

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
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
军分区门诊部皮肤病专科
咨询电话:3322774 3976644

单方验方

菊花治病
功效多多

◆菊花枕治头晕

将野菊花加入油柑子叶、绿豆壳,晒干待冷却后,装入枕袋内密缝。菊花能对头晕、头痛、耳鸣目眩等具调治作用,还能使小便清长。用菊花做枕头,对妇女肝阳火盛引发的头晕、晚间烦躁难眠有帮助。

◆菊花粥降血压

取糯米150克,决明子15克,鲜菊花30克。将锅烧红后加入决明子稍炒后,加水500毫升,煮沸30分钟后去渣,再加水和米一起煮粥,待熟时加入菊花再煮开,加油盐或冰糖调味食用,具有散风热、降血压功效。

◆菊花水能护眼

用棉花沾上菊花茶的茶汁,涂在眼睛四周,很快就能消除眼睛浮肿现象。平时泡一杯菊花茶来喝,能使眼睛疲劳症状消除些,如果坚持每天喝,对恢复视力有帮助。

◆药用菊能平肝

一般人药多选用单叶味甜色白的白菊花,清热解苦的常采用味苦色黄的野菊花。菊花皆有疏风、清热、平肝、明目的功效。杭菊疏风清热为主;白菊平肝明目的功效较强;野菊花偏重解毒,其叶还能外敷治疗疔疮。

◆菊花茶可杀菌

菊花泡茶是人们喜爱的清凉饮料之一,它香气浓郁,提神醒脑。菊花含菊花甙、胆碱、水苏碱、氨基酸以及微量维生素等,对大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、甲型及乙型链球菌等有杀灭作用。用于感冒发烧、身热无汗等症。

夏日 让心血管慢慢降温

夏日来临,连续几日的高温,很多人已经感到了身体不适。专家表示夏季虽不是心血管疾病的高发季节,但这个季节也有它的特殊性,很多不良的生活习惯,容易引起心肌梗死,尤其对于一些本来就有器质性病症的患者,更应“限制”好自己。

◆心情 戒躁和噪

很多心血管病突发的原因都是情绪起伏过大,往往一时的激动,就会引发严重的后果。天气热时,人们的情绪更易急躁,专家提醒,一些本身就有病症的患者一定要时时提醒自己,遇事要平和。避免去一些噪声过大的场所,强噪声环境下工作的人,易发生心血管功能紊乱。

现在许多30岁左右的年轻人患上心脏病,他们中有些人从没有心脏病发病史,也没有高血压、高胆固醇和糖尿病等心脏病的诱发因素。其主要是由于生活过度紧张、超长时间工作、经常处在压力和睡眠不足,而引发心肌梗死、心律失常、猝死。因此特别提醒上班族要给自己足够的放松时间,劳逸结合。

◆饮食 早餐加些水果

饮食与心血管病有着十分密切的关系。平时爱吃高脂肪、高胆固醇食物的人,



其心脑血管病发生率也相对较高,而胆固醇高正是引起动脉粥样硬化病变的重要因素。夏季,可以适当调整自己的饮食习惯,以清淡为主,多吃蔬菜。同时,可以在早餐中加入一些水果,苹果是首选。

◆运动 步行健心

高温下,高强度的运动方式是不适合心血管患者的。运动不可少,但运动时间与方式一定要选择好,专家给老年人和心血管病患者的建议是清晨,以步行方式,速度不宜过快。有雾的天气,可以在室内做些保健操,不

勉强到室外锻炼。

◆学会喝水 减少冷刺激

水在人体内的功能是充当全身体液的媒介物,是人体维持生命、维护健康、增进活力最大的“化学大师”。它能够改善血液、组织液的循环,因此把水喝对、喝好,对于预防心血管疾病尤为重要。

对于老年人来讲,尽量不要喝冷饮,同时要注意应主动多次饮水。因为相对于年轻人,老年人的肾脏浓缩功能是逐渐减退的。同时老年人有口渴缺陷,一般人能

即时感觉到口渴,需通过饮水及时补充,而老年人由于感官器官趋于迟缓,即使感到口渴也往往不去主动饮水,使老年人经常存在缺水的可能。

近年来,常有不少病人易清晨发生猝死。主要是因为机体相对缺水,易造成血浆浓缩,血液黏稠度升高,血小板凝集能力增强,从而引发血栓的形成,这是高血压、冠心病、脑血管硬化患者发生心肌梗死和中风的导火线。因此,老年人和心脑血管病患者,应在睡前和清晨适当补充水分,使黏稠的血液得以稀释,促进血液的正常循环。(赵丹)

名医名护

天使情怀 爱心使者

——记鹤煤总医院骨科护士长王爱红

□鹤煤总医院 王水兰



她怀着一颗对患者高度负责的敬业之心、精湛的护理技术得到患者的信赖,患者与她交上朋友,把她当做亲人,她有着爱生命爱他人的博大情怀,有着求真务实的执著追求,有着能托举自己全部人生价值的人格力量和精神境界,她就是鹤煤总医院骨科护士长王爱红。王爱红在工作中任劳任怨,默默奉献,她的突出表现赢得了职工群众和患者的好评,在护理这个平凡的岗位上,她做出了不平凡的成绩。

王爱红 1988年毕业于

安阳中医药学校护士专业,从事护理工作的22年间,在熟练掌握护理各项操作技能的同时,她深深懂得学习的重要性,积极参加省、市的各种培训,先后到北京骨科研修班、河南省人民医院骨科进修护理管理,阅读了大量与本专业相关的书籍,把学到的新技术、新经验用于临床起到很好的效果。她牢记责任重于泰山,生命高于一切,为了病人的生命她甘愿奉献。她总是对她的护士姐妹们说,护理工作不只是打针发药,而应该是知识技术

和爱心的结合。俗话说:“三分治疗,七分护理”,道出了护理工作的责任和重要。

鹤煤总医院骨科以煤矿创伤急救技术优势领先,护理工作以整体化护理成绩显著成为河南省级特色专科、市重点专科。许多患者都是慕名而来,该科开展复杂创伤大的髋臼复杂骨折及不稳定骨盆骨折的切开复位重建钢板内固定术、人工全髋关节置换术、内固定治疗胸腰椎骨折并截瘫对护理工作的专业技术责任心有了更高的要求,护理质量如果出现差错将直接影响患者的治疗效果。为此,她根据疾病特点,专科性、有创新地开展了工作,开展护理技术竞赛,以老带新,她知道科室想求得发展,一定要在服务质量上下功夫,她以娴熟的护理技术带领着骨科的护士姐妹们在服务上形成特色,得到患者的信赖,赢得病人的满意。

王爱红心地善良极富同情心,她以自己的行动践行以患者为中心的工作理念。一次遭遇车祸造成右踝骨骨折的女患者,家是外地的,在鹤壁市无亲无故。患者入院时,全身很脏,头发凌乱。王

爱红不嫌弃,不怕脏,给患者洗头、擦洗身子、换衣服,做好术前准备,术后她和其他护士轮流给患者喂饭、倒大小便,待她象亲人一样,给她送衣物,这位患者出院时感动地说:“我永远会记住你们的。”

面对重大工伤救治时,她凭着娴熟的护理技能沉着应对,一位煤矿工人右胫腓骨开放性骨折,入院时全身煤灰,精神烦躁,血压下降,她给患者快速静脉输液、抽血配血,一边给他擦洗全身,一边备皮做皮试,一组液体不行,紧接着又上另一组液体,半个多小时的紧急抢救,病人生命体征平稳,使病人顺利手术。

22年的护理工作,使她对“三分治疗,七分护理”有更多的体会,她知道这对骨科病人尤为重要,如:髋关节翻修术、椎间植骨术、膝关置换术等等,在护理这些患者的工作中积累了经验,她撰写论文,获市科研成果三等奖,她带领的团队曾获得“优秀护士站”荣誉,她先后获得“先进个人”、“优秀护士长”、“优秀护士”、市级“三八红旗手”等荣誉称号。

家庭药箱

消化不良 对症下药

消化不良本身并不是一种疾病,而是消化系统常见的症状。主要表现为腹胀、易饱、反酸、恶心、呕吐等。

◆消化不良的分类

从根源上看,消化不良可以分为两大类:一类是由于胃肠动力减低所致的消化不良,其主要原因有:心理压力过大、幽门螺杆菌感染、慢性炎症、饮食不规律、暴饮暴食等不良饮食习惯。另一类则是由于其他疾病引起的各种消化腺分泌的消化酶不足,或肝脏分泌的胆汁不足,而产生的消化不良。

因此,助消化药在应用的同时,必须注意消化不良的病因,根据病因合理用药。目前,药店常见的非处方药中,胃动力药包括多潘立酮片,也就是我们常说的吗丁啉、西沙比利等。助消化药包括干酵母片、多酶片、胃蛋白酶、乳酶生、胰酶等。

◆药物不同不可乱用

很多人一出现胃反酸、胃痛、食欲不振、饱胀感等消化不良的症状时,常是随便吃点胃动力药或者助消化药,殊不知,这两种药物虽然同属于调节消化功能的药物,但在作用机理上有着本质的区别。

助消化药本身含有消化液的成分,因此,适用于消化液分泌不足而引起的消化不良。如食欲不振、胃肠胀气、胃饱胀、腹泻、厌食等症状。胃动力药则以物理运动来促进消化,主要适合于各种“动力不足”的情况,如腹胀、反酸、便秘等。

胃动力药还对手术后或者药物引起的胃肠道蠕动功能低下,对化疗药物引起的呕吐等也有较好的疗效。当您出现了消化不良的症状,首先搞清楚是哪原因引起的,再根据病因选药。(李博)

硝酸甘油 舌下含服

硝酸甘油是目前临床应用最广泛、最有效的短效抗心绞痛药物。硝酸甘油片一般采取舌下含服(或嚼碎后口含),由口腔黏膜直接吸收,才能及时有效地发挥药效。切忌一口吞下或随意用水或饮料吞服。不能吞服是因为硝酸甘油在吞服吸收的过程中,进入人体必然会通过肝脏代谢,而肝脏会使硝酸甘油药效大大降低。

而如果含于舌下,舌头下面有许多血管医学上叫舌下静脉丛,硝酸甘油极易溶化,当把它含在舌下时,溶化了药物能直接进入血,因此不但起效快,而且药效不会降低。有一点值得提醒,药物含在舌下有烧灼感,这代表药物有效。(徐珊)