



主 办：张家界日报社
协办单位：张家界市人民医院
张家界市永定区妇幼保健院
张家界大众医院
张家界美年大健康管理有限公司
张家界宏仁医院
张家界良富门诊

咨询热线：刘雪融 13037449120
周 围 任 13237442000
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼



“旅游医生”荣获全国卫生行业品牌活动创新案例奖

近日，由健康报社主办的“第二季寻找卫生行业宣传创新案例活动”总结暨2018宣传年会在四川德阳举行。市人民医院选送的“旅游医生”项目，从全国20多个省市、1000多家医疗机构、2000多件创新案例中脱颖而出，一举斩获年度品牌活动创新优秀案例奖。

据悉，为大力推进“健康中国”战略，服务当地全域旅游。市人民医院创新服务举措，于2017年10月1日从临床一线征集数十名专业医务人员，率先在全国成立了首支“旅游医生”志愿者服务队。以走出医院，走进景区，“定点医疗+流动医疗+随机医疗”相结合的服务模式，穿梭于峡谷峰林之间，守护旅游黄金周及重大赛事活动游客安全。截至目前，该团队已服务广大游客数千人，其做法深受游客的赞誉与肯定。并被共青团张家界市委授予2017年度“创新项目奖”、2018年度服务“十一”旅游黄金周活动先进单位。

(朱铁华)

临床中，医生发现，在跌打扭伤后，一些患者因为错误的护理知识导致了病情加重，例如该热敷时选择了冷敷，该冷敷时选择了热敷。有的人以为只是身体皮外伤不加重视，导致埋下隐患，数年后旧患再次发作。发生急性扭伤或慢性损伤时，应该规避哪些常见错误？一起来听听骨科医生怎么说。

案例 扭伤后涂药油 次日脚肿一倍
暨南大学附属第一医院运动医学中心副主任李劼若副主任医师介绍，造成扭伤的常见场景有两种：一种是“低头族”习惯边走边看手机，一不留神扭伤了；另一种是因为天气寒冷，人体对外界的敏感度降低，反应变慢，容易滑倒扭伤。

一些人认为扭伤是小问题，自己在家处理一下就可以了，结果因一些常见错误导致病情加重。李劼若介绍，数日前，一名30多岁的女患者扭伤了脚踝，当晚进行了冷敷，次日醒来发现情况有好转，于是涂抹了活络油并按摩，结果脚部突然肿胀一倍以上。

医生介绍，错误应对方式导致伤情变重的病例还有很多：有的患者四肢或关节受伤，3天后虽已基本不影响活动，但还感疼痛，听信了“运动伤后24小时内冷敷，超过24小时采取热敷”的说法，结果肿痛加重，影响了活动，局部还出现红、热，只能到医院就诊。

“患者病情加重就是因为选择了错误的方式，上述两种场合都应该冷敷，却用了热敷，而且不该用活血类的药物时候用了活血的外用药。”李劼若说。

急性损伤 警惕三大错误处理方式
临床看诊多了，李劼若总结出急性扭伤或撞伤后患者常会犯的三大错误。

第一种：扭伤后第一天发现肿痛，24小时内立刻冰敷，第二天发现没什么事了，就不管了。实际上，扭伤后肿胀是一个逐步蔓延的过程，这种肿胀情况往往在2-3天内达到顶峰，有的甚至一周，高峰期过后，肿胀逐步往下波段走，而在肿胀发展的整个过程中，很可能内部处于缓慢出血状态，受伤部位内部会发热，这时候应该继续采取冰敷帮助降温。

第二种：扭伤后脚长期垂下来，随意走动加重受伤部位负担。李劼若介绍，急性脚部扭伤后，按理说应该尽量让脚抬高至与心脏持平的水平，以克服脚部血液回流心脏的阻力，并减少受伤部位所受重力的负担。保持脚部与心脏高度水平比较难做到，可以采取尽量让脚部稍微垫高一点的方法休息，以帮助缓解病情。

急性扭伤 尽快冰敷 冷敷还是热敷千万别弄错，否则会加重病情



第三种：急性损伤后患者感觉没太大问题，立刻涂抹活络油或者红花油，希望活血化瘀。“这时候无异于火上加油！”李劼若解释，急性损伤发生时，局部处于出血状态，这时应该尽快帮助内部止血，用活血化瘀功效的药油只会让出血更严重，“涂抹药油按摩几下，水肿更厉害了，这里面除了出血性水肿，还有受伤部位因为刺激产生炎症因子而出现的反应性水肿”。

支招 受伤后的正确处理方式
急性损伤 尽快冰敷
急性损伤常由于突发的外伤引起（比如跌倒、扭伤以及直接撞击等），通常马上引起疼痛。急性损伤后，局部发生出血、炎症反应、肿胀以及疼痛，必须立即控制。此时尽快冰敷能够降低组织温度，降低代谢率和神经传导速度、收缩周围血管，达到消肿、止痛的功效。

根据损伤的面积及深度，冰敷持续时间一般不超过20分钟。每隔2-3小时可再次冰敷。这阶段，千万不能使用活血类的外用药（各种活络油、红花油等）揉擦，否则会加重肿痛的情况。

在急性损伤的最初3-5天内，出血只要被控制住了，后续也没发生炎症，可以交替进行冷敷和热敷。10分钟冷敷，然后直接10分钟热敷。冷敷时血管收缩，转换为热敷后血管会舒张，大量的血液流入受伤区，有利于受损组织修复。血液是供应能量和营养的重要因素，对于伤后组织修复有重要作用。

不过，医生提醒，有时不是专业人士很难判断出血是否得到了控制、炎症是否存在，用了热敷有时也会加重症状。在这阶段，不懂判断的人士最保险的办法，还是继续间隔冷敷，并随时观察。

慢性损伤 通常用热敷
慢性损伤，通常长时间因反复劳损和过度使用而缓慢起病。当然慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。

热敷治疗一般需要15-20分钟，可以用热瓶子、热毛巾或者市面上卖的热敷袋进行。使用热瓶子之类的需要外裹毛巾或者衣服，防止热灼伤。

慢性损伤后通常使用热敷，帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性、增加局部血供。运动前热敷慢性损伤处，可

以帮助热身，增加组织灵活性和柔韧性。

警惕：拍X光片没事≠真的没事
李劼若介绍，一般扭伤过后，拍X光片看到骨头没事，并不等于“万事大吉”。因为关节除了骨头，还包括软骨、韧带、膝关节的半月板等软性组织，X光片能查看到的是骨头情况，难以发现软组织是否受伤。

专家表示，如果不是太严重的扭伤，一般人休息4-6周静待软组织完成修复，但是有的患者在这个期限过后发现关节还疼痛，这说明内部还有损伤，自身的修复能力弱。有的患者甚至无法做到自我修复，需要外界治疗辅助。

这时候，患者应该到医院专科，通过核磁共振或者专门的关节B超，观察软组织受伤情况，尽早介入治疗。否则，关节软组织的损伤被忽略了，内部修复没有完成，对关节保护削弱，容易造成关节不稳，进一步发展成创伤性关节炎，可就麻烦了。

李劼若提醒，对于一般扭伤，也应该尽量佩戴支具，帮助受伤部位固定，必要时打上石膏，以尽量提供稳定的外部环境帮助受伤部位做好内部修复工作。

急性处理后，在后期的康复阶段，也要注意科学康复的方法，练习肌肉的力量。

提醒：天冷要注意关节保暖
慢性损伤如老年关节炎、腰肌劳损等，可以掌握一些热敷的方法。

李劼若提醒，慢性损伤中，比较常见的是老年关节炎，一些人50多岁就开始发觉上下楼梯或者蹲下时膝关节疼痛，这说明很可能有膝关节炎了。“膝关节有三个关节面，内外侧股股关节面和髌股关节面，其中髌股关节面最容易磨损出现退变，表现常见为上下楼梯疼痛、下蹲起立时感觉疼痛。”

当膝部关节炎出现时，冬天可以采取一些热敷的方法帮助血管扩张，血液循环，加速血液的新陈代谢。如物理工具热敷，又如配合使用活络油、红花油搓热，也可用双手在膝关节部位用球形按摩方式搓热，可以缓解疼痛症状。

但是，专家强调，这些方法只能是日常保健，并不能达到治疗的功效，膝关节炎的早期介入时机非常重要，因此，一旦发现有早期膝关节炎症症状，要尽早干预，接受规范治疗，以免病情逐步加重。

医生提醒，这两天气温明显下滑，关节也会“怕冷”，老人要注意关节的保暖，必要时可以在膝关节部位加护垫，晚上睡觉时也要注意肩关节不要着凉。

(新华网)

掌握正确操作 避免煎糊中药

药物表面3~5厘米，浸泡时间需要根据药材性质而定，叶、茎类药材为主的组方，可浸泡30分钟；根、根茎、种子、果实、矿石、化石、贝壳类为主的组方，可浸泡60分钟。总体来说，浸泡时间不宜过久，以免引起药物分解及变质。

说到浸泡中药，很多患者都会问，这个药是不是需要洗一洗，把泡过药的水倒掉，煎煮的时候再换新的凉水？中药饮片不需要清洗。饮片上市前已经经过了净制，饮片清洗会导致易溶于水的中药饮片及饮片表面辅料的流失。煎药前清洗饮片会减弱或改变汤剂的原有药效，影响药效的发挥和疾病的治疗。

一般中药煎煮两次，第二煎加水量为第一煎的1/3~1/2。两次煎液去渣滤净混合后分两次服用。也就是把浸泡好的中药饮片武火（大火）煮沸后，再改文火（小火）煮20~25分钟，趁热滤出第一煎的药液。开始操作第二煎，往煎药容器中再加凉水超过药渣表面1~2厘米，用武火煮沸后，改文火再煎15~20分钟，再次趁热滤出药液。将两次煎液混合后分两次服用，每次约200毫升，儿童注意减半或遵医嘱。

正确掌握火候

一般来讲，解表药、清热药宜武火（大火）煎煮，时间宜短，煮沸后煎3~5分钟即可；补养药需用文火（小火）慢煎，时间宜长，煮沸后再继续煎煮30~60分钟。

把握中药的特殊煎法

如果药袋内有布袋包装的饮片，此类药为包煎药。包煎的药物主要是指那些黏性强、粉末状及带有绒毛的药物。用布包装好，再与群药同时煎煮，以防止药液浑浊或刺激咽喉引起咳嗽及沉于锅底，加热时引起焦化或糊化。如六一散、青黛、蒲黄、车前子、辛夷、旋覆花等。

除了包煎，饮片常见的特殊煎煮方法还包括先煎、后下、另煎、烩化、冲服等。

先煎药主要指有效成分难溶于水的一些金石、矿物、介壳类药物，应打碎先煎，煮沸20~30分钟，再下其他药物同煎，以使有效成分充分析出。如磁石、代赭石、生铁落、生石膏、寒水石、紫石英、龙骨、牡蛎、瓦楞子、珍珠母、石决明、龟甲、鳖甲等。此外，附子、乌头等毒副作用较强的药物，宜先煎45~60分钟后再下他

药，久煎可以降低毒性，安全用药。

后下药主要指一些气味芳香的药物，久煎其有效成分易于挥发而降低药效，须在其他药物煎沸5~10分钟后放入。如薄荷、香薷、青蒿、木香、砂仁、沉香、白豆蔻等。此外，有些药物虽不属芳香药，但久煎也能破坏其有效成分，如钩藤、大黄、番泻叶等。

另煎药是指一些贵重药材，为了更好地煎出有效成分，宜单独煎煮，如贵重药材人参、冬虫夏草、藏红花等。另煎药在煎煮前也应该浸泡，煎出的药液可以另服，也可以与其他煎液混合服用。一般煎煮时间为2~3小时。

烩化主要是指某些胶类药物及黏性大而易溶的药物，为避免入煎粘锅或粘附其他药物影响煎煮，可单用水或黄酒将此类药加热溶化即烩化后，用煎好的药液冲服，也可将此类药物放入其他药物煎好的药液中加热烩化后服用。如阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲等。

冲服主要是指某些贵重药，用量较轻，为防止散失，常需要研成细末制成散剂，用温开水或复方其他药物煎液冲服。如麝香、牛黄、三七粉、羚羊粉、松花粉等。

另外，煎药时需要加盖，保证药液温度，适时搅拌、翻动。掌握了以上这些煎药原则，煎煮中药就会得心应手。

(人民网)

就医助手



张家界市人民医院



张家界大众医院



永定区妇幼保健院



张家界市宏仁医院



良富门诊



张家界美年大健康管理有限公司



0744-8222270

永定区古庸路192号



0744-8888120

永定区子午东路19号



0744-2222232

永定区子午西路474号



0744-8300120

永定区古庸路505号



0744-8202120

大庸桥张青公路与子午路交汇处



0744-8202666

永定区官黎路吉大张家界学院附属医院二楼体检中心