、荆芥、羌活、防风、苦杏仁、白前、桔梗、前胡、枳壳、黄芩、水半夏、陈皮、茯苓、甘草组成,且两者生产工艺及配伍相同。因此,有糖型麻苏止咳颗粒和无糖型麻苏止咳粒,均具疏风散热、宣肺止咳、理气化痰的作用,也皆用于中、轻度外感风寒、肺气不宣所致的咳嗽、咯痰、恶寒发热、头痛无汗、肢体酸痛、鼻塞声重。

有糖型麻苏止咳颗粒和无糖型麻苏止咳颗粒唯一的区别在于:有糖和无糖。这看着虽然只是辅料之差,却关系口感和适用人群。有糖型麻苏止咳颗粒有甜味,口感好,老人和小孩会更喜欢。而无糖型麻苏止咳颗粒,更适合糖尿病人服用。在不需控糖的前提下,可根据自己的喜好进行选择。

(蒙苗)



有糖麻苏和无糖麻苏的区别

各种各样的经期不适

女性在进入青春期后至绝经前,除妊娠外,月经将伴随女性几十年。有些人在月经前后会出现各种不适,常常会影响到工作和生活。

经行腹痛 即痛经,是最常见的月经伴随不适,如果只是经前或经期小腹或腰部轻微的胀痛不适,不影响日常生活和工作,为正常生理现象。如果疼痛剧烈,建议去医院就诊排除相关继发性疾病,如盆腔炎、子宫内膜异位症、子宫腺肌症等。

经行乳房胀痛 月经前后或经期出现的乳房胀痛,严重者不能触碰,可伴有小腹胀痛或情绪失常,月经结束后好转。

经行感冒 部分女性会出现月

经前后的感冒症状,鼻塞、流涕、喷嚏、恶风寒或发热等,持续约3~7天。

经行身痛 月经前后出现全身关节疼痛,腰背部或腰骶部沉重酸痛,或肢体麻木,经后减轻。

经行口糜 随月经周期出现的口腔溃疡,常常因疼痛而影响进食。一般于经前3~5天开始,经前1~2天加重,经后减轻直至痊愈。

经行肿胀 每于月经前后或经期出现头面、四肢浮肿,需排除心、肝、肾等方面的疾病。

经行泄泻 在经期或月经前后出现的大便溏薄不成形,次数增

多,甚至大便如水。一般无腹痛,大便不臭,无脓血。

经行风疹块 经前或经期皮肤起风团块、红疹,常痒痒难忍,经后自消,不留痕迹,无脱屑。

经行情志异常 随月经而出现的经行情志异常,如烦躁易怒、悲伤啼哭、郁闷少言、精神恍惚等,经后恢复如常。

以上随月经周期出现的各种症状,或轻或重,严重者使生活工作学习等受到极大影响。精神因素是一大发病原因,放松精神,调整生活状态能有助于减轻症状。

(吴梅)

切除胆囊会有什么影响

如果将胆囊切除,会对身体造成哪些影响?很多人都会会有这个疑问。

失去胆囊后,人的消化功能首先会受到影响。胆囊切除后,短期内部分患者会出现腹胀和腹泻的情况,主要原因是胆囊切除后胆汁不能被浓缩和储存,而是持续不断地流入肠道,在进食油腻食物后胆汁不能像术前那样可以依靠胆囊的收缩迅速且规律地排入肠道消化食物。

另外,肝脏分泌的胆汁持续排入肠道,导致肠道内的胆汁酸含量发生变化,刺激肠道蠕动加快,从而出现不同程度的腹胀或腹泻。

如果胆囊切除后出现腹胀、腹泻等症状,一般可以通过机体代偿及改变饮食习惯得到缓解,如少食多餐,餐间可以吃些小零食等。如果症状仍无法缓解,可服用复方阿嗝米特肠溶片等药物来进行治疗,其能促进胆汁分泌,利于脂肪类食物的消化和吸收,并快速消除腹胀。如果胆囊切除术后腹泻明显,影响到生活质量,需要到消化内科或肝胆外科及时就诊。

胆囊切除术后数周至数月,有部分患者仍感觉到右上腹部疼痛,反复发作,持续时间短则数10分钟,长则可达数小时,疼痛剧烈者严重影响生活起居。还有部分患者腹痛性质与术前类似,但并无发热、黄疸等表现。当出现这种腹痛时需要排除是否为胆源性腹痛。

(李凤)

服阿司匹林不能喝可乐

阿司匹林最常见的不良反应为胃肠道损伤,长期服用会伤害胃黏膜,引起胃黏膜糜烂、溃疡及胃出血。为减轻这种不良反应,临床常用的阿司匹林为肠溶缓释剂型,外层有耐酸包衣,保护其在胃内酸性环境下不被溶解,使药物到达小肠碱性环境后才缓慢释放吸收,避免对胃黏膜造成损伤。所以,服阿司匹林时,要避免酸性饮品,尤其像可乐

这种饮料。

可乐里面含有碳酸气体,与阿司匹林肠溶片同服,会破坏其肠溶片包衣结构,不仅使其吸收变差,效果减半,还会增加药品不良反应。其他以阿司匹林为主要成分的药,如一些退热药和止痛药复方制剂,也不应与碳酸饮料一起服用。

除此以外,一些别的饮品和药也有

冲突,如葡萄柚汁能抑制他汀类降脂药物的代谢;果蔬汁里面含有维生素K,会降低华法林的药效等。口服药物最佳的方式是用温开水送服,具体用法患者应仔细阅读药品说明书,了解药物的不良反应和注意事项。患者也可以将自己所患的疾病和服用药品列成清单,就医时随身携带,及时咨询医生或药师,并告知他们自己的饮食、吸烟、饮酒和喝茶、喝咖啡等习惯,以便掌握正确服药方法,提高药物疗效,降低药品不良反应。

(张茜)

脱发人要尽早规范治疗

爱美之心人皆有之。随着生活水平的提高,人们对自身形象的关注度与日俱增。相比以往“贵人不顶重发”的调侃式无奈,脱发人群越来越多地选择了积极治疗。在大约2.5亿的脱发人群中,主要患有雄激素性脱发、休止期脱发、斑秃三种症状,其中雄激素性脱发患者占绝大多数。

很多患者烦恼焦虑,治疗心切,希望短期内能一蹴而就,认识上有误区和偏差。诸如过于相信“用生姜涂抹头皮”“用生发洗发膏洗发”等偏方,或者到一些不具备医学资质的机构接受植发,希望“一了之”……为此,一些患者付出了大量的时间和经济成本,从临床观察来看却收效甚微,甚至还有不良反应,反而耽误了正规治疗。

从医学上来说,导致脱发的因素十分复杂,如遗传、雄激素水平、心理和身体等。举例来说,有些人认为雄激素性脱发是内分泌紊乱导致,故长期服用调

理内分泌的药物。而经过专业检查,患者雄激素水平是正常的,只是因为毛囊对雄激素的刺激过于敏感,但如果降低雄激素水平又会影响身体的正常机能。只能说到了一定年龄后,雄激素水平下降了,才能够减缓脱发的进程。再拿植发来说,有些人对毛发移植到了迷信的程度,认为可以快速解决脱发问题。事实上,植发不一定适合每一个人,即便毛囊情况适合植发,也需要视不同的情况在不同的阶段采用不同的治疗方法,长期坚持,才会有好的疗效。

所以说,脱发不是单一方法可以解决的,需要辨证论治,综合治疗。不论哪一种病理性脱发,患者都应该树立早干预、早治疗的理念,不要太焦虑。健康人的发量大约十万根,每天脱发几十根是合理的。但如果脱发越来越多、发量越来越少,则需要尽早到正规医疗机构的皮肤科就诊,最好是去设有毛发专科门诊的医院就诊。经过长期专业的

规范化治疗后,大多数人会取得不错的疗效,但是也有少数人治疗几乎无效,这是个体差异所致。

而对医疗机构来说,在对患者治疗前一定要经过专业的检查评估,根据个体差异制定个性化的治疗方案,对症治疗。在提升诊疗水平上,医院皮肤科可以建立毛发专病门诊,完善检查手段,提升治疗技术,达到更好的疗效。

脱发的治疗也关乎美学问题,它并不是一个简单的医学问题。如何做才能获得好的治疗效果,更好的修饰外貌,医疗机构要和患者充分沟通,不能过于夸大治疗效果,为了经济利益忽悠患者。

世界卫生组织曾提出健康人10条标准,“头发有光泽、无头皮屑”就是其中之一。相信在广大医疗机构、医务人员和脱发人群共同努力下,脱发人群一定能早日实现更美更健康的愿望。

(王全)