

# 江门市五邑中医院“PRP疗法+中医外治”治疗膝关节损伤 助患者重拾“膝”望



### 江海区不断构建完善 辖区应急保障体系

## 提高群众 自救互救能力

日常生活中,危及生命的突发事件和意外伤害并不少见,及时有效的现场急救措施,可以拯救生命、稳定病情,为下一步的抢救打下基础。江海区卫生健康局联合江海区红十字会不断构建完善辖区应急保障体系,宣传急救知识与技能,提高群众的自救互救能力,保护群众生命安全。

一方面,深入开展以基本急救知识、技能为主要内容的群众性急救知识培训。江海区卫生健康局组织江海区红十字会、江海区人民医院、江海区中西医结合医院专家组成培训团队,深入开展以基本急救知识、技能为主要内容的群众性急救知识培训,推动急救“七进”活动。今年3月,培训团队走进辖区内机关、街道、学校,组织开展急救知识培训共6期,培训人数超400人次。培训涵盖急救知识、心肺复苏+AED、创伤救护、常见急症、意外伤害和突发事件处理等相关知识和技能,授课专家对理论知识进行讲解,并通过心肺复苏模拟人指导学员进行实操训练,帮助学员掌握保护生命的必备技能,妥善处理突发事件和意外伤害。

另一方面,推动辖区公共场所配置完善自动体外除颤仪(AED)。今年初,印发《关于提升江海区AED配置覆盖面的通知》,倡导大型商超、企业、农贸市场等公共场所和街道办事处、公安等机关单位自行配置AED。据统计,当前江海区共配置15台AED,涵盖机关单位、江海广场、江海区科技馆、江海区白水带缤纷乐园(体育公园、儿童公园)、江门东站等人密集场所,方便群众在专业医护人员到来之前,第一时间给予心源性猝死患者必要的抢救,提高抢救成功率。

接下来,江海区卫生健康局将继续努力构建完善辖区应急保障体系,全力保障群众生命安全和身体健康。

一是继续做好自救互救、应急知识与技能的宣传普及工作,2024年,计划开展持证培训700人次以上、普及性培训5万人次以上;二是创新宣传传播方式方法,借助各类新媒体技术,开辟“线上+线下”相结合的急救知识科普课堂,充分利用“5·12防灾减灾日”“世界急救日”等主题宣传日,广泛开展群众喜闻乐见的主题宣传活动;三是持续推动公共场所完善AED配置,积极筹集慈善善款增购AED,并制作发布辖区“AED地图”,方便市民快速准确地找到身边的AED,及时拯救生命。(张泽彬 林云云)

## 江门市中心医院党委书记黄炎明 获评“2023年广东 医院优秀院长”

江门日报讯(记者/邓裕 通讯员/余新立 廖欣)日前,由广东省医院协会主办的广东省医院协会第十届第十一次理事会暨学术研讨会在广州召开。会上,举行了2023年广东医院优秀院长和优秀管理干部颁奖典礼,江门市中心医院党委书记黄炎明荣获“2023年广东医院优秀院长”称号。

据悉,自2011年以来,广东省医院协会每年开展广东医院优秀院长和优秀管理干部评选工作。此次,经过各方面的严格推荐、审核、评审和公示等程序,共有15名优秀院长、20名优秀管理干部及10名优秀临床科主任获得表彰,并获颁荣誉证书。

一直以来,江门市中心医院党委坚持以“健康中国战略”为导向,以深化“公立医院改革”为抓手,紧紧围绕医院高质量发展策略,强优势、补短板。黄炎明认真履行岗位职责,团结带领班子成员统筹推进三甲医院复审、高水平医院建设及双院区建设工作。创新管理,推进医院管理制度化、规范化、科学化;推进智慧医疗,助力医院信息化建设;改善医院就医环境,全方位提升患者就医获得感。近年来,该院核心竞争力得到有效提升,入选为广东省第二批高水平医院重点建设单位,并成为广东省首批“互联网+医疗健康”示范医院建设单位。在“国考”满意度测评指标中,该院连续两年获得满分。

作为呼吸病学专家,黄炎明从事临床工作30余年,在2003年的抗击非典工作中,他被广东省委、江门市委市政府记三等功。在他的带领下,该院呼吸内科获批“国家临床重点专科建设项目”,是江门市综合医院首个国家临床重点专科建设项目。在科研方面,他获得国家级及省部级资助项目3项,市级平台建设及重点研发项目3项,以通讯作者发表科研性论文30余篇,其中SCI论文9篇,获得广东省科技进步三等奖1项,江门市科技进步一等奖2项,二等奖4项,三等奖3项等科研成果。其本人先后获得全国卫生计生系统先进个人、广东省医师、江门市名医、江门市优秀共产党员、江门市抗击疫情先进个人等多项荣誉。

### 医学指导

刘英杰:

江门市五邑中医院骨七科主任中医师,江门市名中医。从事骨伤科临床工作20余年,擅长运用中西医结合方法治疗各种颈椎病、腰椎间盘突出症、骨性关节炎、骨质疏松症等退行性病变及脊柱损伤等。



陈伟明:

江门市五邑中医院骨七科副主任医师。擅长对颈椎病、腰椎间盘突出症、骨质疏松症、肩周炎及慢性颈肩腰腿痛、神经痛、疱疹性疼痛等多种急性慢性疼痛疾病的治疗。



医生为患者进行  
中医特色治疗。

随着年龄的增长,关节的退变成为不少人的困扰。其中,膝关节的半月板、软骨、韧带的磨损退变损伤最为常见,表现为膝关节僵硬、疼痛,影响患者的日常生活。

富血小板血浆治疗(以下简称“PRP”)正是针对以上问题的有效解决方案。在PRP治疗中,医生从患者自身的血液中提取富含生长因子的血浆,提纯后注射到需要修复的部位,就像是给关节注入了一剂“生命之泉”,让关节重新获得活力。

自2021年开始,江门市五邑中医院骨七科就积极开展PRP疗法,结合中医特色方法治疗,多年来已帮助超过2000名患者重拾关节健康。

文/图 张泽彬 刘森

## A 退休女教师膝关节疼痛十年

年过六旬的张阿姨曾是一名教师,也是一位活跃的登山爱好者。十年前,退休不久的张阿姨开始感到膝关节疼痛。“起初,我认为这只是普通的老年病症,因此服用了非甾体抗炎药、使用止痛贴进行自我治疗。”张阿姨说。

然而,随着时间的推移,她的膝关节疼痛并没有得到缓解,反而逐渐加剧。2023年秋季,膝关节疼痛难忍的张阿姨来到江门市五邑中医院就诊,

寻求专业医生的帮助。

经过核磁共振等专业的影像学检查,张阿姨确诊为膝关节软骨和半月板损伤退变,这就是她多年膝关节疼痛的“元凶”。“张阿姨在担任教师期间经常久站,平时喜欢去爬山,每天又重复地上下楼梯、在家务活动中下蹲,这几个因素对她的膝关节造成了压力,加剧了她膝关节中的半月板、韧带和软骨的损伤及退变。”江门市五邑中医院骨七科副主任医师陈伟明说。

膝关节是骨骼关节中磨损得最严重的部位之一。因为经常需要活动,膝关节表面的半月板、软骨等受到磨损,甚至变薄、消失。如果骨头裸露出来,骨头的润滑度就会大大减少,关节变得干涩、疼痛。

针对张阿姨的病情,骨七科医生团队为她制定了综合使用PRP疗法、中医调骨针法、艾灸和中药封包的治疗方案。两次住院期间,张阿姨共进行了4次PRP治疗,6周的治疗周期结

束后,张阿姨的膝关节疼痛明显减轻,关节的灵活性也有了显著提高。

现在,张阿姨不仅能够自如地行走,甚至还能够参加广场舞,丰富退休生活。“是你们中西医结合的专业治疗和无微不至的关怀,让我重新获得了行走的自由。现在我可以无痛地享受退休生活,这对我来说是无价的!”张阿姨对江门市五邑中医院的医护人员感谢道。

## B “自体疗法”避免外源性药物不良反应

与其他医疗技术相比,PRP疗法的独特之处在于采用了“自体疗法”。江门市五邑中医院骨七科主任中医师刘英杰介绍:“PRP疗法不涉及任何药物,我们通过抽取患者自身的血液,利用离心分离技术,提纯出富含生长因子的血小板成分,然后将这些富有生命力的成分通过注射的形式,直接输送到患者体内需要修复的部位。”

PRP疗法使用的是患者自身的血液成分,简单来说就是“抽自己的血,治自己的病”,能够在不引入外来药物的情况下,激发身体内在的修复潜力,从而大大减少对外源性药物的依赖,避免外源性药物可能带来的交叉感染和排异反应。这是PRP疗法的显著优势,不仅满足了广大患者对安全、有效治疗的需求,也符合现代医疗对

于天然无害疗法的追求。

“针对不同年龄、不同关节磨损度的患者,PRP疗法的见效速度也有所不同,部分患者的症状在第一次注射后的3天内就有所缓解。疗程结束后,超过90%的患者恢复效果理想。”刘英杰说。

正是这种治疗的天然性和高效性,使得PRP疗法在临床上获得越来越多

的认可和运用,在膝关节、肩关节、髋关节等人体多部位关节疾病,尤其是磨损、退化性病变中应用尤为广泛。

另外,PRP疗法是通过注射的方式进行的,无需手术,只要5分钟便可完成。“传统手术于患者尤其是老年患者而言,存在一定的创伤和风险,PRP疗法可以规避这种风险,因此很受老年患者的欢迎。”刘英杰表示。

## C 体现中医“治未病”“整体观”理念

骨七科不仅注重疾病的局部治疗,更强调调整体的调理和恢复,体现了中医“治未病”和“整体观”理念。在为患者开展PRP治疗的同时,还与传统中医的多种疗法相结合,以增强治疗效果。刘英杰独创的调骨针法、中医筋膜手法按摩、雷灸、中药封包等是骨七科综合治疗方案的重要组成部分。

调骨针法是一种独创的针灸技术,它根据“近病远治”理念,通过针

刺脊椎相应的反应点,从而减轻关节的压力和疼痛。结合PRP治疗,调骨针法可以更加有效地促进受损关节的自我修复和功能恢复。

中医筋膜手法按摩是通过手工技巧,对肌肉和筋膜进行深层次的按摩和调理。这种按摩能够促进血液循环,加速代谢废物的排出,为PRP治疗创造更有利的局部环境。

雷灸、中药封包则是将特选的

中药材料,通过加热的方式直接作用于患处。这种疗法能够温通经络,驱散风寒湿邪,减轻关节疼痛。与PRP治疗相结合,能够加速关节的炎症消退和软骨修复。

通过这些中医疗法与PRP治疗的结合应用,骨七科的医护团队能够从多个层面促进患者关节的自我修复能力,加快恢复进程,让患者的疼痛得到明显缓解,关节功能得到显著提高,生

活质量得到提升。

“实践证明,传统中医疗法与现代医学技术的结合,能够为关节退变性疾病的治疗带来更全面、更有效的解决方案。”刘英杰表示,未来,骨七科将继续拓展PRP疗法的应用面,运用到对踝关节、髋关节、肩关节的治疗当中;继续深化跨学科合作,探索更多的治疗可能,让更多患者受益于“PRP疗法+中医外治”这种创新的医疗方法。

## 临近中高考,考生易出现考试焦虑 专家支招,助你从容应考

“面对试卷,我的脑子只有一片空白,怎么办?”“我晚上总是睡不着觉,好疲倦。”随着中高考的逐步临近,不少考生开始出现紧张、焦虑等情绪,有的考生的情绪对正常学习和生活造成了影响。

面对中高考,考生和家长应当如何调整好心理和状态,从容应对?在5月25日“全国心理健康日”到来之际,让我们走进蓬江区北街社区卫生服务中心敦敏安心小屋,了解相关知识。

江门日报记者 张泽彬



### 考生经调适后轻松赴考

“感谢钟老师的专业辅导,让我的孩子不仅克服了考试焦虑,还考上了他的理想院校!”2023年7月,敦敏安心小屋创办人钟辉收到了一名来自佛山的高考考生家长传来的喜讯。

时间回到2022年10月,该考生小高开始出现烦躁、失眠、莫名紧张等情况,在学习时无法集中精力,于是到医院就诊。治疗一段时间后,症状没有得到改善。2023年3月,小高明显感觉到焦虑,对外界事物敏感度增加,情绪起伏大,入睡困难,注意力和记忆力下降。在他的推荐下,家长带着小高来到北街社区卫生服务中心敦敏安心小屋进行咨询。

“经过评估,小高是比较典型的考试焦虑。”钟辉表示,他给小高制定了相应的心理调适方案。在近3个月的

时间里,小高做了8次心理疏导+动力学习训练后,不仅躯体症状有所缓解,学习效率也有了明显提高。

高考当天,小高心态、状态平稳地完成了考试。“钟老师,我不仅顺利地完成了所有考试,甚至还感觉很高兴。”考试结束后,小高喜悦地向钟辉反馈道。

“每年高考后,都有很多考生给敦敏安心小屋的心理咨询师、心理治疗师报喜。听到他们的喜讯,我们也感到由衷的高兴与欣慰。”钟辉说。

### 减轻压力有方法

大考当前,考生的焦虑水平会比平时更高一些,适当的临考焦虑是一种很好的“战斗状态”,但过度焦虑是一种不好的情绪,会消耗许多自身能量,引起自律神经紊乱。

面对考试焦虑,考生可以通过以

下方法减轻压力:

睡眠减压法:考前半个月至一个月期间,一定要保证规律、时间充足、高质量的睡眠,这是减轻心理压力、提高学习效率的必要条件。

饮食减压法:科学合理饮食,为脑力劳动提供足够的物质和营养基础,这是减轻心理压力的生理保证。精神紧张会影响肠胃的消化功能,考生可以减少多餐。

转移减压法:有意识地转移注意力,及时放松心情,如与家人、朋友聊天,双休日抽出一些时间出游;进行左右脑思维的自主转移,如将文科交叉起来学习,让左右脑轮流活动,减轻大脑的疲劳度。

自我暗示法:人生会有起有落,考试也是如此,不是每个人都能在考试中完全发挥出真实的水平。考生无需过分夸大考试特别是中、高考的决

定性,理性看待考试。

宣泄法:当处于心神不宁、烦躁不安,甚至坐卧不安、胸闷气短时,建议找朋友、同学沟通交流,多参加一些文体活动,把不良情绪宣泄出去,能起到稳定情绪的作用。

### 家长应做合格陪考者

在中高考前,家长的紧张情绪其实并不亚于考生。情绪是可以相互感染、影响的,家长过于紧张的情绪不仅影响到自身的理性思维及逻辑沟通能力,也容易让考生跟着紧张起来。

因此,家长首先应对自身的情绪进行调节及控制,做合格的陪考者。不要过度关注,言谈举止适当“慢半拍”,切忌将过度焦虑的情绪传递给考生。

在考试到来之前,家长可以通过以下方法帮助考生减轻压力:  
作息规律:帮助考生保持作息规

律,不用因为临考而加大刷题量,减少睡眠时间。

不要过度关注:不用因为要备考而过分注意家庭环境安静,不用专门进行特定的仪式或者穿特定的衣服,一切要保持常态,顺其自然。

接纳情绪:孩子在临考前出现一些情绪波动,如焦虑、烦躁等,大多数情况下是正常的,家长一定要学会接纳并共情孩子的情绪,学会看到情绪背后的需求。

做好目标规划:考前,家长可以和孩子仔细探讨一下考试的目标是什么,制定好“最高的目标”“正常发挥的目标”和“托底目标”,制定的目标不必过高。

保持“松弛感”:大考当前,气氛比较紧张,家长需要保持幽默和欢笑,调节气氛,不要相互抱怨、制造内耗,让孩子能够得到放松。