

## 夏季感冒怎么办

感冒、上呼吸道感染、普通感冒傻傻分不清

首先感冒作为一个疾病名称,中西西医均有,两者名同意不同。

中医来说:感冒是感受触冒风邪,邪犯卫表而导致的常见外感疾病,临床表现以鼻塞、流涕、喷嚏、咳嗽、头痛、恶寒、发热、全身不适、脉浮为其特点。其病因主要有风寒、风热、暑湿等邪气侵犯卫表所致。相当于西医广义上的上呼吸道感染疾患。

是西医病名:是指喉部、鼻腔出现炎症性反应的总称。临床上有关义和狭义之分。广义的上感不是一个疾病,而是一组疾病,包括普通感冒、病毒性咽炎和喉炎、疱疹性咽峡炎、咽结膜炎、咽-扁桃体炎。狭义的上感又称普通感冒(临床又名急性鼻炎或上呼吸道卡他),是最常见的急性呼吸道感染性疾病。上感病因主要包含病毒感染以及细菌感染。常见有呼吸道传播、经口传播。

感冒病程一般3-7天,通常病情较轻,可自愈,预后良

好;但因感冒发病率高,不仅可影响工作和生活,有时还可伴有严重并发症,并有一定的传染性,应积极防治。  
**夏季感冒怎么办**  
夏天天气炎热,患者多感受风热邪气而导致风热感冒的发生;但由于空调的存在,部分患者夏季贪凉,空调温度过低,往往会导致风寒感冒的发生。

感冒治疗有二:一是要改善生活方式;感冒期间注意饮食清淡易消化,多喝水,注意休息,避免熬夜,避免高热

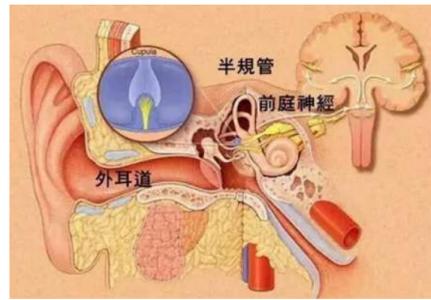
时出门,空调温度不要低于26度以下。二是药物治疗,症状明显者建议至医院求治,症状轻者可在药房医师指导下买药。实际上部分患者常自行买药,且多中成药+西药双管齐下,这里需要注意,应用小柴胡颗粒、连花清瘟胶囊等中成药治疗一定要区分风寒、风热感冒。风热感冒一般是发热重,恶寒轻,嗓子疼,小便黄,风寒感冒一般是发热轻,恶寒重,怕冷更明显,有肌肉关节酸疼,流清水样鼻涕,不伴有嗓子疼,以嗓子痒为主。

## 感冒了



**感冒重在预防**  
平时在生活中应该注意加强锻炼、增强体质、改善营养、饮食生活规律、避免受凉和过度劳累等。有助于降低感冒发生。... (西工院区急诊科)

## 睡觉带来的“恐惧”



从床上躺下,起来就眩晕、恶心,64岁的张阿姨饱受眩晕折磨,来到我院进行治疗,治疗2次后,眩晕症状明显好转。她说:这半个多月来就不敢睡觉,每次从床上躺下,起来就感觉天旋地转的晕,感觉自己就要从床上掉下来,我想想都害怕。现在困扰我半个多月的眩晕解决了,今晚终于可以睡个踏实觉了,谢谢你们了。

伴就赶快到附近医院就诊,大夫说这是脑供血不足,吃点药就好了。可半个月过去了症状仍不见好转。

我心想吃西药不行,那就看看中医吧,我们就来到洛阳市中医院,没想到还真来对了地方。我当时就诊的科室是“眩晕门诊”。医生接诊后,详细询问我的病史,高度怀疑“耳石症”,没想到一检查还真是“耳石症”,医生对我说:“老人家,药不用吃了,您这需要复位治疗,大概得2到3次,我们需要把你脱落的耳石重新归位。”

耳石症又称为良性阵发性位置性眩晕,是指头部迅速运动至某一特定头位时出现的短暂阵发性发作的眩晕和眼震。正常情况下耳石是附着于耳石膜上的,当一些致病因素导致耳石脱离,这些脱落的耳石就会在内耳内被称作内淋巴的液体里游动,当人体头位变化时,这些半规管亦随之发生位置变化,沉伏的耳石就会随着液体的流动而运动,从而刺激半规管毛细胞,导致机体发生强烈性眩晕,时间一般较短,数秒至数分钟,可周期性加重或缓解。病程时间长短不一。

“半年减了130多斤,没刻意节食,没强制运动,放在以前,我连想都不敢想!”近日,在洛阳市中医院西工院区胃肠-代谢减重外科,前来复查的阿林(化名)高兴地说。半年前,他在这里接受手术治疗,目前已告别重度睡眠呼吸暂停综合征。

**他的鼾声,是家人的“噩梦”**  
阿林今年刚40岁,半年前,身高1.7米的他,体重为360斤!平时,他只能半靠着睡觉,睡着后鼾声如雷,而这鼾声成了全家人的“噩梦”。“他打呼噜时经常憋住,半天没反应,有时候能憋几十秒!”阿林的家人说,他被确诊患有重度睡眠呼吸暂停综合征,发展下去可能猝死,而这种病,与他的肥胖息息相关。开始减肥吧!

## 带蒂背阔肌肌皮瓣转移乳腺成形术——造就美丽乳房外形

在医学领域,治疗的目的,不单单是让患者健康,而且需自信的活着。当手术格局越来越大,手术越来越小,难度也越来越高。当美观与治疗相排斥时,可能每个外科医生都在竭尽全力找到一个最佳的方案,这于患者很重要。

后则会乳腺炎反复发作,且炎症范围越来越大,甚至波及整个乳房。左右为难下,在科室主任郭建虎带领下,经过全科医护人员讨论研究后给出三种方案:1单纯切除,2皮瓣转移成形术,3乳房再造术。经过前期的治疗,患者及家属对我们的医生充满信心,经于详细的沟通,患者及家属选择右侧乳腺包块切除术、肌皮瓣转移乳房成形术,手术顺利完成,患者及家属看到保住了美丽的乳房外形,非常满意!

**相关链接:**皮瓣再造乳房成形术是乳房再造手术的最新技术,能够造出看上去最自然的乳房。在这种方法中,医生从受术者的身体组织部位如背部或腹部取出组织做成皮瓣、皮肤,脂肪和肌肉造成新的乳房。皮瓣再造成形的好处在于,新乳房由肉而非硅胶再造而成,看上去要自然得多。

**母乳喂养成好处多**  
2021年8月1-7日是第30个世界母乳喂养成周。为促进家庭、社会更加重视支持母乳喂养,保障儿童健康,今年的活动主题为“保护母乳喂养,共同承担责任”。旨在倡导和推进家庭、用人单位、医疗机构、政府相关部门及全社会共同承担保护母乳喂养的责任,为哺乳母亲创造支持条件,确保母乳喂养顺利实施。

**一、母乳喂养对婴儿的好处**  
1.含有6个月婴儿所需的全部营养。  
2.容易消化吸收,促进宝宝肠道发育。  
3.丰富的抗体,增加免疫保护,宝宝少生病。  
4.减少腹泻、呼吸道感染等疾病发生。

比如最近入住的患者,女,右侧乳腺炎性肿块多发,并发急性炎症发作,乳房脓性窦道形成,常有流有白色脓液,一年来迁延不愈,时轻时重,近期病情加重经熟人介绍才来我院西工院区甲乳外科诊疗。入院后科室给予完善检查、中西医结合的方法,内外并治,将急性炎症控制消退,皮肤红肿消失,但留下的炎症包块波及了整个右侧上半乳房的半壁江山,如果选择单纯的将炎性包块切除的话,术后会面临乳腺严重缺损凹陷,失去乳腺正常形态、畸形,失去乳房的美观,这对于只有30多岁的女性是多么残酷的结果。如果不做手术,患者出院

**二、母乳喂养对母亲的好处**  
1.减少产后出血,促进子宫收缩,加快产后康复。  
2.有效帮助产后妈妈消耗堆积的脂肪,促进母亲形体恢复。  
3.降低产后焦虑、抑郁的风险。  
4.降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险。  
5.促进亲子关系的发展,增加母亲信心。

**三、其他疾病导致的心脏病:**  
1.高血压性心脏病:在心功能代偿期,病人可无明显自觉症状,在心功能失代偿期,则逐渐出现左心衰竭的症状,开始时仅在劳累、饱食或说话过多时感心悸、气喘、咳嗽,以后症状逐渐加重,上述症状呈阵发性发作,多表现为夜间阵发性呼吸困难并痰中带血,严重时可发生急性肺水肿。  
2.主动脉瓣狭窄:甲亢时心律失常最常见,包括窦性心动过速、房性期前收缩、阵发性心动过速、心室扑动、心房纤颤,其中最常见者为房颤。久而未治的甲亢可引起突出的心脏形状改变,包括心房或心室扩大、心脏重量增加、心肌细胞肥大、心肌纤维间隙增宽,这些改变在甲状腺功能恢复正常后可以改善或逆转。甲亢患者充血性心衰的发生率大约6%,年龄大于60岁,病程长者更易发生。  
3.糖尿病性心脏病:糖尿病早期心率常有增快倾向。无痛性心肌梗死的发病率较高,可达24%~42%,病人仅有恶心、呕吐、充血性心力衰竭,或表现为心律不齐,心源性休克,有些仅出现疲乏无力、头晕等症状,无明显心前区疼痛,故易于漏诊与误诊。直立性低血压,常伴头晕、心悸、大汗、视力障碍、昏厥,甚至休克。

**四、母乳喂养对母亲的益处**  
1.减少产后出血,促进子宫收缩,加快产后康复。  
2.有效帮助产后妈妈消耗堆积的脂肪,促进母亲形体恢复。  
3.降低产后焦虑、抑郁的风险。  
4.降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险。  
5.促进亲子关系的发展,增加母亲信心。

**五、母乳喂养对母亲的益处**  
1.减少产后出血,促进子宫收缩,加快产后康复。  
2.有效帮助产后妈妈消耗堆积的脂肪,促进母亲形体恢复。  
3.降低产后焦虑、抑郁的风险。  
4.降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险。  
5.促进亲子关系的发展,增加母亲信心。

# 不忘初心 牢记使命 传承精华 守正创新

## 洛阳市中医院护理部举办第二季度压疮小组会议



随着社会人口老龄化的不断发展,医院患者中老年人群占比逐渐加大,自带压疮的患者数量增加明显,且压疮程度呈加重趋势。因此对我们护理工作提出了更高要求和挑战。为了提高压疮小组成员

的专业技术能力,降低压疮发生率和提升压疮治愈率,洛阳市中医院护理部于7月7日在11楼医生办公室举办了压疮小组2021年第二季度小组会议。

会议由压疮小组组长李移朋护士长主持,强调本次培训的目的以及通过此次培训能够达到预期效果。首先,邀请血管外科赵国强医生为大家讲解《浅谈换药技术》,赵国强医生用自己丰富的临床经验以及生动、形象的语言为大家讲述了外科换药中无菌操作的重要性以及清洁伤口、污染伤口的基本操作原则,各种消毒液的作用以及注意事项,希望通过此次培训为日后的护理工作奠定基础,更好的开展压疮小组工作!

炎热的天气抵挡不了大家学习的热情!所有临床科室的骨干护士参加了此次活动,会场上大家相互交流,共同探讨临床中遇到的问题,以便大家在专科小组的活动里学有所用!换药过程中往往会遇到各种特殊部位敷料的粘贴,像耳朵、指缝、关节处是我们经常遇到的难题,为

了让大家更好的服务于患者,在专科护士韩甜甜老师的指导下我们手把手教会大家对特殊部位敷料的剪裁以及粘贴进行了学习,为每位患者提供不仅牢固又能美观、舒适的粘贴方法!

韩甜甜老师是河南省造口伤口专科护士,在韩甜甜老师的带领下我们要将学到的知识应用在每例伤口的治疗和护理之中,认真对待每位患者、用心照护每例伤口,也希望同学们将学习成果带回各自所在科室,以促进我院护理服务水平的提高。

不管是理论授课还是动手操作,大家都是热情高涨,也希望通过此次学习能够使大家受益匪浅!最后,李移朋护士长对本次会议精神进行总结,希望在今后的工作中,压疮小组起到指导及引领作用,提高护理人员的专业技能以及护理质量,减少或避免院内压疮的发生,保证患者安全,更好地开展优质服务,提升医院形象,提高患者的满意度。不忘初心,砥砺前行!

(西工院区周围血管病防治中心一病区)

### 常见的心脏病表现:

- 1.先天性心脏病:轻者无症状,查体时发现,踮踮体征、杵状指(趾)、肺动脉高压、年长儿可有生长发育迟缓。患儿面色苍白,憋气,呼吸困难和心动过速,在鼻尖、口唇、指(趾)甲床明显紫绀。患儿往往发育不正常,表现为瘦弱、营养不良、发育迟缓等。部分有胸痛、晕厥。部分排汗量异常。
- 2.冠心病:症状表现胸腔中央发生一种压榨性的疼痛,并可迁延至颈、颌、手臂、后背及胃部。发作的其他可能症状有眩晕、气促、出汗、寒颤、恶心及昏厥。严重患者可能因为心力衰竭而死亡。
- 3.风湿性心脏病:患病初期常常无明显症状,后期则表现为心慌气短、乏力、咳嗽、肢体水肿、咳粉红色泡沫痰,直至心力衰竭而死亡。
- 二、肺性心脏病:  
1.慢性肺原性心脏病:病程漫长,基础病变不同,病情轻重不一,又往往伴有多种疾病,使其症状不典型,常被掩盖或与其他疾病混淆,易造成误诊或漏诊。本病发展缓慢,临床上除原有肺、胸疾病的各种症状和体征外,主要是逐步出现肺、心功能衰竭以及其他器官损害的征象。  
2.急性肺源性心脏病:患者常突感呼吸困难、明显发绀、窒息、心悸、剧烈咳嗽和咯血。多有中等程度发热,严重者常致猝死,或因心力衰竭、休克、心脏停搏或室颤而死亡。肺大块梗塞区域叩诊浊音,呼吸音减弱或伴有湿啰音。如病变累及胸膜可出现胸膜摩擦音或胸腔积液的体征。  
3.心肌病:发病症状通常是活动后气促以及易于疲乏等,当心肌病是由感染引起时,患者的首发症状可以是突然发热和类流感样症状。患者的心率增快,同时伴有血压下降或正常,在大腿和腹部有液体潴留以及肺中液体淤积。借助于听诊器常能闻及心脏杂音。
- 4.肿瘤性心脏病:可有胸痛、昏厥、充血性左心和(或)右心衰竭、瓣膜狭窄或关闭不全、心律失常、传导障碍、心内分流、缩窄性心包炎、血性心包积液或心包填塞。可产生广泛的非心脏性全身表现:发热、恶液质、全身不适、关节痛、雷诺现象、皮疹、杵状指、发作性古怪行为、全身及肺栓塞。由于心脏表现常呈非特异性,并且可能很轻微、甚至缺乏,以致心脏肿瘤的全身表现有时可误诊为结缔组织血管病变、感染、或非心脏性恶性肿瘤。

发症状可以是突然发热和类流感样症状。患者的心率增快,同时伴有血压下降或正常,在大腿和腹部有液体潴留以及肺中液体淤积。借助于听诊器常能闻及心脏杂音。

7.增强宝宝大脑和器官发育,促进宝宝智力发展,有利于婴儿情感发育。  
**二、母乳喂养对母亲的好处**  
1.减少产后出血,促进子宫收缩,加快产后康复。  
2.有效帮助产后妈妈消耗堆积的脂肪,促进母亲形体恢复。  
3.降低产后焦虑、抑郁的风险。  
4.降低乳腺癌、卵巢癌的发生风险。  
5.促进亲子关系的发展,增加母亲信心。

## 遇见美好,共同成长



在热情似火的六月,洛阳市中医院西工院区迎来了一批2021届追求梦想,不负青春的护理实习生,一张张明媚的笑脸、一个个好奇的眼神充满了对这里的喜爱和对人生的憧憬。同学们带着美好的梦想,追逐着奋斗的青春,人生的梦想从这里起航……

临床实习是护理教学过程中的一项重要环节,是学校教育的延伸,是理论与实践相结合的关键,是培养医学专业实习生独立工作能力、综合动手能力的第一步。为了让护生尽快适应从学校到临床环境的转变及从学生到实习护士的角色转换,洛阳市中医院西工院区护理部于6月3日对本年度6月第一批护生分配临床科室,开启实习生涯。

6月4日上午8:30,周围血管科护士长李移朋首先对护理实习生的到来表示热烈欢迎

迎,然后对实习的整个过程从不同方面提出了要求,对大家的学习态度、学习能力、沟通重要性、情绪控制、仪表行为、安全管理等诸多方面以一名医者、学长的角度给予了谆谆教导,并对同学们寄予了美好的期望。

同学们迎接第一次配置皮试液、第一次亲手操作、第一次遇到难缠的病人……从手脚忙乱到有条不紊,内心慌张到镇定自如,从她们的实习操作和感悟中看到她们每一次的成长及历练。剑虽利,不厉不断;材虽美,不学不高。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”带教老师为了让实习生更加全面的接纳新的角色,理论、操作,不可少的,看学生们学起来多认真。

同学们主动、认真、积极向上,每学一个操作都很认真,并掌握的很不错!“蓝”同学们,这么认真工作的样子,一个字“帅”!在老师眼里你们是一个和别人自来熟的帅哥,很健谈,特别能聊,特爱学,愿你在以后的工作中也能像和别人交往一样很快就熟悉!

短短不到一个月,更看到同学们许多细节上的收获,在今后的工作中,愿你们会将学到的运用到生活与工作当中去,同时不断的提升自己的业务水平和能力。学而不思则罔,思而不学则殆,在护理的这项工作中,将不断地学习前进。(西工院区周围血管病一病区)

## 针灸治疗偏瘫

偏瘫是脑血管病后遗症的俗称,即一侧肢体活动障碍,同时可伴有口角歪斜,语言不利,吞咽障碍等,中医又叫中风病。中风病的发生,以风、火、痰为主因,病变涉及心、肝、脾、肾等脏腑。  
针灸治疗中风病疗效满意。尤其对肢体运动和语言、吞咽功能的康复等有促进作用,针灸时间越早越好,病程在3个月内,6个月内,1年内以内和1年以上疗效有较大不同。



**基本针刺治疗**  
中经络半身不遂  
治法:通经络 滋养肝肾  
主穴:  
上肢:肩髃 曲池 手三里 外关 合谷  
下肢:环跳 伏兔 阳陵泉 足三里  
解溪 昆仑  
半身不遂患者可取患侧的井穴针刺出血,上肢还可以取肩髃、阳池、后溪等穴,下肢取风市、阴市、悬钟等穴;病程日久者,上肢可配大椎、肩外俞,下肢可配腰阳关、股门等;如患侧经络屈曲拘挛者,肘部配曲泽,腕部配大陵,膝部配曲泉,踝部配太溪。

**其他治疗**  
头针法  
选顶颞前斜线,顶旁1线,顶旁2线,行针时和留针时嘱患者活动患肢,此法在半身不遂早期应用疗效更好,留针时间可延长半小时。  
**为什么针灸可以治疗脑血管疾病?**  
现代研究表明,针刺能降低体内的总胆固醇,增加高密度脂蛋白,改善动脉硬化状况,降低血脂黏度,促进脑动脉血液循环,使脑组织的灌注量增加,有利于脑组织功能的恢复及代偿功能建立;针刺能改善患肢的肌电活动,改善患肢低下的运动功能。针刺对心脏疾患和高血压的治疗,有利于患肢脑血管痉挛状态,改善脑部血液循环,增加脑组织的血氧供应量,进而对脑的能量代谢产生良性调整。