

# 名中医工作室挂牌成立



10月27日,“名中医李建仲工作室”在绛县中医医院正式挂牌成立,这是我县首家名中医工作室。名中医工作室具有接诊患者、著书立说、带徒科研、学术交流等多项功能,旨在通过名中医工作室的建设,探索建立中医药服务推广应用和中医药人才培养的

有效方法和创新模式,为县级医师提供了向名中医学习请教的机会,名中医可以手把手传授临床经验、指导青年医生的临床工作,为县级医疗卫生的发展起到了输血和造血的双重功能,进一步弘扬和发挥中医药服务特色,助力分级诊疗政策的落实,全面提升县

级中医药服务能力。

绛县卫生计生局局长周永平对名中医李建仲工作室的成立表示热烈的祝贺,他指出:名中医工作室的成立是医院加强人才培养,促进医疗卫生服务的大事。并提出三点要求:一是提升能力,更好的服务周边群众;二是发挥引领作用,多学科协同发展;三是做好传帮带,让中医药事业发展后继有人。

李建仲主任表示:工作室将秉承“大医精诚、厚德怀仁”的精神,积极推广和发展中医特色,发挥中医在专科治疗中的作用,不断提高诊疗水平和科研能力,不断推广新技术、新项目。

绛县中医医院历经近一年完成了设施改造,旧貌换新颜,迎来了山西省多位名中医在此开展义诊活动,并成立工作室。工作室的成立将有效促进我县中医药继承与创新,推动中医药科研教学,为周边群众提供更优质的服务。

李建仲简介:主任医师,现任中华中医药学会推拿专业委员会常务委员、中华中医药学会骨伤科分会骨关节病专业委员会理事、山西省针灸学会副理事长、山西省委联系的高级专家、山西名医、省优秀专家、山西

省中医药研究院名医、山西省中医学院教授、硕士研究生导师,第五批全国老中医药专家学术经验继承工作及学位指导老师,是我省第一个获得推拿专业正高级职称的医务人员,继承了我省推拿界老前辈著名老中医王中衡老先生的推拿按摩手法,同时博采百家,几十年的刻苦钻研,其推拿手法挥洒自如,游刃有余,形成了自己独特的风格,创建了国内独树一帜的整脊疗法通督按摩法,临床经验丰富,擅长治疗腰椎间盘突出症、颈椎病及颈、肩、背、腰、腿痛等,对不少疑难病、危重症等见解独到。著有《通督按摩法》、《通督按摩法新论》、《通督正脊术》、《通督正脊疗法》、《李建仲通督正脊术治验》等推拿著作,受到了中医推拿界人士的广泛好评,且荣获山西省优秀科普作品一等奖、国家中医药管理局颁发的优秀著作奖。其论文“正骨手法治疗腰椎间盘突出症56例观察”“踝关节韧带损伤的推拿”分别获得山西省首届科学学会二等奖和三等奖。曾多次应邀赴北京给党和国家领导人会诊、治疗,给专程从美国、瑞典、西班牙等世界各地慕名而来的患者诊治。独特的手法、精湛的技术,获得国际友人很高的赞誉。

## 家家都有血压计,您测对了吗?

据统计,我国高血压患者人数已突破3.3亿,我国成年人中每3-4人就有1人患高血压。

伴随着高血压发病率的日益增长,高血压知识的普及,人们对高血压的认识也有所增长。同时伴随着电子血压计的普遍使用,几乎家家都备有血压计,人人能测血压。

那么,问题来了,您测对了吗?有人会有疑问:测血压有什么难的,不就是把血压计袖带绑胳膊上,一按按钮,数值就出来了吗?有什么测的对不对一说呢?其实不然,下面我们就来聊聊怎么正确测量血压吧。

### 选择适合的血压计

现在市场上的电子血压计分为臂式血压计、腕式血压计、手指式血压计。腕式血压

计及手指式血压计对于微循环障碍,血液粘稠度高的患者而言,测量血压会产生误差,因此,建议您最好选择臂式血压计。并且选择符合国际标准认证的血压计。

### 测量前的准备

- 1、测血压前30分钟内不进行剧烈运动。
- 2、测血压前排空膀胱,禁止憋尿。
- 3、避免吸烟,饮酒、喝咖啡及浓茶。

### 测量姿势

- 1、坐位时,需选择有靠背的椅子或沙发,放松身体,两脚着地,不交叉。

### 测量方法

- 1、先脱掉外套,裸露上臂,伸直肘部,手

掌向上。

2、袖带缠绕于上臂,袖带下缘距肘窝2-3cm,松紧程度以袖带和胳膊之间能伸进一根手指为宜。

3、按血压计的开始按钮,开始测量血压,读取数值。

4、松开袖带,休息1-2分钟,再次测量,取两次血压的平均数。如果两次收缩压或舒张压相差大于5mmHg时需测三次血压,取三次血压的平均数。

### 注意事项

测量时,身体放松,不说话、不活动、不吸烟、喝水及使用手机。

### 温馨提示

测血压要做到固定时间、固定姿势,固定测量肢体,记录血压值,留取资料,便于医生详细了解您的血压情况。



## 每三秒一例老年痴呆!这6类“危险人物”要注意了



### 老年痴呆的六大危险因素:

**年龄因素。**年龄增长是老年痴呆症发病的最大的危险因素,绝大多数的老年痴呆患者都是超过65岁的老人,患老年痴呆的可能性每5年增加1倍;85岁后,这种危险因素超过30%。

**遗传因素。**10%的老年痴呆患者与家族遗传因素有关。

**社会心理因素。**每年有10%左右的患有抑郁症的老人会转变为老年痴呆患者;独居、丧偶老人、社会活动少、闲暇娱乐少且性格较为内向的老人容易成为高危人群。

**文化程度因素。**教育文化程度低的人,用脑少,得病的几率更高。

**性别因素。**由于寿命较男性长,独居时

间长,易发胖以及运动少等原因,一般女性患病几率高于男性。

**生活方式因素。**不良的生活方式,如饮酒、营养不均衡、活动能力少也是重要的发病因素。

### 如何预防老年痴呆?

全球超过三分之一的痴呆症病例可通过风险影响因素的生活方式干预得到预防。柳叶刀最新报道提出了一个新的痴呆症风险人生历程模式,展示了在人生不同阶段可能改变的风险因素。发现约有35%的痴呆症病例可能归因于9项可改变的风险因素:

**多用脑。**研究显示,认知训练可以降低痴呆的发病风险。建议根据自己的爱好,选择一些感兴趣的事情来训练大脑,如读书、看报、打麻将、下棋等等。

**保护听力。**听力丧失者患上中度认知障碍症的可能性大约是听力正常者的三倍。中度认知障碍症患者在说话内容和流利程度方面比认知正常者衰退速度更快。听力丧失和说话模式的改变可能在未来评估认知衰退风险方面具有重要价值。

**充足睡眠。**睡眠呼吸障碍(SDB)会促进认知障碍的发生,通过有效治疗,可降低发生痴呆风险。充足而不间断的睡眠有助于大脑自我修复。良好的睡眠卫生可以改善脑细

胞的功能。

**健康饮食。**健康的饮食习惯可保护认知功能和降低痴呆症风险。来自瑞典的一项研究发现,坚持北欧人谨慎的饮食模式(包括非根茎类蔬菜、水果、鱼、家禽肉和茶)的人,其认知状态更佳。

### 地中海饮食强调:

摄入较多的粗粮、水果、蔬菜、豆类和橄榄油;摄入中等量的乳制品和酒精;摄入较少的肉类。

**控制“三高”和降低体重。**高血压、高血脂、糖尿病以及肥胖等都会增加痴呆发病的风险,建议患有高血压、高血脂、糖尿病或者肥胖症的患者及时就诊,积极控制血压、血脂、血糖,降低体重。

**戒烟限酒。**吸烟及饮酒会增加痴呆发病的风险,不要吸烟,同时要远离二手烟;已经吸烟的要积极戒烟,必要的情况下可以到医院的戒烟门诊就诊;同时,注意饮酒要适当。

**多运动。**运动会降低痴呆发病的风险。建议保持每周3次以上、每次30分钟以上有规律的运动习惯,如游泳、散步、跳舞、打太极拳等。

**多参与社交活动。**社会活动和人际关系可以预防或延缓痴呆。可以多参加一些社会活动,如参加公益活动、社区活动、当义工

等。

### 如何知道自己是否得了老年痴呆?

老年人每年应该到记忆障碍门诊做一次记忆力筛查。怀疑自己或家人患有老年痴呆,应及早至正规医院就诊,明确诊断。

### 认知障碍诊断流程“七步骤”

**第一步:**病情询问。一般健康状况、过去所患的疾病,以及完成日常生活活动的的能力。

**第二步:**神经心理评估。记忆能力、定向力,执行力、注意力、计算力,语言表达及空间想象等能力。

**第三步:**排除其他器质性疾病所致的痴呆。血液生化指标。

**第四步:**头部MRI检查。脑影像学扫描,明确脑萎缩程度、海马体积,排除其他疾病。

**第五步:**脑脊液检测。脑脊液Aβ40、Aβ42、总tau蛋白和磷酸化tau蛋白检查,排除副肿瘤综合征、自体免疫性脑炎等。

**第六步:**PET检查。检测项目:FDG-PET、AV45-PET和PiB-PET。

**第七步:**基因检测。对有明确家族史的痴呆病例、早发的散发性病例、特殊临床表型的病例,根据临床表型对候选基因进行筛查,有助于提高检出率。