

说说防暑降温哪些事

夏天气温高、天气热,太阳辐射和紫外线强度均达到最高等级。请大家一定要做好防暑降温措施,注意身体健康。

1.及时补充水分但应少喝饮料。果汁、可乐、雪碧、汽水等饮料中,含有较多的糖精和电解质,喝多了会对胃肠产生不良刺激,影响消化和食欲。因此,夏季应多喝白开水或淡盐(糖)开水。

2.口渴后不宜狂饮。劳动和运动后会大量出汗,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后使人体内盐分丢失过多,如不及时补充盐分,则使体内水、盐比例严重失调,导致代谢紊乱。

3.太阳短波辐射最强烈的时间是10时至15时左右,应尽量避开这段时间外出,

若非出去不可,应在皮肤上涂些防晒护肤品,夏季衣着以浅色为好。

4.不宜过量饮酒。人体在夏季受气温影响易积蕴湿热,而湿热过盛又是诱发皮肤发生疮痍肿毒的病因。若大量饮酒,更会助热生湿,无异于火上浇油。致醒后周身不舒服而更加困倦。

5.饮食不宜过于清淡。夏天人们出汗多、消耗大,应适当多吃点鸡、鸭、瘦肉、鱼类等营养食品,以满足人体的代谢需要。

6.午睡时间1小时为宜。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流相对减少会减慢代谢过程,导致醒后感觉更加困倦。

7.忌“快速冷却”。人们从高温环境下

外出或劳动归来,许多人喜欢开足电扇吹,或立即洗冷水澡,这样会使全身毛孔快速闭合,体内热量反而难以散发,还会因脑部血管迅速收缩而引起大脑供血不足。

8.室内外温差不要太大。使用空调要有控制,即使天气再热,室内温度也不宜调到25度以下。特别是睡眠时间禁止冷气直吹。

9.不宜佩戴金属首饰。某些金属沾上汗水会发生一些反应,佩戴时,所接触到的皮肤可能会出现微红或瘙痒等症状,容易引发接触性皮炎。

吴俊巧

看淡挫折,没有人是命运的宠儿

在你的生命里,有一些大事情,你并不知道。

5岁那年,爸爸下班回来,你跑去迎接他,不小心摔了个狗啃泥,不过没有受伤。其实你不知道,就在他摔倒的地方往左两厘米,立着一根小钉子,如果你稍微偏左偏右,左眼就失明了。

10岁那年,你一个人在家煮方便面,刚把水壶放到煤气炉上,就接到妈妈的电话让你去姥姥家,你完全忘了开着的煤气炉,锁上门就走了。多么幸运,当壶里的水被烧干了,煤气正好用完了。一场势不可挡的火灾没有发生。

15岁那年,某天晚上你下晚自习回家,在刚刚经过的那条小路上,几个小流氓欲拦住你图谋不轨,可是刚好一对夫妻走了过来,于是你躲过了一劫。

25岁那年,你怀着孕,不小心得了感冒,去医院打针时粗心大夫开错了药。当护士拿着会导致胎儿畸形的甲硝唑准备给你打针时,路过的护士无意间看了一眼,于是折回来悄悄提醒那个护士,说孕妇不能用这个药。谁也不知道,如果那天药打进去会是什么结果,反正你是幸运地躲过了厄运。

有那么多次,你都差点掉进悲伤的深渊,可是,你幸运地躲过去了。不得不说,都有那么多时候,上苍都眷顾着你,救你于苦海。

如果知道了这些,你还会为了一点小困难小失败小痛苦去埋怨吗?考试的低分,恋人的背叛,身体的伤病……相对那些躲过去的灾难,这些算得了什么?所以,在困难的时候要相信,其实生活对你很眷顾。当然,在你的生命

(下转二、三版中缝)



预约诊疗 业务咨询 友情联络 信息咨询 请扫描二维码关注医院微信公众号:河北省中医院



河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第5期

总第54期

2019年5月21日

河北省中医院主办

内部资料 免费交流

中医院发展的“文化密码” 我院文化建设经验成为全省中医药工作会议亮点

2019年全省中医药工作视频会议于5月10日在石家庄召开。会议全面总结了2018年全省中医药工作,研究部署了今年重点工作任务。省卫生健康委党组书记、主任梁占凯出席会议并作重要讲话,党组成员、副主任段云波作工作报告。

河北中医学院党委常委、我院院长孙士江作《实施五大文化工程 助力医院改革发展》的大会典型发言。孙院长详细介绍了医院文化建设的总体思路、具体措施、获得成效以及经验和体会,公开揭示了医院发展的“文化密码”。发言得到与会代表高度赞扬和广泛热议。

近年来,我院高度重视文化建设,将文化建设列为医院《三年倍增计划》《四年行动计划》的重点工作任务之一,制定出台了《文化建设三年行动计划(2018-2020年)》,对医院文化建设进行全方位总体框架设计,创新性实施“五大文化工程”,文化建设成效显著,有力促进了医院改革发展。

1.实施文化引领工程,统一思想认知。准确定位文化和精神理念对医院发展的作用,通过12个教育理念,建立一整套核心价值体系。包括院训、办院宗旨、发展战略、服务理念、办院方针、人才理念等。并把“职工发展的家园、患者康复的家园”的“家园文化”作为文化建设的精髓。通过编印培训《员工手册》,创作院歌,举办《不忘初心》院歌大赛,制作《答卷》《考试》《奋斗》专题片等,推广深化核心价值理念。通过加强思想政治工作凝心聚力,加强精神文明建设培育风尚,加强宣传文化工作树立形象,加强党风廉政建设保驾护航。

2.实施文化塑院工程,文化变“虚”为“实”。医院以等级评审为契机,依托省中医药文化宣传教育基地、省中医药文化健康旅游示范基地,搭建了多层次、多角度的文化载体。投入200余万元,系统打造了院史馆、中药馆、中医文化广场、家园文化广场、医德文化广场、科普文化广场、针灸灸文化广场等14个文化环境载体,总面积达2000平方米,营造出有温度、有底蕴的就医环境,让职工和患者充分感受中医药文化氛围。

5月4日,国家卫生健康委脑卒中防治工程委员会印发通知,经过中国卒中中心管理指导委员会秘书处组织专家对我院高级卒中中心建设的现场核查考核评价,授予我院等55家医院为2019年第一批国家高级卒中中心。

5月18日,在2019中国卒中大会上,又对我院高级卒中中心正式进行了授牌。我院成为荣获“国家高级卒中中心”的全国第三家省级中医院,标志着我院高级卒中中心建设工作又达到了一个新的高度。这也是自去年获得国家高级卒中中心建设单位以来,对我院高级卒中中心建设工作的再次充分肯定。

我院卒中救治团队,在医院领导的高度重视及组织协调下,多次召开卒中中心建设督导协调会,经全院多部门多科室的共同努力,整合医院优质医疗资源,不断优化卒中诊疗流程,建立卒中救治专用绿色通道,实现了卒中综合诊治水平的跨越式发展。



范俊利/摄

3.实施文化传播工程,讲好中医药故事。医院通过16个媒体平台,不断加强微信公众号等新媒体平台建设,推出《省中之窗》《名医讲堂》《镇院之宝》《药食同源》等中医药文化专题栏目,不断完善热点新闻、养生科普、智能导诊等功能。与《915导医热线》《国医话健康》《健康朋友圈》等传统媒体合作,开展中医药专题宣传,积极弘扬中医药文化,传播中医药知识。

4.实施文化精品工程,形成品牌价值。不断根据患者及省会人民群众需求,形成“药食同源饮食文化节”“要健康用膏方——膏方节”“健康有道大讲堂”“内经养生桩公益课堂”“走进每一家、关注亚健康”等15个与时俱进的活动品牌,做成精品、形成特色、传播中医药文化,搭建患者就医的桥梁。现有4个项目入围国家中医药文化传承“三个一工程奖”,荣获《健康报》“2018年度最佳宣传组织奖”。

5.实施文化形象工程,强化医患趋同。医院逐步完善视觉识别系统,在整体设计上统一色系、统一标识,实现外观整齐划一。

医院通过实现五大工程,实现了入院共进。(一)空前团结。医院自加强文化建设以来,发展方向正确,内容与与时俱进,形式精彩纷呈,效果直抵心灵。医院主

旋律更加响亮,正能量更加强劲,彰显了强大的凝聚力、引领力。全体干部职工与医院战略同步共振,同向发力,以最大热情参与其中,达到了空前的团结,为“仁爱济世、传承创新”的院训写下有力注脚。(二)获奖繁多。医院文化建设大事多,喜事多,亮点多,获奖多。医院获得了全国“健康文化最佳宣传组织奖”“中医药新媒体排行前十”“河北省中医药文化康养旅游示范基地”第二届“庄里庄外好去处”等荣誉。有四个项目成功入选全国“中医药文化精品工程”。在医院召开的高规格文化建设专家论证会上,来自全国各地的知名专家、学者用“精彩纷呈、琳琅满目”和“别具一格、引人入胜”高度评价医院文化建设,用“精明奋进一班人、卧虎藏龙群众中”高度评价医院干部职工。(三)美誉度提高。文化建设有效激发职工的主人翁意识和主观能动性,凝聚起医院发展的强大合力。近年来,医院知名度、美誉度明显提高。2018年成功入选获国家中医临床研究基地建设单位、国家区域中医(肛肠病)诊疗中心建设单位、国家高级卒中中心建设单位、国家建立现代医院管理制度试点医院等。门诊急诊服务量突破百万人次,出院人次突出4万人次。

会议最后,省卫生健康委党组书记、主任梁占凯对当前我省中医药发展面临的新形势、新机遇进行了深刻剖析,他要求全省卫生健康委要切实增强大局意识,提高政治站位,把对中医药工作的认识和重视上升到一个新的高度,切实增强政治自觉、思想自觉、行动自觉,将中医药摆在党和国家事业发展全局来审视和谋划。梁占凯主任、段云波副主任两位领导在讲话中对我院文化建设工作给予了充分肯定,对我院今后工作提出了要求:要加快科研教学楼建设,争取第三季度开工建设;要充分发挥医院优势,加强中医药继续教育培训工作;要继续加强文化建

设,积极创建国家中医药文化宣传教育基地。 苏婧婧

刘启泉创新工作室获殊荣

近日,河北省总工会、河北省科学技术厅联合下发了《关于命名河北省第五批劳模和工匠人才创新工作室的决定》,我院“刘启泉创新工作室”被命名为河北省第五批劳模和工匠人才创新工作室。

近年来,“刘启泉创新工作室”先后承担国家“973”“十二五科技支撑”等十余项重大项目,获得省、厅级科技进步奖17项,在核心期刊发表论文172篇;主持、参与国家中医药

我院儿童康复科荣获“河北省残疾人之家”荣誉称号

5月19日,在河北省自强模范暨助残先进表彰大会上,我院儿童康复科荣获“河北省残疾人之家”荣誉称号。

儿童康复科主任黄茂在临床中运用“益康法”理论,制定了独具特色的中西医结合康复方案,使患儿得到及时规范治疗,降低了致

残率。自2015年我院与河北省红十字会、河北省妇女联合会联合启动“助飞天使·点亮梦想”贫困脑瘫患儿公益救助项目以来,共救助脑瘫患儿109人,救助资金达126万元,大大减轻了贫困脑瘫患儿家庭的经济负担,使更多脑瘫患儿得到了救助。 张珊

做凉拌菜有讲究

夏季天气炎热,人们的食欲变差,而凉拌菜开胃爽口,也成为家庭餐桌的主力。但是如果制作方法不当,就会成为细菌侵害肠胃的帮凶。那么凉拌菜怎么做才能兼顾美味和安全呢?

1.必须选用新鲜蔬菜、冲洗、开水烫。制作凉拌菜所用的蔬菜,必须选用新鲜的,制作时也必须冲洗干净,最好用开水烫一下。洗涤要认真,能去皮则去皮。一些蔬菜如黄瓜、西红柿、绿豆芽、莴笋等,在生长过程中,易受农药、寄生虫和细菌的污染,这些都是人肉眼看不见的。蔬菜不洗净或仅用干净的抹布擦擦是很不卫生的,清洗的最好方法是用流水冲洗,再用开水烫一下,这样可杀死未洗净的残余细菌和寄生虫卵。能去皮则去皮,然后加工成凉拌菜,这样比较卫生。

2.不能生食的蔬菜必须焯烫或煮熟。一些不能生食的蔬菜,必须经过焯烫或煮熟去除异味和毒素,才可凉拌。如经过焯烫,菠菜可除草酸,黄豆芽能去掉豆腥味,苦瓜会减轻苦味,香椿含有的亚硝酸盐会大大降低。又如新鲜黄花菜和四季豆必须煮熟后才可食用。

3.放醋、蒜末、姜末调味杀菌。不论何种凉拌菜,特别是生拌凉调,都宜放点醋、蒜末、姜末或烧热的花椒油,既能调味,又能起到杀菌消毒的作用。凉拌菜现拌现吃,不但口感好,而且还会防止营养素的氧化和流



潘分乔

夏季饮料知多少

夏季天气炎热,人体中的水分挥发快、排泄多,相对需要补充的也要多一些。市场上饮品很多,怎样选择很有讲究。

1.可乐饮料:可乐口感刺激甜爽,很多人夏天喜欢喝可乐,但是可乐含有较高的咖啡因,而咖啡因是一种中枢兴奋剂,能刺激胃酸分泌增加,使人体大脑兴奋、呼吸加快、心率加快,故儿童和经常失眠的人不宜饮用。

2.果汁饮料:果汁饮料分为纯果汁饮料和含果汁饮料两种。纯果汁饮料营养丰富,热量较低,适合大多数人饮用,但是夏天纯果汁饮料很容易发生变质,不易保存。胃酸分泌较多的人和糖尿病患者不适合饮用纯果汁饮料。含果汁饮料是由一定的果汁加色素、糖和水配制而成,其中人工色素的危害不容忽视,特别是儿童经常喝含有人工色素的饮料危害很大。含果汁饮料糖分较多,经常喝会导致肥胖症。

3.茶饮料:茶饮料含有茶单宁、茶多酚等多种成分,对人体具有一定的保健作用。除具有解渴、利尿及防暑降温功效外,常饮还有预防心血管疾病,减肥健美等功效。但是茶饮料的多酚类物质对胃肠黏膜具有一定的收敛作用,因此便秘患者若饮用会加重病情。神经衰弱或失眠症的人也不宜饮用。茶叶中的生物碱类物质会抑制十二指肠对钙质的吸收,可导致缺钙和骨质疏松。茶饮料中的茶碱可促使胃酸分泌,影响溃疡面的愈合,因此有胃溃疡病的人不宜饮用。

4.纯净水、矿泉水、白开水:纯净水能促进能量释放和新陈代谢,它的渗透压接近生理盐水,有利细胞吸收。但是纯净水中没有矿物质,不能预防心脑血管病的发生。矿泉水和白开水则没有这个缺点。

需要提醒大家的是,无论哪种饮料,在夏季的高温下都易变质或被污染。隔夜茶、喝了半瓶的饮料,第二天都不宜继续饮用。 杜艳茹

民以食为天,吃一直是大家关心的话题,尤其在烈日炎炎、胃口不佳的夏季,人们要吃什么,怎么吃,才能做到应季养生,科学饮食呢?

1.多吃苦味食物。由于夏季的天气太热,很多人总喜欢吃冰镇过的糖水和甜点,他们感觉好吃,但是却不知道吸收了比平时更多的热量。而在一日三餐中,注意多吃些苦味的食物。苦味的食物虽然味道上不是那么适口,不过却是暑日的健康食品。

2.暑天宜清补。夏天的饮食应该以清补、健脾、祛暑化湿为原则,应该选择具有清谈滋阴功效的食物。

3.别忘补盐补钾。夏天出汗多,体内丧失的盐分就比较多。所以要注意多吃些咸味的食物,以补充体内所失盐分,达到身体所需的平衡。爱甜食的尤其要注意了,虽然放在冰柜里的蛋糕很诱人,也要少吃。

4.注意补充维生素。高温季节人体新陈代谢加快,容易缺乏各种维生素。此时,可以选择性地定量补充一些维生素,最好是食物补充。作为偏爱肉食的人群,在夏天要格外注意配食蔬菜。

5.少吃凉食。当天气十分炎热的时候,可以适当喝一些冷饮或者吃一些凉的食物,会让人感觉非常舒服,也可以起到一定的驱暑降温作用。可是,这些食物不宜吃得太多。凉粉、冷粥吃得太多就容易伤胃。不要所有食物都从冰箱里拿出来就吃,事实证明,胃痛起来是要命的。

6.避免生食水产品。水产品的营养丰富且味道好,夏天生食口感也是一流的。不过,像龙虾、毛蚶、泥蚶、魁蚶、醉虾、醉蟹、咸蟹等海鲜食品,安全风险较大。爱在夏天吃“日”“韩”料理、“生猛海鲜”的人士,选择餐厅时,请把卫生条件作为第一要素。

7.吃水果应该适度。长期靠“水果化”生存,容易导致蛋白质摄入不足,对人体的内分泌系统、消化系统、免疫系统等都产生不利影响。尤其是想利用夏天“水果餐”减肥的人士,不要总是自己从网上寻找一种减肥食谱,最好还是向医生请教,制定适合个人的科学食谱。忽视这一条,很可能会付出损害健康的代价。 杨玉新

学会合理饮食,帮你安全度夏

我院再次召开院史馆建设专家论证会

5月17日,我院组织召开院史馆建设第二次专家论证会。有关领导顾问、专家学者汇集我院,为院史馆建设再次出谋划策,把脉问诊。参加论证会的省级领导有河北省政府、省政协老领导孙士彬、赵文鹤,省文化和旅游局党组成员、省文物局局长、党组成员张立方,国医大师、省中医院名誉院长李佃贵,原省卫生计生委巡视员于素伟,省红十字会党组书记、专职副会长宋振江,省文物局副局长韩立森,省图书馆原馆长李春来,医院历任领导有原院长王彦田、原党委书记王发起。河北中医学院党委常委、我院院长孙士江,我院党委书记郭登洲,党委副书记、纪委书记梅建强,副院长赵宝玉,文化顾问张聪校长及院史馆建设领导小组全体成员等参加了会议。



高远/摄

会议由梅建强副书记主持。张聪校长从上次会议精神落实情况取得的工作进展、调整后的历史沿革及主要的史料依据、合成后的院史馆展示思路及实际效果等三个方面,汇报了院史馆建设最新进展情况,与会领导实地参观了院史馆选址。院史馆本着尊重历史、展现信史的原则,从四部分详细展示了河北省中医院的历史沿革,分别是杏林一脉,历史溯源;栉风沐雨,薪火相传;与时俱进,跨越发展;

我院被甘肃陇东学院签约为教学实习基地

5月20日,甘肃陇东学院教学实习基地签约及挂牌仪式在我院门诊五楼会议室举行。陇东学院副院长马悦宁,陇东学院岐伯医学院党总支书记苟云峰、副院长刘富顺,河北中医学院党委常委、我院院长孙士江,副院长杨倩,以及党政办、护理部、宣传部负责人和50余名护士长出席签约仪式。仪式由杨倩副院长主持。

孙院长首先对马悦宁副院长一行的到来表示欢迎,并向马副院长一行介绍了我院的基本情况和承担河北中医学院教学任务的情况。他表示,我院有实力、有信心承担此次教学实习基地任务。本次合作将进一步加强双方交流,实现资源共享、优势互补,并将使我院的影响力在西北开花结果。随后,马悦宁副院长表达了对本次合作的期待,希望以此为契机,开展更多内容合作交流,互利共赢。

最后,孙士江院长和马悦宁副院长为教学实习基地揭牌,杨倩副院长与苟云峰书记签署了合作协议,标志着本次合作正式拉开序幕。

齐晓萌



高远/摄

我院在第十一届国际消化病学术大会上再获殊荣



段洋洋/摄

5月15日至5月18日,在世界中医药联合会消化病专业委员会

杨铸锋在全国青年 ERCP 大赛中获优秀奖

5月8日,在北京召开的“2019京冀地区青年 ERCP 大赛”总决赛中,在来自北京协和医院、北京朝阳医院、河北医科大学第二医院等西医院的众多参赛高手中,我院消化内

第二届药食同源饮食文化节活动进社区

5月10日,护理部联合院团委,在白佛社区广场举办了河北省中医院第二届药食同源饮食文化节暨“青春·建功”青年志愿者行动计划义诊活动。我院党委副书记、纪委书记梅建强到场致辞。

本次文化节以传递中医特色,传递健康为主旨,将八段锦和养生桩相互融合,传播调整五脏六腑功

李立洲

大力支持,要突出党的十八大以来,在党和政府支持下中医药事业发展成果;要积极借鉴现代化的技术,引进数字化多媒体技术展示设备,将院史馆打造成集教育阵地和宣传阵地为一体的中医药文化展馆。

最后,省政府原副省长孙士彬对我院院史馆建设工作提出了明确要求:一要进一步提高历史站位,拓展院史的深度和厚度;既要总结医院发展史,又要展示国家发展历史脉络;要通过省中医院发展的历史轨迹展示国家中医药发展的时代轨迹,表明河北省中医院的历史与祖国中医药事业的历史同呼吸,共命运。二要高度概括提炼院史大纲,尊重历史,还原历史,展示内容一定要有说服力,要让后人记住历史,让社会知道河北中医人才辈出;三是建议加强院史馆筹备工作力度,提高工作水平。要组织不同层次的专家、学者,干部职工分组研讨,调研,进一步完善院史资料。

最后,孙士江院长向各位领导、专家对省中医院的关心和支持表示了由衷的感谢,他表示下一步将根据领导和专家们提出的意见和建议,认真梳理,研究思路,找准定位,以精励、精粹、精制的精神,将院史馆打造成精品,经得起时间和历史的考验。 苏婧婧

我院召开静脉血栓栓塞症防控体系建设启动会

5月20日下午,我院召开“河北省中医院静脉血栓(VTE)防控体系建设启动会”。

河北医科大学第三医院副院长陈刚、河北医科大学第二医院呼吸科主任阎锡新、我院副院长杨倩出席并发表致辞。我院医务处处长何芳对医院概况和项目建设情况作了介绍与汇报。会议还邀请了北京中日友好医院高倩教授、夏磊教授,河北医科大学第三医院张彦荣教授分别作题为《肺栓塞和深静脉血栓形成防治能力建设项目 --- 关注体系建设与更注重细节管理》《医院内 VTE 防治管理实践与体会》《VTE 防控模式初探》的授课分享。

最后,我院医疗质量管理与安全委员会办公室主任葛建立总结发言中说,在VTE防控国家项目中心的倡导下,我院积极参与,正式启动了项目建设工作。其目的方面确保中医药的传统优势,另一方面将努力提升现代医学的诊治水平,这一直是医院努力奋斗的方向。我们将通过一段时间的努力,使VTE防控项目走上正确轨道,将该项目做成符合国家示范单位验收标准的优质医疗专项,从而影响和带动更多的中医医院参与共同建设。 高远

(上接一、四版中缝)

里,还有一些大事情,你并不知道。

6岁那年,爸爸准备送你去少年宫学习绘画,可是,由于奶奶生病,那个暑假他们没有时间送你,就把这件事放下了。以你的天赋,如果当时得到专业的培训,一定会在这方面取得不凡的成就。

18岁那年,你暗恋已久的男生准备向你表白,信已经写好了,又专门跑到你家楼下小心翼翼地投进信箱。可是他记错了楼号。一个男孩,一段青春里最美好的恋情,就这样与你擦肩而过。

24岁那年,你到一家非常好的单位求职,费尽心思终于闯到最后关,却还是失败了。你并不知道,其实本来你的名字已经在录取的名单里面了,可是在敲定人选的会议上,一位重量级的评委把你记成另一个表现很差的人,坚定地投了反对票。就这样,别人一个莫名的失误,让你失去了一份梦寐以求的好工作。

这样的事情,大概还有不少。有那么多次,命运本来已经要改变了,却在最后的关头,因为莫名其妙的偏差,掉转了方向。哦,或许,你的运气实在不怎么样。

所以,当你的彩票中了奖,当你的古董升了值,当你顺利地考上大学又考上了研究生,当你成为单位里最年轻的管理者……不要让自己飘起来,不要轻易地以为自己的运气和实力多么好,要知道,这只是你人生里本来可以发生的美好事情的一部分——还有一部分,你并没有得到。

真的,生活并不完全是你看到的样子,很多大事情你经历了却并不知道。如果你知道了这些,你大概就不会对现在的得与失太在意了。

没错,每个人都不是步步栽跟头的倒霉蛋,更没有人是帆风顺的幸运的宠儿。

看淡那些事情,平静而踏实地经历生活的起落,相信你会生活得更好。 摘自《智慧身心网》



武鑫博/摄

中医为主治疗溃疡性结肠炎

溃疡性结肠炎是一种结肠和直肠慢性非特异性炎症性疾病,病变一般位于乙状结肠和直肠,也可延伸至降结肠,甚至整个结肠,病变深度一般局限于大肠黏膜及黏膜下层。任何年龄都可患有本病,但中青年多见。目前普遍认为溃疡性结肠炎与自身免疫功能紊乱、基因因素、心理因素以及三者相互作用的结果有关。

溃疡性结肠炎一般有如下的临床表现。1.肠道表现。该病变主要部位在大肠,临床表现以肠道症状为主,一般为持续或反复发作的腹泻、粘液脓血便,伴有腹痛,里急后重,病程多在4-6周以上。在本病急性期,每日腹泻次数可达10余次,脓血多见,甚至大量便血,粪质多为糊状,腹痛较重,往往还伴有发热、脉率增快等。2.肠外表现。因为溃疡性结肠炎是一种自身免疫性疾病,所以与自身免疫反应有关的并发症往往与肠道病变同时出现。如大关节受累主要表现为关节肿胀疼痛;眼部可出现虹膜炎、角膜溃疡等症状,以虹膜炎最常见;皮肤、粘膜可有结节性红斑、口腔溃疡等,其中以结节性红斑常见;并可伴有脂肪肝、胆管周围炎、慢性肝炎、肝硬化、硬化性胆管炎等。

溃疡性结肠炎的西医治疗主要以5-氨基水杨酸制剂配合激素、免疫抑制剂为主。缓解期的主要治疗目标是维持临床缓解及粘膜愈合。维持治疗药物包括氨基水杨酸制剂、硫嘌呤类药物、肠道益生菌等,维持治疗的疗程因人而异,视患者具体情况而定。患者应做好长期服药的准备。溃疡性结肠炎的严重并发症之一就是癌变,尤其是病程较长、有肿瘤家族史等患癌风险较高的患者更应提起高度重视,定期进行结肠镜复查。



夏季谨防面瘫

面瘫专病门诊,积累了丰富的临床经验,采用辨证分期疗法治疗面瘫取得了很好疗效。目前该科采用的一般是多种针刺为主,配合中药口服、拔罐、液体静点等中西医结合的方法辨证分期治疗,已形成完整的综合治疗体系。依据患者患病原因不同,程度不同,机体状况不同,采用不同的针刺、拔罐以及打刺等方法。根据每个人的具体的症状及病情,制定适合于本人的个体化治疗方案。

针对面瘫患者存在的认识误区,必须强调几点:1.发病后应立即就诊并及时针灸,根据临床观察,面瘫越早进行针灸及相关规范治疗,效果越好。2.面瘫要规范,不要乱治乱信。面瘫发病7-10天是急性期,即使规范治疗,仍有可能继续进展,一般完全恢复要1到2个月。极少数病情较轻的患者短时间内自行恢复,但仅为个例,绝不可抱有侥幸心理,拒绝到正规医院接受规范治疗。3.认为面瘫仅是影响形象,早治晚治无所谓。这种看法误人至深,尽早治疗十分关键,面瘫虽无性命之忧,但如果贻误病情,会出现眼肌、面肌痉挛、反复面瘫等一系列问题。4.面瘫是面神经炎症或面神经麻痹,表现为面部症状,面神经位于耳后乳突区。故患病后,应更加注意耳后乳突区的保暖。5.面瘫应注意与非典型型脑梗梗相区分,尤其是50岁以上的中老年人。脑梗亦会出现口角歪斜等与面瘫相似症状,多伴有肢体麻木或活动障碍等症状。故就诊时

程中出现肢体症状应及时与医生沟通。关于面瘫病,应该做好以下预防和调护措施:1.一般护理。需注意面部的持续保暖。外出时可戴口罩;睡眠时勿靠近窗边,以免再受风寒;不用冷水洗脸,避免直吹冷风;注意天气变化,及时添加衣物防止感冒;对患侧进行热敷,促进局部血液循环。2.营养支持。面瘫后遗症患者的饮食应营养丰富,戒烟戒酒,忌食刺激性食物、海鲜、牛羊肉等。要多吃一些蔬菜和水果,维持足够的维生素摄入。3.适当锻炼。在早晨、傍晚等气温平和的时候根据自身的情况选择一些适宜的体育项目。面肌功能开始恢复时,注重面肌的肌力训练,以训练表情肌为主,做睁眼、皱眉、吸吮、翘嘴唇、开口笑、提嘴角、吹气哨、噘嘴唇、拉下颌等动作,每次数分钟,每日1次,直至康复。4.注意休息,保证睡眠。少看电视、电脑、手机,日光较强的天气减少外出,避免各种精神刺激和过度疲劳。5.口腔护理。有味觉障碍的患者应注意食物的冷热度;避免坚硬的食物;尽量将食物放在健侧舌后方,细嚼慢咽;注意饭后及时漱口,保持口腔清洁。6.眼部护理。急性期少出户外活动,保持眼部清洁;可用眼罩盖住患眼或涂抹眼膏,预防角膜及角膜炎;尽量减少用眼。

希望大家能够正确认识面瘫,未病先防,已病早治,更要选择正确的治疗方法,尽早康复! 张素钊