

当好老年人健康守护者

——访市中医院老年病科(肺病二病区)

□本报记者 张武杰 文/图

人上了年纪,活动能力、身体器官、免疫力都会走下坡路,很多疾病会不请自来。老年人到医院就医,由于病情原因,时常需要辗转于多个科室,耗费大量的时间和精力,使人身俱疲。针对老年人看病问题凸显的情况,市中医院着力为老年人提供一站式就医服务,成立老年病科,融合多学科力量,在探索为老年人提供常见病、多发病便捷诊疗模式的同时,进一步满足老年人康养需求。

7月17日上午,记者来到位于市中医院病房楼11层的老年病科,走廊里中医名家、中医传统疗法展板古色古香,让人感受到浓郁的中医药文化气息。走进病房,只见医护人员正在为一位老年患者贴敷“三伏贴”,帮助其利用夏季气温高、机体阳气充沛的有利时机,调整身体的阴阳平衡,治疗困扰他多年的哮喘病。在这里,雷火灸、刮痧、针灸等中医特色疗法被广泛应用于临床,帮助一位又一位老年患者重获健康。

“去年年底,受多种因素影响,呼吸道疾病高发,医院在原肺病二病区的基础上成立了老年病科,赋予了我们更好服务老年群体的使命,责任在肩,意义重大。”市中医院老年病科(肺病二病区)主任张小强表示,人到老年会更加重视健



张小强(中)和同事一起分析患者病情

康,面对老年群体日益增长的健康需求,老年病科应运而生,为老年群体搭建了便捷就医平台,可以更好地为他们提供综合性医疗康养服务。

“老年患者往往同时患有几种疾病,比如老人在患呼吸系统疾病的同时,也可能患心脑血管等疾病,这就要求我们对患者病情进行全面把握,以多学科思维为患者制订适宜的治疗方案。”张小强表示,为了

更好地满足老年群体的健康需求,科室不断充实多学科人才力量,实现了从早期单纯诊治急性支气管炎、慢性阻塞性肺病、支气管哮喘等呼吸系统疾病到如今涵盖心脑血管疾病、代谢性疾病及其他老年常见病、多发病和多系统综合性疾病诊断、治疗及预防康复的综合管理。对此,患者张先生深有感触地说:“我的病在这里基本上都能看,要是以前得跑两三个科室才行。”

中医药是中华民族的瑰宝。在护佑老年群体健康的过程中,市中医院老年病科坚持中西医结合,充分发挥中医药优势,受到不少患者认可。

日前,李阿姨因持续发热、咳嗽、咳痰来到市中医院就医。胸部CT检查显示,她的双肺炎性病变,有病毒性肺炎的可能,左侧胸腔积液,心影稍大。“经初步诊断,中医诊断为发痰,热毒炽盛证。西医诊断为脓毒症,支气管哮喘急性发作,病毒性肺炎合并细菌感染,急性上呼吸道感染。”市中医院老年病科医生李萌回忆道,“当时,患者C反应蛋白230.96mg/L,肺部CT显示肺部炎性病变面积超过50%,相关检查均支持诊断为脓毒症、重症肺炎。”随后,科室为李阿姨进行了中西医结合治疗,中医以清热化痰平喘等治疗为主,西医则以抗感染、止咳祛痰为主。经过10余天的治疗,李阿姨的症状较之前好转,复查炎症指标降至正常,肺部炎性病变明显吸收,顺利出院。

“设身处地为患者着想,尽可能让患者满意,是我们科室每一位医护人员的心愿。在今后的工作中,我们将继续发挥中医药特色优势,当好健康守护者,在为广大老年患者提供优质便捷医疗服务的同时,不断加强人文关怀。希望通过我们的努力,帮助更多老年患者早日重获健康。”张小强说。

滑县老爷庙乡平上村:

习练梅花拳 展现老年风采

□本报记者 张武杰 通讯员 张晓龙

进入7月,滑县老爷庙乡平上村又变得热闹起来,村里的梅花拳爱好者趁着农闲,经常聚在一起习练平上村梅花拳。7月17日,在村里的文化广场上,梅花拳爱好者手持各式各样的兵器习练,一招一式都展现出了平上村梅花拳的独特风采,围观者的喝彩声与习武者的口号声交织在一起,点燃了梅花拳的传承热度,也点亮了乡村的文明幸福生活。

滑县老爷庙乡平上村梅花拳历史悠久,传承至今已有一百八十多年。村里自古以来就有尚武练武的良好风气,每到农闲的时候,村里的梅花拳爱好者便会齐聚于文化广场,切磋技艺,交流心得。“冬练三九,夏练三伏”,平上村村民通过长年累月的坚持,将梅花拳这一优秀传统文化在老爷庙乡这块土地上传承发扬至今。

刘国训老人是平上村梅花拳传承人之一,古稀之年的他身体依然十分硬朗。他拿起兵器表演时,浑身上下散发着活

力,丝毫看不出是一位七旬老人。

“别人到了我这个年纪可能都喜欢打牌、跳广场舞,但是我对这些没有一点兴趣,我喜欢练习梅花拳。梅花拳不仅是优秀传统文化,还能帮助我们这些老年人强身健体。”刘国训老人笑着说。

“我们村自古以来就有人人习武的风气,村里上至七旬老人,下到小孩子,都能打上几套梅花拳。他们还参加过不少比赛,得了不少奖呢!现在,农村的年轻人外出比较多,生活在村里的大部分是老年人,练习梅花拳能强健体魄、延年益寿,老人通过练拳,身体都很硬朗。”平上村党支部书记苗海波说。

“练习梅花拳能够增强老年人的体质,提高身体的协调性,对老年人身体健康有比较明显的促进作用。下一步,我们将把平上村梅花拳与老年体育工作有机结合起来,积极为老年人开展体育活动创造条件,进一步丰富老年人的生活,推动我乡老年体育工作迈上一个新台阶。”老爷庙乡副乡、乡老年体协主席侯会芳说。

重点疾病 防控专栏

科学就医

120是全国统一的急救电话号码,服务对象是灾害事故和危急重症患者,24小时有专人接听。

一旦在医院外发生危急重症和意外伤害需紧急医疗救助时,应立刻拨打120急救电话。拨打电话时切勿惊慌,应保持镇静、听清问话、明确回答、说话清晰简洁,要在接听人员挂断电话以后再放下话筒,以确保急救人员获得急救所需的全部信息。

文明有序就医,严格遵守医疗机构的相关规定,共同维护良好的就医环境。

医院是公共场所,患者在享受权利的同时也应履行相应的义务,共同维护文明有序的就医环境。患者及其陪护人员应自觉遵守门诊、住院、探视等有关规定,充分尊重医务人员,支持配合其诊疗工作,遵从医嘱。在挂号、就诊、收费、取药、检查、乘坐电梯时要有秩序排队、文明礼让。不要大声喧哗、随地吐痰、不要吸烟、不要擅闯医疗场所(诊室、检查室等),不要随意丢弃垃圾。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所



公园的树荫下,热爱唱歌的退休老人找到了新的舞台。伴着悠扬的乐声,他们放声歌唱,唱出对生活的热爱和对幸福晚年的追求。

(本报记者 朱亚芳 摄)

专家话健康

黑热病小知识

□宋凤燕

1. 什么是黑热病?

黑热病是由利什曼原虫感染并寄生在人或动物体内所引起的寄生虫病。因患者的皮肤常有暗的色素沉着,并且有不规则发热的表现,所以称为黑热病。

2. 黑热病的传染源是什么?

黑热病的传染源主要是病犬,通过白蛉传播。人群普遍易感,有黑热病流行区居住史或逗留史及长期野外活动史的人患病概率更高。

3. 黑热病是怎样感染的?

每年5月至9月为中华白蛉活动季节,白蛉吸吮利什曼原虫感染的人或动物的血液时,原虫便进入体内,发育繁殖成鞭毛体,7天后白蛉叮咬人体时,将鞭毛体注入,即可

引起感染。

4. 得了黑热病有什么症状?

长期不规则发热,进行性脾(或肝)肿大,贫血、鼻衄、齿龈出血,伴有消瘦、咳嗽、腹泻和失眠等症状。婴幼儿患者发病早期除了有发热及腹泻等症状外,还有夜啼和烦躁等现象。极少部分感染者症状较轻,甚至暂时没有任何症状。

5. 得了黑热病怎么办?

黑热病可防可治,一定要早发现、早诊断和早治疗。治疗黑热病一定要去定点医院救治,如有相应症状可前去筛查、治疗,避免误诊延误病情。

6. 如何预防黑热病?

众所周知,传染病的传播需要三个环节:传染源、传播途径、易感

人群,缺一不可。所以,预防传染病可以从这三个环节入手。

(1) 对传染源的管理

应积极发现和及时治疗病人,做好犬的管理,捕杀病犬,管理好流浪犬,同时要注意不接触野生动物。

现在,犬只在城镇(农村)比较多,特别是流浪犬在黑热病的传播上起着很重要的作用。因为流浪犬不像家犬的活动范围有限制,可能在不同的村子之间来回跑,这就可能造成疾病的传播。

(2) 积极消灭传播媒介白蛉

白蛉是一种类似蚊子的昆虫,一般为蚊子的1/3大小。雌性白蛉可以叮咬动物和人类,吸食血液。每年5月至9月是白蛉的活动季节,活动时间通常在黄昏至天亮前,常隐藏在室内外阴暗潮湿的场所。白蛉的幼虫生活在土壤里,可以在室内外白蛉藏身处喷洒菊酯类杀虫

剂,以消灭白蛉。

圈舍、禽舍、狗窝都是白蛉滋生的地方,也是白蛉吸完血以后休息的地方。人人动手,清理卫生,把圈舍、禽舍、狗窝整理干净,尽可能地使环境不适合白蛉生长。

(3) 加强个人防护

家里使用细纱窗和蚊帐,夏季不在野外露宿,傍晚或夜晚外出时穿长袖衣裤,暴露在外的皮肤要涂抹邻苯二甲酸二甲酯,防止被白蛉叮咬。农村要人畜分居,保持环境卫生,消除白蛉滋生条件。

(作者系安阳市疾病预防控制中心副主任检验技师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

保护环境从小事做起

节约用水

水是生命之源,爱护水资源就是爱护我们的生命。让我们从身边小事做起,养成节水习惯,真正做到开源节流、减排降耗。

1. 饮用水:要按需取水,不可多取浪费;外出自带水杯,少用公共水杯,减少清洗用水;收集利用暖瓶剩水和净水机尾水等。

2. 餐厨用水:要注重清洗次序,清洗餐具前先擦去油污;少占用餐具,减少清洗用水;收集利用洗菜水和淘米水等。

3. 保洁用水:要用容器盛水清洗抹布、拖把;适量使用洗涤剂,减少清洗水量。

生活垃圾分类

将废弃物按品类处理,将有效能量利用起来,将无用垃圾填埋起来。这样既能提高垃圾资源化利用水平,又能减少垃圾处置量,是实现垃圾减量化、资源化、无害化,避免“垃圾围城”的有效途径。

1. 可回收物主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类。这些垃圾通过综合处理回收利用,可以减少污染,节省资源。

拒绝一次性用品

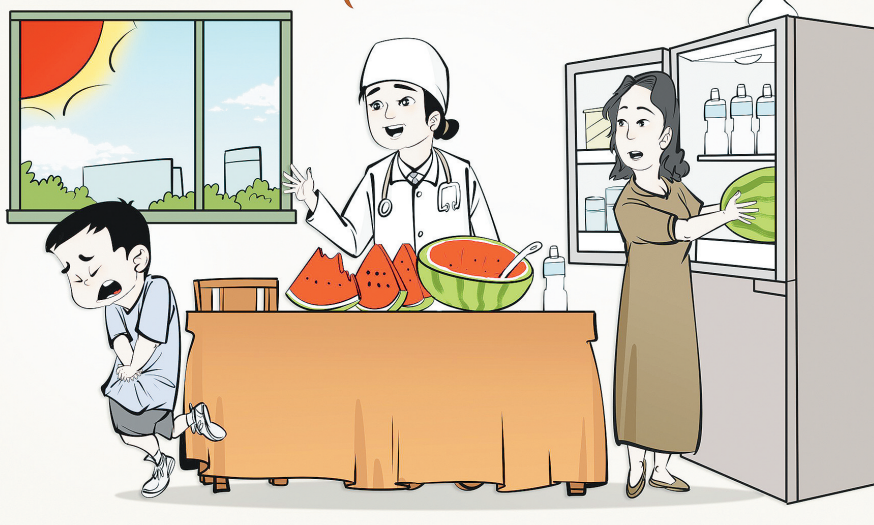
1. 资源消耗大。以一次性筷子为例,我国森林覆盖率仅为16.55%,却是出口一次性木筷的大国。我国封山育林的成果大打折扣。

2. 卫生问题。一次性用品作为一种快速消费品,其低廉的价格往往与劣质同行,混乱的市场现状难以保证产品质量。

3. 环境污染问题。以一次性餐盒为例,一次性发泡餐具在生产过程中要使用大量臭氧层消耗物质的发泡剂,从而危及臭氧层;用苯乙烯制造的餐盒降解周期极长,在普通环境下即使200年左右也很难完全降解。

(本报记者 朱亚芳 整理)

夏季是腹泻的高发季节,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。



呵护肠道健康

入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。(新华社发 曹一作)