

日前,我院“我的 2018 心愿”主题征文活动圆满结束。截止 1 月 29 日,共收到征文 30 篇,经评审专家组认真评选,共评出一等奖 2 篇,二等奖 4 篇,三等奖 6 篇,优秀奖 18 篇。现将部分获奖作品予以刊发,以飨读者。



愿“开心一刻”永远开心

◇ 蒋峻

“开心一刻”是我的网名,也是我每天希望拥有的心情,用得久了,其“知名度”甚至超过了真实姓名。曾有人问我为什么起这个名字,我说:“因为每天接触不同的肿瘤患者,让我无法释怀,所有总是在不断追寻开心的片刻!”

我曾在滨水园边的小会议室观看了电影《波哥吧!肿瘤君》,该片用诙谐的语言、夸张的行为,把一个乐观抗癌的女孩幽默的情感诠释到了极致,她面对病魔的积极心态让人看着心疼,很多观众流下了眼泪。而我作为一名从事肿瘤治疗,几乎每隔几天就会见到生离死别场景的医生,感触更多的是身上的责任和对患者的同情。

人生在生命面前所表现出来的脆弱,是那么无可奈何,现实中能够乐观面对恶性肿瘤的病人和家属,大概也只有肿瘤上的虚构人物吧。

我曾经收治了一位和熊顿一样患有恶性肿瘤的女孩,那年她才 12 岁,无意间发现颈部出现了几个肿块,经颈部肿块穿刺考虑为恶性肿瘤,于是,我建议她去南京儿童医院或者苏州血液病研究所治疗。当时我估计这个孩子也就剩下大半年的时间了,也曾暗示孩子的父母放弃抗癌,选择姑息治疗,但她的父母最终还是选择了抗癌治疗。第二年的 8 月,我接到一个同事的电话,说一个恶性肿瘤的女孩情况不好,上海医院劝她回家,但孩子家长不愿放弃,想到我这里继续治疗。我的脑海中忽然闪出一个名字:“韦峰,是不是油坊的韦峰?”我的猜测没错,当患者的父母将孩子抱到我面前的时候,我的眼睛湿润了,这个孩子还坚强的活着。然而,从孩子惶恐和痛苦的表情中,我看到了她这半年来与病魔抗争的不易和承受的痛苦,因为抗癌治疗不是常人所能忍受的,更何况一个 12 岁的小女孩。

近年来,我一直致力于中西医结合治疗肿瘤的研究,最大限度的减轻病人的痛苦,延缓病人的生存期。为此,一些中学同学不太理解,戏称我为庸医,我便给他们讲扁鹊见魏文王的故事。魏王说:“听说你们家兄弟三人都擅长医术,谁的医术最高啊?”扁鹊回答:“我大哥医术是最高的,我二哥其次,我的医术最差。”魏王惊讶地问他:“那为什么你天下闻名,而他们两人却默默无闻呢?”扁鹊说:“因为我大哥给人治病,能做到防患于未然,病还没有显出征兆,他就手到病除。我二哥给人治病,是在病初起之时,他一用药就把病给除去了,大家总认为他能治的是小病,却不知道这个病发展下去会要命的。我的技术最差,因为我只能在人生命垂危时,才出手治病,往往能够起死回生,所以名扬天下。”

这个故事诠释的正是中医治未病的理论,“上工治未病,不治已病,此之谓也”(《黄帝内经》),其核心思想就是未病先防和既病防变,既然我们无法避免接触一切致病因素,那么防控对于我们来说就显得尤为重要了。

在美国纽约撒拉那克湖畔,转鲁多医生的墓碑上镌刻着:“有时是治愈,常常是帮助,总是去安慰。”这段铭言越过时空,久久流传,至今仍然熠熠闪光。它告诉人们被医生治愈的疾病是有限的,而给予医疗援助的健康管理才尤为重要,是医学的基础性行为。社会需要的不仅仅是有时给予治愈的医生,更需要常常去帮助和总是去安慰的健康管理人员,只有人人都健康了,医者才能得到最大的宽慰和快乐,此所谓:宁愿药柜上蒙尘,不愿天下人生病。

我常常问自己,如何才能开心,其实答案很简单:只要健康,就能开心!加强健康管理,重视“治未病”,通过减少“已病”,减轻一线医疗负担,让所有的医护人员每天都能开心一刻,这就是我的 2018 心愿。



幸福就在微笑里

◇ 王雪玉

幸福在哪里?有人说,幸福是取得好成绩;有人说,幸福是饱餐一顿……而我觉,幸福就在微笑里。

我的小小幸福是成为了中医院医务工作者的一份子。虽然工作还不到一年,但这里的氛围让我感受到了家的温暖,最让我感动的是,作为一个北方人,我对扬州的方言是一窍不通,与患者和同事交流存在困难,但科室里的同事们体谅我,迁就我,总是说着一口扬普与我沟通,真心感谢他们对我的理解。我们肿瘤科有一位肝癌晚期的女病人,骨瘦如柴,心电监护上“滴…滴…滴…”的报警声预示着她即将离去,但她一直撑着一口气,坚持等待远在美国的儿子,想看他最后一眼,当时在场的所有人眼圈都红了。终于,她等到了,儿子扑倒在了她的床前,我的眼泪止不住地流了下来,而这位饱受病痛折磨的母亲,却嘴角上扬,露出了幸福的微笑。

我的小小幸福是去年 8、9 月份在江滨医院完成了我的消化专科学习,11 月份通过了专科个案和专业拓展答辩。针对江滨医院的一位特殊病例,我完成的个案《一例 TIPS 术后反复肝性脑病患者的护理》,专业拓展《肠内营养在临床中的应用》获得了合格证书,通过学习专科疾病知识,观摩 ERCP 手术、胃肠镜治疗术,丰富了我的临床工作经验。作为一名专科护士,2018 年我将完善胃肠镜治疗术后的护理模式,减少术后并发症的发生,提高患者满意度。有时,我们一句问



候的话语,一个抚摸的动作,甚至于一个微笑,对于病人来说都是莫大的鼓舞。输液时,一句简单的自我介绍,病人找不到诊室四处张望时,热情地问一声“您需要帮助吗?”就立刻拉近了医患之间的距离,让他们感觉到家的归属。

我的小小幸福是在扬州拥有了自己的小家庭。每天清晨,睁开眼睛看到宝贝依偎在身边,瞬间浑身充满了力量。下班回家,开门见到小身影飞奔而来,扑到我的怀里,奶声奶气地叫着“妈妈”,立即忘却了工作的疲惫,只感觉到无比的幸福。记得有一次,我心血来潮,在孩子面前表演突然暴倒,然后眯着眼睛看他反应。第一时间他不知所措,紧接着抱着我的腿喊着“妈妈”,我继续忍着,但随后他却拿着玩具走了。哎,表演不下去了,只得起身在他身后大喊“Surprise”,而他居然给了我一个白眼,好像在说:“妈妈,你的套路也太老了吧!”2018 年,我祝愿宝贝茁壮成长,爸妈身体健康,自己工作生活平安顺遂。

幸福是什么?幸福没有高山的恢弘,没有大海的磅礴,但幸福是温暖的、美丽的。只要你细品品尝,幸福就在你的身旁。



综合目标管理奖

金奖:大内科 大外科 妇产科 儿科 麻醉科

银奖:内窥镜中心 影像科

铜奖:财务科 后勤保障部 工会 扬州市卫计委

突出贡献奖

顾定春 孙小英 陆学林 张晓晖 于兵 戴永进

新技术奖

内窥镜中心

集体荣誉

工会 市卫生计生系统优秀基层工会

工会 市卫生计生系统趣味运动会优秀组织奖

内窥镜中心 东南大学附属中大医院优秀施瑞华教授工作站

个人荣誉

何文华 市“安全生产先进个人”

何文华 市工会工作突出贡献奖

顾定春 东南大学附属中大医院医联体消化科工作先进个人

朱兰勇 市十大杰出青年

朱兰勇 市优秀红十字志愿者

张晚晖 市第四届“群众满意医生”

唐海霞 市第四届“群众满意护士”

陈廷勇 市“十佳文明职工”

蔡孝超 “阜东镇”镇江市青年药师演讲优秀奖

施鑫 市卫生计生系统趣味运动会晚院冠军

倪明海 市卫生计生系统信息化先进个人

严峰 市卫生计生系统宣传工作会议先进个人

何文华 市老年大学优秀教师

王德亚 市老年大学优秀教师



中医院报

厚德 精医 仁爱 惠民

第 13 期

2018 年 2 月 9 日

农历丁酉年腊月初四

扬州市中医院主办

电话:0511-88321573

http://www.jsyzszyy.com

做好健康服务“答卷人”

我院开展“提高质量 改善服务”主题实践活动

2018 年是全面落实党的“十九大”精神的开局之年,我院将做实健康惠民工作,通过开展“提高质量,改善服务”主题实践活动,不断强化内部管理,推进学科建设,提升服务水平,从而增强患者就医获得感,幸福感,安全感。

切实加强制度建设。着重提升工作人员服务规范、员工言行规范、医师诊疗行为规范,严格执行 18 项医疗核心制度,各项患者告知义务;开展法制廉政教育月活动,组织干部职工集中学习相关法律法规、廉政规定和医院规章制度,与各科室签订反商业贿赂责任书,持续推进“无红包医院”建设。

健全医疗质量管理体系。与镇江一院急救中心协作,建立远程会诊平台,定期邀请该院胸病中心、卒中中心等专家团队来院培训;安排初级职称医护人员轮流参加 120 值班,安排急诊内科、急诊外科人员分前前往上级医院培训,全面提高我院应急处置能力。

建立质控办、临床科室、临床医师三级质控体系,加强病历、处方书与质量管理。每月组织临床专家对各种手术病历评比,将病案甲级率纳入科室绩效考核,质控办每月撰写病历质量报告,及时反馈存在的

问题并限时纠正。质控办协同药剂科每月对全院处方的规范书写、合理用药进行点评,统计处方合格率,按月反馈。

组织医务人员认真学习《医疗质量管理规范》、《执业医师法》、《中医药法》等法律法规,严格遵守诊疗、护理操作规范。重点加强抗菌药物、临床辅助用药和高值医用耗材的使用管理,确保临床诊疗三合理一合规。

提升重点专科实力。借助施瑞华教授工作站,引进消化专业新技术新项目,做强脾胃病科和消化内镜中心;优化现有医务人员结构,添置医疗设备,与省人民医院妇产科、上海新华医院骨科、南京儿童医院呼吸科合作,力争在 4 月底前设立韩素萍教授、邵将教授、赵德有教授工作站,全面提升专科诊疗水平;巩固脾胃病科、儿科、针灸推拿科等中医临床重点专科建设成果,力争将儿科培育为省级中医类别重点专科;有针对性地安排其它临床科室医师前往上级医院学习新技术,拓宽科室业务范围。通过推进重点专科建设,加快人才培养,迎接二甲甲等中医院复评。

扩大中医品牌影响力。进一步分析、总结,优化中医优势病种诊疗常规,充分发挥针灸、推拿、刮痧等中医非药物治

疗优势,不断提高临床疗效;认真做好院内外师承教育工作,选拔基本功扎实的年轻中医跟师学习,提高临床辨证思维能力;推进全国基层名老中医杨传寿工作室建设,开展中医科研项目。

继续与江苏省中医院、南京市中医院协作,举办冬病夏治、膏方节活动,开展冬病冬治、四季养生等特色中医药服务,扩大中医药品牌影响力。

推进中医“三名三进”工程,结合医联体建设,对口支援工作,发挥中医药适宜技术推广基地作用。每月前往各社区卫生服务中心举办中医药适宜技术培训,普及中医药文化知识。

推进健康惠民工程。继续举办“健康扬州 服务百姓”系列义诊活动,推进中医药服务进农村、进社区、进家庭,为群众提供“简便验廉”的中医药服务。深入开展社区公共卫生服务,为居民建立健康档案,签订《家庭医生签约服务协议》,定期上门随访健康状况,免费体格检查,为老年人群举办中医养生讲座。进一步推进常见病、多发病临床路径管理和按病种付费,提高人效率和完成率,在提升质量管理水平的同时,合理利用有限医疗资源,降低患者基本就医费用。

(蒋长洪 洪茂荣 严峰)

工作动态

我院开展 节前送温暖活动



2 月 1 日上午,我院党支部书记顾定春组织党员来到市经济开发区,慰问结对帮扶对象徐子健和黄明国两个家庭,为他们送去春节物资和节日的祝福。慰问过程中,党员们仔细询问他们的生活现状,详细了解他们的困难需求,鼓励他们以积极乐观的心态面对生活。同时,简要介绍了我院今年医疗工作发展情况,叮嘱他们今后如在医疗、健康方面遇到困难可随时咨询,医院将给予优惠扶持。

(张文 詹金芳)

施瑞华教授工作站喜获殊荣



2 月 3 日,2018 年中大消化医联体学术交流会在东南大学附属中大医院召开,52 家医联体和 12 家社区卫生服务中心共同参加了此次活动。

我院消化内镜中心荣获“中大医院优秀施瑞华教授工作站”称号,党支部书记顾定春荣获“中大医院医联体消化科先进个人”称号。

2017 年以来,我院消化内镜中心开展各类内镜下 EMR、ESD 手术 200 余台,门诊人次、医疗服务能力得到了大幅度提高,内镜中心医疗总收入近 500 万元。成功承

办国家级继续教育项目“中国河豚——江湖论剑”消化学术会议,2018 年 3 月 4 日,将继续承办“中国河豚——消化高峰论坛”高峰论坛活动。

2018 年我院消化内镜中心将继续做好施瑞华教授工作站特色专家门诊工作,为市民提供更优质的医疗服务。同时,积极开展内镜下新技术(POEM 术和 ARMS 术),超声内镜、支架植入,创建省级中西医结合重点专科。

(王琳)

新春寄语

何文华

犬守平安日,梅开如意春。值此狗年春节来临之际,我谨代表中医院领导班子向一直以来关心支持中医院改革发展的各级领导和社会各界朋友表示诚挚的谢意!向奋战在中医院各个岗位上的医护人员致以新年美好的祝福!祝大家狗年吉祥,合家安康,工作顺利,万事胜意!

刚刚过去的 2017 年,中医人精诚团结,撸起袖子加油干办成了许多大事喜事。在健康惠民的征程上,迈出了可喜的步伐,我们喜庆建院 30 周年,成为南京中医药大学教学医院,新建了施瑞华教授工作站,3 个镇江市名中医工作站同时揭牌,成功举办了第九届膏方节和首届夏季养生节,众多三甲医院专家的超值服务收到居民的点赞。

天道酬勤,日新月异。新变化、新气象、新成就来源于奋斗,“幸福都是奋斗出来的”,我们不能因为胜利而骄傲,不能因为成就而懈怠,更不能因为困难而退缩,而要不懈奋斗、驰而不息,以时不我待只争朝夕的精神投入工作。

2018 年是全面贯彻党的十九大精神的开局之年,也是中医院“提升质量,改善服务”主题活动年。我们要秉承“高质量发展,稳中求进”的理念,一步一个脚印,踏踏实实干好工作。要进一步增强使命感和责任感,优化就医环境,改善服务态度,提高服务水平,使服务对象有更多的获得感、幸福感和安全感。同时,我们要充分发挥中医药特色优势,积极推广中医适宜技术进社区、进农村、进校园,为人民群众提供更好的健康服务。

让流动人口 把健康带回家



2 月 4 日下午,我院组织医务人员来到文化新村社区,开展“把健康带回家”流动人口关爱宣传月活动。

活动现场,医务人员为社区居民及流动人口免费体检、眼科检查,进行高血压、糖尿病随访登记,接受健康咨询。针对最近流感爆发,举办“流感防治知识”和“公民健康素养 66 条”健康讲座,现场发放健康大礼包,并讲解其中健康用品的使用方法。

此次活动,旨在让社区流动人口和居民掌握更多节日饮食、养生知识,将“健康身体、健康知识、健康用品”带回家,度过一个健康、祥和的春节。

(王蔚婷)

做强专科品牌 守护儿童健康

——记锐意进取的市中医院儿科

我院儿科成立于1996年,现已发展成为镇江市中西医结合重点专科。省基层医疗机构中医特色专科建设单位。近年来,科室医疗条件和诊疗水平不断提高,业务量快速增长,2017年门诊量达4万人次,住院

人次2千余人,进一步扩大了在我市及周边地区的影响力。

2018年,科室将着力强化专科建设,提升服务能力,为患者提供更为优质的医疗保障。

添置完善专科设备

专科建设期间,我院将逐步添置专用与公用医疗设备,配置合理,达到省内先进水平,满足临床业务需求。目前,儿科已更新信息化管理系统,医院添置了DR,全自动生化分析仪,开展肺炎支原体抗体、

轮状病毒抗体检测等新项目。2018年,计划引进肺功能检测、呼气性一氧化碳设备,多项呼吸道病毒、血气分析、血清免疫学检测等检查设备,新生儿蓝光箱等设备。

加快人才队伍建设



现阶段儿科共有医师7名(其中主任医师1名,副主任医师4名,主治医师4名,住院医师4名),护理人员11名;科室包含儿科门诊、儿科病区、新生儿病房。专科建设周期内,计划3年内引进3-5名儿科专业毕业

生,争取引进1-2名研究生,分批安排人员到三甲医院进修,加快培养专科高层次中医药人才,优化人才层次结构和专业结构,确保科室持续发展。

多方位寻求技术支持

2018年,科室将加强与省中医院儿科专家团队合作,计划邀请韩新民、孙铁秋、袁斌等

中医儿科专家定期来院坐诊、查房、教学,重点开展冬病夏治、穴位敷贴、膏方等易被患儿接



受的中医非药物治疗,同时,结合季节流行病特点,运用中药香囊预防流感、手足口病等。

积极筹建南京儿童医院呼吸科专家赵德有教授工作站,定期来院坐诊,开展学术活动,提升科室人员整体诊疗水平,疑难疾病的处置能力,使患儿不出扬中就能享受到省级专家的

服务。力争在3年内开设新生儿病房。通过人才培养、设备投入、技术学习等方式,培养5-8名熟练掌握新生儿常见病诊疗方法的医护人员,满足日益增长的新生儿疾病诊疗需求,填补我市儿科建设空白。

开展新技术新项目

儿科疾病以呼吸科疾病为主,哮喘作为儿科常见病,多发病呈逐年上升之势。为此,2018年我院将开设儿童哮喘专病门诊,扩大雾化吸

入室规模,建成儿童“哮喘之家”,开展肺功能检查、呼气性一氧化碳检测,皮肤过敏原点刺检测等项目。

建设目标

短期目标

儿科床位设置由现有的40张提高到55张,病床使用率由现在的88%提高到95%,儿科疑难杂症转诊率下降10%以上;医疗技术水平得到显著提高,专业人才队伍趋于合理,能独立开展二级综合医院儿科一般和重点专科必备项目;每年在核心期刊发表论文1-2篇,获市级科研进步二等奖或新技术引进一等奖1项以上,创建省中西医结合重点专科建设单

长期目标

专科科研和医疗技术水平在我市处于领先地位,熟练开展二级综合医院儿科一般和重点专科必备项目;建设成为省中西医结合重点专科;每年申报1-2项市级医学继续教育项目,每年申报1项省级医学继续教育项目或承办1次省级学术会议;教学师资专业完备,教学质量达到南京中医大要求。

儿童哮喘的治疗及家庭护理

配合家庭护理:

1.环境监护。居室温度18℃—20℃为好,不潮湿,减少尘螨的繁殖和霉菌生长;清除卫生死角,消灭蟑螂变虫原;勿在家中饲养宠物;尽量使用纯棉物品;勤洗床上用品;打扫卫生时让患儿避开,最好使用吸尘器;室内不得吸烟和摆放花草。

2.饮食得当。避免诱发哮喘的食物,如鱼、虾、蛋等;在哮喘发作期以清淡饮食为主,缓解期则需加强营养;避免进食冷饮;饮食不宜过饱、过甜、过咸;不食有刺激性的食物,如芥末、辣椒等;避免某些食物添加剂,食物的防腐剂、味精及一些色素食品;避免某些饮品,如葡萄酒、啤酒等。

3.注意观察哮喘发作的先兆。黏膜过敏现象,如鼻、眼睑痒,打喷嚏,流鼻涕,干咳等;胸部有紧迫感、胸闷;

咽喉痒痒;呼吸加快。一旦发现此类症状,

立即按哮喘治疗原则用药,这对迅速控制哮喘发作很重要。

4.哮喘发作时的护理。让患儿采取坐位或半卧位,及时按医嘱给药,并观察药物疗效及副作用;家长鼓励患儿多饮水,咳出痰液,尤其是要幼儿,须防止痰液堵塞气管;病情严重时及时送医院就诊。

5.正确使用气雾剂的使用方法。依据医护人员演示、指导,熟练使用β2受体激动剂、糖皮质激素等吸入气雾剂,并督促患儿在使用后及时漱口,预防口腔霉菌感染。

6.哮喘预防。鼓励孩子平时进行必要的体格锻炼,多晒太阳,多进行户外活动,但尽量避免到人的公共场所;根据天气变化,随时增减衣服;开花季节尽量减少不必要的外出活动,必须外出时,提前使用短效支气管扩张剂,避免哮喘急性发作。



哮喘是儿童最常见的慢性呼吸道疾病,其累计患病数已居小儿非感染性疾病之首。对于哮喘的急性期发作,首先是抗炎、平喘对症处理,推荐吸入类糖皮质激素和支气管扩张剂,以迅速解除气道梗阻症状,其次进行脱敏治疗和中医药治疗。

目前,我院儿科针对哮喘开展的检查项目有血常规、CRP、胸片、过敏源筛查、免疫球蛋白IgE等,拟开设儿童哮喘标准化门诊,实施规范化治疗。

儿童哮喘的健康教育已成为治疗哮喘的重要程序,就患儿家长而言,可从以下几方面

春季疾病预防,我来支招!

春困

“春困”主要与天气、工作、饮食、睡眠、运动不和谐有关,有时出现这种现象也是亚健康表现。

防病支招

对那些已染上“春困”的人来说,可以多做深呼吸和能增加肺活量的有氧运动,多喝水,少吃油腻、热性食物,尤其是火锅。多吃些胡萝卜、白菜、柑橘等含有大量维生素的食品,摄取足够的蛋白质,有助于提升人的精力;办公室白领圈围时,可适当做头颈部伸展缓解症状。

上火

春天虽热气候适宜,但风多雨少,人体内的水份容易通过出汗、呼吸而大量丢失。加上天气变化反复无常,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定,导致生理机能失调,出现咽喉干燥疼痛、嘴唇干裂、大便干燥等“上火”症状。



春季养生正当时

在自然界的属性中,春季属木,而在五行中肝也属木,因此春季养肝护肝格外的重要。在中医理论体系中,肝主疏泄,在志为怒,恶抑郁而喜调达。所以,在情绪方面不要太过于暴怒,也不要过于猜忌还有忧郁的情绪存在。

那我们如何从饮食、起居方面来养生呢?

春季养生之起居方面

春季的气候虽然很舒适,但是气候变化也是非常大。因此,春季的时候,我们不宜太早的脱掉厚衣服,特别是年老体弱者,更是不应该一下骤减穿衣,尽量早睡早起,早上的时候可以适当的参加户外活动,舒展筋骨。

春季养生之饮食方面

春季饮食上可以多吃一些温补阳气的食物,少吃酸味的东西,因为肝主春,五味中,酸味入肝,具有收敛的作用,不利于阳气的生发。因此春季在饮食调养方面一定要注意,宜多食甜,少食酸。

春季养生之运动方面

春季气温的回升是比较快的,所以这个时候我们应该多参加户外活动,这样可以加快人体血液的循环,有助促进气血的运行。我们经常说春季踏青,出去四处走走,做一些缓和的运动,例如放风筝、散步、慢跑、打太极拳等运动,这些对养生是非常有好处的。

还有,春季在运动的时候,我们要注意不宜做太剧烈的运动,不宜运动到大汗淋漓,气喘吁吁的样子,因为,这样会消耗阳气,对养生是很不利。

春季养生之如何养肝

春季属木,与肝相应的。所以,春季养生主要就是养肝。春季养肝的时候要保持心情的舒畅,预防肝火上升,这样才有利于阳气的生长。

春季保护肝脏在饮食调养时,可以多吃一些发散性的辛甘食物,例如,我们常吃的韭菜、洋葱、油菜、香菜、白萝卜、白菜、菠菜、芹菜等食物。还有像豆腐、海带、草菇、金针菇、薏仁等食物是不分季节,所以也是非常好的食材。

防病支招

1、首先生活要有规律,注意劳逸结合,适当休息;

2、多吃蔬菜、水果,少吃辛辣食物;

3、多饮水,促进体内“致热物质”从尿、汗中排出;

4、必要时可在医生指导下服用牛黄上清丸、三黄片、青果丸等清火药物。

花粉过敏

首先,远离过敏源,尽量不要到植物园等花草树木繁茂的地方游玩,不要在植物开花播粉的季节外出踏青;居室内少放或不放花木;若对居所周围的树木花粉过敏,最好在这一时期内移居他处。

其次,过敏体质者可预防性用药;在花粉期到来前数周,选择使用色苷酸钠吸入剂。该药对花粉症有较好的预防作用。过敏发作期间,要脱离过敏环境,选用抗组胺药如扑尔敏、息斯敏等进行治疗。对于以前人们常用的抗过敏药物息斯敏,一定要在医生的指导下谨慎使用,以免产生副作用。

哮喘

春天一到,各种花草草都焕发出新的色彩,让人眼前一亮。不过也让一些特别“敏感”的人遭了殃。春天是哮喘的高发季节,如果不注意平时的生活细节,很容易复发。

防病支招

1、比如衣服、床上用品最好不用羽绒或蚕丝,因为一些哮喘病人对于动物羽毛、蚕丝过敏;

2、注意哮喘发作是否与食物有关,如虾、牛奶、桃子等,应当引起注意;

3、慎用或忌用某些可能诱发哮喘的药物,如阿司匹林、消炎痛等;

4、减少吸入花粉,日间或午后少外出;不用地毯,每周将被套、床单、枕巾、衣服等用热水(50℃以上)洗1次;室内温度保持在50%以下。

防流行性感冒

春、冬两季发病率较高,预防措施有:

1.坚持开窗睡眠,但窗子不能开得太大;居室内的空气要新鲜、流通。

2.在室内放置一些薄荷油或用米醋熏蒸房间,以净化室内空气。

3.贯众是一味具有驱虫效果的中药,将0.5克的贯众洗净,放置在水缸或水桶之中,每周换药一次,可以起到清洁水源的作用。

4.尽量少吃肥甘厚味、大鱼大肉等食品,多吃一些能够防止呼吸道感染的红皮萝卜。

5.在感冒的治疗上,应以辛凉解表、清热解毒为基本原则。感冒初期,可用感冒清冲剂、板蓝根冲剂等。症状较重者须去医院

就医。

6.用推拿法来防治感冒,如按揉足三里穴。足三里穴位于外膝眼下3寸(四指宽)、胫骨外侧约一横指处。推拿时,拇指重按同侧足三里穴,其余4指置于小腿后面与之相对,加重按压力量,直到局部酸胀为止;而后,再按揉另一侧足三里穴。

预防腮腺炎

春季好发的流行性腮腺炎是一种由病毒引起,以腮腺肿胀为主要特征,以其它腺体和中枢神经系统同时受累的全身性急性传染病。以5—15岁的儿童最为多见,极易在幼儿园、小学和初中学生中流行。腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大,伴有明显的疼痛或压痛和张口困难,发烧,食欲下降等,一般潜伏期为2~3周。

由于多数腮腺炎患儿症状较轻,治疗也比较顺利,一般家长并不太重视腮腺炎的防治。但腮腺炎病毒有嗜神经、腺体的特征,如延误治疗可诱发各种并发症,如脑膜炎、腮腺炎、心肌炎、关节炎、甲状腺炎、脊髓炎、末梢神经炎、肝脾炎、肾损害、卵巢炎、睾丸炎、乳腺炎等,且50%的患儿会发生两种以上的并发症;因此,对于腮腺炎一定要及时请医生治疗,防范并发症的发生。

“别让您的健康一起放假”

春节时,各位探亲访友、亲朋好友之间的活动必不可少,这时往往容易出现不定时晚餐、暴饮暴食等问题,造成许多人在春节期间饮食失常,引发一些健康问题。在此,小编为大家罗列了一些有关春节饮食需要注意的事项,希望春节期间大家都能健康饮食,别让您的健康一起放假,平安度过一个开心健康的春节长假。



不要空腹去赴宴

赴宴前吃些苏打饼干、土司、水果等垫底,或者在餐前先吃几口蔬菜,一来可以增加饱腹感,二来还可避免在宴席中摄取过多的肉类和脂肪。

食至八分最科学

一般而言,七、八分饱完全能够维持人们生命活动的能量和其他营养物质需要。而吃得太多,反而会增加消化系统的负担,经常处于过饱状态,容易诱发各种急性慢性消化系统疾病。另外,饮食过多还易造成营养过剩,加之春节假期较少参加运动锻炼,如不及时纠正能量过剩可能造成代谢紊乱,出现血脂增高、血糖异常、尿酸升高等情况。



酒加冰块降浓度

用餐中,饮料之类也是必不可少。超重人群,建议喝矿泉水或无糖的茶饮;而若要喝酒,尽量选择低酒精度的酒类,建议在酒中多加些冰块,可以降低酒精摄入量。另外,虽然喝酒可促进胃液分泌,有助于消化及促进血液循环,但是饮酒要适量,劝酒、嗜酒、醉酒都不利于健康。

餐后不要马上吃水果

饭后一般需要2~4小时消化时间,若饭后立刻吃水果,会引起果糖滞留在胃内,发酵产生有机酸引起腹胀。坚果属于高蛋白高脂肪食物,在节假日饱食状态下再过多食用,对胰腺等消化腺体造成严重负担,非常不利于健康。