

名医名护

春季注意
保护好肾脏

当万物复苏、和煦的春风吹绿大地之时，您的肾脏也在享受生命的动力吗？河南同济肾病医院专家提醒您保护肾脏有六大措施：

◆ 增强体质

预防慢性肾炎的最主要措施是加强身体锻炼，增强机体抗病的能力。锻炼身体有多种：散步、长跑、跳舞、登山、划船、武术、气功、太极拳等，皆有助于增强体质，提高机体抵抗力，并可防止感染病菌后免疫反应性损害的发生。肾病患者一般应选择的具体锻炼方式是散步、太极拳、气功等。

◆ 预防感染

肾炎病的发生常与上呼吸道感染等有关，常以外受风寒、风热、风湿、湿热、热毒之邪为始因，因此，要预防肾炎的发病，就应注意天气的变化，避免阴雨外出，汗出当风、涉水冒雨、穿潮湿衣服，时刻警惕外邪的侵袭。

◆ 起居有常

养成良好的生活习惯，对身体健康非常重要。因为生活不规律、睡眠不充足、暴饮暴食、酒色过度、劳逸无度均可降低人体对外邪的抵抗力，增加患病的机会。所以，在日常生活中，应劳逸结合、定时作息以维持人体阴阳平衡、气血通畅。

◆ 有病早治

皮肤的疮疖痒疹、上呼吸道感染、扁桃体炎反复发作均有变生肾炎的可能，因此，有病早治非常必要。保持下阴的清洁、勤换衣裤可防止泌尿系统感染；保持大便的通畅，定时排便，则有利于代谢废物的排出。

◆ 精神乐观

有肾炎病先天素质的人，应警惕肾炎发生，但也不能悲观，而应该消除对疾病的恐怖心理，从父母亲的病情发展中吸取教训，积极预防。除平时应加强体育锻炼外，肾阴不足者可常服六味地黄丸；卫气不足者可常服玉屏风散，以补肾培元、固护卫表，防止外邪侵袭诱发肾炎病的发生。

◆ 慎用肾毒药物

氨基甙类抗生素如庆大霉素、卡那霉素、链霉素以及丁胺卡那霉素、多粘菌素、四环素、万古霉素、新霉素、先锋2号等抗生素，均有一定肾毒性，很容易引起肾损害，所以应尽量不用。非甾体类抗炎药物如阿司匹林、布洛芬、保泰松、消炎痛、炎痛喜康等，也很容易引起肾损害，对慢性肾炎患者也不适宜。其他如磺胺药、利福平及造影剂、抗肿瘤药也常产生肾毒性，具体应用时应适当注意，或避开不用，或减小剂量应用。

网站: www.hntjshbyy.com
电话: 0392-7221333
免费电话: 800-9191-555

平凡岗位彰显博爱情怀

——记鹤煤总医院皮肤科副主任医师张晨霞

□鹤煤总医院 王水兰 杨虹

她是医疗战线上一名平凡的医生，在她眼中患者没有贫富贵贱之分、没有农村城市之别；她以诚恳的态度对待每一位患者，把温暖的关怀奉献给患者；她就是鹤煤总医院皮肤科副主任医师张晨霞。

张晨霞 1992年7月从华北煤炭医学院毕业分配到鹤煤总医院。她原本能选择到更好的科室工作，但经过再三考虑，她还是决定到新建的皮肤科。当时的皮肤科临床工作中没有上级医师指导，她先到郑州大学第一附属医院皮肤科进修学习了一年。一年中，她多次参加皮肤病专业年会及研修班，取得了很大的进步。在以后的工作中，她善于总结经验，先后发表省部级和国家级论文十余篇。

“业精于勤，荒于嬉；行成于思，毁于随。”张晨霞在临床诊治中始终牢记这一名言，从不只凭经验、印象、辅助检查等轻易下结论。她深知人是一个整体，各个器官的功能紧密相连；皮肤作为人体最大的器官，和其他器官有着千丝万缕的关系。因

此，临床中她会对每一位患者进行全面系统地体检。尤其是在专科体检中，她不放任何可疑的皮疹，再结合病史、辅助检查等做出诊断结论。

五年中，有一位1岁两个月的小患者，因为发热和口腔溃疡，先后看了两个科室，最后因为手心皮疹来到皮肤科。张晨霞全面检查后，告诉患者家属这是手足口病，而且具有传染性，要及时隔离治疗。患儿得到了及时治疗，同时还避免了和其他儿童的交叉感染。

张晨霞把“做人需要真诚，对事业需要真诚，对患者更需要真诚”作为自己工作、学习和生活的目标，永远把病人的痛苦放在第一位。

银屑病是皮肤科的常见病，也是一大顽症，它困扰着每一位患者，也考验着医生的技术。张晨霞运用现代医学理论，从生物、心理、社会等诸多因素来认识银屑病。最后，她发现银屑病患者在发病前有明显的精神因素，患病后又有很大的心理压力；社会上对银屑病的误解、误治情况也很严重，使很多

患者原本较轻的病情加重，甚至因过度治疗中毒死亡。

张晨霞针对这些因素，在临床治疗中首先重视心理疏导，提高银屑病患者认知水平和信心；其次注意安全用药，减少副作用；最后因人而异采用安全的药物治疗，指导患者养成良好的生活方式和习惯。通过观察、分析和学习，采用科学治疗模式使患者减轻了药物的毒副作用，提高了生活质量。

张晨霞业务上勇于钻研，临床中大胆实践，取得了明显的效果。一位外地来鹤煤探亲的患者，右季肋部阵发性剧烈疼痛半月有余，曾先后到当地医院及省级医院诊治，做了大量检查，服用了多种药物，病情亦未见好转。患者抱着试试看的态度来到鹤煤总医院，张晨霞查阅相关书籍及刊物等资料，大胆推测这是一位顿挫型带状疱疹患者，随即给予其针对性治疗。经过治疗，患者的病情很快得到控制。

还有一位重症多形红斑患者，年龄较大，病情较重，医院经慎重考虑，建议患者转上级医院住院治疗。但患

者本人不愿意转院，张晨霞和临床大夫决定接收患者住院治疗。后来，张晨霞每日坚持查房，仔细观察病情，及时调整临床用药，经过一个月的治疗，患者终于痊愈。

“凡大医治病，必定安神定志，无欲无求，所以医人不得以持己所长，专心经略财物，但作救苦之心，于冥运道中，自感多福者耳。”这是张晨霞毕生追求的目标，也是她实际工作的指南。

张晨霞坐诊时间：每周

一、周三、周五在山区鹤煤总医院，每周二、周四、周六在新区鹤煤总医院。



医热线

市中医院
急救电话: 3353120 2659562
2659966

鹤煤总医院
老区急救电话: 2920000
新区急救电话: 2960000

鹤煤二院
急救电话: 2816120

市传染病医院
咨询电话: 3922861

中古友好眼科医院
咨询电话: 3291120

京立医院
咨询电话: 3377800 3377900
急救电话: 3377120

按摩医院肛肠科
咨询电话: 2647015 3320085

范氏骨科
咨询电话: 3313380 2612120

张志刚皮肤科
咨询电话: 13939285245

原有全肛肠科
咨询电话: 6988554

13939241809

军分区门诊部皮肤科专科
咨询电话: 3322774 3976644

八种食品 预防脂肪肝

□市第二人民医院普外科 梁琳琳

◆ 燕麦。含丰富的亚油酸和丰富的皂甙素，可降低血清胆固醇、甘油三酯。

◆ 玉米。含丰富的钙、硒、卵磷脂、维生素E等，具有降低血清胆固醇的作用。

◆ 海带。含丰富的牛磺酸，可降低血液及胆汁中的胆固醇、食物纤维海藻酸，可以抑制胆固醇的吸收，促进其排泄。

◆ 大蒜。含硫化物的混合物，可降低血中胆固醇，阻止血栓形成，有助于增加高密度脂蛋白含量。

◆ 苹果。含有丰富的微量元素，可以排出体内多余的钾盐，维持正常的血压。

◆ 牛奶。含有较多的钙，能抑制人体内胆固醇合成酶的活性，可减少人体内胆固醇的吸收。

◆ 洋葱。所含的烯丙二硫化物和硫氨基酸，不仅具有杀菌功能，还可以降低人体血脂，防止动脉硬化。可激活纤维蛋白的活性成分，能有效防止动脉硬化以及血管内血栓的形成，所含的前列腺素A对人体也有较好的降压作用。

◆ 甘薯。能中和体内因过多的食用肉食和蛋类所产生的过多的酸，保持人体酸碱平衡。甘薯含有较多的纤维素，能吸收胃肠中较多的水份，润滑消化道，起通便作用，并可将肠道内过多的脂肪、糖、毒素排出体外，起到降脂作用。

此外，胡萝卜、花生、葵花籽、山楂、无花果等也可以起到降脂作用。

单方验方

中药补脾 巧治“干燥”

有些人长期口干、眼干，却不认为是病，错过早期治疗；待病情发展，出现全身多系统损害时，才知道自己原来患了干燥综合征。

干燥综合征是一种侵犯外分泌腺体（唾液腺、泪腺、腮腺等）的慢性系统性自身免疫性疾病，临床主要表现为口干、唾液减少甚至吃干食需水送、多发龋齿；眼干、有异物感、泪液减少甚至无泪等。

中医通过健脾益气、化生津液、通达阳气，可以使津液随阳气散布、上承，抵达肌肤及口、眼等部位，以养周身脏腑，再配以活血化瘀、通络止痛之剂，不仅能明显改善口干、眼干、关节疼痛等症状，还可以调节免疫功能。

患者也可以通过食疗达到一定的健脾目的。健脾的中药主要有黄芪、茯苓、白术、山药、甘草、山茱萸、枸杞子、山萸肉、西洋参、麦冬等。在日常生活中，可以将以上药物食用，比如，用枸杞子、黄芪和山药煲粥或煲汤。此外，患有干燥综合征的患者平时还应注意少吃辛辣等刺激性食物，远离烟酒，不要长时间看电脑、电视屏幕。同时，由于患者抵抗力相对较弱，还应注意避免着凉感冒，不要过于疲劳。

(谢幼红 陈爱萍)

后续报道

晨报热心读者献计献策 李女士表示衷心感谢

□晨报见习记者 李敏

本报3月24日10版曾报道《谁来告诉我，我究竟得了什么病》一文。文中说李女士患上了一种奇怪的皮肤病，多年来，她遍访名院名医，却无显著效果；最终，还得靠激素药来维持。因此，她希望通过《淇河晨报》寻找认识此病的、医术高明的皮肤病专家、医生，或与她有着相同病历的人，解决困扰她多年的问题。报道后，晨报的许多热心读者纷纷给李女士打来电话，为她献计献策。

◆ 手机尾号为1680的一位男士打来电话说，他的母亲早年曾患有局部皮肤硬肿，治疗方法是用废弃的中药渣熬水洗患处，三四月后就见了效，一年多就治愈了。他建议李女士试试。

◆ 手机尾号为4100的一位热心读者建议李女士试试日光浴，也就是平时多晒晒太阳。另外，还要多泡温泉，饮食要清淡，心情要放松。因为她的女儿在心情压抑时就易犯皮肤病，上述方法都很不错。

◆ 手机尾号为8707的一位先生说，他曾经也是一位皮肤病患者，所以他为李女士推荐了一家治疗皮肤病的医院——上海华山医



院。他说他曾在该院治疗，效果不错。

◆ 手机尾号为7305的一位先生说，他也曾患过类似的皮肤病。根据亲身经历，他建议李女士用尿素软膏涂抹患处。

◆ 一位女士打来电话说，她曾患过和李女士症状相似的皮肤病，但她没有去医院。因为她发现自己一穿化纤的贴身衣物时，两腿内侧就会出现过敏红斑，穿棉质衣物时红斑就会消失。所以，她建议李女士可以尝试吃些扑尔敏和维生素C，并注意皮肤病是否因贴身衣物过敏而引起。

此外，还有很多热心读者为李女士提供了许多宝贵的建议。比如，建议她去

安阳市中医院、开封一家朝鲜人诊所、知蜂堂、祖传老中医等专治皮肤病的医院或找专家去试试。

因近几天接到的读者热线非常多，所以我们无法逐一介绍。李女士希望通过本报，对那些关注她、帮助她的热心人表示衷心感谢。

李女士说：“沐浴着三月的春风，感受着浓浓的暖意，深深地感谢《淇河晨报》的读者和热心的朋友，愿好人一生平安。”