

秋冬小儿安 中医有良方

进入11月份后,秋冬季昼夜温差大,儿童容易受凉,加之低气温是病毒繁殖的适宜条件,如果孩子抵抗力下降,很容易受到病毒入侵,反复感冒以及罹患流感或手足口病。目前儿科门诊中发热、鼻塞、流涕、咳嗽患儿明显增多,那么,除了注射疫苗,我们中医还有哪些预防方法呢?

三分饥与寒
秋冬天气寒冷,为了避免孩子受凉感冒,不少家长会有“给孩子多穿点,免得感冒”的想法。中医认为小儿为纯阳之体,儿童活泼好动,活动量要比大人偏多,儿童穿衣应与父母穿的一样多,但是要比老人穿的少,否则衣服穿的过厚,当中午气温升高,或者衣服活动就容易出汗,衣服潮湿不及时更换,反而容易受凉感冒。判断儿童衣服穿的是否合适有两个方法:一摸手二摸背,如

果手是温的说明衣服穿的合适;如果手心发热,后背有汗,说明衣服穿的多了,需要及时减衣。此外,秋冬季室内外温差较大,出入室内外应及时添减衣服,注意背暖、肚暖、足暖。小儿脾常不足,过饱、过食肥甘厚味之品(如肉类、油炸食品等)会导致脾胃运化失常,引起积食,加上气候变化,内外相引,孩子就容易感冒。因此饮食上要保持营养平衡,粗细荤素搭配,牛奶、肉类、鱼类、新鲜应季果蔬要均衡,少吃或忌吃生冷饮品、辛辣煎炸食品。

起居有常
正所谓“秋收冬藏”,秋冬季阳气趋向收敛,孩子的生理活动也应顺应自然界阴阳的变化,做到早睡,可适度晚起,避免晨起天气较凉的时候进行户外活动,选择天气晴好、较温暖的时候进行户外活动,增强儿童体质,劳逸结合。

秋冬季节也是流感高发季节,尽量不要带孩子到人群密集的公共场所;外出佩戴口罩,房间每天开窗通风,保持室内空气流通;秋冬气候干燥,“燥亦伤肺”,适当多饮水,可选用加湿器,室内保持一定的湿度;儿童及家长应及时接种流感疫苗。

中药茶饮
补气防感饮:黄芪10克,白术10克,防风6克,太子参6克,生姜2片,红枣3粒。适用于体质虚弱,活动后汗多,平时易感冒,食欲不振,肌肉松软,体倦乏力的小儿。
滋阴防感饮:北沙参10克,麦冬10克,百合6克,枸杞子6克,乌梅6克。适用于形体偏瘦,口唇干燥,喜饮水,睡时盗汗,大便干结,舌质红,舌苔少的小儿。
祛火防感饮:玄参10克,菊花3克,金银花3克,焦山楂10克。适用于形体



壮实,脾气急躁,好动少静,多食易饥,口中气臭,大便干结的小儿。
煎煮法:将上述药物放入陶瓷、不锈钢或者玻璃锅中,加水500毫升,以大火煮沸后,转小火煮3-5分钟左右,去渣取汁,温服代茶饮。
小儿推拿
小儿推拿为绿色疗法,对体质虚弱、易反复呼吸道感染的儿童有健脾补肺的作用。常用推拿手法有补脾经、补肺经、补肾经、推上三关、运内八卦、按揉足三里、捏脊等,坚持每天推拿,配合中药茶饮,对儿童感冒和流行性感冒可以起到一定的预防作用。
(西工院区针灸推拿科)

伴随着一阵抽泣声,神经外科门诊接诊一位由母亲搀扶着走进来的年轻女士。她手捂着右侧面颊,泪流满面,脸上露出痛苦的表情,好像连话也说不出。患者的母亲说患者曾女士出现右面部剧烈疼痛已经一年多,每天夜不能寐,也不能吃饭、说话,甚至为此有过轻生的念头。虽然曾辗转多地多家医院就诊,也尝试过西药、中药、射频消融等多种治疗方法,疼痛始终不见明显好转。原本开朗、爱笑的花季女生,被疾病折磨的郁郁寡欢。

听完患者情况,神经外科左敏现主任和王琦医师对患者详细查体,完善相关检查后确诊为右侧三叉神经痛,三叉神经痛有“天下第一痛”之称,经常表现为偏头痛、脸痛、牙痛等。为了帮助患者摆脱三叉神经痛的折磨,科室迅速为病人安排了微球囊压迫治疗,微球囊压迫术(PBC)是一种微创、不开刀、安全性高、治疗周期短、全程无痛、效果良好的手术,被称为“针尖内手术”,创口仅1个针眼大小。

曾女士的手术十分顺利,全程仅用了30分钟。手术结束后患者马上感觉右面部的剧烈疼痛完全消失,久违的笑容终于回到曾女士的脸上“现在,我终于可以正常吃饭、正常说话,也敢咧嘴笑了!”(西工院区神经外科)

生活中,您是否遇见过这种情况?最近总是头晕、头痛、心慌、胸闷、气短、心情低落、对以往感兴趣的事失去兴趣,自己觉得精力不足或过度疲劳,部分患者自觉有记忆力下降、注意力不集中、易发脾气或伤心哭泣等焦虑、抑郁精神症状,却不知道究竟是什么原因,最后不得已把身体查了个遍,却什么也没查出来。

其实这几种情况都是得了一种病,叫做“心病”,临床上这种有“身体疾病”又有“心病”或者没有“身体疾病”仅有“心病”的患者,我们称之为“心身患者”,患者通常只是到心脏内科去看心脏病,却没有意识到“心病”才是症结,需要到“心身门诊”来医治。

不良情绪人人都会遇到,而每个人对生活事件的敏感度,耐受性和心理防御水平有个体差异,就会造成不同程度的心理应激,当这些变化处于可逆时为心理生理反应,处于持续的病理性时称为“心身疾病”,即“心病”,就像人人都会感冒一样,心情有时也会“感冒”。

随着生活节奏加快,人们在学习、家庭、工作、

社会环境中更容易积累负面情绪,心身疾病的发病率有不断增长的趋势。最新资料显示,在心血管内科门诊就诊人群中,“心病”占40%-50%,在住院患者中,比例会更高。国内外研究均已证明,“心身疾病患者”会增加死亡、残疾的几率,会使患者承担更多的医疗费用,降低对健康生活和治疗的依从性,导致病情恶化、预后不良。大量的“心病”患者辗转求医,反复检查,觉得自己得了什么疑难杂症,钱花了时间耽误了,却得不到良好的效果。

心身疾病其实是一种病,和心胸、意志、品德无关,不是什么应该讳莫如深的丑事,我们应该更新观念,正视自己的问题,在专业治疗中恢复健康,继续享受美好生活。

洛阳市中医院西工院区开设“心身门诊”,把身体疾病和心理状况“二合一”一起看,通过心情“化验单”测量,能够在第一时间正确识别“心身疾病”患者,告诉患者“心病”的潜在隐患,帮助患者认知疾病,准确评估严重程度,规范制定干预措施,一站式服务,同时解决两方面问题。
(西工院区老年病科)

每天,有这样一群人,他们迎着晨曦进入医院,伴着星辰踏上归程,他们是一群看上去平平常常却又极其特殊的人,他们就是透析患者,他们年复一年的往返于医院的路上,而陪伴他们一年,两年,五年,十年一路前行的是我们——血液透析室护士。

近日,血透室来了一位特殊的患者:琪琪“小朋友”,琪琪今年24岁了,因为脑瘫导致肢体活动和语言障碍,从小在爸爸妈妈的照顾和呵护下长

民间素有“十人九痔,十女十痔”之说,痔疮在我国是一种常见的肛肠疾病。2015年中华中医药学会肛肠分会开展了一项我国全国范围的肛肠病流行病学调查,结果显示我国18岁以上人群中,肛肠病患病率高达50.1%,远高于一般的常见疾病,其中痔疮的发病率为49.14%,占了肛肠病的绝大部分。很多人认识不到痔疮的危害性,认为既然痔疮这么普遍,就不是什么大病重疾,就可以久拖不治,从而导致了痔疮的加重,增加了治疗难度和费用,并且痔疮严重以后经常伴随有一些并发症,导致本可以轻松治愈的痔疮对身体造成了更大的创伤。

我院西工院区肛肠科主任张博为大家讲解痔疮的有十大并发症,具体如下。

1. 血栓性静脉炎:痔静脉从扩张和回流受阻时可形成血栓,病人感觉局部疼痛较甚,排便,行走,坐下等动作时疼痛加重;
2. 坏死:痔疮嵌顿于肛门外,由于一系列的病理改变,使局部代谢产物积聚,逐步加重了肛门局部水肿,加重了痔疮的嵌顿,这是一种恶性循环。所以内痔嵌顿日久必然出现坏死,此时的坏死局限在痔疮的粘膜部分,但也有侵犯人体其它部分的情况。国外曾有报道:痔疮内的血栓向上扩散,坏死区扩展到直肠壁,结果在盆腔内引起严重的

脓血症,此种情况虽属少见,但必须引起临床医生的高度重视。

3. 感染:痔疮嵌顿后,多有不同程度的感染病人出现里急后重、肛门坠胀感明显等症。此时感染多局限在肛门局部,如果强力复位易使感染扩散引起粘膜下肛周或坐骨直肠窝脓肿,若脱落的带菌栓子沿静脉上行,加上抗生素使用不当或未用任何抗菌药物,则会形成门静脉菌血症、甚至脓毒血症,亦可形成肝脓肿。国外曾有报道因痔疮嵌顿伴发的致死性门静脉败血症。
4. 贫血:因痔疮失血而导致缺铁性贫血早期常感觉缺乏生机,易疲劳。贫血较重或进展较快时,则会出现面色苍白、倦怠乏力、食欲不振、心悸、心率加快和体力活动后气促、浮肿等。
5. 皮肤顽疾:便秘是女性朋友的美丽杀手,痔疮又可以加重便秘,便秘时由于无法及时排出体内毒素,导致痤疮、暗疮色素沉着等皮肤顽疾,久之还会导致贫血和营养不良。
6. 肥胖:痔疮患者因为肛门组织血管肿胀常有刺痛感、行动不便,加上现在的女性大多经常久坐,血液循环受

阻,新陈代谢减缓,此外,三餐不均衡,饮食不健康不仅导致了痔疮,肥胖也随之而来。

7. 妇科炎症:一些年轻女性,因为痔疮能引起肛周脓肿,肛周部位的感染进而影响到阴道口,造成其他的妇科炎症感染,使美丽生活大打折扣。
8. 直肠癌:由于痔疮和直肠癌的发病部位相似,90%以上的直肠癌病例在初期被误诊为痔疮。临床证实,因痔疮来医院就诊的患者中,有1%~3%最终被诊断为直肠癌。
9. 影响孕妇、胎儿健康:孕妇是痔疮的高发人群,不但影响孕妇自身的健康,也影响胎儿的正常发育,易造成发育迟缓,低体重,甚至引起早产。
10. 抑郁症:痔疮长在人的私密部位,很多女性痔疮患者羞于让医生看到患处而耽误病情,时间越长病情就越严重,病情的担忧就囤积在内心深处,成了不能说的秘密,很容易造成了心里的负担。长期的心理障碍就会引发一些其他的问题,比如忌讳一些集体活动像游泳、集体旅游等。

其实在人解除疲劳和释放压力过

程中集体活动是最好的一种调整方法,在交流和玩耍的过程中抒发一些感情,大脑神经就会很容易的解除疲劳感从而得到放松。

但痔疮该怎么预防呢?

痔疮的日常预防做好以下四点

1. 平时喝水。补充足够水分可以软化大便和减缓排便困难,减少对痔疮的刺激。
2. 正确排便。排便时不可过度用力,如果排不出来可以过后再试。排便时要集中注意力,切忌看报纸、看手机聊电话,不做厕所里的“臭秀才”,建议每次排便不超过5分钟为宜。
3. 坚持运动。久坐不动的人群如司机,尤其天天盯盘的炒股老司机,痔疮发病率最高。因此,坚持运动可以减少痔疮发生或减轻痔疮症状、加快康复。
4. 注意饮食。禁忌辛辣刺激性食物,防止痔疮血管扩张,多食蔬菜水果和粗纤维食物,有利于排便顺畅。

(西工院区肛肠科)



不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

洛阳市中医院

医院文化

低头系个鞋带就眩晕、恶心,77岁的刘阿姨饱受眩晕折磨,在我院西工院区眩晕门诊治疗2次后,眩晕症状明显好转。她说:这一个月来我不敢穿系鞋带的鞋子,也不敢低头、抬头、扭脸,想想都害怕。现在困扰我一个多月的眩晕终于解决了,谢谢你们。

低头系个鞋带就眩晕

下面来听听刘阿姨的故事吧:

一个月前,我像往常一样出门锻炼,在低头穿鞋时出现短暂眩晕、恶心想吐、心慌。我就赶快坐下来,叫来老伴量血压,血压显示180/110mmHg,赶快吃了降压药,休息片刻后感觉症状好转,就想着出去走走,没想到穿鞋时再次头晕、恶心、心慌。我和老伴赶快到家附近医院就诊,做了磁共振,没有大问题。医生说是脑供血不足,吃点药就好了。可吃了半个月症状仍不见好转,我就又去问医生:医生说再吃一段时间看看,但是快一个月过去了,还是晕。

刚好赶上单位体检来到洛阳市中医院,在体检中心和大夫说起来时,大夫当时就让我去脑病眩晕门诊就诊,说你这恐怕是“耳石症”。脑病眩晕门诊李鹏主任接诊后,详细询问我病史,也高度怀疑“耳石症”,没想到一检查还真是“耳石症”,李鹏主任对我说:老人家,药不用吃了,你这需要复位治疗,大概得2-3次,我们需要把你脱落的耳石重新归位。接下来李鹏主任给我介绍了疾病的相关情况。先后复位两次后我的症状明显改善了。

“头不晕了,晚上也敢出去跳广场舞了,我真希望更多人了解“耳石症”,不要像我一样走弯路。”

(西工院区脑病科二病区)

情暖血透 不负韶华

大,在妈妈的口中琪琪懂事、听话。

2020年初琪琪因肾病开始了透析之路,当时全国正处于疫情防控紧张时期,血透室禁止病号家属陪护。但是琪琪对于透析缺乏安全感,时刻需要妈妈的陪伴和照顾。经过讨论,决定特殊情况特殊对待,允许琪琪留一名陪护。

我们也对这位特殊的患者倍加关注,主动关心帮助。讲解透析原理和注意事项,安慰患者,缓解焦虑情绪,指导饮食,改善其贫血症状。仅仅一个多月的时间琪琪的血红蛋白就由最初的92g/L升至现在的132g/L。

现在还记得琪琪刚进行内瘘穿刺时,由于动脉内瘘压力过大,拔针后有皮下渗血情况,琪琪妈妈心急如焚,为了不影响下次透析穿刺,责任护士晚上11点多还在打电话指导家属进行冰敷,药膏按摩涂擦等,安慰患者、家属情绪,经过一个多小时的沟通指导,挂电话时已是后半夜了。琪琪的妈妈对医护人员充满了感激和信任。由于血透室工作的特殊性,患者与护士之间每周三次的陪伴,于患者来说护士已是亲人,是挚友,是点亮他们生命之火的人。

我们将一如既往的用我们的爱心和责任提高患者的透析质量,延长每位患者的生命之路。能使他们“做一名健康的透析人”是我们努力的口号和目标。

(西工院区肾内科)

这温柔的雪

寒风卷着落叶,带走了秋日的最后一点余晖。天上飘落的小雪,为洛阳这座美丽的古城披上了一件薄薄的银纱。还是很喜欢这里的冬天,比家乡的多了一些轻柔与婉约。

来洛阳市中医院西工院区麻醉科工作已有4年了,4年的时间里洗去了学生时代的稚嫩,沉淀下的是作为一名麻醉医生的稳重与责任。在学生时代,麻醉只存在于书本上,参加工作以后才知道,那是责任,也是信任,更是生命的希望。

白天的忙碌并没有因为夜晚的到来而退去,窗外的寒风也并没有吹淡麻醉科的热度。刚接手术间的一个患者,因脑外伤导致颅内出血,形成了脑疝,要行急诊开颅,血肿清除。手术是较常见的,但不同的是,这名患者是一位“无名氏”,没有身份证,联系不到家人,没有人知道他的过往,这



与护生的共同成长之路

临床实习是学校教育的最后阶段,是护理教学过程中的重要组成部分,使理论知识与临床实践相结合将知识向能力转化。让护生成长为一名热爱护理事业、具备严谨的工作态度,拥有精湛护理技术的合格护理人员。瞧,每月的轮转科室,康复医学科又迎来了一批小可爱们。一个个脸上洋溢着青春的神采,身轻如燕的穿梭于各个病房内。

入科当天,在护士长及总带教的带领指导下,对所有护生进行入科宣教,内容包括对护生管理的具体要求、科室环境介绍、教学内容及目标。

作为带教老师,我们采取多媒体教学法及多形式的教学活动,让学生主动地参与教学过程,提倡以“学生为主体”,通过有目的、有计划的组织各种教学活动,让学生主动的参与教学过程,激发护生的学习积极性,将理论知识与临床实践相结合,以利于学生综合能力的提高,收到良好的教学效果。

1. 仿真的教学模具,以便使操作更加的熟练,减少患者痛苦。
2. 带领护生进入病房,通过示范演示法,使教学更加直观,帮助护生更好的感知和理解书本知识的要点。
3. 以学生为主体进行护理查房,案例分享,帮助护生明确病人的护理问题及护理措施,以便更好的制定护理计划。

作为带教老师,我们始终要用心工作,用情带教,除了在工作中指导,也要关心了解护生的生活,和同学们天天在一起,几周的相聚之缘,凝结的是感情,念念不忘的是可爱与可亲。

作为带教老师,希望能倾尽所有给予我们小可爱们专业和生活上的指导,消除迷茫和恐惧,让那些曾经“救死扶伤”的梦不被世俗所破坏,能拥有满腔热血,历经风雨,仍能不忘初心,砥砺前行。

(西工院区康复医学科)