

辞旧迎新 用爱相伴

供稿/小儿骨科 李淑端



新年的钟声已悄然响起,元旦转眼间就已来到。新年让所有人都充满了期待,在这个快乐祥和的节日。在这辞旧迎新的时刻,为了让所有在院治疗的小朋友感受到新年的气息,泉州市正骨医院小儿骨科的白衣天使们早已精心准备了满满一大袋的礼物悄然降落到每个小患者的身边。

病房早已被护士姐妹们布置的张灯结彩,焕然一新。窗户上,贴满了窗花,和各种雪花的图案;护士站架起了一道花拱门,还腾出一块表演场地;天花板上系着一个个红灯笼……散发着浓浓的节日的气息,此时此刻怎么能少得了那群活泼可爱的小朋友呢!他们因生病而没能在家过节,但并没有因此错过过节的机会,反而更加有意义。

我们暖心的医务人员为每个小朋友送上一份新年礼物。小小的礼物,承载的是医务人员给予小朋友们的诚挚祝福,看着他们笑容洋溢,病魔似乎也已被驱赶得无影无踪。

在这喜庆的节日里,护士姐姐们还安排了特别节目。陪小朋友们玩游戏,画画,还有小朋友们的才艺秀,护士站里一片其乐融融。值此新年来临之际,衷心的希望每个小患者都能忘记疼痛,记住每一个快乐的时光,祝愿你们新年快乐。



节前慰问送祝福 正骨关怀暖人心

供稿/综合部 黄玲艳

新春佳节来临之际,院长陈长贤、书记卢志坚带领领导班子成员登门看望慰问离退休老职工和援疆骨干和援非预备队员送上亲切的问候和新春祝福。

感恩前辈 慰问退休老员工

在走访慰问退休老职工中,院长陈长贤、书记卢志坚等领导详细询问其生活起居和身体情况,向他们详细介绍2019年医院各项工作所取得的成绩和北峰新院区的建设情况,征询他们对医院工作的建议和意见,并送上美好的新春祝福,祝老前辈们健康长寿、阖家幸福、万事如意。

退休老员工们对院领导的来访表示感谢,他们脸上洋溢着幸福的笑容,纷纷感叹医院近年来的巨大变化,并祝愿医院在新的一年各项工作更上一层楼。

肯定成绩 慰问援疆骨干

今年1月,我院援疆骨干林江游医生以出色的工作成效、扎实的工作业绩,圆满完成三年援疆任务,载誉归来。院长陈长贤等领导班子前往家中慰问,带去全院职工的关心和问候,感谢他这三年来的辛勤工作,感谢他及家属对援疆事业的支持和无私奉献,并对他所取得的成绩给予了充分的肯定。

加油鼓劲 慰问援非预备队员

2018年10月,我院接到泉州市卫健委《关于选派泉州市第16批援博茨瓦纳医疗队的通知》,医院高度重视,选拔了江双凤护士参加援非任务。在为期一年的出国前集训后,将于2020年3月执行为期2年的援外医疗任务。

今天,医院领导班子特地前往江双凤家中,送去了医院对她及家人的新春祝福。卢志坚书记亲切询问江双凤出发前的准备工作,在生活上、工作上是否需要帮助等,医院也会随时、密切关注援外队员及家人的情况,全面做好服务保障,请她放心。江双凤对领导的慰问表示感谢,并表示将会全身心投入到援外工作中,努力做出一番成绩,不负医院的重托。



民生工程落成! 中山路正骨国医堂 重装开诊

供稿/正骨国医堂 何素娥

2020年1月19日,泉州市正骨医院中山路正骨国医堂正式开诊,受到市民热烈欢迎。

“正骨国医堂”由泉州市正骨医院旧址——中山路花巷口门诊部重装改造而来。目前已完成一期一楼国医堂、名医馆、二楼治疗区建设,二期将进行一楼文化馆、三楼治疗区和空中花园的建设,计划于节后完工。

正骨国医堂作为2019年、2020年丰泽区为民办实事项目,开诊当天,便有许多泉州市民、归国华侨和少林寺法师们前来驻足观看,国医堂的装修风格瞬间唤起老市民们儿时的温暖记忆,纷纷讲述儿时来到老正骨时老先生们移轮接骨、积善成德的故事,年轻一辈静静的听着他们的叙述,仿佛也置身其中,感受着那份温暖和每一个角落的变化。

路过热心市民也会好奇的走进来一探究竟:“咦,正骨医院不是在刺桐路吗,怎么搬到中山路了?”这时,医务人员耐心地告知正骨医院的前世今生:中山路花巷口门诊部是泉州市正骨医院旧址,1998年医院搬迁到刺桐路,目前北峰新院区也正在建设中,三个正骨医院都是同一家!市民们纷纷点头称赞,表示这样更方便群众就医。

正骨国医堂装修色彩搭配以黄色和红色为主,充分烘托醇厚的闽南风情,搭配温暖而明快的灯光,营造一种舒适安宁的感觉;走廊内宣传有关于中医药文化、泉州正骨“医武结合”文化和中医养生保健知识和的展板宣传,营造出浓厚的中医药文化氛围,同时在三楼将建设优美的医养结合空中花园,使顾客在了解看病等候的同时,可以了解中医药文化和正骨文化,还可以使其充分

放松心情,促进健康。正骨国医堂在科室设置方面,结合人民群众对中医药服务的实际需求,设中医诊室、中医治疗室、放射科、候诊区、中药房等。同时,国医堂还将继续发扬“正骨三宝”中医骨伤特色优势,秉承南少林“医武结合”文化,定期邀请名医坐诊,并综合运用针灸、推拿、整复、推拿、刮痧、中药离子导入、自制中药热敷、牵引等中医特色治疗项目为各类骨折与急、慢性腰伤、筋伤,及亚健康人群等提供中医养生保健调理骨性亚健康服务。另外,依托泉州市正骨医院总院的支持,在国医堂就诊的患者可实现协助联系进一步的转诊、检查、治疗,比如,患者可直接在国医堂进行拍片检查,如需进一步影像检查可通过门诊绿色通道到刺桐路院区进行MRI、CT、彩超、B超、肌电图、心电图等进行确诊检查。

值得一提的是,泉州市正骨医院“指尖医疗”信息化建设成果也同样覆盖到了正骨国医堂中,为广大市民提供门诊医保结算,支付宝、微信支付,便捷的缴费、医疗报销、腰椎间盘特殊病种等的医保服务。在国医堂药房,可以看到一排排的自制药陈列其中,这些正骨自制药是“医武结合”一脉相承的产物,由历代中医专家创制并献方,临床使用效果显著,现有22个品种获批文,其中20种纳入医保用药范围,正骨活络油、吊膏、伤科圣水……这些“灵丹妙药”质优价廉,疗效显著,深受闽南及海内外人士的喜爱。泉州中山路作为旅游文化街,在国医堂内展示正骨自制药不仅对医院文化起到宣传作用,也为广大市民及游客提供便捷的购药体验。



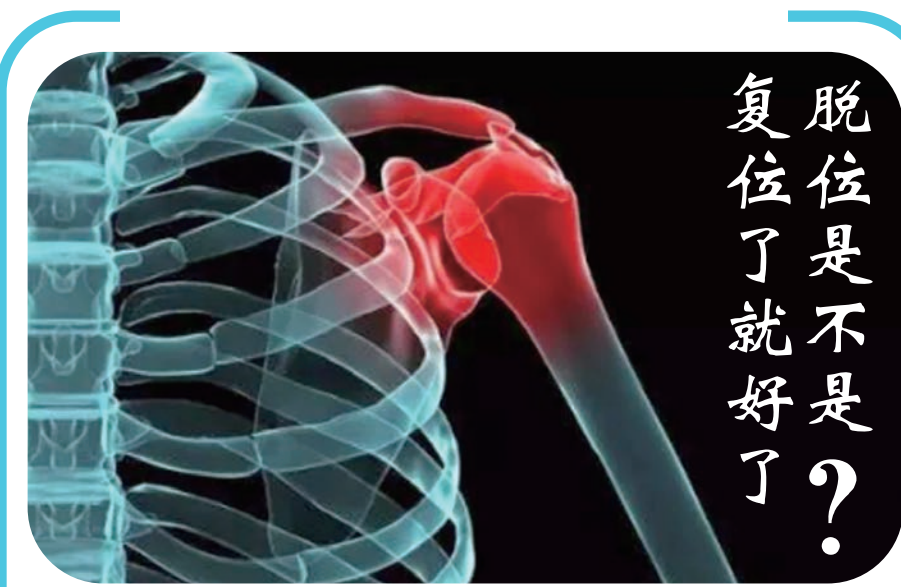
肩关节脱臼了怎么办? 谨记这些事项!

供稿/整复科 林锋山

关节脱臼又叫关节脱位,是指组成关节各骨的关节面失去正常的对合关系,关节的功能丧失。会发生患处肿胀,关节外部变形或出现剧烈疼痛。严重时可有血管、神经损伤。在日常生活、劳动或体育锻炼中,因外伤或用力不当可造成关节脱位,一般下颌、肩、肘、髋关节容易发生脱位。

如果脱臼了怎么办? 肩关节脱臼后,切勿强行复位。肩关节脱臼后,它会从关节囊内出来,移动到原位置的前下方,肩关节的上抬动作将明显受到限制,如果强行去抬,可能会跟周围的组织造成一定的挤压,反而形成损伤,因而要限制活动,以免加重伤势,并且争取时间尽早复位,即用正确的手法将脱出的骨端送回原处,然后予以固定。

如果复位不成功,应将脱臼的关节用绷带等固定好,送医院处理。局部冷敷,可以减轻疼痛。脱臼的胳膊切勿做任何活动。脱臼有可能合并骨折,如果活动胳膊,可能会加重伤势,最好固定后,及早送往医院治疗。肩关节脱臼后的正确处理:当肩关节发生脱臼时,应该马上用绷带、衣物、布条等织物,将脱臼的胳膊与躯干捆绑固定,这样可以最大限度地减少对伤肢的再度伤害,并便于医生的诊治。



脱位是不是? 复位了就好了?

供稿/整复科 郑晓蓉

日常工作中,我们经常会碰到病人一来医院就说:“医生,我脱臼了,帮我接一下”,然后接完以后,很多病人就立刻行动自如,似乎忘记了刚刚才脱臼。那么,脱臼是不是复位了就万事大吉了呢?不是,我们专业术语中有一个“再脱臼”,还有一个“习惯性脱臼”的说法;同时还有“关节粘连”“关节周围炎”等说法。因此,脱臼并不是简单的复位就好了,复位复位后没有恰当的后续治疗,还是会留下严重的后遗症的。那我们现在就来解答就诊过程中存在的一些疑问。

为什么脱位后要有效制动呢?

关节之所以脱位,主要是因为外伤后导致关节囊、周围韧带破裂、撕裂,骨端自破损伤脱出关节所致,因此,既使是复位后关节的解剖关系恢复正常,但损伤的关节囊韧带并不可在短时间内也得到修复,所以需要有效制动,使关节周围软组织能够得到充分的修复,这样才不会容易发生“再脱臼”,或者形成“习惯性脱臼”。

为什么自己拆了固定可能会好不了?

有些病人在固定时就会问医生“我这外面固定什么时候能拆”,于是医生回答“一般两到三周可以拆”,结果有些病人一回家就再找医生复查,而是在医生所说的“两周或三周”就把外面固定自行拆除,并开始活动,结果,有一部分病人再次发生脱位,有一部分病人则发现固定拆除很久后还是不能活动。为什么会这样呢?主要是因为软

组织损伤的修复时间虽然是“两到三周”,但是,也会因为关节的稳定程度,损伤的严重程度,关节的精细程度以及每个人自身修复能力而各有不同,这就需要在制动后的随访过程中,医生在每一次的复查体检时,根据每个病人具体的情况进行判定,从而选择一个合适的时机拆除固定。所以,制动后的随访是很重要的。

为什么拆除固定后还要正确进行功能训练?

在很多病人的意识当中,认为固定一拆就可以活动了,但是往往大部分病人会发现,拆完固定后关节动不了,甚至活动比刚刚复位后还差,于是就会出现两种情况,一部分病人会向其他有经验的人“取经”,然后就开始自己练习,结果,练到最后,要么是没练过来,要么是还存留有这样那样的问题,而另一部分病人则会接受别人的意见“固定久了就是会动不了,自己动一动就好了”,结果呢,一动就疼,一疼就安慰自己“我还没好,就是这样的”,最终导致过了很长时间关节仍不能

活动,甚至错过了恢复的最佳时期。因此,拆除固定后进行正确的功能训练是非常重要的,它需要在医生的指导下,经过对患者拆除固定后关节稳定性及活动受限程度进行针对性的功能训练指导,而不是随意地进行关节的摆动。另外,在功能训练过程中,病人还需要克服自身训练的一些困难,如若无法按照医生要求完成功能训练,则应及时求助于专业的康复治疗师,让其辅助训练,以达到良好恢复关节功能的目的,而不是长时间的拖延,使关节功能尚失最佳的恢复时机。

特别提醒

一般情况下,关节脱位后关节周围软组织损伤修复完,最佳的训练时机是三月至半年,超过半年后恢复就比较困难了,所以,希望遇到关节脱位的病人应该正确认识关节脱位,并积极配合治疗,从而获得一个理想的治疗效果。

颈椎病防治知多少

供稿/推拿科 林海燕

近年来,随着人类生活方式的转变,颈椎病发病率有不断上升且呈逐渐年轻化的趋势。那到底什么是颈椎病?颈椎病要如何防治?让小编带您了解下。

什么是颈椎病

颈椎病是指由于颈椎间盘变性、颈椎骨质增生等退行性改变使周围的软组织受损所引起的症候群,轻者只影响颈部肌肉,严重者会影响颈神经、椎动脉、交感神经及脊髓,颈椎病是一种常见病、多发病。

好发人群有哪些?

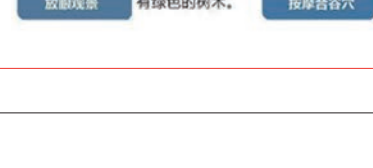
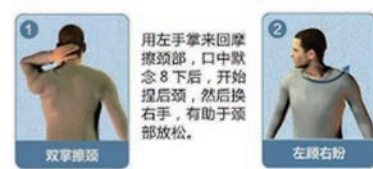
主要有会计、文员、IT行业人员、教师、外科医生、护士、运动员、司机等需长时间伏案工作、久坐、久站、易损伤的人员。

颈椎病的发病原因有哪些?

1. 不良姿势:长期低头或坐立工作,躺着看书玩手机、睡姿不对、喜欢高枕;
2. 不良生活方式、缺乏锻炼,身体素质下降;
3. 颈椎退行性改变:年老、椎间盘退变至椎间盘突出,颈椎不稳;
4. 急性慢性损伤:颈部外伤、慢性应力性劳损及不良气候,条件如风湿湿对颈部微环境的影响。

颈椎病如何预防?

这套颈椎操一共有十节,注意做动作时要慢慢来,不要用力过猛,不然会适得其反。



1. 颈椎病的预防——纠正不良姿势
 - ①纠正不良姿势:避免头前位
 - ②避免长时间低头劳作
 - ③低头0.5-1小时应起来活动,做颈椎保健操
2. 调整枕头高度

睡眠时应保持头颈部在一条直线上,避免扭曲,枕头长要超过肩,不宜过高,枕头以马鞍形状为宜,仰卧为自身一立拳高度,侧卧再加两横指高度,枕头的颈部稍高于头部,以保持颈部正常的生理曲度及应力平衡。避免颈部悬空。故使用枕头不能过高、过低、过硬。
3. 慎起居、避风寒

颈部保暖、防风寒、潮湿;避免空调、风扇直吹,尤其午夜、凌晨。
4. 保持正确的坐姿

坐时要昂首挺胸,避免头前位及屈身向前的姿势。座椅高度要适中,以端坐时双脚脚刚能触及地面为宜。
5. 避免意外损伤

乘车、体育锻炼时做好自我保护,避免头颈部受伤。开车、乘车注意系好安全带或扶好扶手,防止急刹车颈部受伤等,避免头部猛烈扭转。
6. 及时防治咽喉部疾病

及时防治如咽炎、扁桃体炎、淋巴腺炎等咽喉部疾病。
7. 每日行颈椎保健操

每日行颈椎保健操2-3次,以达到缓解颈椎疲劳,放松颈部关节及肌肉的作用,可有效预防颈椎病。颈椎操如下: