



哪种座椅适合老人

人老之后,坐卧起立都要分外小心,否则可能受伤。中国中医科学院杨力教授指出,对老人来说,坐着的时间可能比躺着的时间要长,所以备一把高度适宜、软硬合适的椅子尤为重要。

最理想的椅子,高度应该比足跟到膝盖的高度矮5厘米;最好有硬质靠背;椅面最好有弹性,但也不能太软,像藤椅就是不错的选择,也可在木椅子上放一个软垫子,脚下放一个搁脚凳,让双腿可以平置,防止下肢缺血。

如果临时没有合适的椅子,老人坐下时则要非常小心。比如坐凳子时,上面应先

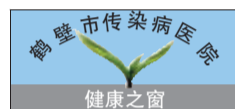
放个软垫并固定;起来时应借助旁边较高的家具,如稳当的餐桌等,或让亲人搀扶。太低的凳子不适合老人,高度合适的,也不能久坐。

软椅子或软沙发会造成肌肉劳损,且起立时对老人来说比较困难。建议站起时,老人可先将腿向前伸一点,使小腿和大腿成钝角,以减轻起立负担,再由家人辅助,掌握平衡。

老人最好不要坐带滑轮的转椅,因为它的稳定性太差,且对部分老人来讲,经常坐转椅会引起头晕等不适症状,起立时也易发生意外。

杨力特别提醒,老人无论

坐在什么地方,起立时切忌急、猛,动作要缓慢柔和,应依靠身边物体支撑或借助防滑手杖,分阶段缓慢起立。(据《生命时报》)



肝脏B超检查 预防脂肪肝

鹤壁市传染病医院
史保生

脂肪肝是指肝细胞内脂肪堆积过多引起的病变。近几年脂肪肝发病率在我国迅速上升,成为仅次于病毒性肝炎的第二大肝病。一般而言,脂肪肝属于可逆性疾病,早期诊断及及时治疗可恢复正常。如果未及时发现并治疗,脂肪肝危害严重。脂肪肝长期得不到治疗会引起肝细胞功能异常,进而诱发肝纤维化和肝硬化等多种严重肝病,还会引起其他消化系统疾病、动脉粥样硬化和心脑血管疾病,甚至影响性功能等。

如何早期发现脂肪肝?由于脂肪肝缺乏特异的临床表现及实验室检查指标,而肝穿刺活体组织检查又有创伤性,目前主要采用B超和CT诊断脂肪肝。现已证实,通过影像学检查不仅可筛选脂肪肝,并能确诊。鉴于B超诊断脂肪肝具有经济、迅速、无创伤等优点,因此定期给脂肪肝高危人群做肝脏B超检查是早期发现脂肪肝的最佳方法。

所谓脂肪肝高危人群是指存在脂肪肝发病的危险因素,比普通人更易发生脂肪肝的群体。

脂肪肝的高危人群主要包括:肥胖人群;糖尿病患者,特别是成年型非胰岛素依赖性糖尿病患者;长期大量饮酒者;高脂血症患者,特别是有血液甘油三酯升高者;长期服用损肝药物者;有肥胖症、糖尿病和脂肪肝家族史的个体。总之,有脂肪肝发病的危险因素者要有自我保健意识,应定期(每年1到2次)做肝脏B超等影像学检查。

冠心病 坎肩别离身

“小寒”一过,就进入“出门冰上走”的三九天了。这段时间气温骤降,历来是心绞痛的高发季节。因为寒冷使人体交感神经兴奋,促使血压增高,心率持续加快,从而增加心肌耗氧量,导致胸闷、心绞痛的发生。

过冬要保暖,保暖有重

点,有冠心病的中老年朋友最好能加穿一件小坎肩,能很好地保护心前区、背部,可以有效减少心绞痛的发生,舒舒服服过三九。

这样的棉坎肩,商店里随处可见,自己动手做也行,或者织一个羊毛坎肩,只要保暖好、轻巧、穿着舒适就行。

除了胸背部保暖,双脚保暖也十分重要,冠心病患者冬天一定要穿保暖防滑的厚棉鞋,睡前热水泡脚,促进血液循环。还应避免情绪激动、过度紧张或过度劳累,避免疾走、奔跑,避免寒风迎面吹袭,不要吃得过饱,特别是晚餐要少吃。(据《生命时报》)

多年不孕症 一次就治好

吴女士抱着5个月大的宝宝来到市爱民医院,感谢不孕不育科的主治医生。

原来,十多年前吴女士结婚不久便怀孕了,但她想等几年经济宽裕了再要孩子。于是,在丈夫的陪伴下到一家诊所做了人流手术。过了几年,夫妻俩做小生意赚了钱,商量着该添个宝宝了。可是过了一年多,吴女士也没能怀上孩子。

经医院检查,吴女士是因炎症引起输卵管阻塞导致不孕的。明明十多年前就怀孕过,怎么现在不能怀孕了?医生分析说,可能是因为那次人流手术不当引起了炎症,导致输卵管阻塞。

从被确诊那天起,吴女士不间断吃药,但还是被医生判定为不可能再生育了。就在吴女士打算放弃希望的时候,一条新闻引起了她的注意:一位跟自己年龄相仿的不孕症患者靠一项先进技术——宫腔镜联合COOK导丝输卵管介入再通术成功怀上了宝宝。于是,她和丈夫拿着报纸来到市爱民医院。

市爱民医院不孕不育科专家了解了吴女士的病史后,很快为吴女士确定了全面诊疗方案。运用宫腔镜联合COOK导丝输卵管介入再通术,医生很快找到了吴女士堵塞的输卵管段,并进行了疏通。

因为多年的堵塞导致吴女士输卵管的一段显得特别狭窄,主治医生运用了输卵管镜对其进行了扩张,以确保最大限度通畅。手术仅用30多分钟就完成了,非常成功。四个多月后,吴女士终于怀孕了!“以前总想,要是再怀不上,我就只能去领养一个了。”吴女士感叹道。

据专家介绍,三镜联合COOK导丝输卵管介入再通术,检查治疗同时进行,减少了反复检查的痛苦,一次性复通,是目前治疗输卵管不通最有效的方法之一,已经让许多不孕女性圆了做妈妈的梦。

孕育热线:0392-3326120



专家面对面
周学林

遵循四原则 糖友外出就餐不再怕

春节将至,对糖尿病病友而言,过节要面临相当大的考验,一定有人要说了:“要求我们控制饮食,什么都不能吃,过节还有什么意思?”

面对糖友的抱怨,河南誉美肾病医院的专家指出:饮食控制,并不是要把人饿得饥肠辘辘,也不是要把人弄得跟苦行僧似的;这里所说的控制饮食是在控制总热量的前提下,尽量使食物种类多样化,要细化到如何吃、吃多少、什么时候吃、哪些能吃、哪些不可吃。

就此,河南誉美肾病医院的专家提示,糖尿病患者外出

就餐需要遵循以下原则:

1.不要在饥饿的情况下去餐馆就餐。去餐馆之前,先吃一些低脂食物,如苹果、无脂无糖酸奶等,这样不至于因美味佳肴的诱惑而吃过头。

2.定餐前了解一下您所去的餐馆是否可以根据您的需要提供一些特殊服务,比如炒菜不要放糖、少放些油盐等。如果是到亲朋好友家赴宴,可以事先告诉宴请的主人您有糖尿病,以便主人在准备菜肴时留心安排一两道低脂肪或无糖的菜。

3.应该尽量选择自己较为

熟悉的菜肴,如果对餐馆提供的某些菜肴不了解,可以向服务人员仔细询问。如果您无法克服甜点的诱惑,那么记得在吃主食的时候,留出甜点的空间。就是说,主食吃的略少一些,那么一餐的热量不至于超标。

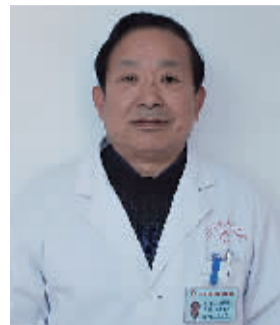
4.估计餐桌上各种食物大概的热卡含量。如果您必须喝啤酒、葡萄酒,那么多喝一些冰水,这样可以有效遏制您的酒量。

网站:www.hntjshbyy.com
电话:0392-7221333
7252111 7252179

和病人的脉搏一起跳动 ——记河南誉美肾病医院 医务科长刘长兴

晨报记者 赵玮

“医生,有时去治疗,常常去帮助,总是去安慰。”这是他对年轻医生最常说的一句话。他一走进病房,患者立刻一扫忧愁;他离开病房,总有患者追出门和他再聊两句。他总是笑容满面,耐心解答,如一束温暖的阳光照进患者心田。他就是河南誉美肾病医院医务科长、主任中医师、教授刘长兴。



刘长兴

从小立志做“先生”

刘长兴的医生情结源于少年。那时村里人都把医生尊称为“先生”,谁家有人病了要差人去请先生,所以医生会得到很高的礼遇。由于刘长兴的母亲体弱多病,请医生的任务常常落到他头上。看到医生如此受人尊敬,他暗下决心一定要做“先生”。

少年时,乡里选拔乡村医生,刘长兴被幸运地选上了,随后到安阳市滑县卫校学习了两年。1965年,他应征入伍。在部队期间,他被选派参加卫训班及医训班学习,后来又考上了湖北中医学院中医系。在学校,他刻苦攻读。“那时学校熄灯了,我们就在有路灯的地方看书。地上铺个棉垫,时间一长,屁股都生了疮。”提起当时的学习情景,刘长兴记忆犹新。

从湖北中医学院毕业后,他先后被分配到湖北中医学院附属医院及湖北江汉医院工作。几年后,他来到鹤壁。

做患者心目中的好医生

从进入医院那一刻起,刘长兴就立志要成为一名好医生,造福百姓。在临床治疗方面,他不遗余力,投入到各种常见病及疑难杂症的钻研中,并利用休息时间收集各方面资料,提高自己的业务水平。很快,刘长兴就崭露头角。因工作出色,他被院领导多次选派到河南医科大学、中国中医研究院等院校进修。进修期间,他更是不放过一丝一毫学习机会,如饥似渴地吸收着中医博大精深知识,先后在国家级、省级医学杂志上发表《中西医结合治疗高血压110例》《顽固性心力衰竭86例》《难治性肾病综合征120例》等30多篇论文,拥有合编专著两部、省级科研成果一项等荣誉。他现任《中国现代临床医学杂志》专家编辑委员会常委编辑。

“什么是好医生?好医生就是病人第一个想到的人,是患者肯以生命相托的人。其他人的评价是次要的,只有病人心中承认并肯定你,你才是一名好医生。”刘长兴不仅把这句话挂在嘴上,记在工作日记的扉页上,更是在40多年的救死扶伤岗位上坚守着这句朴实无华的行医准则。

2002年,刘长兴退休后,先被鹤壁职业技术学院医学

院返聘为兼职教授,为中西医结合大专班的统招班讲授《中医理论基础》《中医诊断学》《中医方剂学》《中医内科学》,后又被返聘至河南誉美肾病医院,重返治病救人第一线。

今年60多岁的患者冯大爷,前年患了肾病综合征,并引发心脏病,曾到石家庄、北京等地数家医院治疗,效果都不理想。后来,有人指点他到河南誉美肾病医院找刘长兴看病。犹豫之中,老冯住进了河南誉美肾病医院。因为是治疗肾病的专科医院,医院采用了独特的“三联”疗法,老冯的肾病很快就有好转,但合并心脏病却不见好转。

刘长兴参阅了大量医学杂志,并根据多年的临床经验,采用中西医结合法,以宽胸、活血化痰、散坚散结为法,经过50天的精心治疗,老冯的病终于好了。

一晃两年过去了,老冯再也没有犯病。如今,他见人就说:“河南誉美肾病医院的刘大夫医术就是高!”

不让病人多花一分钱

“不让病人多花一分钱,不让病人有任何并发症。”这是刘长兴的一句箴言。治疗方案周密详尽,尽量使用低价、疗效又比较稳定的药品,刘长兴尽最大能力让更多的中低收入患者也能看得起病、看得好病。“当医生绝对不能图钱。”刘长兴经常用这句话来教育年轻的医护人员。

曾有一位河北省的病人,由于病情复杂,跑了多家医院治疗,病情不见好转。后经朋友介绍,慕名来到河南誉美肾病医院找刘长兴看病。如今,哪怕是拿一片药,他也要从河北省跑到淇县让刘长兴开方子,才敢放心吃。他逢人便说,刘长兴不仅技术好,而且医德高,从不开大处方、乱检查,让他看病放心。

有一位患者对记者说:“刘大夫每次都笑呵呵的,对待每个病人都谦和可亲。时常对患者说,有什么不明白的尽管问,他一定会不遗余力地解答。”

在河南誉美肾病医院,刘长兴和同事们把病人看成了自己的亲人、朋友,给予了无微不至的关怀,使患者有了如沐春风的感觉。

这就是病人心中的好医生,虽没有豪言壮语,但平凡中孕育了伟大。