

关爱听力健康 聆听精彩未来

耳朵对于我们来说是及其重要的,很多人无法想象失去听力会是什么样子的。我国有听力语言残疾人有残疾总数的首位。

那么,我们是如何听到声音的?声音通过空气传播,经耳廓收音,通过外耳道,振动鼓膜,经过中耳,到达内耳,被转化并发送到大脑,变成人们所听得懂的、有意义的信息。

如何保护我们的耳朵呢?

1. 避免到太嘈杂的地方,如歌厅、迪厅等;
2. 在高噪声的环境中,要佩戴适当的护耳罩及耳廓;
3. 耳朵发炎或听力下降要及时看医生;
4. 用耳机听音乐时不要把音量调得太大;
5. 聆听是一种天然保护外耳道的分泌物,不需

特别清理,不要经常掏耳,也不要到外面采耳,容易引起感染、发炎,还可能弄坏耳膜;

6. 正确擤鼻。正确擤鼻的方法:可先吸一口气,再用一个手指轻轻的压一侧鼻孔,然后将气从另一侧鼻孔慢慢擤出。注意动作要轻而慢,不能用力太大,两边鼻子轮流擤,千万不可将两侧鼻窦同时按压。

耳部保健方法—耳部按摩及导引方法:

1. 耳咽管自行吹张法:首先擤净鼻涕,以拇指、食指紧捏两侧鼻翼,闭口,用力鼓气,使气进入耳内,以感到耳内有“喀叭”样响声为度,每日数次。患有急慢性鼻炎、鼻窦炎等鼻部疾病者慎用此法,以免使鼻涕逆流入耳引起中耳炎。
2. 耳膜按摩术:以手中指塞放于外耳道口处轻

轻按压,或按放于耳屏上做按压动作,随按随放,随放随按,以导耳入气。每次按压数十次日,每日按压两到三遍。对患有外耳道疾病者慎用。

3. 鸣天鼓:适用于预防和治疗耳鸣耳聋,其方法是:调整好呼吸,将两手心紧贴两耳,两手指食指、中指、无名指、小指对称横放于枕部,两手中指指尖相接触,将两食指翘起叠放于中指上,然后将中指从食指上用力划下,重重的叩击在脑后枕部,此时耳内可听到“咚咚”如击鼓声,因其击打脑后,声响如鼓,故而称为鸣天鼓。叩击时,先左手24次,再右手24次,最后两手同时叩击48次。
4. 预防耳聋按摩法:经常以手揉摩耳轮、耳后完骨、听官、听会、翳风以及耳周等部位,对于防治耳聋,则有聪耳防聋之效。(西工院区耳鼻喉科)

内瘵使用说明书

【产品名称】动静脉内瘵
通用名称:透析患者的生命线
适用对象:透析患者
【成分】:动静脉端端吻合,端侧吻合和侧侧吻合,首选动静脉端侧吻合。

【用法及用量】:术后24小时可握拳,为了促进血液循环,两周以后可拆线,上臂结扎握球练,每次1~2分钟,每天10~20遍,平时注意护内瘵,稳定血压很关键,血压过高血管起,血压过低瘵会闭,不提重物不戴表,不磕不碰不压着,要是扎针起了包,一天之内用冷疗,出汗腹泻饮食少,检查震颤很需要,早晚一次不能少。

【成熟的判断】:内瘵成熟的早晚取决于患者血管自身条件,手术情况及术后患者配合情况。

所谓成熟,是指静脉明显扩张,静脉动脉化,内瘵直径增粗,保证成功的穿刺和足够的血流量。一般内瘵成熟需4周~6周,最好等

到8~12周穿刺,一般前两周不能使用,过早使用易导致损伤血管壁、血管纤维化,管腔狭窄等并发症,使用寿命缩短。特殊情况下需提前使用者最好只穿刺一针连接管道,用其他肢体的周围静脉做静脉穿刺,术后三个月尚未成熟,则认为内瘵手术失败,需考虑制作新的内瘵。

【穿刺方法】:
方法1:绳梯穿刺法,穿刺点离吻合口4~5厘米,穿刺角度20~30度,对血管条件要求高,动静脉点同向移动;
方法2:扣眼穿刺法,无需止血带严格消毒,选择钝针,转动针身;
方法3:局域穿刺法,易形成血管瘤和血管狭窄。

【不良反应】:穿刺失败后的皮下血肿,血管闭塞,出血,感染,假性动脉瘤等。

【注意事项】:拔针及按压。拔针技巧,速度适当,注意稳

准顺应性压迫血管,力度适中,以不出血为宜压迫位置距离穿刺针尖方向0.5~1厘米压迫时间,15~30分钟

【日常保养】:
透析前,养成良好习惯保持穿刺口干燥清洁。
透析期间,避免受压撞击,避免负重衣着宽松,不佩戴手表,手镯等首饰;避免冷刺激,禁止输液,打针,抽血等一切非透析用的穿刺,会判断内瘵通畅,早晚各检查一次,能听到震颤或听到血管杂音。

透析后,透析后24小时内瘵穿刺点防止被水浸湿,24小时后可清洗内瘵,保持干燥涂喜疗妥软膏每天两次,按摩至吸收。

【有效期】:内瘵保护好的终生可用。

【批准文号】:见手术日期。
【生产企业】:医生和患者的手术同意书。(西工院区肾内科)

春季如何预防感冒

冬春季是呼吸系统疾病的高发季节,大多数人感冒后自己在家吃药,面对各种各样的感冒药,不知应该怎么办,甚至寒热不分,越吃越重,延误病情,这就要求我们了解一些感冒的知识,方便自己在生活中运用。老百姓常说的“感冒”实际指两种疾病,即“普通感冒”和“流行性感冒”。

普通感冒,也称“上呼吸道感染”,中医学称“伤风”,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病。普通感冒以鼻咽部症状为主要表现,常见发热、流涕、喷嚏、咽痛、咳嗽等表现,多无并发症,一般经5~7天痊愈。

流行性感冒是流感病毒引起的呼吸道感染。流感病毒分为甲、乙、丙三型。人流行性感冒,主要是甲型、乙型流感病毒引起的,传染性强,中毒症状重,并发症多,病程长,常会出现高热、寒战、头痛、鼻塞、咽干咽痛、全身肌肉酸痛疲乏无力等症,还可出现腹泻、呕吐等。常见的并发症有肺炎、病毒性心肌炎和神经系统感染。症状通常持续2~4周,有并发症的病程会显著延长,重症若不及时治疗可出现生命危险。

无论哪一种感冒,对老年人、体质差的人都不是小事。临床上经常会遇到一些老年人由于抵抗力较低,感冒症状并不典型,不发热、不流鼻涕,症状很轻,但已引发肺炎等严重的感染,如发现和治理不及时可危及生命,尤其是有慢性基础疾病的老年人。所以感冒不可忽视,要根据症状采取积极措施。中医治疗感冒疗效突出,方法也较多。下面介绍普通感冒的中医辨治和预防。

普通感冒的中医辨证治疗

1. 风寒感冒(风寒束表证)
主要表现为:恶寒重发热轻,无汗,头痛,肢节酸痛,打喷嚏,流清涕,咳嗽、痰稀白,舌苔薄白,脉浮紧。
治法:辛温解表散寒为主。
常用方:荆防败毒散。
药物组成:荆芥、羌活、独活、防风、柴胡、前胡、桔梗、枳壳、茯苓、川芎、甘草。
常用中成药:感冒清热冲剂。

常用食疗方:
姜丝萝卜汤:生姜25g,萝卜50g。制法:生姜切丝,萝卜切片,共放锅中加水适量,煎煮10~15分钟,再加红糖。功效:祛风散寒解表。用法每日一次。
葱豉汤:葱白2根,豆豉10g。制法:用水500ml,入豆豉煮沸2~3分钟,之后加入葱白、调料出锅。功效:解表散寒。用法:趁热服用,服后盖被,取汗。
姜糖饮:生姜10g,红糖15g。制法:生姜切丝,以沸水冲泡,加盖约5分钟,再调入红糖。功效:疏散风寒,和胃健脾。用法:每日1次,趁热顿服。服后盖被睡卧取汗。
2. 风热感冒(风热束表证)
主要表现为:恶寒轻发热重,咳嗽,痰黄或黏,口干咽痛,鼻塞流黄涕,舌苔黄,舌边尖红,脉浮数。
治法:以辛凉解表为主。
常用方:银翘散。

药物组成:金银花、连翘、竹叶、荆芥、牛蒡子、淡豆豉、薄荷、桔梗、生甘草。
常用中成药:金花清感颗粒、银翘解毒丸、桑菊感冒片、连花清瘟颗粒等。

常用食疗方
桑叶枇杷粥:桑叶10g,枇杷叶15g,甘蔗100g,生茅根30g,薄荷6g,梗米60g。将上述药物洗净切碎,加水适量,煎煮取汁,入米煮至米花粥稠,趁热服。每日1剂,连服3日。桑叶、茅根、薄荷清热生津,枇杷叶肃肺止咳,甘蔗、梗米生津益胃,适用于脾胃蕴热、外受风热的感冒患者。
银花薄荷饮:金银花20g,薄荷10g,鲜芦根60g。先将金银花、芦根加水500ml,煮15分钟,后下薄荷煮沸3分钟,滤出加适量白糖,温服,日服3~4次。

普通感冒的预防

1. 注意房间通风,少到人群密集的地方。
2. 经常锻炼身体,增强御寒能力。
3. 注意防寒保暖,避免受凉。
4. 药物预防:中药玉屏风颗粒每次1袋,一日2次,连服1~3个月(西工院区肺病科)

传承心仁
创新术本
发展健康
送医万家

洛阳中医

LUO YANG ZHONG YI

■洛阳市中医院主办 ■总编辑:张金城 主 编:刘晓飞 ■网址:www.lydyzy.cn ■电子邮箱:lydyzyxck@126.com 内部资料 免费交流

国家区域中医医疗中心——北京中医药大学东直门医院 洛阳医院项目-河洛岐黄人才培训班在洛阳市中医院进行

国家区域中医医疗中心——北京中医药大学东直门医院洛阳医院项目-河洛岐黄人才培训班于2022年初在我院西工、涧西两院区同时进行。学习课程为中风病的病证结合诊治思路、中风病康复理论与中医特色技术、心脑血管科学内涵的研究、肾病的病证结合诊治思路、源于肾病临床需求的科学研究、心衰的中医病机与辨证方法、中医临床研究经典案例分析、中医临床实践与科学研究等,课程通过腾讯会议直播,共217名临床医师参加。

启动会前,王颖院长发表讲话,要求医生要做学习型人才,此次开设“河洛岐黄人才培训班”目的就是为了让全院医生在中医诊疗技术方面的再提升,在全院营造浓厚的学习氛围。她希望大家端正思想,摆正心态,认真学习,提升专业技能。开班第一讲由北京中医药大学脑病研究院院长高颖主讲。

此次培训以建设国家区域医疗中心为契机,进一步



步加强了医院医疗技术等方面的学术交流,有利于我院不断提升医疗服务质量,在推进健康洛阳建设中发挥更大作用、贡献更多力量。(宣传科)

女性心血管病预防与康复沙龙



为了加强对女性心血管病健康的重视,在三八妇女节期间,由洛阳市中医学学会心病专业委员会主办,由河南省微循环学会心血管专业委员会、河南省区域中医心病专科诊疗中心、洛阳市医学会心血管分会、中国中医药研究促进会中西医结合心血管病预防与康复专业委员会豫西地区专家委员会协办的女性心血管病预防与康复沙龙于2022年3月12日在洛阳市中医院15楼会议室顺利举办,圆满成功! (宣传科)

洛阳市中医院举办新《医师法》解读专题讲座



为进一步规范医师执业行为,保障医师合法权益,增强我院医师队伍的法律意识和法制观念。医院邀请

开物律所杨清政副主任律师进行新《医师法》讲解及实施后新《医师法》亮点所在和重点解读专题讲座。

3月1日晚18:00,讲座在西工院区16楼会议室正式开讲,同时腾讯会议直播,全院医生参加。

新《医师法》亮点包括:尊重循证医学,扩大医师用药主权;规范中医执业,促进中西医结合;推动医疗资源流动,规范医师注册执业;紧急救治致损害民事责任可豁免;推进互联网+医疗健康缓解看病就医难题等。

杨律师以案说法、以案普法,分析深入浅出,重点解读了医师法的职业规则、其他规定、法律责任三方面。让在场的医务人员获益匪浅。全体医师要在日常医疗活动中增强法律意识,严格执行新《医师法》相关规定,规范医疗行为,保障自身和患者的合法权益,不断提高医疗卫生服务质量。(宣传科)



喜报

●3月2日上午,洛阳市医疗机构依法执业信用评价工作会议召开,我院副院长李红伟、医务科于浩、祝晶参加此次工作会议。会上,我院2021年医疗机构依法执业量化分级评价结果为A级。

●近年来,我院高度重视依法执业工作,全院医务人员的依法执业意识明显增强,今年我院将积极参与依法执业信用评价工作,构建和谐医患关系,保障医疗质量安全,促进医院高质量发展。



第4期

总第132期

2022年4月1日

星期五

河南省连续性内部资料
【审洛阳连】00007号

图片新闻



全国名老中医专家张怀亮教授传承工作室洛阳传承工作站启动仪式



良性阵发性位置性眩晕中西医结合培训班

赴赞比亚支援一年! 洛阳援非医疗队24名队员出征



坚持国家利益至上,不畏艰苦,甘于奉献,逆势出征!9日上午8时30分,中国援赞比亚第23批医疗队举行授旗出征仪式。

据悉,中国援赞比亚第23批医疗队由洛阳市卫健委牵头组建,洛阳市中心医院作为队长单位,来自全省13家单位的28名队员组成,其中洛阳队员24名,是洛阳市首支成建制派出的医疗队。

经过四个月集中封闭培训,队员们接受了公共英语、专业英语、外交礼仪、国家安全、疫情防控、传染病防治、团队建设、心理辅导等全方位培训。

在新冠肺炎全球肆虐,特别是奥密克戎变异病毒引发全球传播的特殊时刻,他们肩负祖国重托即将前往危险的地方开展为期一年的支援工作。“本次援外任务,我们的底线目标是将医疗队员一个不少带回,高线目标是在保证安全的前提下,在赞比亚高质量高水平展现中国援外医疗队风采,树立新的标杆。”中国援赞比亚第23批医疗队队长闫宏宪说。