

传统煎煮 现代服务

市中医院煎药中心全新升级

本报讯(记者 高元元 见习记者 郭诗玮 通讯员 姚娜)为满足广大患者煎煮药物的需求,充分发挥中药汤剂的临床疗效,最大限度煎出有效成分,近日,市中医院煎药中心完成了全面升级。升级后,市中医院煎药中心焕然一新,先进的煎煮设备、专业的煎药人员给广大患者带来了高质量和高水平的服务。

市中医院煎药中心位于驿城区雪松大道西段,面积200多平方米,各类设备齐全,有抽风除湿机2台、全自动十功能煎药机35台、液体包装机10台、传统煎药电磁炉20个、煎药锅20个、制膏机2台。代煎药物摆放区、已煎药物摆放区、浸泡区、清洗区、机器煎药包装区、传统煎药区、育方区、生活区等功能明确。

为保证中药煎药质量与安全,市中医院煎药中心严格按照《医疗机构中药煎药室管理规范》进行规范管理,科室实行二级质控制度,从接药、泡药、煎药、包装,到发药,层层把关,全过程记录各步骤,进一步提高工作效率。

目前,市中医院煎药中心每天煎药1000多人次5000多袋。疫情防控期间,市中医院煎药中心每天可生产2

万袋,并有专车运往市区和县区各疫情隔离点,为我市疫情防控工作作出了贡献。

“市中医院煎药中心会继续用先进的煎煮设备、专业的煎药人员、高度的责任心,高标准、严要求煎好每袋中药,继续发挥中医中药特色优势,更好为患者提供更加优质的服务。”市中医院煎药中心负责人说。②6



孕期瑜伽科学练

近日,在市中心医院妇女儿童医院孕产学校,准妈妈们正在专业护士的指导下练习瑜伽,体会孕育新生命的喜悦。⑥7
记者 杨丽 通讯员 李沐佳 摄影报道

科学认识急性焦虑

□ 王景丽

小倩是一名初一学生,性格开朗,小学成绩很好,考上当地的重点初中,深得同学和老师的喜爱。一天,小考结束后,老师让她和另外两名同学一起改卷子,快放学时回到教室,坐在其旁边的同学问她考了多少分,她回答:“不知道,我没改到。”同学就说:“你神气什么,有什么厉害的!”她听后很不舒服,刚走到教室门口就晕倒了。同学和老师把她抬到教室外边通风的位置,立即打120、通知其家人、带去医院检查,结果无任何问题。半个月后,小倩在上课时又出现喘不上气、手抖、腿抖、无力等症状,到医院检查无任何问题。一个月后,小倩在做卷子时又出现上述情况,并更加严重,手脚抽搐、浑身颤抖,但检查后还是没有问题。小倩怎么了?

在当地医生建议下,小倩来到我面前,在和我沟通时,她一脸茫然,不知道自己有什么问题。她的学习成绩、家庭条件、社交情况都很好,爸爸在外挣钱、不经常在家,妈妈在家照顾自己和姐姐,姐姐已上班,但容易急躁、发脾气,不顺心时会出现晕倒、全身发抖等状况,所以妈妈常担心她会患病。

说到这,大家应该知道小倩是不是有病了吧?

第一,小倩是急性焦虑的表现,焦虑是一种情绪障碍,其症状表现为手脚抖动、头晕头疼、耳鸣、视物模糊、出汗、胸闷气短等。这种情绪障碍在青少年和成人中都会出现,但对青少年来说是暂时的,是可以学会管理的。

第二,小倩出现焦虑发作的情况是有原因的。小倩自我感觉良好,认为自己会交际,大家都很喜欢她,当第一次有同学说她时,挑战了她的自我人设,让她感觉到“交际能力强、大家都喜欢自己”的人设有崩塌的危险,所以她害怕、紧张、恐慌,以致第一次发作;小倩处在青春期,正是展示自我、学习交往技巧、应对挫折、解决问题等关键时刻,这些大部分都是通过观察、模仿习得的,刚好小倩的姐姐有类似情况发生,让她无意识中习得了这种不良情绪的发泄方式;小倩和妈妈关系亲密,妈妈对她健康的担心无形中给了她一种压力,让她无意识中特别关注自己的身体而忽视心理感受。

通过以上分析,大家清楚小倩是怎么了吗?那么,小倩需要系统的心理治疗帮助她学会降低焦虑、管理情绪、调整自我认知,提高解决问题、应对挫折的能力。经过了一段时间的治疗,小倩又回到了开心又快乐的学习生活中。②6



抽动障碍的危害和治疗方法

最近小明在学校怪异动作越来越多,眨眼、皱眉、吸鼻子、嘴里时不时发出怪音、做一些怪动作影响别人,他可能有抽动障碍。

抽动障碍起病于儿童或青少年时期,是以一个或多个部位运动抽动和(或)发声抽动为主要特征的神经发育障碍。

造成抽动障碍的原因可能是遗传、免疫、心理和环境因素共同作用的结果。
抽动障碍的年龄。大多起病年

龄在18岁之前,4岁~8岁多见,10岁~12岁最严重。

抽动障碍的临床表现:
简单性表现:清嗓子、咳嗽、吐痰、吠叫、嘶嘶声、吸气、咕噜声、眨眼、耸肩、摇头、拍手、伸长脖子、咬嘴唇、手臂或腿抖动、做鬼脸。
复杂性表现:面部表情,紧张姿势,手臂刺痛,触摸物体或人、动作的模式化,模仿言语,重复别人说的话和短语,言语重复,重复淫秽的词语或短语。

抽动障碍会影响孩子的自尊心,甚至会被他人认为是故意做鬼脸挑衅,造成社交或学习困难。

治疗方法:对于轻度抽动障碍患者,可仅予医学教育、心理支持和综合行为干预,适当给予观察等待期,并定期随访。

对影响学习、生活或社交的中重度抽动障碍应去医院就诊,治疗原则是行为治疗与药物治疗相结合。②6
(驻马店市中心医院儿童保健科 王艺)

要想人老骨不空应该这样做

骨质疏松是一种常见的全身性代谢性骨病,是多种原因引起的一组骨病,多见于绝经后女性和老年男性,说得形象点就是原来的骨头由“实心砖”变成了“空心砖”。

疼痛及脆性骨折是骨质疏松患者常见的症状,而双能X线是目前通用的骨质疏松症诊断指标,怀疑自己有骨质疏松的人可以去医院做相应的检查。

防治骨质疏松需要药物、运动等综合措施,以增加骨密度,维持骨质

量。常见的方法有:饮食上多吃钙和维生素D含量较高的食物,如蔬菜、鱼类、蛋类、豆腐、燕麦、奶制品等。注意戒烟、限酒,避免过量饮用咖啡和碳酸饮料。

适当的日照:一般将面部及双臂皮肤暴露照射15分钟~30分钟即能满足维生素D合成的需要,注意避免强烈阳光照射灼伤皮肤。

阳光运动:中年人应有有氧运动为基础,配合全身肌肉力量训练,每周3

次~7次。老年人可选择散步、太极拳等。

药物治疗:钙剂和维生素D是日常治疗骨质疏松症的基本药物。其他药物如降钙素、雌激素、维生素K2类等要根据医生建议应用。

预防跌倒:中老年高危人群和家庭应增强防护意识,避免走楼梯,家庭走道保持通畅;卫生间安装夜灯、安全扶手、铺防滑垫;必要时使用拐杖或助行器。②6(驻马店市中心医院骨科 关节外科 蔡猛)

宝宝包皮发炎了怎么办

家里有男宝的家长可能会面临宝宝包皮发炎的困扰,包皮口红肿、瘙痒、疼痛,部分宝宝有脓性分泌物,甚至有因疼痛不敢排尿的情况发生。尤其是在夏季或者长途旅行中,喝水少、出汗多,这种情况容易反复。掌握科学合理的方法可以轻松应对。

宝宝包皮发炎,一般可以通过以下方面进行处理:

一级暴露:接触或喂养动物完好的皮肤被舔,接触部位需要认真清洗。

有助于加快炎症恢复。

经常帮宝宝清洗外生殖器。包皮发炎常见于包皮口狭小,宝宝在排尿时包皮鼓起、清洗困难,因为其无法翻出清洗里面的包皮垢。因此,建议先不考虑手术,平时尝试自行翻开包皮,让包皮口松弛开。龟头露出后,将可以见到的少数包皮垢清除,然后再复原包皮。经过3周到1个月的外翻治疗,随着宝宝年龄增长,包皮口能自然露出,可以从根本上降低包皮炎症发生的概率,防止出现藏污纳垢

以及包皮结石。平时要将宝宝的衣物单独清洗,不要与大人的衣物进行混合清洗。

保持清淡的饮食。不要给宝宝吃甜又油腻的食物,也不要吃辛辣的食物。

宝宝包皮发炎严重的情况下,需要及时到医院进行诊断和治疗。可以在医生指导下服用口服的抗生素,必要时进行包皮环切手术。②6
(驻马店市中心医院泌尿外科 霍自豪)

浅谈猫狗咬伤后的处置方法

大家都知道,猫狗是人类的朋友,如有发生被猫狗咬伤的情况该如何处理,人们很多时候很迷茫。不知道早期该怎么做,要去哪家医院治疗,以及不了解什么样的病情程度需要治疗。

下面将猫狗咬伤暴露的分级整理如下:
一级暴露:接触或喂养动物完好的皮肤被舔,接触部位需要认真清洗。

二级暴露:无明显的出血伤口接触动物及其分泌物或排泄物,需要进行处置及疫苗接种。

三级暴露:单处或多处贯穿性咬伤或抓伤,破损皮肤被舔或开放性伤口被污染,需要注射狂犬疫苗。

处置:立即用肥皂水或清洁剂交替冲洗伤处至少15分钟,同时不间断用力挤压周围软组织,将污水不断排出。冲洗完后需要去医疗机构进行伤口清创。被咬伤后的24小

时内,并联合破伤风,注射狂犬疫苗。

最后提醒:严格管理自家宠物,提前注射狂犬疫苗,由于目前狂犬病的致死率是100%,所以即便是被咬伤或抓伤的伤口没有破溃出血,也应按照上述流程清洗消毒并及时注射狂犬疫苗,千万不要贪图省事,要对自己负责。②6
(驻马店市中心医院急诊科 翁昆仑)

血常规与CRP联合用在感染性疾病的诊断

白细胞参与免疫反应,是人体抵抗病原微生物入侵的重要阵地,因此外周血白细胞总数、中性粒细胞数、淋巴细胞数常作为感染患者的辅助诊断指标。患者WBC总数与中性粒细胞比例增加、淋巴细胞比例下降是由细菌感染引起的,反之则由病毒感染或其他因素引起。但是由于白细胞及分类参数正常范围较宽,结果变化较慢,其数值变化不能很好反映疾病动态变化且易受很多因素影响,可能掩盖病情的发展,影响疾病的诊断和治疗,因此血常规检查不适合单独使用。

CRP全称C反应蛋白,是一种急性时相蛋白,主要反应体内的炎症指标,常在疾病初发时6小时~8小时升高,24小时~48小时达到高峰,升高的程度与感染或炎症的严重程度呈正相关,并且不受生理及免疫状态药物等影响。常用于细菌和病毒感染的鉴别诊断,大多数细菌性感染会引起C反应蛋白升高,而病毒性感染C反应蛋白则多数不升高。也可作为抗菌药物治疗效果监测和控制术后感染的应用指标;如果CRP值下降说明抗感染有效,可适当减少抗菌药物的应用;在CRP明显下降或降至正常时,说明治疗有效,可以中断抗菌药物治疗。因此,C反应蛋白和血常规联合检测效果更好。②6
(驻马店市中心医院医学检验科 王珍)

脑部血管疾病是一种中老年人常见的脑部疾病,在中医的概念里俗称为中风。多以急发性病变为主,临床症状为语言障碍、半身不遂等。在患病时通常有以下症状:头晕头痛、意识不清晰、智力出现障碍、丧失口语表达能力和理解能力、肢体麻木。

如何预防脑部血管疾病发生

预防脑部血管疾病的扩展和发生,是我们首要解决的问题。引起脑部血管疾病的原因有很多,其中包括酗酒、抽烟、糖尿病、高脂血症、高血压等。

预防如下:血压控制,将血压控制在人体正常范围值内;将血糖控制在正常范围值内,尽量避免血糖增高;血脂控制,每天盐的摄入量小于3g;对于动物油脂含量过多的食物如五花肉、肥肉等尽量不要食

用。同时,需补充足够的钾,每天钾的摄入量大于4.7g;烟控控制,将烟酒完全戒掉;坚持运动,制定合适的运动项目和运动时长;控制肥胖,少食高热量的食品,多食清淡食物。

总而言之,针对脑部血管疾病,我们应该做到早预防,生活中不良习惯要纠正,让身体处于一个健康的状态,控制好血压、血糖、血脂等指标。②6
(驻马店市中心医院重症医学科 马晓惠)

科普知识