

节假日,糖足患者如何自我管理?

庚子鼠年将去,辛丑牛年即来,我们马上要迎来2021农历新年,每到节假日,糖尿病患者就要面临很多诱惑,比如喝酒、油腻肥厚食物等。此外,在节日期间因作息不规律容易导致的没有按时服药,加上节日饮食摄入较多,造成患者血糖升高,增加了糖尿病足病发生的可能。

糖尿病足病是糖尿病常见并发症,随着病情进展出现周围神经及下肢血管病变,并因此而产生的足部异常改变,以及各种诱发因素出现足部溃疡形成和(或)深部组织破坏等一系列表现,是糖尿病患者致残、致死的重要原因。对于糖尿病足病,我们始终坚持“以预防为主,防治结合”的理念。

那么,糖尿病足病患者节假日期间如何自我管理呢?

一、饮食

饮酒问题:由于饮酒可给糖尿病人带来四大危害:1)饮酒干扰体内糖、脂、蛋白质代谢;2)饮酒促进糖尿病急、慢性并发症的发展;3)饮酒阻碍降糖药分解与排泄,易引起低血糖;4)饮酒损害胰腺。所以,糖尿病足病人最好在节日期间不饮酒。

定时定量:节假日中生活规律易打破,而吃饭的时间与饭量更轻易改变,这必然会影响人体“生物钟”的规律,而且,假如只按时吃药而未按时吃饭也会引起低血糖。

如何吃水果:在以下五种情况下不吃水果:1、血糖过高不吃2、餐前餐后不吃,只在两餐之间吃;3、含糖量高不吃;4、不监测不吃。有监测条件时,应在吃水果前后进行监测,可以更好把握。

专家建议,节日期间应尽量减少外出就餐及不必要的应酬。即使过节,也要坚持良好的饮食习惯,定时定量,每天应至少有早、中、晚三餐,每餐应包括不少于三种食物:谷类、肉类、蔬果类。

二、运动

假期间,大家都喜欢出门游玩,在“新冠”疫情的笼罩下,建议少去人流密集地区,适度活动,不可过度劳累,但不可放弃运动,蜗居偷懒。

糖尿病足病患者的运动,一定要循序渐进,可以根据自身的情况,来选择合理的有氧运动,患者在进行运动时,最初运动量一定不要过大,不然,很容易将会给患者的健康带来伤害,糖尿病患者的运动量,应该循序渐进,长期坚持。常见的运动方式有慢跑、散步、打太极拳、舞剑等,避免剧烈运动。

三、药物

多吃饭,多吃药不行:在节日期间,认为饭吃的多了,再多吃一些药就可以不影响血糖升高,这是不可采取的! 因为,多吃药不但不会取得理想的效果,副作用

也虽之加大!

胰岛素随身携:不可因为外出,不打或少打胰岛素,引起血糖波动。如果不可避免的外出活动,建议随身携带胰岛素,定时定量用药。

专家建议,节日期间糖尿病患者应按时服药,饮食有度,避免血糖升高诱发其他疾病。

四、足部护理

1. 注意足部保暖,选择舒适鞋袜
外出时注意足部保暖,选择吸水性 and 透气性俱佳的鞋袜,不穿带补丁或有破洞的袜子。另外,袜子应每天换洗,保持洁净。不要在家赤脚走路。穿鞋前,应检查鞋内是否有小砂粒等异物,鞋子有破损要及时修补,以免伤及足部皮肤。

2. 坚持每天温水洗脚,足部皮肤护理
洗脚水温度掌握在 37℃ 左右为宜,切忌水温过高,以免烫伤皮肤。洗完脚后,用浅色、柔软的干毛巾擦干,保持足部尤其是脚趾间干爽,注意查看毛巾有无血渍或渗液。嘱托患者检查看足部有无红肿、水泡、皲裂、擦伤等,如果发现异常,养成及时就医的习惯。皮肤干燥者,可给脚涂上润肤霜并轻柔按摩,注意不要将护理霜涂抹于足趾间或溃疡伤口上。

希望糖尿病足病患者在节假日期间牢记:“生活规律保持好,精神愉快勿过劳”。(西工院区周围血管一)

艾灸后出现这种现象,恭喜你,你的经络终于通了!

当下现代人,大半都有经络不通的毛病。究其原因,主要有这么几个:

第一、食用过多含添加剂的垃圾食品,毒素堆积在体内排不出去,堵塞经络;第二、吃太多冰、吹太多空调,造成湿气寒邪入侵;第三、久坐不动,整天盯着电脑、手机,不注意锻炼,导致经络僵硬;第四、生活压力过大,情绪低落,造成代谢缓慢,毒素排不出去。如果你已经出现经络不通的毛病,那么就要及时做经络疏通了,俗话说经络通,百病消,而艾灸就是疏通经络的好方法。

不过,很多人艾灸后,都不知道经络是否打通了,那么我们应该如何知晓经络是否通畅呢?

我们先来看看经络不够通畅是什么感觉:

1、头几次艾灸没什么感觉,只是有点热,说明经络不通,身体比较寒;2、艾灸时上半身热或下半身热,说明不怎么热的那半身,经络不是很通;3、同样的火力,艾灸某个部位时很烫,可能因为这个部位皮薄,或者经络瘀阻,热力无法向下渗透,多灸几次就好了。

经络即将疏通的感觉

1、灸后出现排风寒、瘀血、痰湿等反应
艾灸后寒邪外排的表现:
打喷嚏、流鼻涕、咽喉痛、放屁等形式,有的人还会感觉全身发冷,向外冒凉气。

艾灸后排郁气的反应:

烦躁易怒,或者悲伤、委屈,同时还多伴有打呃逆,肛门排气,肝胆区和反射区酸痛等反应。

艾灸后排瘀血反应:

如果瘀血在体表经络中,会以瘀斑的方式排出;瘀阻在胃肠,则会以深褐色或酱黑色大便排出;

瘀阻于心肺部,则多以痰中带血丝血块为主排出;瘀阻于胞宫内,则多随经血排出,有痔疮的人会暂时出现便血的现象。

2、灸后感觉很累、很乏
出现这种症状的,大多是气血相对比较虚的人。

大家都知道,运动后会疲乏。艾灸疏通经络其实也是一种被动的运动,当经络打通后,冲击



病灶需求的气血量大,人体一时供应不上,所以容易出现气虚乏力的表现。

这个时候,不要担心,接着艾灸下去,或者多吃点补气血的食物,等经络通了,气血就会足了。

经络打通的感觉

1、躺下肚子有凹陷
有句话叫:“肚子软如棉,百病都不缠”。肚子上集中了人体很多的经络,因此,这个位置的经络是否通非常的重要。经络通畅的好肚子是什么样的呢?手捏着不痛,躺下肚子要凹。平躺在床上,要能显出肋骨来,往肚子上浇水而不会流。

2、灸后出现热感走串现象

身体麻酥酥的,这是艾灸的药性和热性游走在畅通的经络里的感觉,是经络窜感,又叫得气。还可能会腹腔发热到后腰,往上走到百会,往下走到涌泉。

3、手脚不再冰凉

手脚冰凉,这是气血两亏,血液无法达到肢体末端的表现。

4、搓八髖脚会发热

测试督脉及膀胱经有没有疏通好,可通过搓八髖来判断。大部分人搓八髖都只有屁股热,好一点的膝盖能热,脚能热。脚感觉到热,那膀胱经是通畅的了。(西工院区针灸推拿科)



慢性肺疾病的健康指导

冬季期间,越来越多的中老年患者因气候变化及生活方式的不健康导致慢性阻塞性肺病急性加重,病情反复,严重影响患者生活质量和劳动能力。严重者会因呼吸衰竭、肺心病而死亡,患者早期没有明显症状,中晚期可出现慢性咳嗽、咳痰、喘憋等。该病的致病因素主要包括吸烟、接触职业粉尘和化学物质、大气污染、室内污染、呼吸道感染等。

健康生活方式

□ 不吸烟(吸烟者戒烟),避免接触二手烟,不饮酒。 □ 烧柴草、煤炭、木炭做饭时,注意通风,通风不良的改善排烟设施。 □ 雾霾天外出,或接触烟雾、粉尘及刺激性气体时,应注意做好防护,如戴口罩。 □ 注意保暖,防止受凉,避免呼吸道感染。 □ 消瘦者注意补充蛋类、瘦肉等优质蛋白。 □ 如无心力衰竭、肾衰竭等疾病,应尽量保证水分摄入,因水分不足会导致痰液黏稠不易咳出。 □ 病情允许情况下可进行散步、慢跑等活动,以不引起明显呼吸困难为基础。

治疗与康复

□ 严格遵医嘱用药,不可随意停药。维持长期治疗有助于改善生活质量,减少急性发作次数,降低死亡风险。 □ 每半年进行肺功能检查,了解病情进展情况。肺功能检查对慢阻肺的诊断,严重程度评价、疾病进展、预后及治疗反应均有重要意义。 □ 平时进行科学的呼吸运动,以改善通气功能。1)腹式呼吸:可采用卧位、坐位、立位练习,吸气时腹部鼓起,呼气时腹部内收,每次10~15分钟,每日2~3次;2)缩唇呼吸:闭口经鼻吸气,缩唇做吹口哨样缓慢呼气4~6秒,使肺内气体尽量呼出。

急症处理

如出现呼吸困难、咳嗽、咳痰或喘憋症状加重时,应减少活动,或尽快到附近医院就诊,严重者拨打急救电话。(西工院区肺病科)

传承心 创仁术 展健康 送万家

西工院区北院:洛阳市西工区玻璃厂南路36号
西工院区南院:洛阳市西工区九都路7号
涧西院区:洛阳市涧西区九都西路169号
急诊热线: 62212120(西工院区) 64314999(涧西院区)
预约及咨询电话: 62212671(西工院区北院) 62212928(西工院区南院) 64600449(涧西院区)

洛阳中医

LUO YANG ZHONG YI

■洛阳市第一中医院主办 ■总编辑:张金城 主 编:刘晓飞 ■网址:www.lydzy.cn ■电子邮箱:lydzyxc@126.com 内部资料 免费交流



洛阳市青年文明号	市级二星青年文明号
洛阳市中医院西工院区导医台	洛阳市中医院西工院区骨科三病区
洛阳市青年岗位能手	洛阳市中医院西工院区急诊科
任静 洛阳市中医院西工院区重症医学科护士	洛阳市中医院西工院区中药房
夏萍 洛阳市中医院西工院区康复医学科护士	

祝贺洛阳市中医院妇产科、生殖科团队再次荣获河南省中医药科技成果奖

新年伊始,河南省卫生健康委员会公布了118项2020年度河南省中医药科技成果获奖项目名单。洛阳市中医院西工院区妇产科团队的项目“基于肺肾相关理论治疗输卵管性不孕症的临床研究”在本次评选活动

中荣获河南省中医药科技成果奖三等奖。项目负责人为西工院区妇产科门诊主任郭敏,该项目于2017年河南省中医药管理局立项,2020年6月完成结题,2020年12月经专家评审,获河南省中医药科技成果奖殊荣。

洛阳市中西医结合妇科学专业委员会年会、更年期学组年会圆满结束



2021年1月17日,由洛阳市医学会主办、洛阳市中医院承办的洛阳市中西医结合妇科学专业委员会年会、更年期学组年会暨洛阳市继续医学教育项目“骨质疏松症的防治”、河南省中医药继续医学教育项目“输卵管疾病诊治新进展学习班”线上学术会议圆满结束。因疫情防控需要,此次会议采取互联网线上方式举办,线上参会人数达到9000余人。

会议开幕式由洛阳市中医院西工院区妇产科主任杨雁鸿主持。洛阳市医学会李劲松秘书长、洛阳市中医院党委会委员许兴涛分别致辞。

河南省中医药大学第一附属医院陈萍教授、北京协和医院徐苓教授、洛阳市中医院西工院区妇产科一病区主任崔丽教授、郑州大学第二附属医院廖予妹教授、海南省安宁医院蒋陆平教授、洛阳市中医院西工院区妇产科主任杨雁鸿教授、洛阳市中医院西工院区生殖科主任卢宗林教授

分别讲解《围绝经期的中西医结合治疗》、《卵巢早衰及围绝经期激素的规范运用与临床经验》、《更年期团队建设 with 特色病种外阴白斑的治疗》、《绝经后骨质疏松的预防与激素治疗》、《女性常见心理问题焦虑、抑郁探讨》、《输卵管疾病的中西医结合治疗》、《绒毛膜下血肿的中西医结合治疗》。

洛阳市中医院西工院区宋新丽副主任医师、洛阳新区人民医院卢跃娟医师、洛阳市中医院西工院区男科范曾主治医师就《宫外孕的陷阱》《更年期综合征诊治》《复发性流产的保胎》进行分享讨论。

这次会议充分发挥互联网的优越性,邀请了众多省内外的权威专家在网上会议中进行精彩的学术授课,为大家分享了中西医结合更年期领域最新的发展动态、宝贵的临床经验,给线上参会医师打造了一场丰富的学术盛宴。

(西工院区妇产科)

洛阳市中医院胃肠·代谢减重外科成功举办豫西第二届胖友联谊会

1月20日,洛阳市中医院胃肠·代谢减重外科在西工区北院区16楼会议室成功举办豫西第二届胖友联谊会。胃肠外科王冰主任给患者科普认识肥胖的危害,减重手术的变迁及住院手术前后的注意事项。

胖友李哥,术后一个月成功减重60多斤,成为了本月的减重明星,各项肥胖引起的疾病也逐渐改善,李哥和妈妈给朱教授和王冰主任送来了锦旗,朱江帆教授为健康明星颁发水晶奖杯及奖状。

在有奖答环节,代谢减重治疗师郭文兵医生和个案管理护士张丽丽对胖友家人们提出了关于手术后的饮食、复诊时间等问题。

答疑解惑环节,朱江帆教授对胖友提出的各种问题及

手术后的疑虑都做了详细的讲解,并对之后几天行减重患者作出了几点要求,更对我们的减重治疗医师和个案管理护士提出了几点需要进一步改进和完善的地方。

朱江帆教授以前在上海医院行减重手术的患者,现居住在洛阳,手术后成功减重100斤,得知朱教授来洛阳的消息,专程带着弟弟赶到我院,邀请朱教授为其弟弟在我院行减重手术,朱江帆教授的患者遍布全国,现将代谢减重工作室定于洛阳市中医院西工院区,为豫西地区胖友带来福音。

在个案管理师谷倩倩的主持下,会场秩序良好,会议圆满成功。

(西工院区胃肠外科)

尊敬的各位患者及家属:

近期国内黑龙江、辽宁、北京、河北等地新冠疫情有所反弹,本土新冠确诊患者人数激增,“外防输入、内防反弹”防控形势变得更为复杂和严峻。为持续做好新型冠状病毒肺炎疫情防控工作,预防院内交叉感染,切实保障您的健康和生命安全,请理解和配合我院疫情防控工作。

门诊患者注意事项

一、医院属于特殊性公共场所,凡进入医院人员(含本院工作人员)必须全程佩戴口罩(非检查需要请勿摘下),并在医院入口处主动出示健康通行码,配合医护人员完成体温检测及相关登记工作。如有老年机、无微信、不会操作、无手机等问题,请按要求进行登记。

二、请您做好个人防护,减少人员聚集,在挂号、候诊、取药、检查、缴费等时间段严格按照地标一米线距离排队,就诊等候时请隔位落座。

三、普通门诊不接诊发热患者,发热患者就诊必须到发热门诊就诊,发热门诊24小时均有医护人员值班。

如有以下情况,请主动告知医务人员:(1)体温高于37.3℃;(2)有呼吸道相关症状者;(3)近期活动轨迹与确诊患者重合的人员;(4)来自国家公布的疫情中高风险地区的人员。

住院患者注意事项

一、所有住院患者及陪护人员均需做核酸检测。住院期间患者及陪护必须规范佩戴口罩,提前备足生活用品。

二、如陪护人员出现发热(体温≥37.3℃)、呼吸道症状时,请主动向所在科室的医护人员报告,并到发热门诊就诊。

三、为减少外来风险,不宜病房探视,提倡使用电话、视频等方式问候,以表慰问。

持有7天内由有资质检测机构(含医疗机构、疾控部门、独立检测机构等)出具的新冠病毒核酸检测结果就诊时,其检测结果可供医疗机构作为参考。但同时医生还会详细询问流行病学史和新冠肺炎相关临床表现,如果医疗机构和医生认为有必要的,应重新进行核酸检测。

预约就诊推荐

您可提前在家中拨打62212671(西工院区北院导医台)、62212928(西工院区南院导医台)、62212600(西工院区北院总值班)、62212900(西工院区南院总值班)、64600449(涧西院区导医台)、64314999(涧西院区急诊科)、13837922120(涧西院区总值班)、或关注微信公众号“健康洛阳”,选择洛阳市中医院,进行预约挂号,减少您的等候时间。

感谢您的支持配合,祝您及家人身体健康!

洛阳市中医院
2021年1月11日

洛阳市中医院致患者及陪护探视人员告知书