

以中医药助推妇幼保健机构高质量发展

□ 山东第一医科大学附属济南妇幼保健院 姚鹏宇 梁粟

妇女和儿童的健康是全民健康的基石,中医药在妇幼保健领域拥有深厚的理论基础和广泛的实践应用,尤其在妇女儿童常见疾病的诊疗和预防保健方面显示出显著的优势。妇幼保健机构作为具有中国特色的专业医疗卫生机构,为妇女儿童提供基本的医疗和预防保健服务,充分发挥中医药在妇女儿童医疗保健服务中的优势,推动妇女儿童健康事业的高质量发展,具有巨大的潜力。

锚定“两全”,做好点上文章

中医药是中华民族的宝贵财富,为妇女儿童的健康和中华民族的繁衍生息作出了巨大贡献。2021年,《关于进一步加强综合医院中医药工作推动中西医协同发展的意见》发布,强调加强专科医院、传染病医院、妇幼保健机构的中医药工作。同年,《推进妇幼健康领域中医药工作实施方案(2021—2025年)》出台,提出到2025年,妇幼健康领域中医药服务能力显著增强,中医药服务覆盖妇女儿童全生命周期的工作目标。面对新形势下妇幼健康工作的新任务和新要求,通过战略规划引领,锚定“两全(妇女生命全周期、儿童生长全过程)”,在“点”

上做文章,“面”上求实效,打造妇幼保健机构中医药发展的新局面,是推动妇幼健康事业发展的关键。

“从0到1”,深入贯彻落实《“十四五”中医药发展规划》的指示要求,健全各级妇幼保健机构的中医药科室,强化中医临床科室和中药房的建设,设立中医病区 and 中医综合治疗区,增强妇幼保健机构的中医力量,尽早实现妇幼保健院设置中医科室的比例达到100%。“打造试点”,加大政策支持力度和倾斜度,推进管理体制变革,探索中医科室建设“一科一议”和中医药服务“特事特办”的管理模式,完善优化药价奖励激励制度,鼓励在特色中药制剂和中医诊疗技术应用等方面制定适合院情的灵活政策,释放中医药的活力。“突出亮点”,鼓励妇幼保健机构中医药科室积极应用和推广中医适宜技术,形成一批妇幼中医药诊疗方案和规范,打造特色品牌。“由点及面”,以中医药科室为抓手,拓展服务链条、深化服务内涵,推广中西医结合会诊和巡诊制度模式,在其他各科室实现中医“医、技、护”专人配备,推动中医药全方位、全周期参与妇幼保健诊疗工作,实现中医优质服务的

全覆盖。

旗舰引领,彰显专科优势

加快推进妇幼保健领域中西医协同的“旗舰”医院和旗舰科室建设,健全中西医互补协作格局,加快优质医疗资源的扩容和区域均衡布局,对保障妇女儿童的生命健康具有重要意义。2023年,中西医协同“旗舰”医院建设试点项目储备库和试点单位名单发布,中西医协同“旗舰”医院项目建设正式启动,妇幼健康领域有3家单位上榜。推进妇幼保健领域中西医协同旗舰医院,通过加强中西医结合相关学科建设,组建临床研究平台和多学科团队,开展重大疑难疾病、传染病、慢性病等中西医联合攻关,打造一批妇幼健康中西医协同的“旗舰”品牌,发挥中西医协同发展的旗舰引领作用。目前,各省市陆续开展中西医协同“旗舰”医院建设,其中不乏妇幼保健机构入选,如山东省中西医协同“旗舰”医院试点建设中,山东第一医科大学济南妇幼保健院成为妇幼保健领域唯一入选试点建设单位。

2024年政府工作报告指出:“促进中医药传承创新,加强中医优势专科建设。”为提升中医药服务能力指明了方向。充

分发挥重点专科、优势专科的示范带动作用,在妇幼保健机构打造中医妇科学、中医儿科学、中医妇产科、中医儿科学等“旗舰”科室品牌,建设妇幼健康领域中医优势专科集群,是中医药助力妇幼保健机构高质量发展的另一举措。以中西医协同为抓手,充分丰富妇幼保健机构的中医元素,“旗舰”引领推动妇女儿童健康事业迎来新篇章。

文化建设,引领健康风尚

妇幼健康文化是在妇幼健康事业发展过程中形成的,广泛凝聚、激励全国妇幼健康工作者和社会各界共同关注、促进妇幼健康的精神力量,是卫生健康文化的关键组成部分。中医药文化是中医药事业的根基和灵魂,中医药妇幼健康文化是妇幼健康文化的重要内容。近年来,《推进妇幼健康文化建设工作方案(2021—2025年)》《中医药文化传播行动实施方案(2021—2025年)》和《“十四五”中医药文化弘扬工程实施方案》等战略规划方案相继发布,妇幼健康文化与中医药文化两者战略交叉互融、目标方向趋同、任务措施交叠,为妇幼健康文化建设发展提供更多政策红利,释放出叠加、聚合、倍增效应。

弘扬时代美德,营造关爱妇幼的社会风尚

以各级妇幼保健机构为发起人和践行者,抓住妇幼健康文化建设和中医药文化弘扬工程交叉叠加的契机,弘扬尊重和关爱妇女儿童的时代美德,汇聚社会各界合力,营造尊重和关爱妇女儿童的良好氛围,增强妇女儿童的获得感、幸福感和安全感。塑造人文精神,凝聚妇幼健康行业的向心力。将《关于进一步弘扬科学家精神加强作风和学风建设的意见》与妇幼健康文化工作相结合,凝练妇幼健康领域中医人文精神,树立一批可敬可信可学的中医榜样楷模,打造广大妇幼健康工作者的价值坐标,为实现妇幼健康高质量发展提供精神滋养。注重流派传承,打造妇幼健康文化的金招牌。发挥妇幼健康领域中医药历史传承和发展优势,鼓励地方结合实践经验和特色,发展中医药学术流派建设,打造妇科、儿科学术流派团队,树立妇幼健康金字招牌。

综上所述,充分发挥中医药的优势价值,从医疗服务、战略发展和文化建设等多个方面助推妇幼保健机构高水平、高质量发展,具有巨大的潜力和作为。

失眠不可怕,中医治疗有妙招

失眠是指以经常不能获得正常睡眠,或入睡困难,或睡眠不深,或睡眠时间不足,严重者甚至彻夜不眠为特征的病证,中医亦称“不寐”。此外,长期失眠会严重影响人的身体健康,失眠会破坏人的免疫功能,导致人经常生病或受到细菌感染,而且失眠也会影响到人的情绪,会让人变得情绪急躁,情绪波动会很大,严重影响人们的身心健康。但也存在例外,如因个人情绪影响,或生活环境一时改变,或睡前饮用咖啡、茶叶等出现的暂时性的失眠,不属于病态。

失眠的原因

失眠在《黄帝内经》中称为“不得卧”“目不瞑”,认为是邪气客于脏腑,卫气行于阳,不能入阴所致。中医认为失眠是由于人体的阳盛阴衰,阴阳失交而致,其病位在心,与肝胆、脾胃、肾、肺密切相关,正如《素问·病能论》所曰:“人有卧而有所不安者……藏有所伤”,张介宾注:凡五脏受伤,皆能使卧不安。

造成失眠的原因有很多,其中我们日常生活方式的影响是巨大的,例如饮食、情绪、劳倦、思虑等的过度不节,会影响脏腑功能,从而直接或间接地影响睡眠。

1. 暴饮暴食,宿食停滞于胃肠,胃不和则卧不安,过饥过饱都易造成失眠。此外,浓茶、咖啡、酒之类的饮料也是造成失眠的因素。

2. 情志不遂,内心长期受压抑、担忧、惊恐害怕等情绪困扰,或暴怒、狂喜等激动情绪都会造成失眠。

3. 劳倦太过,劳力,尤其是劳心思虑太过都会损伤心脾,心脾伤则气

血生化乏源,以致心神失养而失眠。

4. 久病伤血,房劳过度伤精,精血不足,志不宁神不安亦会不寐。

由于现代社会生活学习工作压力增大,手机短视频及各种娱乐诱惑的增多,饮食上的无节制,失眠人群上至老,下至小,睡眠问题成为许多人心中的心头大患。

如何应对失眠?

1. 好习惯,助睡眠

尝试规律作息,每天晚上同一时间上床,每天早上同一时间起床。下午3点以后就不要打盹了。避免在傍晚或晚上饮用含有咖啡因、酒精等饮品。睡前尽量不要看手机。有规律地做一些锻炼。最好选择就寝时间前5~6小时进行锻炼。晚饭不宜过晚。确保在就寝2~3小时前食用晚餐。保持卧室光线昏暗,环境安静,温度适宜。可以选择一些常规的方法来放松肌肉以及平静心情,如阅读一篇文章、听轻音乐、洗个热水澡。

2. 中药调理

通过辨证调理心脾两虚者,养血安神,补益心脾,常用归脾丸加减。心虚胆怯者,益气镇惊,安神定志,常用安神定志丸加减。心肾不交者,交通心肾,滋阴降火,常用六味地黄丸和交泰丸加减。痰热扰心者,和中安神,清化痰热,常用黄连温胆汤加减。肝火扰心者,镇心安神,清泻肝火,常用龙胆泻肝汤加减。顽疾多痰,在辨证治疗的同时,可适当地选用一些活血化瘀、通络宁神的药物。具体用药请咨询专业医生辨证使用。

3. 针灸

针灸具有疏通经络,调和气血,

调和阴阳的作用。在治疗失眠时,宜交通阴阳,宁心安神。可取照海、申脉、神门、三阴交、安眠、四神聪、百会、印堂。另外根据不同证型可选配不同的佐穴进行治疗。

4. 耳穴压豆

耳穴压豆是指在耳部穴位点贴压中药王不留行籽,按压达到激发经气,疏通经络、防病治病的目的,有调节神经平衡、镇静止痛、调和气血、补肾健脾等作用。常选取神门、交感、心、皮质下等穴位,以清心安神,交通心肾,改善失眠等症状。

5. 足底反射治疗

通过揉、捏、搓、扣、敲等按摩手法刺激全身各个反射点、反射区域,从而调整脏腑虚实、促进睡眠,同时促进血液循环和增强全身机能,长期坚持,能增强人体的抗病能力和体质。

6. 壮医刮痧排毒法

通过刺激龙路火路,调节脏腑、增加血液循环、加快代谢来改善睡眠和日间功能活动。在痧疹点、痧斑点及背俞穴、失眠穴进行刺血,在刺血点拔罐,可以调节五脏与脑的功能,起到调节诸脏腑、镇静安神、疏通经络以充养元神的作用。

7. 传统运动疗法

中医认为形神是一体的,形达则神安,传统运动如太极拳、八段锦、易筋经等养生功法可使全身气血通畅,肌肉放松,再配合呼吸吐纳,既能安神定志,又能让人达到形神合一、形与神俱的平和状态,有助于入眠。

(广西国际壮医医院 王文卢)

[广西国际壮医医院院级课题 (编号 2021039)]

畲族医药的疾病分类和命名

畲族医药是祖国传统医学的一部分,有着悠久的历史 and 鲜明的民族特色。它是畲族人民几千年来与疾病作斗争的实践中总结出来的,尽管尚未形成完整的理论体系,但它独特的疾病观和疾病分类法。

畲医认为人的生命由心、肝、肺、脾、肾、胆六脏的神来主宰,通常简称为“六神”,认为人体有26骨节、72筋脉、12条血路、28脉,人的生命是依靠气血筋脉来维持。人体气血旺盛,筋脉畅通,生命活动就正常,身体就健康;若气血不足,命脉不畅,人体就虚弱;气血衰弱,筋脉阻滞,人体就生病;气竭血枯,筋脉脉止,生命活动就停止。畲医用药也遵循中医四诊八纲、辨证施治的理论,以“寒者热之,热者寒之”的基本法则。

畲医把疾病分为寒、风、气、血和杂症五大类,每类又根据症状分为72种,但多数不能一一列举病名,仅个别可以说出全病名。如72种寒证,现只能举出若干种,如冲水寒、三日寒、七日寒、百日寒、里寒、风寒、漏底寒、铁板寒、假热真寒等;风症分为内外风,内风有蛇惊风、老鸦风、乌沙风、鲫鱼风、痛惊风、夜啼风、镇心风、鹰爪风、扫帚风、扁担风、虎头风、母猪风、狂言风、去皮风等;外风也叫出云(类荨麻疹),如红云、米云、钱云、雷云、猪母云等;气症也分为若干种,如拗气、脚气等;血症主要指妇女出血性疾病,如崩血、漏血、闭经、月经不调等经带胎气之类,也有吐血、呕血、咯血、便血等其他出血性疾病;杂症是指上述四大症外的疾病,包括眼疾、耳疾、骨折、外伤、疮疡、蛇蝎虫咬伤等疾患。如康厝乡老虎坑畲医钟玉履擅治小儿风症,能列举小儿风症72种病名;溪尾乡帕岭村畲医钟成瑞擅治喉科,也能把喉症分72种,但常见仅有9种:走马喉痛、靠壁喉痛、扁扁桃体炎(虚火乳蛾、石蛾)、瓮里莲花、日出日落、金钟悬梁、蛇出洞、垂舌、单胀重舌等。

畲医疾病的命名多根据症状而取,对疔疔疮痍多以发生部位而命名,如长在风府、哑门穴处的称“对口疮”,长在下处称“羊胡须”或“老虎须”等。

(载自《福安畲族医药》)