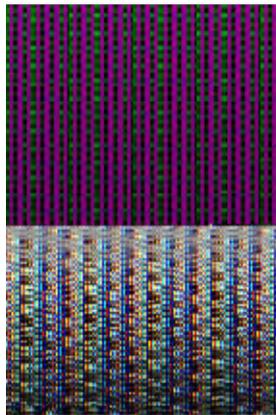




鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

# 鼻涕透露疾病信号

冷空气频繁来袭,极易引起鼻炎发作。鼻涕不断,成了很多人挥之不去的困扰。中国中医科学院西苑医院老年病中心李跃华教授介绍,事实上,鼻涕的不同性状预示着不同的鼻部疾病。对症治疗,才能早日告别恼人的鼻涕。



**感冒:**初期为清水样或黏液性鼻涕,后期或出现脓涕。

**慢性鼻炎:**鼻涕多为黏液性鼻涕。量可多可少。

**过敏性鼻炎:**流清水样涕,量较多,伴有打喷嚏,鼻痒感,可常年发作,也可以季节性发作。过敏性鼻炎的病人可能伴有哮喘,尤其是孩子。

**慢性鼻窦炎:**多为黏液脓性分泌物,双侧或者单侧,伴有鼻塞,头昏,记忆力下降等。单侧的鼻窦炎要考虑牙源性鼻窦炎。

**鼻息肉:**会出现流清水涕,感染时可伴有流脓涕出现,鼻塞,头昏,记忆力下降等。

**小儿鼻涕:**小儿的分泌能力比较旺盛,如果没有其他不适,可能会因冷空气刺激鼻腔

而流涕,家长不用特别处理。流黄水样分泌物,要考虑鼻窦内囊肿的可能,拍鼻窦X线片或者CT。

此外,掌握正确的擤鼻涕方法,对保护鼻腔非常重要,一定要按住一侧鼻孔,一侧侧地擤。还要防止鼻腔内鼻涕进入副鼻窦内,否则可能进入咽鼓管,造成中耳炎。(据《生命时报》)



## 做一名好医生是我毕生的追求

### ——访河南誉美肾病医院肾病临床专家张华堂

晨报记者 赵玮

有这样一种职业,不分白天和黑夜,即便在节假日也不能安心地和家人团聚,因为它的需求就是对生命的召唤,这种职业就是医生;有一位医生,从选择这个职业开始,他就决心将生命交给自己钟爱的事业,用青春书写对人间最诚挚的关爱,呵护病人像爱护自己一样,他就是河南誉美肾病医院肾病临床专家张华堂。

### 选择了当医生,就当一名好医生

谈起为什么选择医生这个职业,张华堂笑着告诉记者,这个决定是母亲帮他作的。因为母亲身体不好,所以很希望家里有个孩子能学医,而且张华堂的外祖父和舅舅都是医生,所以他从小耳濡目染,最终欣然接受了这个决定。16岁起,他就开始在城关卫生院上班。在药房工作的同时,还常常跟一些老中医出诊,不放过任何学习机会。

两年后,张华堂应征入伍到新疆兵团。在去新疆的路上,有新兵生病,张华堂对病情正确的判断和娴熟的处理让接兵医生大加赞赏,最后干脆把药箱子都交给了他。

张华堂在部队一待就是15年,从一名部队的普通卫生员成长为一名野战医院的出色军医,并被数次派往军区卫生学院、西安第四军医大学进修。他在业务上的刻苦钻研和实干苦干赢得了同行的一致称赞和广大

患者的信赖。张华堂很快便脱颖而出,成为野战医院的业务骨干。直到现在,他还能收到当年他治好的病人的来信,信中仍愿意向他问诊。这是一种信任,这种信任让张华堂停不下探索的脚步,不敢有丝毫懈怠。

“既然选择了当医生,我就要当一名好医生。什么是好医生?好医生就是当病人患病时第一个想到的人。在这么多年的医生职业生涯中,我尽了一位医生的职责,很多治好病的患者记住了我,这令我感动。因此我告诫自己,要以感恩的心对待每一位病人。”张华堂说。

### 回报家乡是我的责任

1979年,张华堂从部队转业,组织人事部门希望他留在西安,他却毫不犹豫地选择了回乡。当时很多同事说他傻,放着大城市、大医院不去,却到鹤壁淇县这个小县城来,条件艰苦、位置偏远且不说,对个人的事业发展也不利。

对种种不解,张华堂淡然一笑,因为在他的心里,这样的选择并不是一时冲动,而是他学医时就抱有的坚定信念。他曾经这样告诉他的一位好朋友:“当年的淇县确实条件艰苦、位置偏远,但正是这样的地方缺医少药更严重。家乡养育了我,我有了一技之长不回报家乡,良心会一辈子不安的。”

回到淇县,张华堂一干就

是二十几年。如今他当年的许多战友有的走上了领导岗位,有的成了高级专家学者,他们生活在大城市、工作在大医院,条件优越、收入可观,而张华堂自有一番感悟:“和他们相比,在物质上我比不上他们,但是经我治愈的病人就是我的财富,病人对我的信任就是我的成就,带着泥土气息的感谢是对我最大的安慰!”

### 医者仁心

2002年,张华堂从淇县中医院退休。刚刚办完退休手续,河南誉美肾病医院(前身为河南同济肾病医院)的一纸大红聘书就摆在了他的面前。张华堂说:“是河南誉美肾病医院让我重返治病救人的第一线,给了我发挥余热、再次提高的机会,我深深地感谢医院。”

在长期的医疗工作中,张华堂深切体会到患者的痛苦。对患者,他不仅用高超的医疗技术帮他们治疗,还用一颗赤诚的医者之心去关心他们。他注重与患者之间的沟通与交流,了解病人之所需,解决病人之所难,他要求同事们换位思考:假如我是一名患者,我希望遇见什么样的医生……要求同事们把患者当亲人,设身处地替患者着想。

2010年,病房住进一位70多岁的肾病患者,他总是跟在医生、护士后面不停地询问费用问题。张华堂了解到,该患者不仅患有肾小球肾炎,还有



张华堂

严重的膝关节炎,家中拮据让患者不得不放弃手术,只求能缓解一下疼痛。张华堂在保证疗效的前提下,拿出了最经济、最实用的治疗方案,想方设法给患者节省费用。一个月后,患者竟然能走1公里路了。

### 最重视医德

在谈起40多年从医感受时,张华堂把医德放在第一位。“医乃仁术,无德不立。对医生来说,好医德是所有的。”张华堂说,一个好医生首先要有好医德,同样,一好医院要有好的医风。他很庆幸自己来到了河南誉美肾病医院,这里不仅有来自全国各地的名医生,还让他学到了更多的专业知识。在和谐进取的医风下,不论是老医生还是年轻医生,都把病人放在第一位,尤其是医院的服务,更是让人称道。

本版主持人  
医疗·健康新闻部主任:王淑云  
电话:13939258016 E-mail:yjlxwb@163.com



专家  
答疑

## 出现餐后痛 警惕胃溃疡

**患者问:**我肠胃不适有很长时间了,经常吃过饭就痛。发作时胃部有烧灼感,不能用力呼吸,需要后仰身子,大概1个小时后痛感才消失,请问这是怎么回事?

**鹤壁市爱民医院胃肠病科专家答:**你可能患了胃溃疡。胃部疼痛多在餐后半小时至两小时内出现,持续1小时到2小时,有烧灼感,其后逐渐消失,这就是所谓的“餐后痛”。疼痛呈规律性、周期性发作,每次疼痛可持续几天、几周甚至几个月,一般一定时期后缓解,之后又发作。

临床资料表明,在胃溃疡患者中,幽门螺杆菌检出率为70%~90%。幽门螺杆菌破坏胃蛋白酶,从而导致胃黏膜受损,世界卫生组织已把它列为胃病第一类致癌因子。胃病患者首先要查明是否感染幽门螺杆菌。

我院引进先进的日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪,已成为检查胃肠疾病的锐利武器。这两种检查方法准确率高,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦,能快速、准确地检查出各种胃肠疾病,患者只用呼口气就能检测出是否感染幽门螺杆菌,极大地提高了胃病诊疗水平。

另外像心脏病和传染病患者、老年人、儿童,不能采用胃镜和肠镜检查,而日本岛津遥控胃肠诊断系统和幽门螺杆菌C14呼气检测仪适合各类人群的健康检查,但检查前须空腹。

**专家提醒:**在胃疼、胃区不适或消化道不适的时候,应尽早检查、对症治疗,预防胃癌的发生。

**专家热线:**  
0392-3368120

## 焦虑和抑郁 易导致失眠

**患者问:**我一到晚上就心慌睡不着,睡眠时间只有四五个小时,有时会整夜不睡,已经持续好几年了。刚开始吃安定片有所好转,但后来就无效了,请问有什么办法能彻底治疗吗?

**鹤壁市爱民医院神经疾病科专家答:**失眠的危害是无形的,很多的精神疾病都是因为失眠引起的,所以对失眠应该高度重视。失眠者睡前自我紧张,一上床就担心睡不着,于是强制自己数数、听钟表声,结果反而造成大脑过度紧张,导致紧张性失眠。

不少人一出现失眠状况,就服用安眠药。长期超量服用安定类药物易成瘾,一旦停药就会出现戒断症状,如情绪激动、易怒、忧郁、心跳加快,甚至出现视听幻觉和被害妄想症等严重症状。更为可怕的是,有些人因

长期服用安定类药物而引发健忘症。

临床资料表明,失眠者中患焦虑症和抑郁症的比例分别为54%和31%,这说明失眠只是焦虑、抑郁的一个症状。焦虑和抑郁一减轻,失眠自然就会好转。

中医认为治疗失眠要重在补虚泻实、安神定志,全身心地调理。我院失眠抑郁门诊独创的中医“三步安神法”通过调节大脑神经系统,改善颅内微循环,全方位治疗失眠。对人睡困难、易醒、睡醒后疲乏不解、神经衰弱、心情烦躁、焦虑、抑郁、更年期综合征等患者都有很好的效果,没有任何副作用、依赖性和成瘾性。临床验证疗效十分显著,短期即可康复且不易复发,深受患者及家属好评。

**专家热线:**  
0392-3933028

## 梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

**可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫**  
该技术具有定位准确,安全性高,手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可把终止妊娠提前10天,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案,深受广大女性青睐。  
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。  
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时 意外怀孕援助热线: **3326120**

## 无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧,不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

**微创包皮、包茎环切术的优势:**

- 1.手术只须几分钟,安全、无痛、微创,手术效果好;
- 2.随治随走,无须住院,不影响正常工作和生活;
- 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
- 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。

专家康复热线:0392-3326120

## 免费治疗冠心病

鹤壁市爱民医院执行国家药监局2004S5270 审批文件,开展新药四期临床研究,在全国范围内招募冠心病患者。鹤壁地区现招募300例冠心病、肾病、糖尿病合并冠心病、冠心病合并脑血管病患者,符合条件者将给予一个月的免费准字药品。

鹤壁市爱民医院:0392-3326120 邯郸市人民医院:0310-7503531  
洛阳市机车医院:0379-62255936 天津市第三医院:022-24342784  
保定市中医院:0312-2023310 北京市解放军263医院:010-66856510