

岱岳区妇幼保健院推出特色诊疗 中药塌渍疗法 守护女性健康

最泰安全媒体记者 刘孝佳 通讯员 孙剑

“下午王女士过来做治疗，记得给她把药预留出来。”“张女士的治疗还有1个疗程，留意一下她的恢复情况。”岱岳区妇幼保健院妇女保健部的医护人员一边沟通工作，一边制作药包。“这是我们科室自己制作的中药塌渍包，里面装着配好的中药。”妇女保健部部长胡会花说，“现在中药塌渍包的需求量比较大，昨天加班做出来的那些，现在已经所剩无几了。”

受生活作息紊乱、饮食习惯不合理、缺乏体育锻炼等因素的影响，越来越多的女性出现乳房疼痛等妇科症状。岱岳区妇幼保健院新推出的中药塌渍疗法治疗乳房疼痛疗效显著，具有活血行气、温宫散寒、消炎止痛、舒筋通络、祛风除湿的作用，现已广泛运用于临床科室。据了解，中药塌渍疗法是一种效果直接、显效迅速、适应面广、使用安全、无副作用的自然疗法，尤其适合哺乳期乳腺炎和乳腺增生患者，不仅不影响哺乳，而

且无痛苦、见效快、疗程短，还具有内服法不具备的诸多优势。

中药塌渍疗法是将中药研成粉末，配以蜂蜜调成膏状，将膏体涂抹于纱布之上，擀压成饼，冷冻放置；用药时需先加热，后贴敷到乳房患处，通过皮肤吸收发挥药效，减轻患者病痛，达到疏通腠理、调和气血、驱邪消毒的作用。

中药塌渍疗法同时辅以红外线等局部热疗，一方面可提高药物浓度，方便交换、吸收；另一方面可增强局部代谢，达到缓解疼痛、促进损伤修复的目的。通过湿敷的传导与辐射作用，可减轻患处局部炎症引发的灼热感、疼痛感，起到消炎、镇静、止痒和抑制渗出的作用。

中药塌渍疗法适用于乳腺增生症、哺乳期乳腺炎、浆细胞性乳腺炎、乳腺异常发育等病症。需要注意的是，对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者，以及贴敷穴位局部皮肤有破溃者，不能使用敷贴。



◎专家简介

岱岳区妇幼保健院妇女保健部部长胡会花：山东省妇幼保健协会盆底功能障碍防治及产后康复委员会常务委员、山东省妇幼保健协会乳腺保健专委会委员、泰安市养生保健学会岱岳区分会乳腺保健专业委员会主任委员，从事妇幼保健工作20余年。

年、乳腺保健工作10余年，在国家级医学杂志发表论文5篇，对乳腺常见病、乳腺肿瘤、更年期综合征的诊断及治疗，有丰富的临床经验。

2008年起，胡会花致力于产后康复业务的开展与研究，先后在岱岳区妇幼保健院开展了产后乳腺保健、产

后中药离子熏蒸、产后恢复按摩、产后盆底功能筛查与治疗、产后塑形等业务，开拓了该院产后康复治疗的新河；2014年起，深入辖区为农村户籍35岁至64岁的妇女开展“两癌”筛查，并宣教乳腺疾病的预防方法和早发现早治疗的好处。

岱岳区妇幼保健院产后康复科主任严翠萍：主治医师，从事妇产科与妇女保健工作20余年，熟练掌握妇科炎症、异常阴道出血、宫颈疾病、产褥期乳腺炎等妇产科常见病与多发病的诊治，尤其擅长盆底功能障碍性疾病及产后异常问题的康复治疗。

新泰市人民医院心内科专家：做好3件事，养出健康心

最泰安全媒体记者 王磊 通讯员 李孟春

心脏是人的重要器官，它日夜规律跳动，通过血管将养分送往全身各处，维持着人体的正常活动。新泰市人民医院心内科专家提醒大家，要想心脏健康，合理的膳食、适当的运动和良好的生活习惯是关键。

人的血管像水管一样，用久了内壁会慢慢腐蚀，破损的地方就会沉积杂质，影响畅通甚至造成堵塞。在各种生理、心理因素的作用下，冠状动脉内壁的内皮细胞受到损伤，胆固醇逐渐积聚在损伤的内皮下，形成向血管腔突出的斑块，这个过程即为“动脉粥样硬化”。突出的斑块使血管腔变窄，心脏能得到的氧气和血液就会减少，造成心肌缺血；当供氧量和心脏的需氧量失衡时，就会出现心绞痛的症状；如果斑块破裂出血，就会形成血栓并堵塞血管，导致心肌

缺血性坏死，即“心肌梗死”。这些以冠状动脉粥样硬化为基础的心肌缺血、缺氧等一系列疾病，都属于冠心病。

目前，心血管疾病已成为全球第一大死因。高血压、高血脂、糖尿病、肥胖、运动太少、吸烟、饮酒、高脂高糖高热量饮食、争强好胜或精神紧张、父母或兄弟姐妹患有冠心病，都会增加患冠心病的风险。我们应该怎样预防冠心病的发生呢？

合理的膳食

新泰市人民医院心内科专家表示，日常饮食要多样，建议每天摄入12种以上的食物、每周摄入25种以上的食物；注意控制总能量及食物类别的均衡。简单来说，如果把一顿饭装在一个盘子里，各类食物的推荐摄入比例为：一半各种蔬

菜，四分之一优质蛋白，四分之一谷类为主的碳水化合物；减少盐和油的摄入，限制糖的摄入，高血脂患者控制胆固醇总摄入（包括鸡蛋黄、红肉、动物内脏、虾等）。此外，还要注意适量饮水，中国居民平衡膳食宝塔建议，正常成年人每天至少饮水1500毫升至1700毫升（7至8杯）。

适当的运动

尽可能增加运动的多样性，多做有氧运动（如跑步、游泳、骑车，可改善心肺功能并增强心肺适应性）、增强肌肉的身体活动（如卷腹、深蹲，可增强肌肉强度、力量、耐力和质量）、增强骨骼的身体活动（如跳绳、跑步，可促进骨骼生长并提高骨骼强度）、平衡型活动（如倒退走、单脚站立、太极拳、瑜伽，可预防跌倒并改善生活质量），运动的强度应达到最高心率

的60%至85%。

健康的成年人每周进行150分钟中等强度的身体活动即可有明显的健康获益，如能达到300分钟，心血管疾病的发病风险将进一步下降。不同年龄及身体状态的成年人，特别是老年人，在进行身体活动时，应量力而行；平时要减少久坐，包括清醒状态下的任何低能量消耗行为，如静坐、倚靠、躺着玩手机等。

良好的生活习惯

规律作息，最适宜的睡眠时长为6至8小时；少吸烟喝酒，最好不吸不喝；保持愉快的心情，找到适合自己的压力排解途径，同时多关注家里老人的情绪；高风险患病人群尽量进行规律体检，以便尽早发现问题；如身体不适要及时就医，不要小病拖大、越拖越重。

宁阳县第二人民医院积极推进作风集中整顿工作

本报讯（最泰安全媒体记者王磊 通讯员陶明星）近日，为推进医院干部作风集中整顿工作，确保作风集中整顿活动取得实效，宁阳县第二人民医院组织召开了作风集中整顿活动推进会。

会上，宁阳县第二人民医院主要负责人对全院作风集中整顿工作进行了再部署，动员全院干部职工以更加坚决的态度、更加有力的措施、更加务实的作风，推

动活动取得实效，医院将以岗位责任制明确工作职责、以承诺制明确服务要求、以公开评议制强化民主监督、以失职追究制严肃工作纪律。

会议要求，全体干部职工要认清形势，形成共识，正确理解作风整顿的重要意义，调整工作状态，转变工作作风，把心思和精力放在干事业、抓落实、促发展上；要从自身方方面面、工作各个

环节展开思考挖掘，实现个人素质提升，推动科室和医院实现快速发展；要树立问题意识，坚持“政治、问题、目标、创新、结果”五个导向，围绕宁阳县卫生健康局党组提出的7个方面的问题，抓好全面整改；要敢于正视问题，对存在的问题不掩盖、不回避、不推脱，立行立改，举一反三，树立良好的医护形象；要善于解决问题，在难题面前敢于开拓，在矛盾面前敢抓敢

管，在风险面前敢担责任。

会议强调，各科室要坚持以上率下，夯实工作责任，对发现的问题要带头抓、反复查、严整治，把每个问题整改彻底，把每项任务落到实处；要创新方式方法，增强活动效果，坚决做到知责思为，守责尽责；要坚持统筹兼顾，合理安排，确保这次专项整治活动高标准、高质量开展，为医院高质量发展奠定坚实基础。