

秋季天气寒凉 养生调理正当时

□保定晚报通讯员 杨雪 王淑颖

时气所致,很多老年人关节病痛复发。近日,张奶奶被家属送到市第一医院总院康复医学一科进行针刀治疗。

因为早晚天凉,张奶奶步行锻炼过多导致膝盖疼痛难忍,大夫给家属介绍了针刀疗法,张奶奶和家属都要求试试。针刀是一种尖端只有0.6-1.2毫米宽刀刃的针具,是普通针灸的一种延伸。由于其略粗,相比普通针灸而言,其在病变部位松懈时确实有较强的酸胀感,但针刀不留针,出现酸胀感几秒后,治疗就结束了。张奶奶感到针刀治疗时间很短,一下就不疼了,疗效很好,欣然预约了下一次治疗。

该科主任任红提醒广大老年人,气温下降,寒邪、燥邪偏重。这个时节,阴阳之气由外散转为收藏,人体的气血亦同。进补、“秋冻”因人而异,养生

调理正当时。

白天、夜晚温差进一步拉大,此时容易出现口干、唇干、鼻干、咽干及大便干结等症状,这就是中医常说的“秋燥”。秋燥有温燥、凉燥之分,天气渐冷故多以凉燥为主,通俗说就是在燥的症状之外还会增加受凉的症状,如畏寒、怕冷。要防止秋燥的话,首先要增强自身身体素质,提高身体对气候变化的适应性,可适当服用中药调理。

进补有度。注重对肺脾肾三脏的养护,党参、白术、茯苓,能健脾、祛湿、止泻;莲子补脾止泻、养心安神;酸枣仁、五味子可益三脏之气。秋季进补也不可乱补,因人而异,进补时需要体质辩证,否则将适得其反。

秋冻有节。秋天有“薄衣御寒”的养生之道,但秋冻要适当,尤其要避免头部受凉。还需护好肚脐,护好这个部位可以护住机体阳气,特别是一些脾胃虚弱、怕冷、容易腹泻的人,要特别注意这个部位

的保暖。另外对于体质虚弱的老人和儿童,夜间入睡要盖好被子,以防腹部受凉,诱发各种疾病。

适当锻炼。此时气候宜人,登高望远是不错的选择。虽然秋天户外运动比较适合,但选择运动项目和运动程度要因人而异,尤其是中老年人在日常运动中,切忌不可“久行伤筋”,过犹不及。

预防关节疾病。此时天气转凉,阴寒之气留滞于关节导致气滞血瘀,引起骨关节疾病的复发。针对骨关节疾病,针刀、水针刀等疗法均是很有效的治疗方法。针刀疗法适用于各种慢性软组织损伤所致的颈肩腰腿痛、网球肘、跟骨痛、腱鞘炎、各种关节韧带损伤等。针刀疗法主要是对慢性软组织病变部位的闭合性手术松解,同时发挥了中医经络学说理论、机体应力动态平衡失调学说、软组织无菌性损伤学说和免疫学说等多方面的综合机理,这是一种介于针灸和手术之间的“中西医结合疗法”。

秋季警惕 肠道传染病

□保定晚报通讯员 王会哲

随着天气日渐转凉,提醒大家警惕肠道传染病。那么,秋季常见的肠道传染病有哪些?该如何防治呢?

秋季常见的肠道传染病有轮状病毒性胃肠炎、诺如病毒性胃肠炎、细菌性痢疾等。它们的主要表现为腹泻、腹痛、恶心、呕吐等,而腹泻是最常见的症状,大便的性质可因致病微生物的不同而存在较大差异。

轮状病毒性胃肠炎起病急,婴幼儿症状较重,儿童及成年人多为轻型,除肠道症状外,还伴有低热及呼吸道症状,每日腹泻数次至数十次,排黄色水样便,无粘液及脓血便,病情严重者可发生脱水及代谢性酸中毒、电解质紊乱。轮状病毒胃肠炎为自限性疾病,潜伏期1-3天,病程约1周左右。

诺如病毒性胃肠炎具有高度传染性、快速传播能力、人群普遍易感。除有腹泻、腹痛、恶心、呕吐等常见症状外,还可伴有低热、头痛、寒战或肌肉痛等症状。每日腹泻数次至数十次,便质为稀水便或水样便,无粘液脓血便。疾病特点为先吐后泻,严重者可出现脱水。“诺如病毒”感染性腹泻属于自限性疾病,潜伏期1-2天,病程约1-3天自愈。

细菌性痢疾除发热、腹痛、腹泻外,典型症状为粘液脓血便,里急后重,脐周或左下腹疼痛,稀水样便,1-2天后转为粘液脓血便,每天排便数十次,严重者可能出现全身中毒症状或休克。

了解了这三种肠道传染病的特点后,在日常生活中,我们应该如何预防呢?平时养成良好的饮食卫生习惯;日常多吃新鲜蔬菜水果,生吃瓜果要洗净,饮食种类要丰富,做到营养均衡;不喝生水,不吃生或半生的食物;饭前便后要洗手;日常加强体育锻炼、合理支配好作息时间。



图片新闻

10月9日上午,市第一医院在总院门诊大厅开展主题义诊活动。活动现场,医院内科专家团队耐心地为市民解惑答疑,讲解相关疾病知识,测量血压,发放健康宣教手册。

刘昱衡 摄

河大附院在省康复护理个案比赛中 获一等奖

保定晚报讯(通讯员李健)近日,由河北省护理学会举办的“河北省康复护理个案比赛”在石家庄举行。河北大学附属医院康复医学科病区护士长刘涓、护师王胜参赛作品《保肾护肾,重建希望——一例脊髓损伤患者神经源性膀胱的个案护理》荣获一等奖。

本次大赛以“大健康与康复护理创新发展”为主题,聚焦康复护理前沿进展,紧扣康复护理发展面临的新形式、新要求、新使命,共有269个作品参加比赛。河大附院参赛作品《保肾护肾,重建希望——一例脊髓损伤患者神经源性膀胱的个案护理》从选题视角到

PPT制作,从演讲设计到病例呈现,在医护技一体化、人文护理、中西医结合、康复思路等方面,多层次、全方位完美展现,获得与会评委和代表的充分肯定和高度赞誉,展现了河大附院护理人员的风采,经过评审组专家评选,荣获一等奖。

患者癫痫发作 导诊紧急施救

保定晚报讯(通讯员陈晓宁)一名年轻男子和家属近日将锦旗送到市第二中心医院导诊陈纤纤手里,激动地表示:“太感谢你们了,感谢你们救了我家孩子。”

原来,9月10日上午9时许,神经内科诊区导诊陈纤纤正在指导患者刷卡,突然听到有人呼救“大夫,有人晕

倒了!”陈纤纤循声跑了过去,发现一名年轻男子倒在地上,突发肢体抽搐、意识丧失、双眼上吊、口吐白沫,身边没有家属陪同。陈纤纤初步判断为癫痫急性发作,当务之急是避免发生误吸,情急之下,陈纤纤抓起白衣一角将右手包裹,快速清除患者口腔分泌物,通畅气道。与此同时,导诊韩玲与神经内科出诊医师闻

讯赶来协助抢救,迅速联系急诊科。陈纤纤在清理口腔分泌物过程中,右手食指不慎被患者咬伤,她顾不得疼痛,协助医生现场施救。经过三四分钟的紧急救治,患者症状缓解,意识逐渐清醒。经过医务人员多方寻找,患者母亲赶到现场时,看到陈纤纤为救自己孩子手指被咬伤,感激之情溢于言表。