

◆ 2018 年 12 月 31 日

星期一

副刊

我院举办2018-2019跨年歌唱大赛

12月28日晚,我院1号会议室欢歌笑语、座无虚席,医院“建设人文医院 争做行业典范”2018-2019跨年歌唱大赛精彩举行。医院在家的领导班子成员、干部职工和患者家属200余人观看比赛。

本次比赛共18个节目。比赛在病人服务中心杨洁演唱的歌曲《来吧》中拉开帷幕,18组选手先后悉数登场。现场气氛热烈、高潮迭起、掌声不断,选手们在台尽情歌唱,大放异彩。《不忘初心》《我们不一样》《奉献的样子》、白衣天使版《光辉岁月》《和谐家园》、医护版《青花瓷》《我的未来不是梦》等一首首情感真挚的参赛曲目或激情豪迈、或柔情甜美,极富穿透力和感染力,最后在手术室《保卫黄河》《相亲相爱一家人》合唱中圆满结束。经过激烈角逐,最后评出了一、二、三等奖和优秀奖,院领导分别为获奖选手颁奖。

为活跃气氛,大赛现场还进行了幸运抽奖活动。

回顾2018年,我院全体干部职工奋发实干,“建设人文医院、争做行业典范”主题行动扎实开展,开创行业先河,“仁和善行”的人文修养、“医乃仁术”的人文医疗、“患者为本”的人文服务、“员工为本”的人文管理逐步落地生根发芽。医疗、教学、科研稳步提升,学科建设、人才培养、中医药特色优势发挥、优质服务再上新台阶,社会、技术、经济效益同步增长,业务发展强力突破,综合实力持续攀升。医院三甲复审顺利通过,业务发展已形成“稳中有进、稳中有新、稳中向好、稳中提质”的强劲态势,整体运行从较高增长速度阶段转向高质量发展阶段,社会知名度和影响力日益扩大,职工成就感、获得感、幸福感进一步提升。

此次比赛不仅彰显了医院医务人员积极向上的精神风貌,为医务人员展示才艺提供了舞台,同时增强了职工之间的互动与交流,为推动医院“建设人文医院 争做行业典范”主题行动扎实开展营造健康向上积极氛围。

“建设人文医院 争做行业典范”2018-2019跨年歌唱大赛圆满落幕。(党办)

活动现场

节目主持人

一等奖《不忘初心》
演唱者：公共卫生科 李静

一等奖《保卫黄河》《相亲相爱一家人》
演唱者：手术麻醉科 王洪利、王小艳等演

二等奖《奉献的样子》
演唱者：骨伤二科 刘付强、梁化凤

二等奖《我和草原有个约定》
演唱者：耳鼻喉科 刘元梅

二等奖《和谐家园》
演唱者：院办 王静

二等奖《我们不一样》
演唱者：外一科 曹旭峰

三等奖《我的未来不是梦》
演唱者：药剂科 王孜一、张靓

三等奖《第一时间》
演唱者：急诊科 邹吉磊、徐浩然

三等奖《来吧》
演唱者：病人服务中心 杨洁

三等奖《当爱再靠近》
演唱者：产科 刘相堃

优秀奖《青花瓷》
演唱者：ICU 刘守兴、李研

优秀奖《光阴的故事》
演唱者：内六科 王婷、龙朋、宋佳等

优秀奖《十年》
演唱者：放射科 赵德超

优秀奖《练习》
演唱者：内三科 佟国强

优秀奖《军港之夜》
演唱者：内一科 鲁敏

优秀奖《新的天地》
演唱者：检验科 毕辉

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 蓉

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239

【健康养生】

为什么肠道要排毒？

肠道是人体身体中很重要的器官，同时肠道也是食物残渣，死亡细胞等的终点，这些都是会在人的肠道中发酵，然后会产生很多的毒素，如果这些毒素不能及时的排出体外，是会被大肠再次重复吸收，久而久之，是会损伤身体健康的，严重的可能是会引起肥胖，便秘等疾病，对人体健康的影响是很大的。

肠道为什么要排毒？

肠道不排毒会形成大量毒素，主要是因肠道功能的失调，使病邪之气滞留体内形成。饮食不调，过多摄入辛辣食物、饮酒过量，都是形成毒素的重要原因。另外，宿便，中医上所说的因心情不好而引起的气疾，也会导致病邪之气淤积。

肠道不排毒会滋生大量细菌，食物残渣进入大肠内，其中一部分水分被大肠黏膜吸收。同时通过细菌的发酵和腐败变为粪便，除食物残渣外，粪便还包括脱落的肠上皮细胞和大量细菌，人类粪便中的细菌量约占粪便固体总量的0.25%-0.3%，在便秘患者粪便中的细菌量和分解产物含量会更多。

肠道不排毒会导致身体出现疾病，大量细菌和有害物质存在于粪便中，若不及时排除，部分毒素就会经过肠黏膜吸收经肝门静脉到肝脏再到心脏，最终参与血液循环至脏器加重各个脏器负担，损害各个脏器功能。肠道排毒能保证人体健康。

清肠胃。清肠可以让每天被塞满油腻食物、垃圾食品的肠胃休息一下，使肠胃清空，减轻肠道负担。

消除口臭。肠道有害物质的囤积会引发口臭，清肠可以将肠道有害物质排出体外，消除口臭。

（下转二、三版中缝）

主 编：闫家平

副 主 编：李振爽

王 超

林永年

徐勤伟

吴修才

一版编辑：孙 晶

二版编辑：展光保

三版编辑：杨 蓉

四版编辑：刘维娜

编辑部电话：0538-7253530
传真：0538-7251239

新泰市中医医院

通讯

新泰市中医医院主办

泰安市内部资料准印证第129号

Http://www.xtzjy.com.cn

2018年12月31日 星期一

第12期（总第89期 内部交流）

E-mail:xtszydyb@163.com

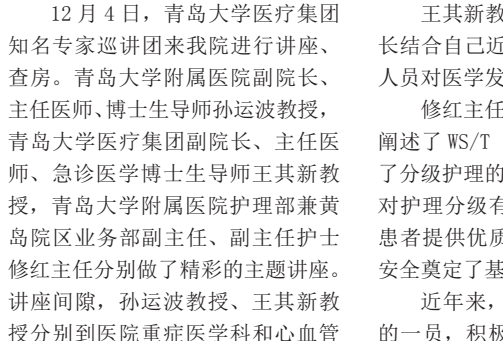
扫一扫了解新泰市中医医院更多信息

青岛大学医疗集团知名专家巡讲团走进我院



12月4日,青岛大学医疗集团知名专家巡讲团来我院进行讲座、查房。青岛大学附属医院副院长、主任医师、博士生导师孙运波教授,青岛大学医疗集团副院长、主任医师、急诊医学博士生导师王其新教授,青岛大学附属医院护理部兼黄岛院区业务部副主任、副主任护士修红主任分别做了精彩的主题讲座。讲座间隙,孙运波教授、王其新教授分别到医院重症医学科和心血管病肺病科查房。院理事长、院长闫家平主持讲座并做逐一精彩点评。我院在家的院两委成员、医护骨干、行政职能科室200余人聆听了专家讲座。

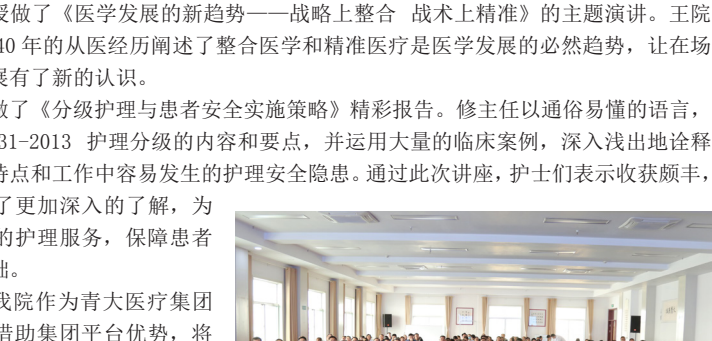
孙运波教授做了《临床药理学智慧管理》的精彩演讲,孙院长通过两幅漫画以幽默风趣的形式开场,结合青大附院的先进经验详细解读了对临床合理用药管控的制度、方法、措施,为医院进一步加强临床合理用药起到积极的指导作用。



王其新教授做了《医学发展的新趋势——战略上整合 战术上精准》的主题演讲。王院长结合自己近40年的从医经历阐述了整合医学和精准医疗是医学发展的必然趋势,让在场人员对医学发展有了新的认识。

修红主任做了《分级护理与患者安全实施策略》精彩报告。修主任以通俗易懂的语言,阐述了WS/T 431-2013 护理分级的内容和要点,并运用大量的临床案例,深入浅出地诠释了分级护理的特点和工作中容易发生的护理安全隐患。通过此次讲座,护士们表示收获颇丰,对患者提供优质的护理服务,保障患者安全奠定了基础。

近年来,我院作为青大医疗集团的一员,积极借助集团平台优势,将优质的医疗资源引进新泰,给百姓带来实惠及便利。下一步,我院将进一步提升中医药服务能力和综合服务能力,让新泰人民在家门口就享受到最优质的诊疗。(党办 展光保)



全国名老中医药专家丁书文传承工作室在我院挂牌成立



12月8日,全国名老中医药专家丁书文传承工作室揭牌拜师仪式暨中医科室共建学术研讨会在我院1号会议室隆重举行。

全国名老中医专家丁书文,山东中医药大学附属医院教授丁书文、李晓,中华中医药学会中医药文化教育基地主任马淑慎,新泰市卫生计生局副局长朱秀宁,我院院长闫家平出席会议。泰莱地区相关中医药专家和专业技术人员,新泰市直医疗机构、各乡镇街道卫生院、社区卫生服务中心相关人员,我院在家的班子成员及相关医护人员近300余人参加会议。

闫家平主持揭牌拜师仪式,丁书文、朱秀宁分别致辞并共同为全国名老中医药专家丁书文传承工作室揭牌,随后举行了庄重的拜师仪式。

朱秀宁在致辞中希望市中医医院以此为契机,借助以丁老领衔的传承工作室强大的品牌优势、人才优势和技术优势,发挥好中医药龙头作用,推广发展心脑血管疾病等老年慢性疾病中西医结合治疗的新理论、新成就,为推进健康新泰建设作出新的更大贡献!

丁书文老先生在致辞中讲到,在新泰市中医医院建工作室,目的是搭建继承发扬祖国医学的重要平台。目前,中医正处于一个天时地利人和的大好时机,要抓住这个大好机遇,一方面要宣扬中医药的传统文化,树立文化自信,更重要的是要发展中医的学术。建好工作室,首先要自信,要坚定的相信中医药是我们中华民族传统文化的瑰宝,要有中医的理论自信、疗效自信;第二方面是,要静下心来静下心来钻研业务,把理论和技术真正学到手,然后和现代医学结合,进行创造性的转化和创新性的思维。师生们要团结一致,形成合力,为祖国医学的创新发展与共同努力。

在庄重的拜师仪式上,弟子安文灿给丁书文老先生敬茶、行拜师礼、献花、合影,在众人的见证下,正式拜入丁书文教授门下,成为新收学术继承人。

仪式结束后,丁书文教授、山东中医药大学附属医院心血管科主任、急诊科主任和重症医学科(ICU)主任王可,山东中医药大学附属医院内科4科主任、博士研究生导师、全国名老中医专家丁书文传承工作室负责人李晓分别作了题为《气虚热毒论》《心律失常的中医治疗》《全国名中医丁书文学术思想研究》的精彩授课,我院副院长吴修才主持专题学术讲座。

丁书文和李晓还在闫家平等人陪同下参观了我院中药标本室、制剂室、煎药室、骨伤二科、治未病科、针灸推拿科和国医堂,对我院中医药特色、中医药传承创新取得的扎实成绩大加赞赏。

全国名老中医专家丁书文传承工作室落户我院,是医院高层次人才结构健康发展的重要举措,也是新泰市人民群众日益增长的健康所需,展现了医院医疗平台建设的吸引力和发展力。丁书文教授在我院建立工作室并收徒带教,将充分发挥名家的影响力和传帮带作用,进一步传承中医国粹,推动我院在人才培养及学科建设再上新台阶,用更加精湛的医疗技术服务广大群众。

(党办)



我院成功承办山东省呼吸疾病中青年论坛暨胸部肿瘤多学科研讨会

12月21日至22日,我院成功举办“理气道”山东省呼吸疾病中青年论坛暨胸部肿瘤多学科研讨会。山东省肿瘤医院郭洪波教授、我院院长闫家平、新泰市第二人民医院院长李东、新泰市人民医院副院长刘静,以及来自全省各地的有关专家60余人参加。

作为本次会议的承办方,闫家平在致辞中首先对莅临新泰的各位专家、嘉宾表示诚挚敬意和衷心感谢,向前来参加会议的各位同仁表示热烈欢迎和美好祝福,并简要介绍了我院以及胸外科专业发展情况。闫家平表示,医院将以本次会议为契机,进一步加强与各位专家交流与合作,着力加快学科发展。相信在各位专家的精心指导和帮扶下,我院胸外科专业将会更好成长,专业特色将会更加突出,诊疗技术水平将会更快提升,一定会为新泰市胸部肿瘤患者的生活质量提升作出新的更大贡献!

本次会议旨在进一步规范胸外科系统疾病诊疗,提升外科医师综合水平和护理人员护理能力,为帮助更多患有此类疾病的患者而共同努力。会上,闫家平、李东、刘静先后致辞,郭洪波教授、新泰市中医医院专家张成峰、杨方良等14位来自全省各地的专家学者分别作了专题论述。(党办)



我院正式通过“三级甲等中医医院”复审

据12月24日印发的《山东省卫生健康委员会关于公布全省三级中医医院名单的通知》(鲁卫办字〔2018〕262号)文件,我院正式通过三级甲等中医医院复审。文件指出:根据现场评审结果,综合不定期检查和周期性评审情况,山东中医药大学附属医院等29家中医医院延续三级甲等中医医院资质,确定德州市中医医院等四家中医医院为三级甲等中医医院,其中新泰市中医医院等级为三级甲等,编号为ZYSJ415027。

(党办)

我院接受县级中医医院医疗服务能力达标情况市级核查



据《山东省卫生健康委员会关于报送全省县级中医医院医疗服务能力达标情况的通知》（鲁卫函〔2018〕619号）文件要

求，组织专家对全市县级中医医院医疗服务能力达标情况进行市级核查，本次考核采取县市区及各县级中医医院互查的形式进行。

12月27日，来自泰安市中医二院的5名专家对我院进行了医疗服务能力基本标准测评，专家组对我院的设备配置、人才培养、信息管理、重点专科建设等工作给予肯定，并对我院凝心聚力，快速提升短板，启动升级改造项目突破发展瓶颈所取得的成果给予高度评价，同时对存在问题提出了意见和整改建议。

（院办 白桢军）

我院召开“人文护理”座谈会

12月21日，我院在3号会议室召开“人文护理”座谈会。医院理事长、院长闫家平，副院长吴修才，护理部主任杨晓雪以及47位护士长及护士代表参加座谈会。

闫家平在讲话中首先对医院整体护理优质护理工作给与肯定，指出护理队伍是一支可信、可亲、可爱的队伍。随后指出，人文护理体现在护理工作的方方面面，具体体现在八个方面：一是体现在以人为本上，二是体现在语言沟通艺术上，三是体现在语言、交流、沟通艺术上，四是体现在温馨环境上、卫生上，五是体现在真情、优质、安全、特色服务上，要突出中医药特色，六是体现在精细化管理上，七是体现在不断创新上，八是体现在争做“有担当、有温度、有作为、有过硬本领”的四有新时代中医人上。

吴修才对医院人文护理提出了“五心四到位”要求，“五心”指：情系苍生，让爱心带来快乐；尊重生命，让真心送去美好的祝福；关怀备至，用细心展现应有的素质；温暖如春，用热心体现自身的美德；矢志不渝，用耐心诉说对事业的执着。“四到位”指：

心要到位、说要做到、做要做到、管理要做到。

与会人员一同学习了由南丁格尔奖获得者姜小鹰主讲的公开课《走进人文世界—护理与人文》。8名护士长及2名护理骨干汇报了学习心得体会，并结合医院和科室实际情况谈了关于人文护理的见解以及科室下一步如何开展人文护理。

会议最后，闫家平带领全体与会人员重温南丁格尔誓言。



（护理部 王玉杰）

我院举办2018年中高级专业技术人员聘任仪式



12月20日，我院2018年中高级专业技术人员聘任仪式在3号会议室举办，在家的院两委成员、医务科、护理部以及今年获聘的中高级专业技术人员参加了会议。

聘任仪式上，副院长林永年宣读了医院聘任决定，与会领导分别为中、高级获聘人员颁发了聘任证书，并提出了新要求和下一步工作意见，7名获聘代表作了表态发言。

院长闫家平讲话指出，新聘期是新起点，要有新提升。大家要反思做学问的态度是否端正，是否有浮躁情绪，是否具备良好职业道德，工作上多想一些哪些方面做的还不够，下一步打算怎么办。闫院长结合我院正深入开展的“建设人文医院，争做行业典范”活动，进一步对争做“有担当、有温度、有作为、有过硬本领”的“四有”新时代中医人进行深入了解，要求大家要敢于“担责”、“担难”、“担险”，并引用习总书记“幸福都是奋斗出来的”和“本领有多大，舞台就有多大”，激励和敦促大家勤奋学习、勤奋实践，精诚合作、博采众长，练就一身过硬本领。针对当前医院学术氛围不够浓厚等问题，对获聘人员提出新的更高要求，希望大家不断努力拼搏，争做“四有”中医人的楷模，向全院干部职工交一份满意答卷，为创造医院美好的明天不懈奋斗

（政工科）

义诊服务

12月5日，我院组织口腔科、儿科、眼科专家来到东城幼儿园开展公益义诊，给该园近200余名小朋友进行一般体格检查，普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，宣讲正确的饮食结构注意，良好的用眼卫生习惯。



12月19日，我院组织口腔科、儿科、儿科、眼科专家到平阳县社区幼儿园开展公益义诊，给该园近230余名小朋友进行一般体格检查，普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法，宣讲正确的饮食结构注意，良好的用眼卫生习惯。



（外联办 蒋娥）

我院举办第三届肾友联谊座谈会



12月9日，我院血液透析室在1号会议室举办肾友联谊会座谈会。特邀解放军960医院肾内科主任高鑫前来讲座、交流，我院院长闫家平、副院长徐德伟参加。部分肾脏病患者和我院有关医护人员共计70余人参加。

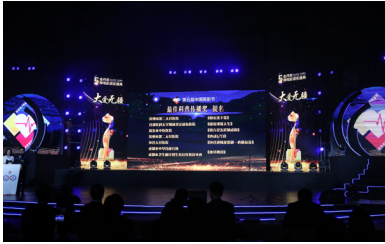
本次活动是我院与“山东方明齐鲁血液

透析公益基金”携手开展的公益活动，让更多人了解高血压，糖尿病，高尿酸痛风等高危因素对肾脏的影响，做到早筛查，早预防，早治疗，避免肾功能衰竭甚至尿毒症的发生。主办方还为参加会议的肾脏疾病患者赠送了精美礼品。

（党办）

杏林图说

12月1日，第五届中国医匠节“金丹奖”微电影颁奖典礼在武汉国际会议中心隆重揭晓，我院制作的微电影《膏方是怎样制成的》《唯生命更有力》分别获得最佳科普传播奖和最佳制作奖提名。



12月10日，我院召开人力资源管理暨绩效项目启动会，院领导闫家平、王超、林永年、吴修才及全体中层、有关科室人员参加。



12月12日，我院“美丽中医院、魅力中医人”摄影展在新泰文化艺术城广场举行，共展出医疗服务、医院环境等精美图片150余幅，受到群众欢迎。



12月19日，东平县中医院院长尚福香一行14人来我院参观交流，院长闫家平、副院长李振英及相关科室负责人陪同。



12月22日，新泰市残疾人等级鉴定中心揭牌仪式在我院三号会议室隆重举行，市残联理事长韩廷光和我院院长闫家平共同揭牌，在家的院两委领导及相关科室负责人参加。



12月29日，我院召开刘凤强同志援渝归来座谈交流暨针灸推拿研讨会，院长闫家平、副院长李振英、吴修才及有关科室负责人参加。



（党办）

（上接一、四版中缝）

消除口臭诱因。

预防疾病。肠道毒素累积，容易诱发心脑血管疾病、肠道疾病等，清肠能够将毒素排出体外，预防疾病的发生。

保健养生。清肠有利于调节免疫系统和促进新陈代谢，既可消除自体中毒，又可减轻其它排泄器官的负担，恢复大脑清醒和灵敏性，解除疲劳。

怎样给肠道排毒？

清肠道的最佳时间，我们每天肠道排毒的时间都是相对固定的，如果选择适合的时间清除毒素的话，效果会更加理想，正常都是在每天早上的5点到7点之间的，此时起床后建议可以先喝点水，能够促进将体内倡导的废弃物及毒素排出体外。

运动排毒法。由于体内的经气运行不畅而导致毒素积聚，因此建议大家每周坚持一些适当的运动，如散步、慢跑、瑜伽、游泳等。通过适量的运动，能够促进胃肠蠕动，使血液循环增快，让毒素顺利排出体外。

充足睡眠排毒法。

晚上11点到次日早晨5点，是肝胆肺排毒的时间，而这些排毒的器官是需要安静睡眠状态下才工作的，长期做“夜猫子”，不仅会影响第二天的精神状态，而且还会引起分泌系统功能紊乱，各种毒素无法排出，从而出现面色暗淡、口臭、便秘等。

（党办 刘维娜）



综合版

我院举办首届新中医—肿瘤青云论坛



为推动区域内癌症中医药防治工作的开展与研究，服务于区域癌症综合防治体系的建立，更好的满足人民群众对于卫生健康美好新生活的需求，12月15日，我院主办的“首届新中医—肿瘤青云论坛”暨2018年山东省中医药继续教育项目“中医药在恶性肿瘤防治中的应用进展培训班”在1号会议室隆重举行。

我院校长闫家平、副院长李振英、吴修才参加开幕式。特邀专家有：山东省肿瘤医院肿瘤内七科主任、主任医师、

硕士研究生导师刘波教授，北京中医药大学东方医院肿瘤科科主任李泉旺教授，北京中医药大学东方医院肿瘤科护士长、副主任护师刘书红，山东中医药大学附属医院肿瘤科副主任、主任医师、博士生导师李秀荣教授，山东省肿瘤医院中西医结合科主任肖军教授，山东省五级中医师承项目第四批继承人钟华博士，我院大外科主任兼科教科主任、主任医师张成峰，我院肿瘤科负责人博士研究生李长洋。

闫家平、李秀荣先后致辞，并为“李秀荣教授学术思想传承研究室”揭牌，吴修才主持开幕式。

闫家平致辞表示，将以本次会议为契机，进一步加强与各位专家交流与合作，我院肿瘤科将会更好成长，专业特色将会更加突出，诊疗技术水平将会更快提升，一定会为新泰市肿瘤患者的生活质量提升作出新的更大贡献！

与会人员观看了我院肿瘤科的专题片。仅仅几分钟的专题片，通过非常感人的镜头、浓浓的人情味，反映出和谐的医患关系，诠释了建设人文医院、争做四有中医人的深刻主题深深感动了大家。

之后，刘波、李泉旺、刘书红、李秀荣、肖军、钟华、

张成峰、李长洋等专家，先后作了题为《肿瘤支持与康复治疗中的个体化管理》《消融在肿瘤绿色治疗中的作用》《中医外治护理技术在肿瘤科的应用》《从肺癌的治疗进展看中西医结合治疗肿瘤理念的融合》抗肿瘤中成药在肺癌的应用分析》《五运六气话肿瘤》《上消化道肿瘤术后早期应用鼻肠管中药治疗临床研究》《从痰论治恶性肿瘤》的学术讲座。

来自我市各市直医院、乡镇街道及部分村、社区卫生室的医务人员共130余人聆听了讲座。

培训结束后，与会人员经考核成绩合格，授予山东省中医药继续教育项目学分。

（党办）



我院口腔科举办庆祝元旦佳节“才艺之星 牙齿助力”活动



12月22日、23日晚，我院口腔科在三楼活动室举办庆祝元旦佳节“才艺之星 牙齿助力”活动。按照报名情况，18位6至9岁、25位3至5岁的小朋友在家长的陪伴下参加活动。

活动内容包括三人抱团游戏、才艺表演比赛、刷牙比赛和寻宝游戏等，小朋友们踊跃参加。特别是在才艺表演

中，小朋友表演了小评书、歌唱、舞蹈、武术、吉他表演、魔方表演、诗朗诵等才艺，最终分别评出一、二、三等奖。每位参加的小朋友都得到了自己喜欢的节日礼物。口腔科的医生还为小朋友详细讲解了正确的刷牙方法以及口腔卫生、牙齿保护常识。

我院口腔科于今年6月初乔迁新址，8月18日挂牌成为“山东省立口腔医院新泰分院”。服务特色更加鲜明，技术力量更加雄厚，诊疗规范，设备先进，已全面开展牙体牙髓、颌面外科、牙周黏膜、口腔修复、口腔正畸等专业的治疗业务，在全市范围内率先实行病历和影像资料数字化，治疗效果、服务态度等进一步提升，赢得了良好的声誉。

（党办）

莫名“手麻”，小心鼠标手

平时我们经常碰到一些莫名“手麻”的病人，晚上经常睡梦中被“惊醒”，整的心烦意乱，影响工作生活。现在“手机控”“键盘控”已经不是什么新鲜事，“腕管综合征”就悄悄的找上门了。

腕管综合征是由于长期反复过度用手，敲击键盘、玩手机、手工劳动，经常使手腕屈曲导致的。随着病情加重，患者可出现肌肉萎缩，手指对捏的力量下降甚至不能完成捏东西的动作。早期腕管综合征或症状轻的患者适于保守治疗，包括休息制动、药物、局部封闭等，中晚期（慢性）患者适于腕管松解术。

“妈妈手”（腱鞘炎）是怎么回事，如何治疗？

传说中的“妈妈手”，专业名字是桡骨茎突狭窄性腱鞘炎，它的特点是手腕连着大拇指疼痛（手部有类似疼痛的妈妈可以自我检查一下，看是不是会引起疼痛）。之所以被称为“妈妈手”，是因为新手妈妈得腱鞘炎的几率要比一般人高得多。得了腱鞘炎不要乱治疗，按摩贴膏药都不靠谱，做到以下几点可以缓解疼痛：一是休息手腕，调整抱宝宝的姿势，带护腕；二是尽量减少做家务和抱孩子，特别是少用患病的那只手，抱宝宝这种事最好是交给爸爸来做，实在没办法，要减少双手用“L”环形握举；三是尽量限制智能手机的使用，滑手机会使疼痛加剧，延迟愈合。

如果以上这些解决不了，可以看医生，做冲击波治疗是比较安全有效的办法。

（骨伤二科 刘付强）

