

安阳市中医院锦旗背后的故事

辨证施治让两岁患儿重获健康

——市中医院儿三科精心救治来安旅游突发高热武汉患儿侧记

□本报记者 贺瑛 朱亚芳

一场突如其来的高热让一名来自武汉的两岁多的小朋友陷入病痛的折磨中,也打乱了一家人的行程。在市中医院儿三科医护团队的精心治疗与呵护下,这名患儿重获健康。“离家千里,孩子生病让我们心急如焚,多亏了你们排忧解难。”患儿家属为了表达感激之情,专门定制了两面锦旗,送给该科主任王瑞娟和主治医生王明艳。

“这名小朋友随家人到林州游玩,返回安阳后不久便出现了发热症状,体温持续升高,高热不退。家长心急如焚,立即带着孩子来到我院儿科门诊就诊。接诊时,孩子的嗓子异常红肿,血常规检查结果显示为病毒感染。”8月13日,回忆起当时的情景,王瑞娟记忆犹新。面对这类没有特效药的病毒感染,王瑞娟决定先为患儿进行中药口服和中药熏洗对症治疗。然而,由于患儿年龄小,病情发展迅速,热峰间隔时间越来越短,体温一度飙升至40℃,即便服用了退烧药,体温也未见明显下降。患儿一家来自武汉,因为孩子发热行程被打乱了,家长的焦虑情绪愈发严重。

鉴于病情的紧迫性和特殊性,



患儿家属送上锦旗表达感激之情(医院供图)

王瑞娟建议及时将患儿转入住院治疗。儿科团队针对患儿年龄小、热峰高、高热不退的特点,制订了个性化的中医特色治疗方案,通过中药熏洗、穴位贴敷、小儿推拿等方式,温和而有效地缓解患儿的症状。“幼儿身体娇嫩,中医特色疗法在儿科领域,尤其是针对年龄较小的患儿,具有其独特的优势。”王瑞娟说。

医护人员在为患儿进行熏洗过程中,特别加入了黄芩、金银花、柴胡等多味清热解毒、退热的中草药。“这些中草药的有效成分随着浸泡和蒸汽渗透,不仅起到了直接治疗的作用,还通过患儿皮肤的吸收达到了内外兼治的效果。对于嗓子红肿的症状,我们采用了耳咽吹粉的独特方法,直接作用于患处,加速康复进程。”王瑞娟说。

此外,医护团队还为患儿进行了退热推拿治疗,通过一系列组合拳,不仅退热效果明显,而且更容易为患儿接受,减少了因治疗带来的不适感和抵触感。

在治疗过程中,王瑞娟和王明艳不仅用专业的医术为患儿解除了病痛,更以细心和耐心的态度给予了患儿及家属极大的心理安慰。他们时常宽慰患儿家属,详细解释病情,让家属的情绪从最初的焦虑不安逐渐转为安心和信任。“治疗的效果令人振奋,住院的第二天,孩子的热峰就开始下降;到了第三天,高热完全退去,病情显著好转。看到这一转变,原本焦虑不已的患儿家属心中的大石终于落地。”王明艳说。

中医疗法的独特疗效,让患儿和家属深刻体会到中医的魅力。患儿家属在孩子出院时为王瑞娟和王明艳送上锦旗,表达对她们精湛医术和高尚医德的崇高敬意。

“帮助患儿恢复健康是医务工作者的本职。中医强调整体观察和辨证施治,且中医特色疗法安全有效,减少了对儿童的伤害和药物副作用的风险,对于体质柔弱的儿童来说是一种很好的治疗方案。在今后的工作中,我们将竭尽全力,更好地守护孩子们健康成长。”王瑞娟说。

重点疾病 防控专栏

高血压生活方式干预

□安阳市疾病预防控制中心健康教育所主管护师路上娥

疾病的主要危险因素。被动吸烟也会显著增加心血管疾病风险。

高血压患者生活方式的选择在很大程度上决定了血压的走向。高血压是可控的,通过科学、合理的生活方式干预,我们能够有效管理血压,守护心血管健康。

1. 减少钠盐摄入

钠盐有显著升高血压的风险,而钾盐有对抗钠盐升高血压的作用。因此,高血压患者应采取各种措施,尽可能减少钠盐的摄入量,并增加食物中钾盐的摄入量。

2. 控制体重

超重和肥胖是导致血压升高的主要原因,而以腹部脂肪堆积为典型特征的腹型肥胖还会进一步增加高血压等心血管与代谢性疾病的风险。

3. 远离烟草

吸烟是一种不健康行为,是心血管

4. 限制饮酒

长期大量饮酒可导致血压升高,限制饮酒量则可显著降低高血压的发病风险。

5. 体育运动

一般的体力活动可增加能量消耗,对健康十分有益,而定期的体育锻炼则可起到重要的治疗作用,可降低血压、改善糖代谢等。因此,建议每天进行30分钟左右的体育运动,运动的形式和运动量均应根据个人的兴趣、身体状况而定。

6. 减轻精神压力,保持心理平衡

精神压力会导致内分泌紊乱引起血压的进一步升高。因此,我们应以科学的态度对待生活中可能遇到的各种事件,保持平和的心态。

安阳市疾病预防控制中心
安阳市健康教育所

北关区

传递健康理念 拥抱幸福生活

本报讯(记者 张武杰 通讯员 范海凤)8月8日上午,灯塔路小学操场上一派热闹景象。北关区老年体工委联合该区文广体旅局在此举办2024年北关区“全民健身日”主题活动暨社区运动会。

随着激昂的音乐响起,活动正式拉开帷幕。来自周边社区居民身着统一的运动装,带着兴奋与期待,共同参与这场体育盛宴。活动现场共展示了5个节目。

随着舞台灯光的流转,北关区空竹协会的队员登台了,他们身着传统服饰,手持五彩斑斓的空竹,在音乐的伴奏下开始了技艺展示。只见空竹在他们手中仿佛被赋予了生命,时而腾空而起,划出一道道绚丽的弧线,时而急速旋转,发出悦耳的“嗡嗡”声,赢得观众阵阵惊叹。队员们或单人独舞,或双人配合,每一个动作都精准到位,展现了空竹的独特魅力。

随后,太极拳功夫扇的100人方阵缓缓步入会场。他们身着统一的练功服,手持特制的功夫扇,随着音乐的节奏缓缓展开。太极拳的柔中带刚与功

夫扇的灵动飘逸完美融合,形成了一幅幅动人心魄的画面。扇影翻飞间,既有太极拳的沉稳内敛,又不失现代舞蹈的活力与美感,让人在欣赏之余,也深刻感受到了中华武术的博大精深和传统文化的独特韵味。

随后,北关区老年人健步走协会的队员们穿着色彩斑斓的服装,脸上洋溢着幸福的笑容,变换着队形和动作,传递出积极向上的生活态度,充满了生机与活力。

整场演出在欢声笑语中落下帷幕,但那些精彩的瞬间却深深印在了每个人的心中。

活动期间,志愿者们还向参与者发放健康手册,普及科学健身知识,提醒大家在日常生活中要注重身体锻炼,保持良好的生活习惯。

这场融合了传统文化与现代元素的活动不仅让观众享受了一场视觉与听觉的双重盛宴,更激发了大家对中华优秀传统文化的热爱。此次活动不仅增强了社区居民之间的交流与互动,更激发了大家参与体育锻炼的热情,让全民健身的理念深入人心。

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

戒烟需要时间和耐心

很多人在戒烟的路上跌跌撞撞,甚至一度怀疑自己是否真的能成功。首先,我们要明白,戒烟不是一蹴而就的,这是一个持续的过程,需要时间和耐心。

为什么有些人会忍不住抽烟呢?

压力和焦虑:现代生活节奏快、压力大,很多人把抽烟作为一种缓解压力的方式。当压力来临时,大脑会释放大多巴胺,这种化学物质会让人感到愉悦,而尼古丁也能刺激多巴胺的释放,让人暂时忘掉烦恼。

习惯和环境:有些人长期吸烟,已经形成了固定的抽烟习惯,比如在吃饭、喝咖啡、看电视的时候都会抽烟。当遇到这些环境和情境时,大脑会产生抽烟的冲动。

社交场合:在一些社交场合,很多人都会抽烟。这种情况下,为了融入环境或者避免尴尬,有些人会忍不住抽烟。

意志力不足:戒烟需要强大的意志力,有些人可能没有足够的毅力去抵抗抽烟的诱惑。

面对这些挑战,应该如何应对?

找到戒烟的动力:问问自己为什么要戒烟,是为了健康,为了家人,还是为了更好的生活。找到一个强烈的动力,可以帮助你坚持下去。

制订戒烟计划:制订一个详细的戒烟计划,包括戒烟的时间、戒烟的方法、应对诱惑的策略等。

寻求支持:告诉你的家人和朋友你正在戒烟,并寻求他们的支持。加入戒烟小组或线上社区也可以获得帮助和鼓励。

寻找替代品:你可以找一些替代品来代替抽烟,比如运动、阅读、听音乐等。

奖励自己:戒烟是一个漫长的过程,需要不断鼓励自己。当你达到某个目标时,可以给自己一个奖励,比如看一场电影、买一件喜欢的衣服等。

不要害怕失败:偶尔抽一支烟并不代表你彻底失败了。重要的是要分析原因,并从中吸取教训,以便更好地继续戒烟。

戒烟是一个需要时间和耐心的过程,不要因为偶尔的挫折就放弃。相信自己,你一定可以成功戒烟!

(本报记者 张武杰 整理)

专家话健康

心脑血管疾病患者如何科学运动

□贾振

心脑血管疾病如高血压、动脉粥样硬化、斑块形成、冠心病、脑梗死等,越来越呈现出高发态势,而且患病人群也越来越年轻化。除了药物外,运动是预防和治疗心脑血管疾病非常好的方法。

很多心脑血管疾病患者经常会问,能否运动,运动之后会不会造成血压高、心率快,为什么大夫还建议多运动以预防心脑血管疾病?

运动对心脑血管健康有着积极的影响。高血压、心率快会造成血管损伤,长期的损伤对血管是不利的。人运动后会血压升高、心率加快,如在正常范围内是正常生理反应。多运动是指适量运动,无论是健康人,还是心脑血管疾病患者,都需要控制在相对安全的范围内。通过运动可以刺激机体的心肺功能,

而且长期坚持运动还可以降低心率,使24小时内总心率降低。因此,适量运动对预防心脑血管疾病大有益处。

心脑血管疾病患者怎么运动才好呢?牢记“一三五七”运动原则。“一”是指一直运动,即坚持运动。一次性高强度运动会加重心脑血管疾病的发作,因此一定要长期坚持适量、规律运动,避免三天打鱼,两天晒网。

“三”是指每次运动不少于30分钟。运动时间不够很难起到良好的锻炼效果。

“五”是指每周要运动3天至5天。养成运动的好习惯可以改善心肺功能,适当休息有助于体力的恢复。

“七”是指运动的心率。用170减去你的年龄就是你运动中达标的心率,确保运动不会加重身体的负担。

适合心脑血管疾病患者的运动包括以下类型:

挥拍运动。有氧运动里排在第一位的就是挥拍运动,也就是我们常见的乒乓球、羽毛球、网球等运动。这些运动可以锻炼肌肉,改善心肺功能,还可以使注意力集中,预防大脑的衰老。

游泳。游泳对心脑血管疾病患者特别有好处,尤其对心脑血管存在重度狭窄的患者。如主支出现供血不足,分支在运动的状态下可以慢慢地增粗,甚至可以代偿主支的供血不足,进而达到生理性平衡。组织的分支可以不断为心脏和脑部供血,重新恢复狭窄甚至阻断的血流。

慢跑或快步走。心脑血管疾病患者运动前要做好热身,跑步以慢跑为主,呼吸不要太急促,依据患者自身情况,可以在慢跑中穿插快步走,或者交替进行,跑完后要活动身体,

做一些简单的运动。快步走是非常简单的有氧运动,体质好的每分钟120步左右,体质差一点儿的或者上了年纪的老人每分钟80步左右就行,量力而行。

太极拳。心脑血管疾病患者可以通过打太极拳来锻炼,有助于促进血液循环,改善微循环,从而减轻心脏负担,保护心脏、血管和淋巴系统的健康。

另外,有心脑血管疾病的患者,特别是心梗患者,一定在心肺运动评估下找到适合自己的安全运动量,确保安全与效果并重,才能够进行有氧运动。

(作者系市第三人民医院心血管内科主治医师)

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

文峰区

全民健身动起来 乐在其中享健康

本报讯(记者 张武杰 通讯员 袁晓慧)今年8月8日是我国第十六个全民健身日,为弘扬“全民健身与奥运同行”的理念,激发群众参与全民健身活动的积极性,文峰区举办了以“全民健身与创建模范市同行”为主题的全民健身系列活动。

8月8日早晨,300余名健身爱好者齐聚彰德游园广场,为辖区居民带来一场别开生面的节目展演,拉开了全民健身活动的帷幕。

开场节目是由文峰区健身操舞专委会带来的动感舞曲《快乐舞步恰恰》。队员们身穿颜色鲜艳的服装,整齐划一、自信昂扬的舞步为活动烘托出喜庆祥和的气氛。第二个登场的是太极拳专委会,他们献上刚柔并济的太极功夫扇表演。队员们身着统一的服装,手拿红色太极扇,一招一式尽显太极之韵。最后登场的是健步走专委会,他们带来了《中国中国》。伴随着宏伟大气的音乐,他们用矫健的身姿传达对运动健



乒乓球比赛(袁晓慧 摄)

身的热情。

在文峰区头二三道街办事处,国家级优秀社会体育指导员王华民为

大家带来了一节科学健身科普课。她采用理论与实践相结合的授课方式,用通俗易懂、贴近生活的语言为

群众讲解科学健身小知识和日常生活中要注意的事项,还现场教授了一套实用易学的健身操。此次健身科普课既起到了传播健身理念的作用,也让群众爱上健身、乐在其中。

当天下午,一场由16支队伍参加的乒乓球赛在丹泉乒乓球俱乐部开赛。本次比赛为团体赛,上场队员不限男女,采用五局三胜制。比赛的号声一响,整个场馆进入了紧张热烈的比赛氛围。各队选手展现出了高超的球技和顽强的斗志,他们自信地挥舞球拍,全神贯注地进行每一次接发球。经过激烈的角逐,丹泉乒乓球一队获得冠军,大京代表队、丹泉乒乓球二队分别斩获亚军、季军。

此次系列活动旨在引领更多人投身全民健身的热潮,共同营造充满活力、积极向上的社会环境。通过此次系列活动,全民健身的理念更加深入人心,科学健身知识的普及更加广泛。

传播健康知识 搭建医患平台

本版由安阳市卫生健康委员会协办