

三种处方! 洛阳新版
新冠肺炎中医药预防方案发布

为了充分发挥中医药在新冠肺炎疫情防控中的预防作用,结合洛阳地区居民生活习惯、气候、时令等特点,市卫健委组织中医药专家修订了新冠肺炎中医药预防处方,供广大市民参考使用。

“去年,市卫健委发布过新冠肺炎中医药预防方案,当时主要面对冬春季的预防,此次暑期疫情形势严峻,我们按照时令和气候等特点,对去年的方案进行修订,在方剂中新增藿香等药材。”市卫健委中医科相关负责人说,此次新版方案共有三种处方,以供不同年龄段人群使用。

一、成人预防方:防感解毒汤
生黄芪 10g、苍术 9g、防风 6g、藿香 6g、贯众 10g、芦根 10g、生甘草 10g、金银花 10g。
功效:扶正解毒,健脾化湿。
适应症:适用于 14 岁以上普通人群的预防,可提高人体抗病能力。
用法:一日一剂,水煎服。药用冷水浸泡 30 分钟,大火煮沸后改用小火继续煮 15 分钟。连续煎煮两次,将两次所熬药液混匀约 400 毫升,每次口服约 200 毫升,每日 2 次,连服 5 天,无不适可继续服用。
注意事项:过敏体质、久病体虚、孕妇、有严重基础疾病且处于不稳定期的特殊人群,请在医生指导下服用。

二、儿童预防方
生黄芪 6g、苍术 5g、防风 3g、藿香 5g、贯众 3g、生甘草 5g、金银花 5g、山楂 5g、神曲 5g。

『糖足防治健康行』,我们一直在路上……

“糖足防治健康行”,我们一直在路上……本着“普及糖尿病知识,减少糖尿病危害”的初衷,洛阳市中医院西工院区周围血管病防治中心何春红团队于 2021 年 7 月 28 日圆满举办了第 38 期“糖足防治健康行”科普知识讲座。

韩甜甜护士为大家分享《低血糖的危害》,告知大家监测血糖的重要性,低血糖发生时的症状、处理,及低血糖带来的危害,此话题引起了大家的共鸣,糖友叔叔阿姨们纷纷主动分享、讲述自己抗糖路上的点点滴滴。

针对部分糖友联合用药多,不大清楚服药的时间等问题从而导致的血糖控制不佳情况,王夏医生用通俗易懂的语言,举例分析,为大家讲解了口服降糖药物的种类、服用方法及服药时间等,并用顺口溜:“格列要在早饭前,阿卡波糖饭中服,双胍饭后来帮忙”帮助大家掌握服用降糖药物时间表。并现场为大家答疑解惑。

我们“糖足防治健康行”科普知识讲座的“外聘讲师”——西安科协李靖安老师,为我们的糖友们讲授糖尿病人的夏日养生,如“山药冬瓜天天见,苗条健康在身边”,现场教大家做头部血管保健操及金三角治疗失眠等简单、易学的小妙招。

会后为参会糖友赠送中药熏洗制剂、便携式消洗等,免费筛查糖尿病足及义诊等。

千里之行,始于足下。“糖足防治健康行”,我们一直在路上……(西工院区周围血管病一病区)

心衰患者自我管理十要点

据报道,中国目前心血管病患者接近 3 亿,其中,心衰患者约 450 万例,病情严重的心衰患者 5 年病死率仍在 50% 以上,且随年龄的增长呈上升趋势。心力衰竭的死亡率和再住院率居高不下,究其根本,很多心衰加重或复发,在于心衰患者出院后的服药不规律、不良生活方式或未定期门诊随访所致。通过有效的自我管理,心衰患者可以提高患者生存质量,改善预后。如何做好心衰患者的日常生活管理,本文将从以下十个要点进行概括。

一、自我监测
(1)记录血压、心率:推荐晨起后、夜间睡觉前测量血压、心率并记录。心衰患者要求把静息心率控制在 55~65 次/分。(2)记录出入量和体重:家中常备量杯和体重计,以便随时记录出入量,维持出入容量平衡。(3)记录症状和用药反应:记录心衰相关症状也非常关键,如呼吸情况、水肿、食欲、疲劳、劳累、咳嗽、口渴、心悸、头晕、活动耐力降低等。

二、遵医嘱服药
(1)切记自行停药或改药:有些治疗心力衰竭的药物(某某普利或沙库巴曲缬沙坦)的生物药效需要在持续用药 2~3 个月后逐渐产生,因此尽管症状改善也要坚持服药,切忌自作主张更改或停用药,以免疾病反复或加重。(2)避免漏服或重复服药:为避免老年人漏服或重复服药,可用列表、药盒等辅助提醒方式来帮助患者每日准时按医嘱服药。(3)出现漏服的,切不可在次日补加。

三、饮食与营养
(1)限水:要准备一个有刻度的水杯和量杯,用于计量每日出入量,每日最多入量 1.5~2L。(2)低盐饮食:避免高盐食物,如调味品、腌制食品、加工肉制品、卤菜榨菜等食物。(3)维持营养:保持健康的生活方式,饮食以水果、蔬菜、种子、坚果、豆类、全麦谷类为主,可适当摄入鱼类和乳制品等,减少红肉的摄入(牛肉、羊肉等)。

四、体重管理
体重是一个测量简单、有针对性的判断心衰病情变化的指标。心衰患者要每天称体重,对比前一天,前一一周的体重情况。如果 3 天内,体重增加 2kg 以上,应尽快就诊。

五、运动康复
有研究表明,坚持运动的患者比以休息为主的患者,发生猝死的风险要低 20% 左右。(1)轻度慢性心衰患者,应注意休息,卧床时应进行下肢进行被动运动,避免肌肉萎缩和静脉血栓形成。心衰症状稳定后,应该循序渐进地慢慢增加活动量,以不引起症状、不感到疲惫为宜。(2)选择适宜的体育锻炼。对心脏最好的运动是有氧运动,如:散步、骑车、爬楼梯、健身操、太极拳、八段锦等,避免剧烈跑步、打羽毛球、重体力劳动等。推荐每周运动 3~5 次。千万别在家里“静养”哦。

六、避免感染
心衰患者要避免感冒、呼吸道感染及其它各种感染,这些是心衰加重的第一诱因。保持室内温度湿度合宜,保持通风;注意季节交替,注意天气预报,及时增减衣物,注意佩戴口罩,防止感染。老年人可以注射流感疫苗、肺炎疫苗等进行预防。

七、避免情绪激动
抑郁焦虑和孤独是老年心衰患者的常见心理问题,也是心衰恶化的因素之一。因此,患者要学会消除紧张情绪,对自己的疾病要有新的认识,情绪镇静。家庭成员要为患者提供情感支持,鼓励患者调整心情,提高免疫力。

八、防止便秘
心衰患者的便秘发生率很高,用力排便会使血压、心率迅速增加,增加心肌耗耗,加重心脏负担,甚至可能会引发急性心肌梗塞等事件。因此,保持大便通畅尤为关键。定时的腹部按摩可加速肠道蠕动,促进排便。排便时切忌太过用力,家里可自备开塞露,必要时使用。适当进食红薯、香蕉、玉米、芹菜、火龙果等润肠和促进肠道蠕动的食物。

九、戒烟戒酒
吸烟、饮酒是心血管疾病常见危险因素。吸烟作为心衰的一个独立死亡因素,有研究表明,吸烟的心衰患者对比无吸烟的心衰患者,死亡率明显增加。此外,大量酒精摄入对于心肌有直接毒性作用,可导致心功能减退,导致心脏病发生。

十、睡眠充足
心衰患者应保持充足的睡眠,避免熬夜。营造安静、舒适的睡眠环境,播放舒缓性音乐助眠。睡觉前做些放松的运动,如瑜伽、散步等,睡前一小时内避免使用电视、手机或电脑。利尿药避免夜间服用,以免影响睡眠质量。(西工院区心血管一病区)

传仁心
承仁术
创新发展
中医万家药

洛阳市中医院

LUO YANG ZHONG YI

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

洛阳市中医院河南省区域诊疗中心建设工作快速推进

——中医院的心病区域诊疗中心、脑病区域诊疗中心、康复区域诊疗中心将为患者提供更高水平的医疗服务

领域进行了有益的探索,提出了“中西医结合,传统康复与现代康复无缝对接”的理念,取得了较好临床效果,赢得了广大患者的口碑。如果能通过我们的传帮带,让更多基层医生学到正规、系统的中医康复疗法,那么就会给更多患者带来便利。”李鸿亮说,具有中国特色的康复医学是中医、中药、针灸、推拿的有效融合,让基层医务人员认知中国特色的康复医学科,才能真正实现《健康中国 2030》提出的“人人享受康复医疗”的目标。目前,我院已整合出中风、颈肩腰腿痛等疾病的中医康复诊疗规范,并在建设协作单位伊川县中医院、汝阳县中医院、嵩县中医院进行了推广应用和同质化管理。

洛阳市中医院还是河南省区域中医心病、脑病专科诊疗中心建设单位。我院的中医心病相关诊疗规范已在建设协作单位偃师区中医院、嵩县中医院、栾川县中医院、伊川县中医院、宜阳县中医院被广泛应用;我院中医脑病相关诊疗规范已在建设协作单位新安县中医院、洛宁县中医院、汝阳县中医院、孟津区中医院、长垣市中医医院被广泛应用。(宣传科)

注意这些事,核酸检测不用慌

“马上要做核酸检测了,好紧张……”

“做核酸检测有哪些要注意啊?”

近日,我省郑州、商丘出现确诊病例,核酸检测相关事项再次成为洛阳市民关注的话题。

洛阳市疾控中心日前发出紧急提醒:7 月 16 日以来,曾到过郑州公布的中高风险的返(来)洛人员,须主动向所在社区(村)报备,并接受防控隔离措施,积极配合核酸检测、健康监测等工作,避免引发疫情传播风险。

在洛阳市中医院,有不少市民正在核酸检测点前排队等候采样。那么,做核酸检测时需要携带哪些物品?又有哪些注意事项呢?

洛阳市中医院西工院区检验科主任陈众介绍,医院应对核酸检测总结出一套经验,广大市民在进行核酸检测时,可注意以下几点:

1.携带物品
在进行核酸检测时,市民必须携带个人身份证,并出示健康码,如有医保卡也可随身携带。

2.挂号
洛阳市中医院目前开展线上、线下两种挂号方式。线上挂号可关注“健康洛阳”app 微信公众号,选择“洛阳市中医院”,或打开“支付宝”搜索“洛阳市中医院”进行预约;也可在家中拨打电话预约:62212671(西工院区北院导医台)、62212928(西工院区南院导医台)、64600449(涧西院区导医台)。如有老年人不熟悉线上操作,可携带相关证件到检测点请现场工作人员帮助挂号。

3.饮食
因鼻拭子易引起不适,洛阳市中医院在进行核酸检测多采用咽拭子。咽拭子采样时可能会引起反胃、干呕等症状。建议市民在进行核酸检测采样时最好空腹或检测前 2 小时禁食,以免发生呕吐。

4.防护
市民在前往核酸检测点时需佩戴口罩,做好个人防护。在进行核酸检测过程中,不用手或其他任何物品触碰采样人员和采样物品;身份证、手机等随身物品不要放在采样台上,出示后要及时收起;在摘取、佩戴口罩时,手部不要接触口罩外面;进行完核酸检测后,要及时用清洁手部,最好使用酒精消毒。

受疫情影响,目前来进行核酸检测的市民较多,排队等候的情况在所难免。陈众提醒广大市民:在排队检测时要保持耐心,注意与他人的安全距离。为落实疫情防控工作,洛阳市中医院将核酸检测点分为两类,一类为普通市民服务,另一类为有发热症状的市民服务。如果市民当前体温超过 37.5℃,需要到发热门诊进行核酸检测。

洛阳市中医院核酸检测时间为周一至周日的 8:00——18:00,所有核酸检测均可当天出结果。

洛阳市中医院目前有西工院区(北院、南院)和涧西院区,共计三个院区均提供核酸检测服务,所有核酸检测工作人员轮流值守,以分秒必争的态度投入核酸检测工作中,让前来检测的市民放心。(来源:洛阳网)

第 8 期
总第 124 期
2021 年 8 月 6 日
星期五
河南省连续性内部资料
【审洛阳连】00007 号



洛阳市中医院新冠肺炎疫情防控重要公告

尊敬的各位患者及家属:

近期,全国多地已出现多例确诊病例及无症状感染者。为进一步做好新冠肺炎疫情防控工作,切实保障患者、家属和医务人员安全,避免交叉感染,结合目前疫情防控形势及医院实际,现将我院新冠肺炎疫情防控工作措施告知如下:

一、门诊就诊须知
所有人员进入医院时,规范佩戴口罩、主动出示健康码、配合测量体温。请您就诊时尽量独立就诊,如确需陪同,只允许带一位陪同人员。就诊时全程正确佩戴口罩,非必要情况下不要摘下口罩,使用后的口罩按规定取下后扔在专用垃圾桶,不得随意丢弃。

候诊期间保持一米间距,坐下休息时请间隔就坐,避免人群聚集。就诊时,严格遵守“一医一患一诊室”,未到叫号的患者请在诊室外耐心等待。挂号、缴费、药房等候期间要保持一米间距;相邻楼层请选择楼梯,避免人群聚集,减少交叉感染。

二、住院探视与陪护须知
医院所有病区严格实行 24 小时出入管控,谢绝探视。所有住院患者非必须不陪护,确需陪护的须固定陪护人员,执行“一人一陪护”,不得更换陪护人员,住院期间不得随意进出溜达串门,避免人员聚集。住院患者及陪护人员均须进行核酸检测,确保“应检尽检”措施的落实,并配合医务人员进行流行病学调查、查看行程码。住院患者及陪护人员需凭腕带、陪护证出入,并按防护要求正确佩戴口罩、勤洗手,保持一米线间距,做好个人防护,主动配合进行体温测量及信息登记。

三、预约就诊推荐
您可提前在家中拨打电话预约:62212671(西工院区北院导医台)、62212928(西工院区南院导医台)、64600449(涧西院区导医台),也可关注微信公众号“健康洛阳”选择“洛阳市中医院”,或打开“支付宝”搜索“洛阳市中医院”,进行预约挂号,减少您的等候时间。

防控疫情人人有责,为确保您及家属的安全,请您自觉遵守疫情防控有关规定,给您带来不便敬请谅解。感谢您的支持与配合! 祝您早日康复!

洛阳市中医院

健康洛阳行 大医献爱心

洛阳市中医院健康扶贫
专项行动走进伊川县

为落实健康扶贫工作目标,助推健康洛阳、文明洛阳建设,根据市卫健委工作部署,7 月 14 日上午,洛阳市中医院专家团队走进伊川县城关镇卫生院、高山镇卫生院、鸦岭镇常川卫生院举行乡医培训和大型义诊活动。

