

怎样保养你的肝脏

肝脏是人体最重要的脏器之一,如果你在一段时间内总是出现全身乏力、食欲不振、恶心腹胀、肝区隐痛等症,千万不可掉以轻心,要及时到医院检查身体,不可因小失大,耽误病情。日常生活中保养肝脏要做到以下几个方面:

- 1.心情愉悦,释放压力。保养肝脏首先要保持一个乐观的心态。“肝喜条达,而恶抑郁”,《黄帝内经》很早就提出了保养肝脏的最基本法则。调整好自己的情绪,保持乐观、平常、健康的心理,合理释放压力,是战胜一切病痛的不二法门,更是恢复健康的首要前提。
- 2.适当运动,保持活力。肝脏不好,需要做适当的运动。可选择在清晨进行散步、体操、太极等轻体力活动,运动的强度以感到疲劳为宜,运动时间控

制在1小时之内即可。“生命在于运动”,只有运动起来,我们身体的各项机能才能得到适当的发挥,身体的活力才能得到展现。

3.合理饮食,保证营养。在饮食方面,肝脏不好须遵守“三高一低”的饮食原则,即高热量、高蛋白、高维生素、低脂肪。要有充足的营养保护肝脏,促进肝脏的修复、再生和肝功能的恢复,合理调配营养以减轻肝脏的负担,提供适当的热量,合理补充蛋白。长期饮酒或过量饮酒对肝脏伤害很大,一定要控制饮酒。

以下几种食物可称为肝脏“护卫队”,多吃一点对身体有益:(1)木瓜。它具有很好养肝作用,除此之外还可以有效地增强肝脏的抗病能力。木瓜之所以对肝脏有益,是由于它含有大量的维生素C以

及多种氨基酸,这些营养物质不仅能够满足机体所需,同时还能有效地增加肝细胞的抵抗力从而稳定肝细胞膜,促进受损的肝细胞修复与再生。(2)乌梅。在我国中医五行表中,“酸入肝”,因此在日常生活中多吃些酸性食物,以此来滋补肝脏。酸味具有补肝敛肝的功效,在所有酸味食物中,乌梅最具有养肝补肝的功效。中医指出乌梅具有很好的“和肝气、养肝血”等功效。因此在日常生活中适量地食用乌梅能够有效地增强肝脏的解毒能力,从而达到更进一步地柔肝、调肝、提高肝功能的功效。(3)鲤鱼。鲤鱼是普遍认同的高蛋白食品,鱼类蛋白与其它动物蛋白相比具有成分完全、含量高、口味好、易吸收等优点。

苏春芝

说说中老年人如何养生保健

现在人们越来越注重养生保健,尤其是中老年人,为了保持健康的身体,开始对养生保健知识给予更多的关注。那么老年人如何养生保健呢?

- 1.合理饮食。世间万物讲究平衡,对于人体来说同样如此。平衡的饮食搭配是保持身体健康、保证保健养生的重要方式。切忌暴饮暴食,最好少吃多餐,并且避免高脂肪食物的过量摄取,否则将打破人体的营养均衡,造成健康受损,出现其他不良的病症。另外,还要少喝冷饮,老人脾胃消化吸收能力已逐渐衰退,如吃生冷食物、喝冷饮,都会使脾胃受到损害。
- 2.远离烟酒。烟是人类健康危害中最直接的因素之一,同样也是人们最习以为常的压力宣泄途径。现如今,但凡感到压力,尤其是男性,总会习惯性地抽烟以宣泄。但是这对于健康保健来说是非常不利的。尤其对老年人来说,吸烟将大大增加心脏病、癌症等疾病发生的概率。酒精对人体有很多负面影响,过量的饮酒会让身体肾脏等各个方面的负担加重,不管是呕吐,还是宿醉都对健康不利。尤其对于中老年人来说,多喝水,少饮酒才是保健养生的正道。

吴俊巧

哪些人不宜吃辣椒

随着天气变凉变冷,辣椒越来越频繁地成为人们饮食中的佐食佳品,“麻辣烫”“肉丝辣面”“辣椒酱”等更多摆上人们的餐桌。辣椒香辣刺激,无论什么菜,只要配上辣椒,吃起来就特别香。在民间,辣椒还有“开胃菜”“下饭菜”的美称。辣椒富含维生素C和辣椒素,对人体健康很有帮助。不过,辣椒的好处因人而异,有四大人群不宜过多食用辣椒。

- 1.患热性病、溃疡病、慢性胃病、痔疮、皮炎、结核、慢性支气管炎及高血压等疾病的,不宜大量食用辣椒。研究证明,大量食用含辣椒素多的辣椒,会使消化液分泌过多,引起胃肠黏膜充血、水肿、胃肠蠕动剧增,可引发胃炎、肠炎、腹泻、呕吐等,更不利于消化道功能的恢复。食用过多的辣椒还会使人心跳过快,循环血量剧增,因此,也不利于心血管病患者的康复。
- 2.瘦人不宜多吃辣椒。从中医角度讲,瘦人多属阴虚和热性体质,所谓“瘦人多火”即指虚火。这一类人常常表现为咽干、口苦、眼部充血、头重脚轻、烦躁易怒,如果多吃辣椒不仅会使上述症状加重,而且容易导致出血、过敏和炎症,严重时还会发生疮疡感染等。

杨玉新



懂得妥协 才能经营出好人生

清朝初年,年仅52岁的皇太极,英年早逝。《清世祖实录》记载:太宗“储嗣未定,诸王兄弟,相争为乱,窥伺神器”。这场争夺大战的两位主角是皇太极的弟弟睿亲王多尔衮和皇太极的长子肃亲王豪格。豪格相貌不凡,力大超群,久经沙场,屡建军功。多尔衮比豪格小3岁,是努尔哈齐第十四子,豪格的叔父,努尔哈齐曾有遗训立他为储君。清天聪、崇德年间,多尔衮参加了皇太极组织的几乎所有重大战役,也是军功显赫。

剑拔弩张之际,豪格假装退场示威,多尔衮在急速地思索对策。他考虑若强行登基就有可能招致八旗分裂,并最终危及清朝国基。基于拥立豪格的两黄旗势力先前提出拥立皇子的方案,多尔衮说:“两黄旗大臣说得有理,既然肃亲王不愿继承帝位,那就立先帝皇子福临吧。”多尔衮这席话使双方紧绷的神经松弛了下来。两黄旗看到多尔衮不再坚持他要做皇帝,虽然没能推举豪格当上皇帝,但福临也是先帝的儿子,就不再提出异议。

多尔衮隐忍退让的结果是虽未得到皇位,却当上了摄政王,自己掌握了实权。原本胜算很大的豪格,却成了最大的输家。

有哲人说过,经营美好人生需要妥协与自知之明,这与前面故事完全吻合。

中国人有句古话,叫“人贵有自知之明”,是有些道理的。人在年轻气盛的时候,多半是很难客观准确地对待自己。班主任老师告诉他的学生,他做学生时成绩很好。小学时心比天高,立志考清华北大。初中时,觉得浙大也

(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
公共帐号: 河北省中医院



河北省中医院 资讯

HE BEI SHENG ZHONG YI YUAN ZI XUN

第8期 总第57期 2019年9月28日 河北省中医院主办 内部资料 免费交流

我院党政主要负责同志职务调整

9月26日,在中层干部会上,河北中医学院党委宣布了关于附属医院党政主要负责同志职务调整的决定。孙士江同志任附属医院(河北省中医院)、临床医学院党委书记,不再担任附属医院(河北省中医院)、临床医学院院长、党委副书记;郭登洲同志任附属医院(河北省中医院)、临床医学院党委书记、院长,不再担任附属医院(河北省中医院)、临床医学院党委书记、副院长。



姜建明

宣传部/摄

河北中医学院党委书记姜建明同志作重要讲话。一要充分认识到医院党政主要负责同志职务调整的意义。他指出,孙士江同志是学院党委副书记,多年从事高校和医院管理工作,党务和行政管理经验丰富,政治立场坚定,理论功底深厚,还曾担任过附属医院党委书记和院长两个主要职务,领导能力全面,管理理念先进,工作作风过硬,在医院干部职工中极具威望。郭登洲同志是中医“科班”出身,多年来在中医临床医疗、教学、科研等方面颇多建树,并

9月18日,我院召开“不忘初心、牢记使命”主题教育动员会。会上传达了河北中医学院关于开展“不忘初心、牢记使命”主题教育动员大会会议精神。郭登洲书记在动员讲话中指出,要深刻认识主题教育重大意义,教育引导广大党员干部坚定对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念,增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,在思想上政治上行动上同党中央保持高度一致。要把主题教育与庆祝新中国成立70周年结合起来,与落实省委“3689”工作思路结合起来,与推动医院中心工作结合起来,把党支部和党员、干部在主题教育中激发出来的工作热情和奋斗精神,转化为开创改革发展新局面的实际行动。

孙士江院长在讲话中强调,要严格按照中央“不忘初心、牢记使命”主题教育领导小组印发的《关于开展第二批“不忘初心、牢记使命”主题教育的指导意见》精神,认真学习贯彻习近平总书记重要指示精神和中央部署要求,全面把握守初心、担使命,找差距、抓落实的总要求,努力实现理论学习有收获、思想政治受洗礼、干事创业敢担当、为民服务解难题、清正廉洁作表率的目标。要贯彻落实好学校要求和部署,把“规定动作”做到位,保证主题教育不走样。也要把“自选动作”做精彩,切实做到“不离上级谱,唱活地方戏”,扎实推进医院主题教育开展。要将主题教育和医院实际紧密结合,尽快制定出医院工作方案,按照方案抓好主题教育各项工作落实,引导广大党员“守初心、担使命”。

会议要求医院广大党员积极投身主题教育,立足岗位,学做结合,“守初心、担使命”,将主题教育活动与本职工作紧密结合,把主题教育运用到推动医院事业发展的具体实践中去,做到“两手抓、两不误、两促进”,推动医院各项事业发展,助力健康中国建设,以优异成绩向建国70周年献礼。 范俊利



姜建明

宣传部/摄

长期从事医院的党务和行政管理工作,党性修养好,大局意识、配合意识强,属于党务、业务和管理等方面不可多得的“复合型”人才。学校党委认为,由孙士江同志兼任附属医院党委书记,郭登洲同志转任党委副书记、院长,有利于充分发挥医院党委的领导作用,有利于加强医院的领导班子和干部队伍建设,有利于推动医院实现更大更好发展。广大干部职工要把思想和行动统一到学校党委关于医院党政主要负责同志职务调整的决定上来,在以孙士江同志为“班长”的党政领导班子带领下,在实施健康河北和建设中医药强省的重大战略中展现新作为。二要着力提升医院党建工作质量和水平。这次医院党政主要负责同志职务调整有着深刻的政治内涵,希望以此为契机,进一步加强党的建设工作,推动中央和省委的政策精神落地落实。一要认真贯彻落实党委领导下的院长负责制;二要切实加强医院领导班子和干部与人才队伍建设;三是着力提升基层党建工作和水平。三要推动事业持续深化改革发展。近年来,附属医院在以孙士江同志为“班长”的党政领导班子团结带领下,广大干部职工齐心协力,各项事业实现了高质量、跨越式发展,先后荣获“全国卫生先进集体”“全国先进基层党组织”等多项荣誉称号。医院发展取得的重要突破,发生的翻天覆地的变化,各级领导看得清楚,干部职工看得清楚,社会群众看得清楚。没有强有力的领导班子带领,医院不会取得如此优异的成绩。今年以来,医院继续呈现出加快发展良好态势。对于医院领导班子的的工作,对于医院改革发展取得的优异成绩,学校党委给予充分肯定。

会议要求,进一步发挥中医特色优势,提高综合

救治能力,着力推动内涵式发展,努力实现高质量发展,着力打造河北区域中医药服务最亮品牌,建成国内知名现代化研究型中医院,为学校“双一流”建设和中医药大学建设,为“健康河北”和中医药强省建设作出新的更大贡献!

孙士江书记表示,将继续用心、用情、用力做好工作。一是努力锻造高素质干部队伍。把“对党忠诚、个人干净、敢于担当”的要求,内化于心、外化于行,打造一支忠诚干净担当的高素质干部队伍。以身作则、严格自律,做好表率示范,打造政治生态风清气正、干部职工精神饱满、社会患者好评如潮的发展局面;二是全面加强医院党的建设。发挥“把方向、管大局、作决策、促改革、保落实”的领导作用,把党建工作和医疗、教学、科研、管理等工作进行有机结合、深度融合;三是持续推进医院高质量发展。牢牢把握千载难逢的发展机遇,全力支持登洲同志和医院行政工作,着力解决改革面临的实际困难,提高医院情深意长的温度,拓展医院高质量发展的宽度。

郭登洲院长表示,将在新的岗位上,努力履职尽责。一是坚决服从组织安排。这次医院领导干部调整是加强医院党的建设的必然要求,也是医院目前发展形势的需要。今后,将继续在学校党委的领导下努力工作,在新的岗位上履职尽责。二是尽快完成角色转变。努力掌握医院整体行政和党务工作情况,抓好医院医疗、教学、科研和行政管理工作,推进医院持续发展;三是努力搞好医院发展。按照医院已经确定的发展战略,继续坚持已经形成的好经验、好做法并发扬光大。

宣传部

我院开展省内首家基于5G的远程手术示教

9月18日,河北省第一例基于中国联通5G网络的远程手术示教在我院成功开展,这标志着5G智慧医疗应用在我省正式启动。

手术过程中通过河北省中医院远程医学平台同步连接邢台市第九医院,展示我院泌尿外科陈文彬主任的手术过程。他在手术中进行了详细讲解示范,实现流畅清晰的远程指导教学。同时,本次手术实现了手术室——会诊中心——基层医院的音视频交互,并通过移动端、VR视频对手术进行了全程无死角的现场直播,有效提高了基层医院的诊疗水平和服务能力。今后通过5G远程手术示教活动,学生或者临床进修人员将有更多渠道学习,观摩专家的高难度手术,更好地学习掌握手术技能。同时也可以实现基层医生手术环节的异地学习,助力优质医疗资源下沉,提升基层医疗水平。

河北中医学院党委副书记,我院院长士江介绍,下一步,我院将继续大力推进“互联网+医疗”进程,实施“233计划”,即以医联体分级诊疗应用和互联网医院在线诊疗服务为两个支撑,建设远程医学平台、远程健康监测平台和互联网医院三个平台,提升医联体的协作程



远程手术示教

度、医疗服务的投射范围和患者的就医体验,努力打造“互联网+医疗”示范医院,为健康中国贡献更大的力量。

河北省中医药管理局副局长刘彦红在会上作重要讲话。她指出,河北省中医院在信息化建设上舍得投入,敢为人先,勇于创新,大胆实践,信息化建设取得明显成效,特别是承担的中医馆健康信息平台项目,以优异成绩首批通过了国家验收。今天河北中医院成功将5G技术应用于医疗服务领域,对于提升患者就医感受、服务基层医疗机构具有重要作用,是医院信息化建设成果的又一次集中展示。她希望,河北省中医院以此为契机,进一步探索中医医院信息化建设的新路径,继续发挥示范带头作用,当好全省中医药信息化建设的排头兵。 周文平

省政协科教卫体委员会医药卫生界委员活动中心落户医院

9月27日,河北省政协医药卫生界委员在我院举行活动。省政协常委、教科卫体委员会主任、分党组书记栗建华带领委员视察医院环境并充分肯定医院发展成绩。活动现场为“省政协科教卫体委员会医药卫生界委员活动中心”揭牌并将该中心落户医院。

省政协科教卫体委员会副主任、党组成员王张鹏,省政协委员、教科卫体委员会副主任、党组成员,河北中医学院党委副书记,省中医院党委书记孙士江,省政协教科卫体委员会副巡视员尚根树,农工党中央委员、河北省常



宣传部/摄

委、石家庄市副主委,省中医院副院长陈志强,省政协委员、省中医院副院长王彦刚,以及部分省政协委员参加活动。

栗建华主任指出,近年来,省中医院充分发挥中医特色优势,大力提高综合救治能力,全面加强医院管理,医院取得快速发展,充分发挥了示

用歌声向祖国献礼 我院举办“我和我的祖国”庆祝活动



宣传部/摄

为庆祝中华人民共和国成立70周年,我院于9月18日举办“我和我的祖国”庆祝活动。

医院特邀河北省资深音乐理论家、作曲家梁奇,河北广播电视台总编室主任纪青云,医院文化顾问张聪,石家庄市歌舞团著名歌唱演员王萍作为红歌赛评委。

庆祝活动分为两大部分,第一部分为“家国情怀”知识

竞赛;第二部分为红歌竞赛。“家国情怀”知识竞赛分别有6个团队参赛。竞赛内容主要包括习近平新时代中国特色社会主义思想等方面的知识。比赛分为必答題、抢答题及院歌接唱三个环节,各参赛队员思维敏捷,配合默契。随后,医院合唱团的一曲《阳光乐章》拉开了红歌赛的序幕。由12个支部组成的9个参赛团队参加了此次活动。每个参赛队



寄语

好家风护家护国

——梅建强

院长和他的员工

这是一个我亲眼看到的故事,也是一个耐人寻味的故事。

去年,很荣幸我成为了医院新生儿科的一名员工,并很快担任了护士长。通常做为新人来到一个新环境,总是感到有些陌生和不适应,但是来到河北省中医院,却没有这份陌生感,而是被浓郁的家园文化氛围深深地吸引着感动着,并逐渐融入到这个集体,见证着这个大家庭每天发生的一个个温馨感人的故事。

事过境迁,很多事或许都淡化了,但今天的这个故事故在我心中留下了格外深刻的印象而不可磨灭。

今年5月初,刚刚来到我科工作的研究生孙龙妹哭着打电话告诉我一个不幸的消息:她体检时查

范带动作用。强调,要利用委员活动中心平台,加强委员联系和沟通,积极开展特色活动,打造专委会活动品牌。

期间,“省政协科教卫体委员会医药卫生界委员活动中心”在河北省中医院治未病科举行简短仪式。栗建华主任、孙士江书记,省政协委员、省人民医院副院长李莉,省政协委员、石家庄市人民医院党委书记曹琴英共同为“省政协科教卫体委员会医药卫生界委员活动中心”揭牌,表明又一省级工作中心落户医院,体现了上级各界对河北省中医院的厚爱与信任。

党办 宣传部

伍除了必选歌曲《我和我的祖国》之外,还有一个自选歌曲。

历时2个小时的比赛精彩绝伦,亮点纷呈,震撼人心。参赛选手用嘹亮的歌声、铿锵的誓词表达了深深的爱国之情!经过评委认真评判,知识竞赛环节外科团队获第一名;内科团队、医技团队并列第二名;总务团队获第三名。红歌比赛中外二支部获一等奖;机关一支部、机关三支部、总务支部组成的参赛队获二等奖;内三支部获三等奖。

比赛结束后,院领导和职工一起唱响《我和我的祖国》,唱出了家园人的热情和情怀,唱出了对祖国的爱,唱出了对时代的讴歌。

周文平 齐晓萌 张潇月

出来患有重病,她和家人面对这突如其来横祸,不知所措,原来的工作刚刚辞去,新的工作还没有办理入职手续,

医保、工资中断,一家人陷入极度痛苦和矛盾之中。孙士江院长很快得知了这一情况。这个时候的医院可以有两种选择:留或者退。无论怎样选择都属正常。但这个时候的孙士江院长心里却有杆秤:人生贵在相助,相助贵在危难。危难之际见真情,担当和庇护自己的员工是医院应尽的责任。

孙院长语重心长地对有关部门负责同志说,大家设想一下,如果这是你自己的孩子,我们该是什么心情?我们应该怎样做?她还那么年轻,如果失去了信心,今后该怎样生活?

几个问号,道出了院长的善良,道出了家园的温暖,也道出了同志们的认同。大家一致认为,仁爱济世是我们的传统,对民众既如此,自己职工有困难更应该帮。不论是谁,只要来到这个家庭就应该享受家庭应有的温暖,就“一个都不能少”。

于是,院长带领相关部门负责人去看望孙龙妹,当场协调为她办理入职问题,要求住院医保费用参照正式职工待遇,按照职工一日捐规定给与救助,尽最大能力帮助她渡过难关。医院的温暖和关爱不仅给了龙妹希望,也让龙妹白发苍苍的妈妈流下热泪。

8月16至19日,由我院承办、中国医师协会主办的第二十九届全国肿瘤消融治疗技术(甲状腺专题)规范化培训班在河北石家庄国山宾馆举办。中国医师协会杨民副会长、河北省中医药管理局胡永平副局长、河北中医学院党委副书记、我院院长孙士江等领导出席了此次培训班开班仪式并致辞。

据悉,肿瘤消融治疗技术涉及甲状腺外科、乳腺外科、妇科、泌尿外科、头颈外科、胸外科、肝胆外科、超声介入科、内分泌科等多个学科。中国医师协会以医院为依托,针对不同的肿瘤消融治疗技术特点,通过“面授+远程+基地”的新型教育模式,对相关从业人员分期分类开展“短期面授培训、远程在线培训、基地临床实践”三阶段六个月的全方位系统培训,旨在提升肿瘤消融治疗技术应用人员专业技术水平。

孙士江院长在致辞中指出,上世纪90年代,热消融治疗技术迅速兴起,在临床得到迅速推广和应用,肿瘤非手术治疗取得重大进展。目前,肿瘤消融治疗技术涉及甲状腺外科、乳腺外科、妇科、泌尿外科、头颈外科、胸外科、肝胆外科、介入超声科、介入放射科、内分泌科等多个学科,加强培训与学习尤为重要。

河北省中医院是河北省内较早利用消融技术进行临床治疗的省级医院。近年来,医院坚持“发挥中医特色优势、提高综合救治能力”的办院方针,在大力发展中医专科、发挥中医药特色优势的同时,以满足患者就医需求为目标,持续增强综合救治能力。医院现有建制齐全的大外科,包括普外、手足外、周围血管外、心胸外、神经外、介入血管外、泌尿外、消化肿瘤外等专业,拥有省内一流的专家团队。自开展肿瘤消融技术以来,治疗甲状腺结节病人800多例,其他如乳腺、子宫、肝、肺、肾、颌下腺、胸腺、腮腺等部位的肿瘤近450例,为目前省内开展消融治疗例数最多的医院,受到患者群众的普遍欢迎和社会各界的广泛认可,同时也积累了丰富的临床经验。

中国医师协会杨民副会长、河北省中医药管理局胡永平副局长在致辞中充分肯定了学习班的必要性,并对河北的实体瘤消融工作给予充分肯定。



宣传部/摄

我院承办第二十九届全国消融治疗技术(甲状腺专题)规范化培训班

(上接一、四版中缝)

还行。到了高中,尤其是高考填报志愿时,就和自己妥协到,只要专业喜欢,能考得上重点大学就行的地步了。

其实,人生就是一边做着选择,一边不断与自己讨价还价的过程。哪里有交易,哪里就有妥协,而善意的妥协可以是美好生活的源泉。

妥协不是简单的让步和放弃,而是在知己知彼的基础上达成了一种共识。无论是工作还是生活,妥协不仅是为了“安定团结”“家和万事兴”,而且妥协还潜藏着一种坚持,这种坚持可以被理解成为一种坚定的决心——无论怎样,我们都要把事情做成;无论怎样,我们都要把日子过好。

当然你可以选择不妥协,但不妥协的后果往往比较糟糕。

在英国威斯敏斯特教堂的地下室,圣公会主教的墓碑上写着这样的一段话:当我年轻的时候,我梦想改变整个世界。当我渐渐成熟明智的时候,我发现这个世界是不可能改变的,于是我将眼光放得短浅了一些,那就只改变我的国家吧!但是这也似乎很难。当我到了迟暮之年,抱着最后一丝希望,我决定只改变我的家庭,我亲近的人——但是,唉!他们根本不接受改变。现在在我临终之际,我才突然意识到:如果起初我作出足够让步,从改变自己开始,接着我就可以改变我的家人。然后,在他们的激发和鼓励下,我也许就能改变我的国家。再接下来,谁知道呢,或许我连整个世界都可以改变,可惜我明白得太晚了。

当我们没有能力去改变环境的时候,尤其是环境不利于我们的时候,就改变自己,这是一种智慧,一种策略,也可以叫做让步或妥协。

因为适者生存的丛林法则在人类历史上从未改变过,只有主动适应环境,才能收获成功,获得进步。

摘自《人生智慧网》

当我没有理由不为之努力奋斗。

牛慧霞

运动性哮喘的症状与治疗

有些人在跑步、登山、球类运动后会出现胸闷、气短、呼吸困难等不适,其实,这是一种疾病,叫做运动性哮喘,又称为“运动诱发性哮喘(EIA)”,是支气管哮喘的一种特殊表现类型,指经过一定量运动后出现的急性、暂时性大小气道阻塞。临床上以急性发作轻重不同的哮喘为主要表现,多能自行缓解。运动性哮喘主要发生于有哮喘史或哮喘家族史者,运动可作为一种单独的诱发因素,存在于特定的哮喘患者中。该病发作可发生于任何年龄,男性多于女性。多数患者在剧烈运动停止后2~10分钟出现胸闷、气短、呼吸困难、喘息,肺呼吸性呼吸困难症状,吸气时间短,呼气时间长,病人感到呼气费力,但有些哮喘病人感到吸气和呼气都费力,在正常人休息时,人们并没有特别地意识到自己正在呼吸。3.胸闷和胸痛。哮喘发作时,病人可有胸闷和胸紧的感觉。如果哮喘发作较重,时间较长,可有胸痛,可能与呼吸肌过度疲劳和拉伤有关。

在临床上,我们通常根据病情的轻重将症状分为三类:1.较轻时症状。运动性哮喘在发作时严重程度轻重不一,较轻时症状是胸闷、咳嗽、过敏性鼻炎或伤风感冒等。对于过敏性鼻炎则是以喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪等症状群为常见。2.较严重时症状。比较严重时被迫采取坐位或呈端坐呼吸,干咳或咯大量白色泡沫痰,甚至出现紫绀。3.严重时症状。严重时运动性哮喘发作可能会导致一些急性并发症,如缺氧、肺气肿、气胸、呼吸

运动性哮喘的典型症状主要体现在以下三个

盆底肌功能障碍如何康复

随着二胎政策的放开,对于部分大龄女性来说可能出现一些较为尴尬且很私密的问题,比如阴道松弛、咳嗽大笑打喷嚏时不由自主地漏尿、腰酸背痛等,严重的还会出现盆腔脏器脱垂,这些问题的出现,是因为发生了盆底功能障碍性疾病(PFD),那是是什么原因引起的,怎么办呢?

首先了解一下女性盆底肌,它就像弹簧床一样承托和支持着人体盆腔脏器,并有多项重要的的生理功能:1.括约功能。控制排尿、排便。2.支持功能。承载支持着盆腔脏器(膀胱、子宫、直肠等)。3.协调完成腹部活动—骨盆生物力学(肠道蠕动)。4.维持阴道紧缩度、抵御外来有害菌。5.性功能。增进性快感。盆底肌像一个吊床一样,它托着女性的内脏器官,使盆腔脏器保持在正常的位置。在怀孕期间,子宫越来越重的时候,盆底肌承受住压力,不让子宫掉出体外。当孕中期子宫压力越来越大的时候,并与其他原因导致盆底肌伤害,就会造成盆底肌的功能障碍。

造成女性盆底功能障碍的主要原因有以下几点:首先是分娩损伤,怀孕后逐渐增大的子宫加上孕激素的作用都会对盆底造成损伤,孕妇重心由腰部部指向了盆底势必会造成盆底结构损伤从而而影响盆底功能。因此不光是阴道分娩,剖宫产同样也会损伤盆底功能,尤其是

二胎、三胎更加明显。其次是在围绝经期,性激素

网》

方面:1.咳嗽、咳痰。咳嗽是运动性哮喘的常见症状,是由于气道的炎症和支气管痉挛引起。作为哮喘的前兆症状,一般为干咳,到哮喘发作期咳嗽和咳痰反而减轻,以喘息症状为主。在哮喘发作接近尾声时,支气管痉挛和气道狭窄减轻,大量的呼吸道分泌物需要排出,主要以夜间慢性咳嗽为主。经肺功能检查和吸入激发试验可确诊为运动性哮喘。2.喘息和呼吸困难。喘息和呼吸困难是运动性哮喘的特征性临床表现,在哮喘的先兆症状之后,出现胸闷、胸紧、气短和呼吸困难,喘息往往发作较为突然。由于运动性哮喘是小气道痉挛,会出现呼气性呼吸困难症状,吸气时间短,呼气时间长,病人感到呼气费力,但有些哮喘病人感到吸气和呼气都费力,在正常人休息时,人们并没有特别地意识到自己正在呼吸。3.胸闷和胸痛。哮喘发作时,病人可有胸闷和胸紧的感觉。如果哮喘发作较重,时间较长,可有胸痛,可能与呼吸肌过度疲劳和拉伤有关。

在临床上,我们通常根据病情的轻重将症状分为三类:1.较轻时症状。运动性哮喘在发作时严重程度轻重不一,较轻时症状是胸闷、咳嗽、过敏性鼻炎或伤风感冒等。对于过敏性鼻炎则是以喷嚏、流鼻涕、鼻塞、眼痒、流泪等症状群为常见。2.较严重时症状。比较严重时被迫采取坐位或呈端坐呼吸,干咳或咯大量白色泡沫痰,甚至出现紫绀。3.严重时症状。严重时运动性哮喘发作可能会导致一些急性并发症,如缺氧、肺气肿、气胸、呼吸

衰竭或心脏衰竭,会给健康带来很大的影响。

对运动性哮喘的治疗,既有西医的方法也有中医的方法。运动之后出现胸闷、憋喘症状,不必为此焦虑。运动性哮喘是可以控制的,也属于哮喘病,其治疗方法与哮喘病是基本相同的,遵循的原则也是规范化治疗和个体化治疗。目前,西医治疗主要为缓解药物和控制药物。1.缓解药物。包括支气管扩张剂、激素类、茶碱类药物等,可迅速缓解哮喘症状。支气管扩张剂以β2受体激动剂为主,包括吸入和口服两种;激素类药物包括全身用激素和吸入性激素;茶碱类药物,轻者可口服用药,重者应静脉输注。2.控制药物。以糖皮质激素和支气管扩张剂联合治疗为主,包括信必可都保、舒利迭等,可有效控制哮喘发作。从临床上来看,西医治疗方法单一,药物成分固定,长期服药还会造成失眠、降低免疫力、增加高血压和加重心脏病等副作用。因此,越来越多的患者开始寻求中医治疗。对于哮喘病的防治,中医强调急则治其标——气、痰、瘀,缓则治其本——脾肾虚损,根据不同证型辨证论治,步步为营,疗效巩固。同时,中医外治法治疗支气管哮喘具有潜在的优势,临床上常用的中医外治法有针灸、穴位贴敷、穴位注射、穴位埋线、脐灸、督灸等。

当出现运动哮喘症状后,不必惊慌,大部分患者可以缓解自愈。当症状持续2小时以上仍不能缓解的,应就医治疗。

郭洁

产后42天,剖腹产后56天应常规进行盆底肌评估,在这个阶段女性荷尔蒙尚未降低,盆骨仍具有良好的可塑性,是进行骨盆恢复的黄金时间。因为韧带恢复到原来程度需要2个月的时间。2.理想期指产后6个月至一年半以内。这时期气血恢复基本完成,处于恢复肌体损伤的最佳时机。此时进行修复和身体训练,能够更好地稳固修复成果。3.有效期指产后一年半至三年内。产后女性的恢复末期。在这个阶段,应进行综合调理,使身体机能达到最佳平衡,平稳过度到正常生活阶段。

轻度的患者主要是盆底肌锻炼,比如kegel运动,健康饮食,适量运动,定期进行盆底功能检查,如果出现漏尿、盆腔脏器脱垂等,应及时就医。可选盆底电刺激、盆底磁刺激及生物反馈治疗,针对不同的病人,医生制定相应的治疗方案,最大程度缓解患者的症状,提高生活质量。

产后盆底肌肉训练越早越好。随着年龄增大,激素水平下降,肌肉变得松弛,到了中老年后,很可能会出现不同程度的压力性尿失禁(SUI)。可在医生指导下根据个体出现的症状,盆底肌损伤情况(肌肉纤维受损的程度和类别)应用综合技术,进行有针对性的训练。

盆底康复治疗,就是通过盆底肌锻炼、或利用电刺激联合生物反馈技术辅助盆底肌锻炼的康复治疗方法。我院产科引进丹麦进口的盆底康复治疗仪,借助电刺激和生物反馈疗法,治疗过程中患者可从仪器显示屏上观测到本人的肌肉收缩情况,根据反馈信息学会正确收缩肌肉的方法,迅速而准确地掌握训练技巧,可以使受损的盆底肌肉、神经得到恢复,对盆底疾病患者有良好的治疗效果。

刘玉文