

绍兴县中心医院疼痛诊疗中心开诊

◎金晓峰

绍兴县中心医院疼痛诊疗中心是由骨伤科、疼痛科、康复科及风湿科骨质疏松门诊共同组成的学科联盟，集医疗、康复、教学、科研于一体，是医院的重点发展学科。中心现有主任医师2名，副主任医师5名，主治医师6名，住院医师多名。经过一个多月的紧张筹备，已于3月26日在门诊三楼隆重开诊。

为加强学科建设，整合医院资源，提高整体医疗水平，更好地满足人民群众对医疗服务的需求，医院组建了五大医学诊疗中心，疼痛诊疗中心即为其中之一。



诊治范畴 1.骨折（四肢脊柱骨盆等）、关节脱位、软组织损伤、骨髓炎和骨肿瘤等；2.骨质疏松症；3.头痛（肌紧张性头痛、偏头痛、颈性头痛等）；4.面部疼痛（三叉神经痛、颞颌关节炎等）；5.颈肩肢疼痛（颈椎病、肩周炎、网球肘、腕管综合征、腱鞘炎等）；6.胸背痛（带状疱疹及其后遗神经痛、肋间神经痛、肋软骨炎等）；7.腰及下肢痛（腰椎间盘突出症、急性慢性腰扭伤、腰椎骨质增生症、腰背肌筋膜炎、膝关节炎、足跟痛等）；8.各种神经病理性疼痛（幻肢痛、糖尿病性神经痛等）；9.癌

痛；10.神经系统和运动系统损伤或疾病后的康复治疗等；11.术后疤痕挛缩、盆腔炎、痛经；12.疼痛心理治疗等。

专家团队 谢文龙：骨科主任医师，擅长脊柱外科疾病如颈椎病、驼背畸形、腰椎间盘突出症、椎管狭窄症等。周建尧：内科主任医师，擅长于血液病及风湿病的诊治。李涛：康复科主任医师，擅长神经运动系统疾病的康复治疗。顾瑞康：骨伤科副主任医师，三六九伤科传人，擅长运用中医手法膏药草药等治疗骨伤疾病。邵强：骨伤科副主任医师，擅长创伤骨科的复杂骨折如骨盆骨折、胸腰椎骨折、四肢骨折等的手法复位或手术治疗。金晓峰：疼痛科副主任医师，擅长颈腰椎间盘突出症、三叉神经痛、带状疱疹后遗神经痛、癌痛等慢性疼痛性疾病的治疗。胡丽敏：疼痛科副主任医师，擅长慢性疼痛治疗和疼痛心理治疗。胡伟良：疼痛科副主任医师，擅长颈肩腰腿痛治疗。

治疗理念 1.中西医结合治疗：中西医结合方法协同作用可减少副作用增加疗效。2.绿色医疗：即以安全医疗为原则，崇尚自然治疗。可微创治疗的不开刀，可药物治疗的不微创，可理疗针灸的不用药，可自我保健的不处方。3.舒适医疗：努力营造舒适的就医环境，优化医疗方法，使医疗过程成为一种别样的享受，而不再是一段痛苦的经历。

治疗方法 保健操、理疗、牵引、推拿、针灸、拔罐、中药熏蒸、膏药、神经阻滞、激光椎间盘汽化、臭氧消融、射频神经毁损、椎间盘镜、椎间孔镜、吗啡植入泵、脊髓电刺激、手术治疗等。

新妈妈产后多久可以减肥

◎产一科

产后，随着宝宝一天天的长大，妈妈们猛然发现，自己的体形已经惨不忍睹了，减肥势在必行！运动是减肥必不可少的方法，但产后多久可以运动减肥呢？一般来说，顺产4~6周后妈妈才可以开始做一些比较缓和的减肥运动，比如瘦身操等。剖腹产则需要经过6~8周或更长的恢复期，因为剖腹产妈妈产后运动更容易产生意外。

顺产

一般认为产后生理上的恢复期需要42天左右，也就是人们常说的“坐月子”，这个时期在医学上称为“产褥期”。“产褥期”后除乳房仍较丰满外，其他生殖器官基本恢复至正常怀孕状态。在“产褥期”初期，一般应以调养休息为主。但也不能认为就是吃、睡、喂孩子，而忽略了运动。因为早期运动对于恶露的排出、子宫恢复及防止栓塞，十分有利。所以，在产后24小时就应开始做产妇产后健身操，包括抬腿运动、仰卧起坐、缩肛运动等，以促进机体的恢复。

切记，产后立即剧烈运动减肥，很可能导致身体子宫康复放慢并引起出血。严重的还会引起生产时手术断面或外阴切口再次遭受损伤。

产后1周，出院回到家中的新妈妈可

以尝试做一些轻微家务，坚持饭后散步。这些活动可以调节身体的新陈代谢，促进体内脂肪分解，消耗多余能量。

产后一个月，如果身体恢复较快，新妈妈可以开始在床上做一些仰卧起坐、抬腿活动，以此锻炼腹肌和腰肌，还可以减少腹部、臀部的脂肪。另外，每天要安排1—2次锻炼身体的时间，可根据自己的条件合理调整。例如：做广播操、慢跑、跳绳、游泳、跳舞等活动。还可以通过擦地、吸尘、搞卫生等日常生活，达到锻炼的目的。因为，在擦地、搞卫生的过程中，双手要用力前后推拉，身体前倾，双脚用力蹬地维持机体的平衡，从而达到增加运动、消耗能量、减少脂肪堆积的目的。

一般来说，产后两个月内身体仍然处于恢复期，可以进行适当的运动，但不能过于疲劳和剧烈。3个月后恢复正常，可以进行运动减肥，但也不宜选择剧烈的运动。

剖腹产

剖腹产后减肥应该在产后4~6周开始，要注意刚开始不要把目标定得太高，免得达不到目标时，反而失去了坚持下去的斗志。因此制订一个合理可行的计划至关重要。

建议：

- 1、设定产后6~8个月恢复原来体重。
- 2、拟定有氧运动计划，从每天10分钟开始，逐渐增加到每天至少30分钟。
- 3、找志同道合的人一起运动，互相砥砺。
- 4、吃高营养、低热量、低胰岛素的食物。
- 5、母乳喂养者，每周减重不宜超过0.5公斤，热量摄取不得低于1800大卡。
- 6、母乳喂养者不宜使用药物减肥。
- 7、每天测量体重。

剖腹产后减肥不着急在第一个月进行，这段时间应该尽量吃营养的食物(但是要注意食物的热量)，多休息(可以维持日常活动，但是要尽量避免提重物或激烈的塑形运动)，并且保持愉快的心情。至于体重方面，只要维持在比刚生产完少2~3公斤即可(怀孕时体内多余的水分)。若女性急于剖腹产后瘦身反而得不偿失。

产后体形和体态的恢复，则需要半年至一年的时间。因此，哺乳期是产后妇女恢复体型的最好时期。此时产妇从生活到饮食，从休养到锻炼，加以综合调理才能达到较为理想的水平。

让心情一起享受春天

◎胡丽敏

“我有抑郁症，所以就死一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。”南京女大学生王珊珊（网名“走饭”）的自杀事件引起关注，抑郁症再次赤裸裸地暴露在众人面前。

日常生活中，我们更多要关注的是抑郁情绪。抑郁情绪是一种很常见的情感成分，当人们遇到精神压力、生活挫折、痛苦境遇、生老病死、天灾人祸等情况时，理所当然就会产生抑郁情绪，几乎我们所有人在某个时候会有这种情绪体验，往往都是生活中一些不如意的事情。在全世界，受各种形式的抑郁影响的人数占全部妇女的25%、全部男性的10%，以及全部青少年的5%，在美国，这也是最常见的心理问题。

抑郁情绪与抑郁症不同，正常人的抑郁情绪是基于一定的客观事物，事出有因，是旁人可以理解和接受的。而抑郁症则是病理性的情绪抑郁，通常无缘无故地产生，缺乏客观精神应激的条件，或者虽有不良因素，但是被“小题大做”，远不足以真正解释病理性抑郁征象。

一般情绪变化都会有一定的时限性，通常是短期的，通过自我调节、充分发挥自我心理防卫功能，都能恢复心理平稳。而抑郁症患者的抑郁症状常持续存在，甚至不经治疗难以自行缓解，症状还会逐渐恶化。正常人的抑郁情绪程度一般较轻，当生活事件解决时会自然缓解，而抑郁症可以反复发作，每次发作的基本症状大致相似，如不加有效干预，会有逐步加重的趋势。

如何安全度过情绪抑郁时期，把握自己，展示真实的“本我”，充分发挥自己的优势和潜能，我们可以这样试着去做。

- 1.要认识到许多人在一生中都会有情绪抑郁的时候，就像人们都会得感冒一样，有的人一段时间后就自然康复，即使你发展为抑郁症，也只是像感冒加重了一样。
- 2.通过有效的心理治疗，心理疗法的作用机制是改变抑郁患者对周围世界的看法，以及患者对周遭世界作出反应的方式。常见的有支持性心理疗法、认知行为疗法、人际关系疗法等。
- 3.坚持正常的活动，包括坚持工作、维持正常规律化的生活。一个简单的方法是制定计划表，将大事分割成小块，一次只做一件事，从简单的事情做起，通过完成事情来鼓励自己。
- 4.做感兴趣的事，广交良友。有计划地做些能够获得快乐和自信的活动，尤其在周末，譬如打扫房间、骑赛车、写信、听音乐、逛街等，并每天安排一段时间进行体育锻炼。多交些可以倾诉衷肠的风趣幽默的知心朋友，养成和朋友经常保持接触的习惯，寻找一个陪伴者倾听、引导、思考和鼓励，循序渐进地克服原来的消极情绪和思维模式，减轻抑郁情绪。

我们都期待春天，但是春天不只有暖阳和熏风。生物代谢都在春季进入旺盛期，人体内分泌系统也会发生变化，导致生物节律紊乱和内分泌失调等，情绪与精神状态容易出现紊乱。因此，让心情一起享受春天，主动采取一些方法进行自我调节是非常必要的。

荣誉榜

2011年我院十佳员工风采展示



陈锬峰
副主任医师
神经外科主任

蒋春琴
ICU 护士

卢志勇
检验科主管技师

鲁文英
主管护师
十西病区护士长

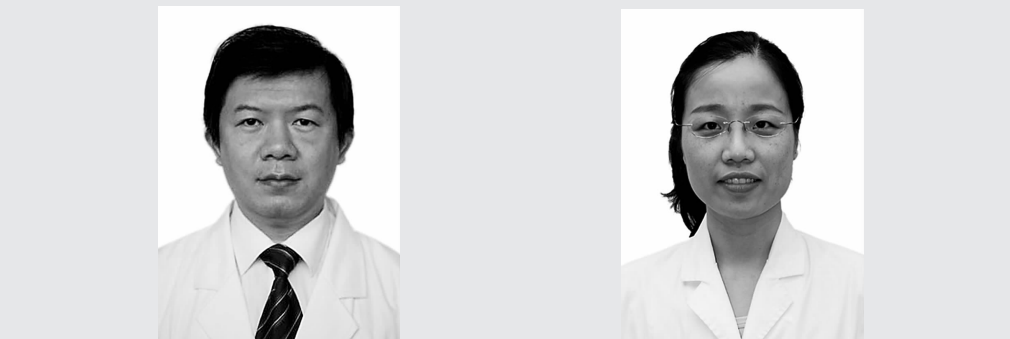


胡瑞安
保卫科科长

陆琪
皮肤科主治医师

孙海利
小儿科护士

汪凌霄
副主任医师
内分泌科副主任



王焕根
普外二科副主任医师

王敏
信息中心助理工程师

2011年我院优秀员工风采展示



鲁君敏
主治医师 党办主任
放射科行政主任

何云平
主管护师
阮社分院负责人

王超权
心血管内科副主任医师

王响林
麻醉科副主任医师



戴亚琴
急诊科护士

郑国娟
肿瘤内科护士

吴兰美
产二科主管护师

吴芬英
副主任护师
产二科主任



牛忠锋
影像科主治医师

田云珍
主管护师
十一东病区护士长