小针刀解决大问题,不妨一试!
专家坐诊,颈椎病、腰肌劳损、肩周炎、腱鞘炎…

提到小针刀,你会想到什么?武侠爱好者的脑海里大概立马就蹦出一大把"江湖暗器"名:小李飞刀、冰魄银针、暴雨梨花针……

名称上听着像是那么回事儿。但小针刀可不是什么暗器哟,它是疗愈神器。可快速、无痛地根治颈椎病、腰椎间盘突出症、腰肌劳损、肩周炎、网球肘、腱鞘炎等疾病。快到什么地步呢?当患者出现酸胀感两三秒钟,手术就结束了。果真是与众不同!

到底什么是小针刀疗法?真的像听上去这么神奇吗?据金阊医院小针刀专家刘志义主任介绍:小针刀疗法是一种介于手术方法和非手术疗法之间的闭合性松解术。它主要是通过对变性、粘连及挛缩的组织进行松解、切割和剥离,使机体得以疏通、气血得以流畅,以达到止痛、祛病的目的,从而为患者解决颈、肩、肘关节、腕关节等全身各关节部位问题。

从治疗工具上来讲,小针刀的治疗工具简单,其形如针灸针,后面葫芦状手柄,前端平口带刀,刀的宽度仅在几毫米左右。小针刀结合了针灸针和手术刀两种器械优势,且兼具二者的治疗特点,不是刀,胜似刀。此外,在小针刀治疗过程中,根据全身各部位病变的不同,医生采用的针刀也是长短不一的。

从治疗优势上来讲,小针刀应用方便,属于微创疗法,具有"简、便、廉、验"的特点,主要表现为:①切口微小,不用缝合,不流血,无痛苦;②时间短,一般在几分钟内即可完成;③治疗后,无须住院,不影响工作和生活;④疗效比较明显,恢复快,且费用低廉。

对于全身各个部位的软组织及全身各个部位的关节,通过小针刀治疗,能达到比较满意的效果。小针刀治疗可将开放变为闭合,将复杂治疗变为简单治疗,将损伤较痛苦的治疗变为几乎无损伤无痛苦的治疗,可谓真正的绿色疗法。

此外,金阊医院中医针灸科丁新文医生还就小针刀及其原理、小针刀治疗的适应症及不适宜人群等方面做了详细的补充和介绍。

她表示:"小针刀不针对病痛本身治疗,不去椎间盘、不去很深的地方治疗,是因为内部髓核、外围肢节这样的相关性、相连性,我们开展支配肌肉和经络来解决内部髓核和深层次的问题,痛苦小、无创伤、好接受,耐受性人群多,操作简单、简便,效果又好并且不用太大量的人力物力。"

此外,根据丁新文医生的介绍,我们还了解到:小针刀疗法适应症广,年龄跨度大,可以从开始的腰椎间盘突出症,治疗到腰椎管狭窄引起的麻木、疼痛,再到晚期的腰椎滑脱,从轻的活动受限的,到后来有麻木的,都在小针刀治疗的适应范围内。通过这些治病原理,小针刀还可以治疗膝关节骨性关节炎、股骨头坏死、带状疱疹后遗神经痛等。

但她也同时提醒,急性感染期、尿毒症、败血症、凝血功能障碍、结核、骨肿瘤等急危重症及具有开放手术指征的人群,不适合采取小针刀治疗。

现实生活中,不少人也往往被软组织或关节类问题所困扰,市民朋友如有更多相关问题想要了解,也可前往金阊医院门诊,寻找专家进行进一步咨询。

(陈玉岐)

一支针刀疗愈"致命蛇丹",八旬老伯得纾病困,感恩送上锦旗!

你听说过"蛇缠腰"这种疾病吗?家住苏州的87岁殷老伯就深受其害。在长达九个月的日子里,烧灼样的钻心疼痛折磨的他夜不能寐、食不甘味,生活质量受到严重影响,家人都对他的健康十分担心。

"其实今年是第三次发病了,几年前也发过(两次),找了一位名医给开过一种进口药,虽然贵点但很有效,抹几次就不疼了。"殷老伯自述:"没想到去年3月份'蛇毒'再次复发,同样的药却不管用了,再试了挂水、吃药,甚至各种偏方,断断续续九个月也没效果,每天就要疼……"

金阊医院丁新文主任介绍:其实殷老伯所患"蛇缠腰"医学上又叫"带状疱疹",坊间又称为"缠腰蛇丹"、"蛇串疮"等,因其发病时多在肋部或腰间,一簇簇的密密、殷红的水疱围绕半边腰,犹如火蛇一样。

且又因病程往往很长,有的达到几年甚至十几年,疼痛反反复复,痛感犹如火烧、电击,治疗非常困难,带状疱疹亦有"不死癌症"的恶名,可谓十分凶险!

所幸,一次偶然的机会,让殷老伯来到了丁新文主任诊室,其痛苦的病程也迎来了转机!

"去年12月初,我老伴来金阊医院看病的,偶然看到了丁新文医生的公示牌,上面说丁医生可以治蛇丹,就去问了医院里几位熟悉的医生,都说就是自己所患这种(疾病),还都说她态度好、医术佳的……我们就想不妨试一试。"

后经丁新文主任耐心询问、仔细查体,发现殷老伯精神萎靡、双眼无神,其左侧腰背部皮损面积已很大,部分已经破溃。

在综合分析了患者的高龄、病情较重,获得家属同意之后,12月初,殷老伯被正式收住院进行综合治疗。

丁新文主任针对殷老伯的情况,为其制定了以小针刀为主,配合中西药抗病毒、止痛的综合治疗方案。首次治疗后,患者疼痛症状即得到明显减轻。入院第三天,殷老伯开始恢复胃口,进食增加。

因患者皮损面积较大,出现疱疹融合破溃、渗出,考虑到患者高龄、体弱、有感染风险,又及时给予殷老伯刺络疗法,开窍泄热、解毒化瘀,有效防止感染发生。

经过2周的综合治疗后,殷老伯症状改善,精神好转,皮损开始结痂,部分痂皮开始脱落。3周后殷老伯的皮损和疼痛显著好转,丁新文主任告诉殷老伯,再行观察一周,他就可以出院了。

2020年12月23日上午,殷老伯与老伴亲手将一面书有"医术精湛、医德高尚"的锦旗,送至丁新文主任诊室:"非常感谢您的精心治疗,医院的技术,服务都是一流的!"面对殷老伯的感激之情,丁新文主任谦虚表示:自己只是发挥所长,做了一名医生该做的事情。

丁新文主任同时也告诉广大患者:带状疱疹是一种由水痘病毒感染,潜伏在体内脊髓后根神经元中,并沿神经纤维移至皮肤,使受侵犯的神经和皮肤产生激烈炎症,造成沿神经支配的皮肤区出现成簇疱疹的疾病。

"很多患者得了带状疱疹之后,往往只重视皮肤病损的治疗,其实修复受损神经才是首要任务!"

而丁新文主任所擅长的小针刀疗法,正好可以除了对症治疗,阻滞神经疼痛,扶正祛邪、疏经通络,同时配合中药方剂行气活血、化瘀止痛,从根源出发治疗"带状疱疹",一般均能收获"奇效"!

(夏朗子)

苏州金阊医院
SUZHOU JINCHANG HOSPITAL
金阊医院已搬迁至
姑苏区爱河桥路9号
0512-6533 6533

苏州出台鼓励外地职工留苏过年的"稳岗惠企十条"

1月22日,苏州市政府办公室印发《关于做好春节期间稳岗惠企送温暖工作的若干指导意见》,要求全市各地各有关部门全力保障企业用工,确保生产持续稳定,实现2021年一季度高质量发展"开门红"。

"稳岗惠企十条"包括:鼓励外地职工留苏过年,实施"留苏优技"项目制培训,激励企业加大留人引人力度。全力保障职工合法权益,实施重点企业稳岗奖励,加强人力资源供给,强化生产要素保障,积极做好企业服务,严格落实疫情防控要求,抓好春节期间安全生产。

在支持外地职工留苏方面,"稳岗惠企十条"要求,企业在做好春节期间疫情防控工作的同时,以岗留工,以薪留工,面向外地留苏职工开展系列迎春送温暖活动,让外地留苏职工感受浓浓的节日氛围。支持重点企业在2月份组织留苏职工参加线上培训,结合生产实际需求融入岗位技能、安全生产、职业道德、疫情防控等培训内容。全力保障职工合法权益,企业要遵守工作时间和休息休假法律规定,对法定节假日、休息日加班的职工,应按规定支付加班工资或安排补休。

在支持企业稳定生产方面,"稳岗惠企十条"实施重点企业稳岗奖励,加强人力资源供给,强化生产要素保障,积极做好企业服务,鼓励企业春节期间正常生产经营。对2021年一季度经税务部门确认的工资薪金总额较2020年三季度增加的重点企业,按照增加额最高给予20%的奖励,每家奖励不超过30万元。春节期间,12345企业服务热线投诉渠道及时受理企业用工、生产要素保障、疫情防控等诉求。

在保障生产生活有序方面,"稳岗惠企十条"严格落实疫情防控要求,各地对春节期间持续生产的企业免费提供一定的防疫物资,做好重点人群新冠病毒疫苗接种工作。企业做好离苏、返苏职工排查登记,按照管控要求对返苏职工严格执行核酸检测、隔离观察等措施,确保做到全覆盖、不遗漏。

苏州市工信局相关负责人介绍,众多工业企业已经响应"稳岗惠企十条",号召员工留在苏州过春节,在提供政策红利、物质补贴的同时,还将提供丰富的文化娱乐方式,让远方亲人减少牵挂。

(肖佳)

苏州市场监管落实"四全"要求,加强进口冷链食品管理!

为进一步加强进口冷链食品源头管理,防控新冠病毒通过进口冷链食品输入传播,去年11月,按照市委市政府部署,由市市场监管局牵头,成立进口冷链食品集中监管专班,制定了《苏州市进口冷链食品集中监管工作方案》,在各市(区)分别设立1个进口冷链食品集中监管仓。

2020年11月18日起进入苏州储存、销售、加工的进口冷链食品必须进入集中监管仓,按照"核酸全检测、外包装全消毒、来源全追溯、人员全防护"的"四全"要求进行管理,经消毒和核酸检测合格获取《出库证明》后方可进入流通环节。

由于时间紧、任务重,在各地各部门的共同努力下,苏州仅用了1天时间就基本完成了10个集中监管仓的选址,用了2天时间实现了"苏食安"网上预约功能上线,用了3天时间就制定发布了较为详细的集中监管工作方案,用了5天时间完成了10个集中监管仓建设改造任务并实体化运行。全市10个集中监管仓存储面积共计1.697万平方米,可存储货物1.13万吨,覆盖了苏州下辖的所有市、区。

集中监管仓运行以来,市市场监管局督促各地市场监管部门加强管理,严格落实"货无预约,不进仓;人无证明,不放行"的规定,做好集中监管仓的规范化改造建设与运行管理工作,安排专人值守。目前,全市10个集中监管仓已对进入我市4872吨进口冷链食品实施了预防性全面消毒,开展新冠病毒核酸检测13819份,有效发挥了集中监管仓对进口冷链食品精准防控、检测前移、源头阻断的积极作用。

同时,以集中监管仓为点,全市市场监管系统由点到面加大进口冷链食品的排查和监管力度,排查相关主体7100多家次,在全省首家推广使用"江苏冷链"追溯系统,完成注册2004家,其中首站企业448家,首站赋码2135批次,重点对进口冷藏冷冻禽类、畜类、水产品进行全程追溯管理,以实现"来源可查、去向可追、责任可究、风险可控"。

(肖佳)

过年换工作,医保怎么办?

"五险一金"对于上班族来说一定不陌生,而职工医疗保险又是其中比较常见的一种,如果要离职或者换工作可能就需要转移医疗保险,那么医疗保险转移要做哪些转移手续或流程有哪些呢?记者请教了苏州医保局的相关工作人员,听他们的说法。

一、从市区统筹范围转出

1. 参保人员持本人居民身份证等有效身份证件,到社保经办机构提出转移申请。

2. 社保经办机构审核职工医疗保险缴费情况,并出具《医疗保险参保凭证》。欠缴医疗保险费或职工医疗保险个人账户被透支使用的,应先按规定办理补缴手续。

3. 参保人员在新就业地办妥参保手续后,持《医疗保险参保凭证》到当地社保经办机构提出接续申请,新就业地社保经办机构审核符合转移接续条件的,与苏州市区社保经办机构联系办理转移手续。

二、从外地转至市区统筹范围

1. 在市区统筹范围办妥职工医疗保险参保手续后,用人单位或参保人员向社保经办机构出示原参保地社保经办机构出具的《医疗保险参保凭证》,提出职工医疗保险关系转移接续申请。

2. 社保经办机构审核符合转移接续条件的,与原参保地社保经办机构联系办理转移手续,并根据原参保地社保经办机构提供的《参保人员医疗保险类型变更信息表》,记载参保人员的历年职工医疗保险参保缴费情况。

除了以上这些办事流程,他们还提醒你几点注意事项,要看仔细了哦。

1. 市区统筹范围包括吴中区、相城区、高新区、姑苏区、市本级,参保人员在这些辖区区域内流动的,无需办理职工医疗保险关系转移接续手续。

2. 职工医疗保险关系转出、转入业务,均提供微信在线申请功能,参保人员可关注"苏州医保"微信公众号,通过"掌上大厅"—"在线办事"栏目进行申请,让数据多跑路,群众少跑路。

3. 职工医疗保险关系转移接续手续由转出、转入地社保经办机构负责联系办理。全部手续应于转入地社保经办机构受理接续申请后20个工作日内办结,并由转入地社保经办机构将办结情况告知参保人员。参保人员在原参保地的职工医疗保险关系终止。

4. 参保人员跨统筹地区转移职工医疗保险关系时,职工医疗保险个人账户有实际结余金额的,会随同转移。从外地转入市区统筹范围的,转入的医疗保险个人账户余额到账后,于本结算年度末个人账户清算时予以结转使用。

5. 参保人员如果同时在两地以上,同一时间段存在职工医疗保险重复缴费情况的,相应的缴费年限不重复计算,个人账户有实际转移金额的予以接收,并于结算年度末结转使用。

(肖佳)

退休老人自费当起小区"绿管家"

夏天,居高不下的温度炙烤着苏城,一座小凉亭是市民休闲纳凉的好去处。在苏州市姑苏区苏锦街道天筑家园社区,退休老党员伍聆瑞眼看着小区凉亭坏了,便自掏腰包,为小区修好了凉亭。居民们重新回到凉亭纳凉,纷纷夸起伍老——他可是小区"绿管家",自费修凉亭、义务种花木,这小区四分之一的树都是他种的!

天筑家园北区是一个交付于2006年的商品房小区,小区内有一座开发商建造的休闲凉亭。这座凉亭是居民们每天傍晚纳凉的好去处。然而,因为年久失修,这座钢结构的凉亭出现了锈蚀——几根支撑亭盖的大钢柱锈蚀严重,而且都在关键的承重拼合部位。

伍聆瑞告诉记者,他在一次散步时发现了这个问题,"我退休前是机电工程师,对于建筑结构也有一定了解,我看这大梁锈了,亭盖随时可能掉下来。凉亭倒了没地方纳凉可是小事,万一砸到人可不得了!"

为此,伍聆瑞先忙向物业报修,希望物业公司能够及时维修。然而物业工作人员却对伍老摆手:"这笔钱不是小数目,我们出不了这个钱。"

面对随时可能倒塌的凉亭,伍老心想这事拖不得啊,他回头就和老伴商量:"要不这钱,咱们出?"对于这样的请求,伍聆瑞的老伴非常淡定,她说:"老头就这样,爱管闲事,也不是头一回了。不过这不是坏事啊,我就直接和他说,咱修!"

有了老伴的支持,伍老第二天就找来了施工队,他亲自当"监理",冒着高温把小区的凉亭修好了,共计花费了5000元。

如伍聆瑞老伴所说,伍老"好管闲事"——2009年,小区北侧要砌河驳岸外墙,使小区北侧的绿化带一并损坏——这"闲事",伍老一管就是十年。

"当时绿化都坏了,正好给没有车位的业主'腾到空子',把车都停到损坏的绿化带上,"伍聆瑞告诉记者,小区建设年代较早,车位配比也跟不上居民的私家车数目,因此总有邻居乱停车,"这样绿化就补不上去,而且汽车轮胎会把烂泥碾得整个小区都是。"

为此,伍老开始在这个毁坏的绿化带上种树。为了节约成本,他自己培育树苗,把吃下的石榴籽、枇杷核育成小树苗,再栽种到沿河的绿化带中——十年过去了,这里已经成为了一片长达150米的绿化带。