

积极推广“治未病” 提高居民健康水平

——郑州市中医院积极构筑中医预防保健康复体系

本报记者 汪辉 通讯员 张乐 路瑞娜

郑州市中医院 “治未病”科

该科技术力量雄厚,人才配备现有副主任医师1名,中医研究生3名,按摩推拿师3名,主管护师1名,护士2名。科主任主任张宏兼任河南省中医、中西医结合脾胃专业委员会委员,曾在北京大学医学部三附院进修。开展有常规健康体检、中医体质辨识体检、动脉硬化测定、中医药调理门诊、传统疗法门诊、健康评估管理、中医体质与膏方养生等工作。积极倡导“未病先防、既病防变、愈后防复”的治未病理念,集以中医养生、健康保健、健康教育为一体,具备中医药特色优势,中医药服务功能的科室。

目前拥有常规健康体检、中医体检部,中医药调理专家门诊,传统疗法干预防三个部。中医体检:包括中医体质辨识和中医经络检测。

中医体质辨识是根据我国汇集老中医“望闻问切”的经验,所继承创新出的一种中医辨识人体健康状况的诊疗方法。中医认为,人体的体质是先天禀赋和后天调养相结合、机体生理功能与自然规律变化相适应的综合表现特质,表现在“生、长、壮、老、已”的生命活动过程中。中医自古是以生命个体为出发点,通过对体质的辨识,探究不同体质类型与疾病的关系,对其体质特征采取相应的中医药“三因制宜”的疗法措施,来调整阴阳五行、脏腑气血津液的功能失调,从而达到预防疾病和四季养生的功效。

中医经络检测是运用高科技生命全息象定位检测技术,与古老的中医经络学说相结合,通过对人体十二经络特定穴位经气的探测,从而了解人体脏腑功能、气血盛衰、新陈代谢、精神状态等指数;以及心脑血管、消化呼吸系统、内分泌免疫系统及肝肾功能等人体各方面的健康指标,因此为临床提供了有利的诊疗依据。中医经络检测具有弥补西医理化检查的不足,突出中医诊断疾病的优势,是一项中西医结合的有效诊疗方法。



国家中医药管理局有关领导在该院观看远程会诊

“治未病”是一个既古老又前沿的命题,体现了中医学先进和超前的医学思想。中医学的理论奠基之作《黄帝内经》,最早提出“治未病”。《素问·四气调神大论》中有这样的论述:“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。”此后,历代中医名家对“治未病”不断继承创新。

2007年,国家中医药管理局在全国启动实施“治未病”健康工程。目前,我国有173家“治未病”预防保健服务试点单位。中医“治未病”服务即将纳入国家基本公共卫生服务项目范围,中医药技术和方法被广泛运用于儿童、孕产妇、老年人等健康管理中。

郑州市中医院,作为一家三级甲等中医院,一直致力于推广“治未病”。早在2009年,该院就成立了“治未病”科。经过5年来的发展,该院“治未病中心”颇具规模,服务对象拓展到亚健康人群、健康人群,服务范围涵盖“医疗预防、养生保健、康复防变”等方面,中医药各项工作都走在全省中医院前列。

这几天,市人大代表、市中医院院长刘宝琴,所思所想所谈都与中医“治未病”密切相关,在代表、委员中卖力地“推销”她的中医药理念和见解。



市中医院院长
刘宝琴

郑州市中医院 中医特色治疗手法

1.子午流注针法

遵循四季自然变化,结合阴阳五行的生克乘侮关系,运用天干、地支理论,推算人体经络气血与每日十二时辰变化的相关性,了解五脏六腑功能、经络气血变化与其相应经络穴位的应时开阖规律,运用中医的辨证,及时实施针灸的迎随补泻调治理疗,使脏腑功能失调、气血盛衰得到纠正,机体恢复健康。该针法适用于一切针灸治疗疾病,特别对一些疑难慢性病症,往往能起到立竿见影的效果,并具有施针安全、应用范围广、适用病种多、疗程短、效果显著等优点,为一种临床较好的治疗手段。

2.透灸疗法

透灸既含有量,又含有其透达肌肤,疏通经络,调节气血的作用,故提出“透灸”这一名词。透灸法在施灸时,要求灸感透达至深部组织。在施灸的过程中,局部会出现肌肉的跳动、颤动或局部有舒适感、胀痛感、沉重感、痒感等而后有潮红、汗出,最后在潮红的基础上会有红白不均匀的花斑出现,这是在运用透灸方法时机体所做出的反应。透灸时,强调以灸后病人的感觉和机体的反应为标准,这种方法比一般灸法的灸量大,热力可以透过深部肌肤,无痛苦。透灸适用于消化系统疾病、颈肩腰腿痛、失眠症等,具有疗效确切、安全可靠等优点,不失为一种无毒副作用的行之有效的疗法。

3.中药熏蒸

是指利用热蒸汽原理把中药气雾化后熏蒸机体,使中药的有效成分透过皮肤直达肌理、四肢百骸,从而达到疏通经络、行气活血、散寒除湿、消肿止痛等功效。临床应用于因气血不足、营卫失调、气滞血瘀、风寒湿阻痹等病所致的肢体麻木、手足寒凉不温、四肢关节肿痛、颈肩腰腿痛等病症。多年临床实践证明,中药熏蒸疗法作用直接、疗效显著、适应症广且无副作用。在改善四肢微循环的同时,使药力经皮肤直达五脏六腑,起到滋润肌肤、补益气血、健脾益肾、祛风散寒除湿的功效,是“治未病”养生保健的好方法。熏蒸的同时,根据不同的体质配合相应的药茶,调理身体。

4.健康管理

健康管理是以预防和控制疾病发生与发展,降低医疗费用,提高生命质量为目的,针对个体及群体生活方式相关的健康危险因素,通过系统的检测、评估、干预等手段持续加以改善的过程和方法。基于客户的健康体检结果,建立健康档案,给出健康风险评估,并有针对性的个性化健康管理方案(处方),由健康管理师提供一对一咨询指导和跟踪辅导服务,使客户从社会、心理、环境、营养、运动等多个角度得到全面的健康维护和保障服务。

5.足浴按摩疗法

现代医学认为:脚是人体的“第二心脏”,脚具有无数的神经末梢与大脑神经中枢紧密相连,经常足浴能增强机体的免疫力和抵抗力,促进新陈代谢,达到强身健体、延年益寿的神奇效果。人体五脏六腑、四肢百骸均在脚上有相应的反射区,脏腑气血功能变化均在足部有所表现,中医历来都非常重视足部保健与治疗。该院在继承足疗的传统疗法基础上,运用中医体质辨识和经络测定,随之辨证运用中药足浴熏洗、按摩点穴推拿等调治理疗,起到促进气血运行、调节脏腑功能、舒通经络百脉、增强祛湿排毒等功效,从而达到扶正祛邪、活血化淤、滋补元气、防病治病、保健养生的目的。



温馨服务



环境宜人的治未病中心



贴膏药



艾灸

堪忧: 慢性病“井喷”态势

这是一组令人震惊的数字。2010年,我国慢性病卫生费用占卫生总费用的70%,高血压患者人数已突破3.3亿,18岁及以上居民高血压患病率为33.5%,60岁及以上老人高血压患病率为66.9%。最新调查结果显示:在年龄≥20岁的中国人中,有9240万成年人患有糖尿病,有1.482亿人处于糖尿病前期。

2013年11月世界防治糖尿病日,WHO和IDF(国际糖尿病联盟)宣布,

全球糖尿病患者已达到3.2亿,每年导致510万人死亡。“随着经济发展和人民群众生活水平日益提高和中医药文化建设不断推进,慢性病不断增加,加速了医学模式的改变,人们的健康观念和诊疗思维发生了根本变化,回归自然、重视传统医学已经成为世界潮流。”刘宝琴表示,以城市化、工业化、国际化和人口老龄化为特征的现代社会带给人们丰富物质享受的同时,其快节奏、高压力也给健康带来了更

多新的问题。由于运动缺乏、不良生活习惯、不平衡膳食、工作生活压力、环境污染等因素引起身体机能下降,各种慢性病的发病率呈“井喷式”上升,已经成为危害人类健康的主要因素。“我国慢性病的井喷式爆发,比医学界的普遍预测整整提前了20年,如果不加干涉,造成的后果将不堪设想。”刘宝琴说,在这种时代背景下,中医重于治的传统理念,无疑具有更为积极的意义。

振奋: 中医药发展上升为国家战略

这是一个令人振奋的消息。2007年,国家中医药管理局在全国启动实施“治未病”健康工程。2008年,“中医中药中国行”活动启动。2009年6月,《国务院关于扶持和促进中医药发展的若干意见》颁布实施,成为指导我国中医药事业科学发展的纲领性文件。2010年,“中医针灸”成功列入世界非物质文化遗产代表作名录;2011年,《黄帝内经》和《本草纲目》被列入世界记忆名录。2012年4月,《关于促进中医药服务贸易的若干意见》正式发布。这意味着我国将用5年左右的时间,建立完善中医药服务贸易管理体制,基本建立起以国际市场需求为导向的中医药服务贸易促进体系和国际营销体系。2013年10月,国务院出台的《关于促进健康服务业发展的若干意见》,

把中医药融入国家发展健康服务业大框架中,成为国家战略的一部分。2014年1月9日,《中医医院中药文化核心价值读本编写指南》印发。而在不久前召开的全国卫生计生工作会议上,国家卫生计生委主任李斌提出“完善中医药发展政策和机制,推动中医药事业发展”,其中包括“推进中医治未病健康工程和服务网络建设”。刚刚召开的河南省中医工作会上指出,2014年全省中医工作任务是:深入贯彻党的十八大和十八届三中全会精神,围绕全面深化改革及持续推进“五大提升工程”,不断完善中医药事业发展政策和机制,加强各项制度建设,争取优惠政策,凝聚优质资源,不断提升全省中医药事业发展的质量和水平。“国家层面更加重视中医预防保健的作用,意味着中医‘治未病’的理念将会逐步深入人心。”刘宝琴说,长

期推广中医“治未病”,培养健康生活方式建立网络体系,服务百姓健康,将逐步减少慢性疾病的发生,降低医疗支出,极大地提高国民健康水平,这是一件泽被后世的大好事。有关调查显示,中医药在公众心目中已有了相当稳固的地位,88%的群众都有过中医接触经历,超过30%的受访人群生病后会首选中医作为治疗方式,青年人群对中医药的关注、认知和接受程度也达到了一定的水平。与此同时,中医药的国际影响力日益提升,中医药受到了国际社会的广泛关注和重视。目前,已有80多项中医药项目被文化部列入国家级非物质文化遗产名录。目前中医药已传播到160多个国家和地区,成为我国服务贸易的重要组成部分。刘宝琴认为,无论国内、国际,如今中医药传承创新都将迎来一个千载难逢的发展机遇。

躬行: 不遗余力推广“治未病”

这是一项崇高的荣誉。2013年,郑州市中医院“治未病”中心,被国家中医药管理局列为首批承担中医药预防保健及康复与临床服务能力建设项目的试点单位,获得了国家中管局科研课题150万元的资金支持。这一荣誉源于郑州市中医院在推广“治未病”工作方面不遗余力,成效显著。2013年11月6日,中原报业传媒集团大厦3楼的多功能会议厅内,100多名记者编辑,跟着演讲的刘宝琴,一起做各种简便、易行、有效的工间健身动作。在第14个记者节到来之际,郑州市中医院医护人员来到中原报业传媒集团,为编辑记者们送来一堂主题为

“记者,记者健康”的义诊与健康讲座。这台形式生动活泼、内容丰富的健康讲座,在新闻单位引起了强烈反响,引发了社会各界的广泛关注。不少单位见到报道后,纷纷邀请该院前来开展健康讲座。这台健康讲座与义诊活动,不过是郑州市中医院持续推广“治未病”,向社会普及中医健康教育、普及疾病防控活动的一部分。2013年以来,医院坚持开展中医养生保健体验活动,全年共举办20多场次,惠及民众3000余人次;医院全年开展健康讲座52次,义诊44次,参与群众达10200余人次;医院自编康氏脊柱保健操,举办77次推广活动,并将该保健操制作光盘,受益群众近万人,得到

国家中管局高度认可;为了方便群众,医院还开展中草药快递服务。2014年1月17日,郑州市中医院启动了“走基层、送健康——医疗服务进农村义诊活动”。刘宝琴说,该活动将贯穿全年,利用周末和节假日,把简便廉验中医药服务送到医疗资源和设施较为薄弱的农村。同时,在市卫生局的大力支持下,该院还组建了河南省首个“区域中医医疗联合体”,目前涵盖了27家中医院医疗机构;成员单位资源共享,实现医联体内互联互通、优势互补;借助YY语音平台开展郑州市中医中药培训课堂33期,受众社区医生近千人,有效地促进基层中医诊疗共同发展。

传播: 构建“治未病”健康工程

如何推广中医“治未病”?刘宝琴有着自己的独到见解和思路。“鉴于‘治未病’的巨大价值,应该作为一个健康工程进行推广,不过这需要政府的大力支持,需要全市医疗机构的共同参与。”刘宝琴说,在这方面,甘肃省的成功经验值得借鉴。逐步建立中医“治未病”预防保健康复体系,在中医医院设立中医“治未病”指导机构,在县级以上卫生监督机构设立中医监督科。不断提升基层中医药服务能力,在县、区级中医院和社区卫生服务中心设立中医“治未病”科和中医

“治未病”推广专员,配套医疗设备,形成中医治未病健康工程服务三级网络,充分利用中医医疗联合体、郑州片区、网络平台等服务模式,上下联动,多渠道推广“治未病”工作。按照中医药“未病先防,已病防变,瘥后防复”的治未病理念,坚持以预防为主,针对中医药基本知识及技能,向城乡居民提供中医药健康教育、科普知识、饮食起居、文化素养、情志调摄、食疗药膳、运动锻炼的宣传与咨询服务,开展中医药预防保健、康复养生、体质辨识、健康评估、健康干预、中医传统疗法服务和中医治未病公共卫生人才培训。

同时,对市民进行健康普查,针对普查的具体问题,给予生活方式、情志、膳食养生等指导,提供中医调理方案,达到防病治病的目的。“健康问题是公众越来越关注的问题,当下最重要的是要让对生命的认知,对健康生活方式的认知在群众中得到普及,使人人都树立健康观念”,刘宝琴表示,医院今年也要转变观念,由以疾病为中心逐渐调整到以健康为中心,在重视疾病治疗的同时,更要重视疾病的预防,建立防治结合的健康管理体系,真正做到将疾病关口前移。