

最新研究发现: 大笑可治干眼症

“嘿嘿嘿,哈哈,茄子茄子,七喜七喜,哈哈哈哈哈”,30遍口令为1次训练,一天进行4次,轻中度干眼症患者症状将得到有效缓解!

干眼症影响着全球5%~35%的成年人口,而中国干眼症的总患病率超过30%,其常见的症状包括眼干、眼涩、异物感、红肿、痒痒、刺激感等,严重影响了患者的视力与生活质量。

2024年9月11日,来自中山大学中山眼科中心/眼病防治国家重点实验室的梁毅毅与刘奕志研究团队在医学顶刊British Medical Journal(IF:94)发表研究成果。研究员通过对比采用人工泪液(0.1%玻璃酸钠)与“笑的训练”对干眼症进行治疗,结果显示“笑的训练”与人工泪液疗效相当,且在部分眼部体征改善上甚至还优于人工泪液(0.1%玻璃酸钠),这也为长期依赖眼药水的干眼症患者提出了一种有效、安全、低成本且环境友好的非药物治疗手段。此外,研究团队发现,坚持“笑的训练”可以提高泪膜的稳定性和睑板腺的功能。

(据《大众日报》,有删节)



一位帮扶医生(中)在三亚福海苑卫生院为患者进行小针刀治疗。受访者供图

配置齐全的康复理疗站

今年,三亚市海棠区南田医院慢病康复理疗站开张。这里占地面积140平方米,设有中医科和康复理疗科,包含传统康复治疗、物理治疗、运动治疗、作业治疗等多个功能区。

南田医院院长韦文聪介绍,中医科开展针刺、推拿、拔罐、艾灸、贴敷等传统中医疗疗及中药结合治疗;康复理疗科设有物理治疗室、运动治疗室、熏蒸室、OT训练室等,配备中频干扰电治疗仪、空气波压力治疗仪、高压低频神经刺激仪、微波治疗仪、超声波治疗仪、骨质疏松治疗仪、脊柱平衡放松系统、电动牵引装置等多种现代康复设备。

“环境和设备不输大医院,还有经验丰富的医疗团队,包括中医师、康复治疗师等,他们具备专业的康复知识和技能,能够为我们提供科学、有效的康复治疗。”张阿姨说,除了过硬的技术,医生和康复师们就像邻居朋友,让她感受到温暖。

据介绍,三亚各个基层慢病康复理疗站在基层卫生院原有场地的基础上,通过调整改造,让服务场所不小于50平方米,确保有足够的空间提供高质量的康复理疗服务。设施配置方面,配备了包括骨质疏松治疗仪、脊柱平衡放松系统、超声波治疗仪等在内的整套康复理疗设备,满足不同患者的康复需求。服务方面,结合现代康复医学与传统中医学,提供针刺、推拿、拔罐、艾灸、穴位贴敷、刮痧等中医特色治疗项目,以及颈、腰椎牵引等物理治疗项目,为患者提供全面的康复理疗服务。截至目前,三亚共开设9家基层慢病康复理疗站,已为1.63万余名患者提供康复理疗服务。

依托帮扶,提升服务水平

让群众在“家门口”就能享受到专业的康复理疗服务,除了硬件设施要配备齐全,软件服务也必须跟上。三亚借助在加快推进的医疗联合体建设契机,各大医院选派人员至区级慢病康复理疗站轮流进行挂职、培训、帮带,培养一批专业卫生技术人员,确保各康复理疗站能够提供专业的康复理疗服务,提升基层医疗服务能力。

“医院定期选派康复医学专家下沉到基层康复理疗站坐诊,并对基层医务人员开展培训和实操指导,提升医务人员的业务技能和服务能力。通过这种模式,不仅解决了患者看病就医不便的问题,还提升了基层的诊疗水平和能力。”三亚市人民医院|四川大学华西三亚医院康复医学科副主任医师林道冠说。

在各大医院的帮扶下,目前三亚市基层慢病康复理疗站能够提供多种康复理疗服务,包括中风后偏瘫肢体的康复锻炼、慢性疼痛疾病的物理治疗等。同时,还结合中医特色疗法,如针刺、艾灸、刮痧、拔罐等,为患者提供个性化的康复方案。这些服务覆盖了颈、肩、腰腿疼痛等慢性疼痛,以及神经损伤类疾病,满足了不同患者的康复需求。

三亚市卫健委还联合三亚市残联依托基层医疗服务能力“五个一”提升项目,在区级慢病康复理疗站的基础上,挂牌成立了残疾人社区康复中心,双方建立健全联动机制,进一步扎实做好基层残疾人服务工作。

接下来,三亚将根据基层医疗机构布点情况,综合评估辖区服务人口、服务需求、推广慢病康复理疗站的可行性等因素,在各辖区内遴选出适合开展相关工作的基层医疗卫生机构,全面加强服务供给,让便民、优质的康复服务真正走到群众的身边。

「家门口」康复有「医靠」

三亚已开设九家基层慢病康复理疗站

海南日报全媒体记者 李艳玫

“家门口”获康复诊疗

家住三亚市崖州区的张阿姨患有膝关节炎多年,过去每次治疗都需要坐约1个小时的车到三亚市区的医院,不仅耗费时间精力,还增加经济压力。如今,“家门口”的崖城卫生院开设了慢病康复理疗站,只需10分钟车程,张阿姨即可到达。在那里,张阿姨可以享受专业的康复理疗服务。

“这里离家只有10分钟车程,而且各种设备很齐全,持续做康复训练很方便。”张阿姨说。理疗站的医生根据她的情况,定制了包括物理疗法、中医推拿在内的综合治疗方案,经过一段时间的持续治疗,张阿姨的疼痛症状明显减轻,生活质量大幅提升。

和张阿姨有同样感受的还有家住马岭社区的王女士。长期伏案工作的王女士经常出现头晕、头痛和肩酸等症状。CT结果显示颈部关节出现退行性病变,椎间隙变窄,需进行康复治疗。“以前想做康复治疗还得往市区大医院跑,耗时耗力,很难坚持下来。现在‘家门口’就有专业的设备和医生,进行了5次针灸治疗后,症状得到了明显缓解。”王女士说。

基层慢病康复理疗站的建设,让患者不再需要辗转奔波,也不再为寻找专业的康复治疗而苦恼,因为在“家门口”,他们就能接受周到、专业的康复治疗。从物理治疗仪到中医医疗工具,这里的康复设备十分丰富,理疗师们根据每一名患者的具体情况,量身定制个性化的康复方案。

“基层慢病康复理疗站的建设,将康复理疗服务延伸到社区,不仅有助于缓解大医院的就诊压力,还能促进医疗资源的合理利用,增强群众的健康获得感和幸福感。”三亚市卫生健康委员会有关负责人说。

开栏的话

每一位医疗工作者都是默默无闻的英雄,他们用自己的专业知识和无私奉献,守护着千千万万个家庭的健康与幸福。海南日报健康周刊《医线高手》栏目旨在挖掘和展现这些幕后英雄的真实故事,让公众深入了解医疗行业的艰辛与伟大,同时也为同行搭建一个分享经验、交流心得的平台。

在这里,我们将邀请来自各个医疗领域的杰出代表,讲述他们在专业道路上的成长历程、技术创新的点滴心得。无论是手术台上的精妙操作,还是实验室里的孜孜不倦,抑或是病房内外的人文关怀,《医线高手》栏目都将一一为您呈现。

“有晕针晕血吗?”“没有。”“痛不痛?”“不痛!”10月3日下午,海口市人民医院输液室里,一位女士因感冒咳嗽严重就医,看诊后输液治疗。该院护士符小惠为其输液,谈话间,输液针已被轻巧扎入血管,患者全程几乎无感。

符小惠,这位在护理岗位上耕耘了12载的护士,因其精湛的打针技艺,赢得了众多患者的信任与青睐。不少患者“点名”找她打针,特别是血管太细的新生儿和血管充盈度不佳的老年人。她也成为患者和同事口中的“飞针侠”。

锐意进取:
学习飞针 为患者减痛

生病了去医院打针、抽血检查都是常事,很多人虽然有恐惧心理但会想忍一忍也就过去了。但是,作为一名专业护理人员,符小惠不想就这样过去。她想就“患者害怕打针”这个小事,进行研究和改进,以改善患者的就医体验。

“患者本就备受病痛折磨,若能凭借自身扎实的扎针技巧减轻这份负担,无疑是莫大的欣慰。”符小惠,曾是医院新生儿科室的一员,彼时,打针仅是繁杂工作中微不足道的一部分。命运的转折发生在2017年,一次意外的车祸让她不得不暂时放下手中的工作,待康复归来,她转战急诊输液室,主要为患者打针输液,其中也包括为急症患者抽取血液样本。

工作中,符小惠一直思考如何才能扎好针。有一天,她从网络上看到了飞针技术的视频,是一名医生进行

减轻疼痛的目的。“九成以上的患者均适宜采用飞针技术,往往能在眨眼间完成任务。”不过,她亦强调,针对10岁以下儿童、血管特别纤细或处于危重状态的病患,则需采取更为温和缓慢的方法,以免造成不必要的风险。

符小惠练习飞针技术有两个要点:摸和扎。摸主要是摸患者皮肤的厚度,感受血管的弹性,由于有5年的新生儿科工作经历,常给婴儿打针积累了经验,通过摸找到血管,就知道下针的深浅。扎,就要速度快,让患者感受不到疼。

符小惠介绍,采用飞针技术,关键在于速度、准确性和稳定性,确保一次性穿透皮肤直达血管,进而大幅缩短针尖滞留肌肤内部的时间,达到

患者信赖:
你打针 我安心

谈及这位同事,输液室主管护师陈惠容连连称赞其“热爱学习,技艺超群,为人热忱”。事实上,符小惠的魅力早已深入人心,众多患者慕名而来,指明要求她亲自操“针”。“你打针,我放心!”10月3日下午4点,一位妈妈带着1岁多的孩子到海口市人民医院输液,随后又做了雾化治疗。他们是约好时间,专门来找符小惠打针的。

这对母子之所以特地预约,只因心中那份笃定——只要符小惠出手,一切尽在掌控。两天前,孩子的母亲在医院曾目睹过符小惠的神乎其技。得知符小惠打针技术好,后面便每天预约符小惠为自己的孩子打针。

10月3日凌晨,符小惠坚守岗位,迎接了一波又一波患者。短短数小时内,共20多位病患相继踏入输液室,其中9人接受了肌肉注射治疗,其余则需依赖静脉输液缓解病症。一名30岁左右的女性因突发腹部剧痛伴恶心呕吐紧急入院,经医生确诊为急性胃肠炎,需立即输液稳定状况。遵循医嘱,符小惠熟练地准备药物,随即找准血管并进行消毒。紧接着,只见她轻轻拉紧皮肤,手腕微动,瞬间完成进针动作,待患者反应过来之时,液体已在缓缓流入患者体内。患者不禁感叹:“这么快,我都没啥感觉。”

符小惠的努力与奉献,患者们的口碑是最有力的见证。一位年轻女子在感谢信中高度评价了符小惠的打针技术:“这个护士扎针速度快且准,我也是第一次感受到了原来打针可以不疼。”



符小惠(右)在为患者扎针。海南日报全媒体见习记者 王洪旭 摄

医线聚焦

在快节奏的现代生活中,慢性疾病的阴影悄无声息地笼罩着大众的生活。如何便捷、高效地获取康复理疗服务成为许多患者及其家庭的迫切需求。近年来,基层慢病康复理疗站的兴起,为群众带来了在“家门口”就医的新选择,缓解了看病难、看病远的问题。

在三亚,当地政府将“基层慢病康复理疗站建设项目”纳入为民办实事的重要民生工程之一,2023年在天涯区、吉阳区、海棠区、崖州区、育才生态区成立了5个区级慢病康复理疗站,为当地居民提供了便捷的康复理疗服务。今年该市继续推进该项目,新增了海棠区南田医院、崖州区保港卫生院、天涯区高峰医院和河西社区卫生服务中心4家区级慢病康复理疗站,进一步扩大了服务覆盖范围。

医线高手

海口市人民医院「飞针侠」符小惠 一秒即中 减少疼痛

海南日报全媒体见习记者 王洪旭

医线资讯

海南积极推动个体化精准治疗发展

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 全锦子

10月13日上午,“个体化医学研讨会暨第四届卫生健康创新与转化管理论坛”在海口召开。此次论坛旨在推动个体化医学的发展,探讨卫生健康领域的创新与转化管理,为实现“健康中国2030”规划纲要贡献力量。来自全国各地的专家学者、相关政府部门、医疗卫生健康领域高校、科研院所、医院、医疗健康大数据相关产业代表等200余人参会。

个体化诊疗技术作为现代医学的重要分支,其核心理念是根据每个患者的具体情况,包括遗传背景、生活环境、生活习惯等,提供个性化的预防、诊断和治疗方案。自上世纪90年代开始提出和推动个体化医学以来,个体化医学已经发展成为我国抢占新一轮科技革命和产业革命制高点的重要领域。随着科技的进步,《“健康中国2030”规划纲要》的深入实施,个体化医学从基因测序技术的普及到精准医疗方案的制定,从新药研发到人工智能医疗器械的创新,取得了一系列高质量的科技成果。

海南省卫健委相关负责人表示,海南作为自由贸易港,始终致力于探索高水平科技自立自强的新路径。在个体化医学领域,海南省已经取得了一些初步成果,加强了与国内外知名医疗机构和科研机构的合作,引进了一批先进的个体化医学技术和设备,培养了一批高素质的专业人才。同时,我省积极推动个体化医学在临床实践中的应用,为患者提供了更加精准、个性化的医疗服务。

此次论坛的召开,正是业内共同探索个体化医学及其创新转化的重要契机。各位专家学者在论坛期间充分交流、碰撞思想,为推动个体化医学的发展贡献力量。同时,业界也希望借助论坛的平台,加快医学与工程的融合发展,促进医疗技术的变革和健康产业的升级。

此外,论坛举行期间,2024年度“医学创新转化优质服务机构”遴选结果正式发布。全国45家“医学创新转化优质服务机构”获评机构参会颁奖。