

谷爱凌每天睡10小时,你的睡眠好吗?

前几天,谷爱凌在冬奥会夺冠的消息刷屏了,有记者采访谷爱凌:你成功的秘诀是什么?她说:每天睡够10小时。

《黄帝内经》中写道,“卫气昼日行于阳,夜半则行于阴。阴者主夜,夜者卧,…… 阳气尽,阴气盛,则目瞑;阴气尽,而阳气盛则寤矣。”白天是阳,晚上是阴。白天我们是放电状态,而晚上是我们充电的时间。如果充电时间不够,或者有的人还处在熬夜、大吃大喝这种耗电的状态里,那么对于身体来说就是一种消耗的状态。如果持续地消耗身体,睡眠不充足,就可能影响我们的体质,甚至引发疾病。现在好多年轻人晚上不睡,早上不起,透支了身体,导致体质变差,面瘫、突发性耳聋等疾病找上门来的例子比比皆是。

充足的睡眠对儿童的重要性

现在,孩子熬夜的情况越来越多:手机平板换着玩,玩游戏、看动画片亦或是自身管理能力的不足,以及课业的压力等外界原因,经常熬夜,势必会影响孩子的健康。

- 影响长高

影响孩子生长发育的因素除了有遗传因素、营养情况、锻炼情况等,还与生长激素的多少有关。

孩子晚上的时候是分泌生长激素最高的时候,如果可以早早进入熟睡状态,那么就有更多的生长激素分泌出来。孩子每天能够保证足够的睡眠时间,就可以长得更高。

- 降低身体免疫力

在孩子熬夜的同时,他们的身体器官同样也在熬夜。

比如孩子的心脏和大脑,都还处于发育的阶段

.....

冠心病就在我们身边,目前,我国心血管疾病患者有2.9亿,其中:冠心病患者>1000万,心肌梗死患者有250万,

- 每1000人中就有7.7人患有冠心病
- 每10万人中就有98.68人死于冠心病

冠心病危害如此严重,那么,什么是冠心病呢?

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是指供应心脏营养的血管(冠状动脉)被动脉粥样硬化斑块(或血栓)阻塞,导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。

冠心病有哪些类型呢?

心绞痛:胸痛:常为压迫性、胸闷或烧灼感,疼痛可延伸至颈部及手臂

心肌梗死:胸痛:气促,出汗;头晕、恶心、呕吐;心律失常、心悸

猝死:未能预期到的突然死亡

冠心病常见的症状

- 胸骨后或心前区出现疼痛,疼痛有时会牵扯到肩部、左臂内侧、手指及咽部
- 疼痛可表现为烧灼、酸胀、紧缩或憋闷感

- 疼痛因情绪剧烈波动、较强体力活动、饱餐和寒冷等诱发
- 疼痛一般3-5分钟可缓解
- 如果发作频繁、持续时间长,需要警惕“急性心肌梗死”,应尽快就医
- 有些患者无明显的不舒服

得了冠心病,我该怎么办?

只要坚持双“管”齐下,保证合理用药和生活方式调整,就可以大大降低心梗再发和猝死的风险

生活方式:合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

合理用药:阿司匹林、β-受体阻滞剂、降压药,他汀降低胆固醇、降糖药

健康的生活方式是治疗的基础

合理膳食:少吃高胆固醇食物,如动物内脏,适当吃些杏仁、五谷杂粮、蔬菜水果等

适量运动:参加适当的体育锻炼,如散步、慢跑等,每周3次,每次30分钟以上

戒烟限酒:戒烟限酒,获益无穷

心理平衡:避免负面情绪,保持乐观心态

(西工院区心血管科三区)

冠心病：人类健康『第一杀手』

冠心病就在我们身边,目前,我国心血管疾病患者有2.9亿,其中:冠心病患者>1000万,心肌梗死患者有250万,

- 每1000人中就有7.7人患有冠心病
- 每10万人中就有98.68人死于冠心病

冠心病危害如此严重,那么,什么是冠心病呢?

冠心病即冠状动脉粥样硬化性心脏病的简称,是指供应心脏营养的血管(冠状动脉)被动脉粥样硬化斑块(或血栓)阻塞,导致心肌缺血、缺氧或坏死而引起的心脏病。

冠心病有哪些类型呢?

心绞痛:胸痛:常为压迫性、胸闷或烧灼感,疼痛可延伸至颈部及手臂

心肌梗死:胸痛:气促,出汗;头晕、恶心、呕吐;心律失常、心悸

猝死:未能预期到的突然死亡

冠心病常见的症状

- 胸骨后或心前区出现疼痛,疼痛有时会牵扯到肩部、左臂内侧、手指及咽部
- 疼痛可表现为烧灼、酸胀、紧缩或憋闷感

- 疼痛因情绪剧烈波动、较强体力活动、饱餐和寒冷等诱发
- 疼痛一般3-5分钟可缓解
- 如果发作频繁、持续时间长,需要警惕“急性心肌梗死”,应尽快就医
- 有些患者无明显的不舒服

得了冠心病,我该怎么办?

只要坚持双“管”齐下,保证合理用药和生活方式调整,就可以大大降低心梗再发和猝死的风险

生活方式:合理饮食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡

合理用药:阿司匹林、β-受体阻滞剂、降压药,他汀降低胆固醇、降糖药

健康的生活方式是治疗的基础

合理膳食:少吃高胆固醇食物,如动物内脏,适当吃些杏仁、五谷杂粮、蔬菜水果等

适量运动:参加适当的体育锻炼,如散步、慢跑等,每周3次,每次30分钟以上

戒烟限酒:戒烟限酒,获益无穷

心理平衡:避免负面情绪,保持乐观心态

(西工院区心血管科三区)

.....

感冒,这个病名在中医古籍中记载的意思就是“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、脉浮为其特征。”通俗地讲就是受寒所导致的一类疾病。

那么对于受寒所引起的疾病应该如何治疗呢?《内经》中说“善治者治皮毛”,又说“其在皮者,汗而发之”,“寒者热之,热者寒之。”什么意思呢?就是说受了寒就要用辛温类的药物发其汗来治疗,感冒是受寒了,就当用辛温类的药物来治疗。在感冒初期,病人头痛、鼻塞、流涕、怕冷,这个时候治疗很简单,第一种方法:大家可以采用泡脚的方法,使全身发热而微微汗出而愈,具体泡脚方法用温水就行,最好用可以加热的泡脚盆,能不断加热,时间一次要大于30分钟,直至泡出汗为宜;第二种方法:

用生姜7片、葱白7段(带葱须)、大枣10个掰开加点红糖熬碗水喝,然后捂着被子发阵汗,把侵入人体肌表的寒气赶出去,病就好了。

注意煎煮和服药方法:煮沸5-10分钟即可,过煎则降低药效。趁温热服,后避风覆被取汗,或进热粥、米汤以助药力。得汗,脉静、身凉为病邪外达之象。出汗后尤应避免风,以防复感。

再重一点的,怕冷、发热、寒战无汗是邪尚未祛,无汗,盖上加被子仍然打哆嗦,这种情况下建议到医院就诊,由专业的医生指导用药,不要盲目服用药物。

生活上应慎起居,适寒温,在冬春之际尤当注意防寒保暖,盛夏亦不可贪凉露宿。注意锻炼增强体质,以御外邪。

(西工院区呼吸科)

鼻子疳肿可别挤,小心引发颅内感染

何大爷人缘好,这不,邻居回四川老家带回一些腌制的望天猴辣椒,也没忘了给他送一盘!这可是名副其实的饕餮愁呀!对于平时不爱吃辣椒的何大爷来说真是一场挑战呀!何大爷哪能舍得把这邻居的好意扔了呢?于是,不怕辣坚持吃!饭量倒是大增了不少!平时一顿饭一个馍就够了,现在这辣劲儿,三个馍也不在话下!只几天的功夫,鼻子就起了个大疖肿!真是又疼又难看呀!咋办呢?对着镜子把毒疖子挤烂吧!这一挤可不打紧,第二天就出现剧烈眼疼、头疼。何大爷赶紧来到我院西工院区耳鼻喉科求助,检查后考虑继发颅内感染,一化验血,白血球高达1万8,赶紧头孢哌酮舒巴坦钠静滴,刚输一次眼疼、头疼就减轻了,输5天后疼痛症状就完全消失了。

何大爷到底咋回事儿呀?

原来,上嘴唇与两侧鼻唇沟围成的三角形区域在解剖学上称为“危险三角区”。为什么这样称呼呢?因为这个区域的静脉血管有些特点,就是血管里不像其他部位的静脉血管里都有方向一致的瓣膜,血液只能向一个方向,也就是回心方向流动。而这个区域的静脉血与颅内的海绵窦血管相通,且血液可以来回流动,所以,当挤压鼻部疖肿时,鼻部疖肿内的病菌及毒素就可能逆行流进脑部,出现颅内感染。所幸何大爷治疗及时,这才没有生命危险。

所以,“危险三角区”内的疖肿千万不能乱挤,一定要到医院及时治疗。

(西工院区耳鼻喉科)

洛阳市中医院

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)

洛阳市中医院举办中医住培医师中医经典学习第一单元总结大会暨中医经典诵读活动推进会

2月17日下午,由洛阳市中医院科教科主办的中医住培医师中医经典学习第一单元总结大会暨中医经典诵读活动推进会在西工院区北院16楼会议室进行,洛阳市中医院院长王颖、副院长李自强、党委委员许兴涛、全国第七批老中医药专家韩冠先主任、脑病科一病区刘雪景主任等出席本次会议。

会议由科教科贾江波科长主持,洛阳市中医院中医住院医师规范化培训基地在培学员160余人参加了本次会议。

院长王颖在致辞中强调,经典永恒不朽、智慧点亮人生。学好中医经典,是成为“良医”不可或缺的重要环节。希望通过本次学习活动,在院内掀起“读经典,做临床”热潮,激励中医住培医师学习和钻研中医经典,巩固中医理论基础知识,提升临床诊疗水平,进一步提高中医住培医师队伍的整体素质,并衷心希望广大医师认真学习、刻苦努力、坚持不懈,学有所成!科教科科长贾江波汇报了住培医

师中医经典学习第一单元情况总结。中医经典学习第一单元开展时间为2021年12月6日至2022年1月21日,时长七周。学习内容主要包括《伤寒论》条文108条和河南省住院医师必须掌握的方剂108个。会上对学员总体完成情况进行了通报,并对表现优异的学员进行了表扬,同时对第一单元过程中发现的问题进行了逐项梳理解决。

副院长李自强宣读了《洛阳市中医院住培医师中医经典学习诵读计划》,各科室将按照文件要求,广泛动员,精心筹划,严密组织,提高中医住培医师队伍整体素质,造就、发现优秀中医人才,营造爱中医、学中医、用中医的良好氛围,为加快中医药队伍建设提供人才保障。

党委委员许兴涛重点介绍了河南

情系干休所 关爱老干部

洛阳市中医院专家团队走进部队干休所

2022年2月16日下午,洛阳市中医院专家团队走进洛阳市第五干休所,举行健康讲座和义诊活动。我院西工院区心内科、周围血管一科、呼吸科、心内二科、针灸推拿科、骨二科、康复医学科、肝胆外科、甲乳外科、中医男科、治未病中心、涧西院区肛肠科等专家们参加了本次活动。

(薛瑞 陈众)

高血压小组砥砺前行 提升优质专科护理

为推动我院专科护理发展,深化内涵建设,提高护理品质,使我院专科护理水平更上一个新台阶,2月18日下午,我院护理部在西工院区16楼会议室召开高血压专科护理小组会议。

我院高血压专科护理小组在院领导的支持下,心血管科主任孙艳玲指导下,组建了一支业务素质高、专业能力强的血压护理专科小组。

孙艳玲主任期望大家运用专科护理特长和专科护士在全院护理专业能力的带动,强化高血压在相关疾病及慢病管理中的作用,提高护理质量,降低医疗风险,提升医院的整体服务能力。

组长李润为大家分享了《如何规范监测血压以及高血压达标中心的建设》的课件。

护理部主任马红云总结讲话,希望大家加强对高血压专业前沿理论知识学习,提高临床护理人员综合业务水平及技能,规范专科护理程序,发挥中医护理特色。通过培训学习,提高专科小组成员对高血压的识别能力,充分发挥各科室联络员的力量,将所有培训内容带回科室,给予及时传达和培训,从而提高全院护理人员整体水平。

(西工院区护理部)