

定安县中医院大力改革摆脱经营困境 杏林春暖 涅槃重生

■ 本报记者 刘梦晓 通讯员 司玉

“咱们县中医院现在医术真高明，我爸的伤势现在恢复得非常好。”近日，在定安县中医院住院部的走廊上，患者家属王文激动地紧握院长张熙民的手不住道谢。

3月11日，王文89岁高龄的父亲出门被一辆三轮车撞倒，右腿小腿骨折。经过定安县中医院长达6个小时的手术后，老人伤势恢复得越来越好，家属终于松了一口气。

近三年来，定安县中医院大力改革，在困境中“重生”。医院科室增加，设备完善，人才梯队逐渐形成，极大方便了当地百姓就医。

条件落后经营遇寒冬

“以前，就连普通的感冒，我都不会到县中医院来看。”在王文的记忆里，以前的定安县中医院条件简陋，只有内科和外科两个科室门诊。医生给病人检查的仪器是传统的“老三件”：血压仪、听诊器、温度计，连X光、B超、CT等检查都无法完成。

定安县中医院内科执业医师黄姑，2008年大学毕业后来到县中医院工作。由于医院效益不好等因素，黄姑和其他近70名同事一样，每个月工资大概一千多元。

“当时，无论职称、学历高低，工种差异，大家的工资都没有太大区别。”黄姑回忆，过去多年，定安县中医院在全省中医院的综合排名中都是倒数第一。很多医生纷纷“逃离”另谋出路。

实力赢得好口碑

定安县中医院的面貌，从2013年7月开始有了转变：新院长张熙民到院后，开始大刀阔斧对医院进行改革。

医院就医环境不好，就从硬件上立面进行改造；科室不齐全，就相继开设彩超、放射、检验等5个辅助科室和10个



定安县中医院用实力赢得好口碑，引来众多患者就医。本报记者 刘梦晓 摄

职能科室，并让外包出去的骨折科收归医院统一管理，与内科形成2个住院病区，大力打造重点科室——创伤骨折科。此外，定安县中医院还陆续购买了C臂X光机、DR机、彩超机、全自动生化分析仪等医疗设备。

同时，医院还开展了医德医风教育，定期和不定期抽查检查临床、医技、药剂的各项规章制度执行落实情况。

此外，定安县中医院还与省中医院“结对子”，在定安县中医院做的检查，可以通过网络传送给省中医院的专家，由专家帮助做出诊断，让老百姓在县城就

能享受省级专家的治疗。

73岁的何阿婆上个月摔了一跤，导致右手肱骨外科颈骨折。“以前人们骨折后，都要做手术。手术要把钢板放进去固定，等骨头接好了还要再做一次手术拆钢板。病人受罪不说，花的钱还多。”何阿婆的女儿莫女士告诉记者。

早就听说定安县中医院治疗骨折有“妙招”的莫女士，决定将母亲送到该院治疗。医生通过手法复位，对何阿婆骨折的部位进行了中医正骨手法复位、小夹板外固定，将老人的断骨接好了，患者

目前正在逐步好转。和动辄数万元的手术费相比，老人整个治疗过程用不到一千元，家属因此对定安县中医院的高超技术竖起了大拇指。

向二甲医院目标冲刺

除了在硬件方面下工夫，定安县中医院还非常注重人才的培养，希望借此全面提升医院的软实力。除了定期派送人员到省医院或者是省外重点医院进行培训，该院还邀请专家到医院坐堂接诊。

对于定安县中医院的医护人员来说，这些都是难能可贵的学习机会。“通过这两年的学习，我对病人病情的观察、诊断水平有了较大提升，对常见的病情都可以独立做出处理。”黄姑说。

两年多来，定安县中医院的口碑越来越好，甚至还有患者专程从文昌、海口、三亚等地到定安县中医院求医。据统计，该院的业务收入也从2013年的500余万元上升到2015年的2000余万元。

据介绍，海南省卫计委去年已组织专家对定安县中医院进行了二级医院评审。专家组对该院的管理水平、医疗技术水平、人员配备、科室建设等内容表示认可。3月底，该院将迎来行政复检，冲刺二甲医院的评定。

世界睡眠日

近四成成年人有压力睡不着 你的睡眠还好吗？

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

近四成成年人睡眠不足

现代社会的都市人，面临着学习、工作、社会等多方面压力，不同年龄阶层的人都存在或轻或重的失眠现象。据估算，近四成的成年人存在睡眠不足、睡眠障碍等问题，老人、白领、学生是饱受失眠困扰的主要群体。

海口市人民医院心内科主任陈漠水表示，失眠主要表现为睡眠时间、深度的不足以及不能消除疲劳、恢复体力与精力，轻者入睡困难，或寐而不耐、时寐时醒，重则彻夜不寐。睡眠质量不足会严重影响人们健康，由于睡眠问题引发的疾病数不胜数，严重的甚至导致梦中休克、心脏病、抑郁症、老年痴呆等疾病。

此外，人体长期睡眠不足或处于紧

张状态，会使神经至内分泌的应激调控系统被激活，并逐渐衰竭而发生调节紊乱，使免疫功能明显降低，从而对健康产生严重不良影响。

压力大、节奏快令人难安眠

“在许多城市，人们工作压力大，节奏快，独自在外漂泊打拼，远离亲戚父母，长时间缺少沟通和交流，抑郁的情绪得不到排泄，故而导致暴躁、疲乏、气血不足，从而产生焦虑，加重失眠。”海口市人民医院中医科兼心理健康科主任王德表示。

这些因素都容易导致体内生物钟紊乱，是造成失眠的重要原因之一。

解决失眠别依赖安眠药

目前，很多现代都市人都依靠安眠药来解决睡眠问题。王德提醒，这种方

2016年3月21日是第16个“世界睡眠日”，“美好睡眠 放飞梦想”是今年世界睡眠日的主题。随着人们生活节奏的加快，工作压力与生活压力的增大，睡个好觉对很多人来说都是一种奢望。

法其实不值得提倡。“靠安眠药促进睡眠一来副作用大，二来有依赖性，不是首选的好方法。”

随着社会竞争压力的增大，人们欲望的增多，都容易烦躁失眠。喜欢夜生活、酗酒、放纵的性生活等不健康的生活方式，电视、网络、声光电等躁动不安的环境刺激，加上药物等因素的影响，都极易导致现代人失眠。

王德表示，中医的子午养生法提倡，人们晚上11点前要睡觉。因为晚上11点至凌晨1点是胆经主时，这时不睡，能生很多病。

“不少人晚上不睡白天睡，认为只要睡眠时间够了就可以了，这种看法是十分错误的。”王德表示，人是大自然的一分子，必须顺应自然。夜属阴主静，人就要睡觉，白天睡再多也是补不回来的。还有人喜欢开着灯睡也不好，这容易使人早衰。

要安然入睡，睡前准备很重要。此时，人要静下来，不要做兴奋、躁动的活

动，可以看看书、上床用手搓脚心，不要玩K歌、跳舞、网络游戏等令人兴奋的活动。《内经》上说“胃不和则卧不安”。晚饭一定不要暴饮暴食，要清淡，不要饮酒。

专家表示，现在社会发展迅速，人的竞争压力很大，要学会在闹市中修行，多动脑，少动心，要明白金钱可以买车买房，但是买不来健康。生活中学会随遇而安，自然就能心安眠香了。



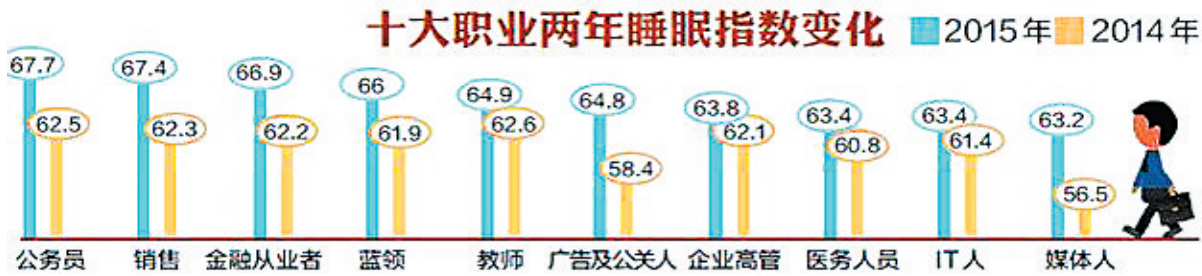
睡眠障碍主要群体包括老人、白领、学生3类人群

中国睡眠研究会最新的睡眠调查显示，中国成年人失眠率为**38.2%**，高于发达国家

而学业繁重的中学生，有睡眠问题的人数也占**7成**以上

越来越多的人超过晚上**12点**才去睡觉

造成失眠的原因有两种，一种是原发性精神性失眠，如：抑郁症、焦虑，占失眠症比例的**45%—85%**。另一种是继发性失眠，主要包括睡前运动、喝浓茶、看惊险恐怖的影视和时差、倒班不规律的生活作息习惯



从职业层面来看，十大职业中，我国2015年睡眠指数得分从高到低排名依次是公务员、销售、金融从业者、蓝领、教师、广告/公关人、企业高管、医务人员、IT从业者、媒体人。媒体人连续两年睡眠指数得分垫底。得分越低睡眠质量越差。

(来源：中国医师协会等发布的2014年和2015年中国睡眠指数报告)

科学入眠 给熊猫眼支招

■ 本报记者 侯赛

睡眠是健康的基础，睡眠不好身体健康就会受到影响。日常生活中，不同年龄段的人群如何科学入眠？听听海南省中医院营养健康科专家怎么说。

阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示，每晚睡眠限制在7小时以内的老人，大脑衰老可推迟2年。而长期睡眠超过7小时或睡眠不足都会导致注意力变差，甚至出现老年痴呆，增加早亡风险。

老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化；失眠多因体内褪黑素分泌减少所致，褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。海南省中医院营养健康科专家符光雄建议，

晚间睡眠质量不好的老人，最好养成午休习惯，时间不要超过1小时。否则，大脑中枢神经会加深抑制，促使脑中血流量相对减少，体内代谢减慢，易导致醒来后周身不舒服，甚至更困倦。

成年男子需要6.49小时睡眠时间，妇女需要7.5小时左右，并应保证晚上10点到早晨5点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态，有助于缓解疲劳。

专家表示，成年人若缺乏睡眠，多与脑力减退，或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。符光雄提醒，除尽可能缓解压力外，还可以在就寝环境上下点工夫，如减小噪音、通风换气、适当遮光等，并选择10—15厘米高、软硬适中的枕

头。晚上仍然睡不够的人，也可以通过午休1小时的方式补偿。

4—10岁的儿童每天应睡12个小时左右，每晚8点左右上床，中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的少年睡8—10小时就足够了。专家表示，孩子如果睡眠不足，不仅会精神不振、免疫力低下，还会影响生长发育。但是睡觉时间也不能过长，若超过12小时，可能会导致肥胖。

一般来说，儿童没有太多睡眠障碍，只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西，卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐；家长最好与孩子一起制定时间表，督促孩子按时入睡。睡前让孩子做些准备工作，如刷牙、洗脸、整理床铺等。

做育龄妇女的贴心人

——记文昌市抱罗镇抱锦村委会计生员符芙蓉

■ 本报记者 马珂 通讯员 王善变

作为一名“80后”，符芙蓉2011年被评为文昌市抱罗镇抱锦村委会计生员。担任村计生员4年多来，她工作不怕苦累，耐心认真，在群众眼中，她既是农村妇女“优生优育、身体健康”的护理员，又是百姓的贴心人。

计划生育工作在一般人眼中是一件容易得罪人、不容易被理解的工作。工作之初，符芙蓉不管刮风下雨、烈日当空，都骑着摩托车下乡串户，走访育龄夫妇，开展“婚育新风进万家”宣传活动。正干得起劲时，一些冷言冷语却随之而来。平时要好的姐妹们、家中一些亲戚感到她就躲起来。

符芙蓉非常委屈，擦干眼泪后却不轻言放弃。她决定改变工作方法。村民符某性格偏执，难沟通，符芙蓉就先跟符某的家属接触，给符某的妻子讲解计生相关知识。在符芙蓉的劝说下，符某的妻子最后主动配合去医院检查，确诊患上了多种疾病。在治疗疾病期间，符芙蓉定期给符某夫妇赠送避孕药物，最后符某的妻子病愈后主动要求上环。

符芙蓉三次到村民林某夫妇家中，都吃了闭门羹。第四次上门，她

带来了一本杂志。杂志上刊发了一篇纪实文章，讲述了江苏一对夫妇不进行孕前检查，生了一对双胞胎都患有重型地中海贫血的悲剧故事。林某夫妇看到这篇文章后，主动要求到医院去做孕前优生健康检查和地中海贫血筛查。

虽然在工作中曾遭受过谩骂、威胁，符芙蓉都迅速调整了心态，在做计生对象的思想工作时动之以情、晓之以理。村里每年开展的“孕前优生和地中海贫血筛查”工作中，她会陪着检查对象做检查，帮忙抱小孩、排队、买水，热情的服务态度获得群众好评。

在宣传计生政策的过程中，符芙蓉大力宣传“生男生女一样好”、“女儿也是传后人”等观念及“优生优育”的好处，逐步改善村民对性别观念的认知。功夫不负有心人，抱锦村委会的孕检率、两癌筛查率等指标任务都达标完成。

一分耕耘一分收获。近年来，符芙蓉陆续获得文昌市“十佳村级计生员”、“三八红旗手”等荣誉称号和表彰。村民对她的态度也发生了彻底改变。她刚开始开展计生工作，时进村时被狗追，吃闭门羹。如今，村民一听到她的声音，都争着打招呼：“蓉姐，来我家坐一坐吧。”

业界资讯

吉林首次运用3D打印技术 救治复杂先心病患儿

日前，吉林省人民医院运用3D打印技术为一名年龄仅9个月的复杂先天性心脏病患儿成功施行手术。这是吉林省首例在3D打印技术指导下完成的心脏外科手术。

小患者男婴王瑞体重5.6千克，出生后不久因呼吸急促，体检发现心脏病变，经检查诊断为极为罕见重症复杂性先天性心脏病，完全性肺静脉异位引流，房间隔缺损。入院前，患儿心力衰竭，并伴有重症肺炎，处于病危状态。

吉林省人民医院小儿心脏外科中心主任张学勤说，因为患儿年龄特别小，体重轻，病情特别复杂，单纯依靠心脏彩超检查，难以确定最佳手术方案，如果耽误手术治疗，患儿周岁内的自然死亡率高达80%。

为拯救患儿，张学勤团队以1:1的比例，打印出患儿的心脏模型。该模型清晰再现了孩子心脏内部的精细结构。根据模型，经过详细研究和论证，团队制定出科学的手术方案。在11日对患儿进行手术后，目前王瑞已被转入普通病房，恢复状况良好。

(据新华社电)

日本科学家发现 可防治胃癌的酶

日本研究人员15日在英国《自然·微生物学》杂志网络版上报告说，他们发现了一种酶，有助防治幽门螺杆菌导致的胃癌。

胃癌是人类第二大癌症杀手，尤其在东亚地区多发，日本每年约5万人死于胃癌。大部分胃癌由幽门螺杆菌感染导致。

日本东京大学的研究人员发现，幽门螺杆菌的cagA蛋白质侵入胃细胞后，会和一种名为SHP2的酶结合，引发胃癌。他们发现SHP2还有一种“兄弟”酶SHP1，cagA蛋白质如果和SHP1结合，它的致癌活性就被中和。这表明，SHP1是一种能抑制胃癌发病的酶。

研究人员据此认为，一个人在感染幽门螺杆菌后，这两种酶各自发挥功能的程度会决定他是否会患上胃癌。

研究人员还发现，约10%感染幽门螺杆菌的胃癌患者会同时感染EB病毒（人类疱疹病毒4型）。在感染这种病毒后，胃细胞中SHP1的量会减少，导致cagA蛋白质的致癌活性变强。这也是科学家首次弄清细菌和病毒“联手”致癌的机制。

领导研究的畠山昌则教授认为，如果能找到增强SHP1这种酶功能的物质，将有助于预防胃癌。

(据新华社电)

慢性牙周病发作 易受天气变化影响

日本冈山大学教授森田学领导的研究小组日前撰文说，在气温或气压出现重大变化后，慢性牙周病患者更容易出现牙疼和患牙周围肿胀等急性发作症状。研究小组认为，如能预测慢性牙周病的发作，将有助提高患者生活质量。

研究小组把在冈山大学医院就诊的约150名慢性牙周病患者作为研究对象，调查他们出现牙周病症状的时间，并与冈山地方气象台约2年间的天气数据进行对比。结果发现，在气压急剧降低2天后或每小时气温上升幅度非常大的第二天，很多慢性牙周病患者会发病。

研究小组认为，这很可能是由于交感神经的兴奋度和激素分泌或是导致牙周病的病菌增殖会受天气变化影响。

研究小组指出，在40岁以上的日本人中，有超过80%的人患有牙周病。在导致牙齿脱落的原因中，牙周病约占40%。因此，预测慢性牙周病急性发作的时间对于保护牙齿很重要。

(据新华社电)



给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hnrkzk@aa.com