

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

家庭药箱

治疗轻度失眠可吃点谷维素

多数人睡眠质量差并非器质性原因造成,而是由于工作压力大,长期处于焦虑、烦躁状态,导致植物神经功能紊乱,出现睡眠质量差、多梦、记忆力减退症状。

谷维素有很好的营养神经的作用,能够改善植物神经功能失调,改善内分泌平衡障碍,对神经衰弱症患者具有一定的调节作用;同时,谷维素能稳定情绪、减轻焦虑及紧张状态,也可以起到改善睡眠的效果。

谷维素还常用于更年期综合征的辅助治疗,对更年期失眠、多虑有很好的改善作用。

另外,谷维素有抗心律失常的作用。它可以通过调节植物神经功能,使心肌兴奋性降低。谷维素的降脂作用也可改善心肌的血液供应,起到改善睡眠的作用。老年朋友夜间易醒,适当服用谷维素效果更好。(王战建)

健康饮食

鸡蛋壳治病小妙方

一、治小儿软骨病。鸡蛋壳含有90%以上的碳酸钙和少许碳酸钠、磷酸氢等物质,碾成末内服,可治小儿软骨病。

二、减轻胃痛。将鸡蛋壳洗净打碎,放入铁锅内用火炒黄(不能炒焦),然后碾成粉,越细越好,每天服一个鸡蛋壳的量,分2次~3次在饭前或饭后用水送服,对十二指肠溃疡和胃痛、胃酸过多的患者有止痛、制酸的效果。

三、消炎止痛。把鸡蛋壳碾成末外敷,有治疗创伤和消炎的功效。

四、治烫伤。鸡蛋壳里有一层薄薄的蛋膜。当身体的某一部位被烫伤后,可磕打一个鸡蛋,揭下蛋膜,敷在伤口上,经过10天左右,伤口就会愈合了。它的另一个优点是敷上后能止痛。(萧山)

如何远离干眼症



当你对着电脑长时间工作之后,是否双眼处于极度干涩、近似“沙漠”般的状态;是否感到眼睛发痒和不适,仿佛有东西跑进眼睛里,怎么弄都弄不出来……或许,你患上的正是办公室里最“流行”的干眼症。

什么是干眼症

我们的双眼,特别是眼角膜部分,经常是依靠泪腺供给水分,通过眨眼,使泪水变成一层“泪片”分散到眼角膜,保持眼睛舒服。所谓干眼症是

指由于泪液的减少或者泪腺功能下降,导致眼睛出现微小伤痕的一种症状。以往干眼症与白内障、青光眼等疾病主要是老年人的常见眼病,但现在发现经常接触电脑的人群尤其是白领阶层患干眼症的几率越来越高。据调查表

明,每天在电脑前工作3小时以上的人群中,有90%的人眼睛有问题,这种所谓“电脑视力综合征”就是干眼症的一种表现。

想确定自己是否患上了干眼症,可以通过以下症状得知:眼睛持续感到干涩、发痒及灼热,甚至产生异物入眼之感;而泪眼汪汪也是干眼症的症状之一,这是由于眼睛为了舒缓干涩感而过度分泌泪水,以致泪水流个不停。其他症状还包括头痛、烦躁、疲劳、注意力难以集中,严重时会发生角膜软化穿孔,在检查时可以看到有眼结膜充血。

近年来干眼症的年轻化趋势明显,除了年龄老化和药物影响等造成干眼症的主要原因之外,长时间对着电脑工作的人,由于视力经常集中于屏幕之上,加上未有适时眨动眼睛,以致眼睛没有足够的泪水滋润,因而眼睛容易产生干涩不适感。

另外长时间身处空调或暖气、尘埃及二手烟雾等环境也可能引发干眼症状。此外,长期使用某种眼药水,如血管收缩性眼药水,也很容易形成干眼症。

如何预防干眼症

1.养成多眨眼的习惯。干眼症是一种压力型病症,问

题出在眼睛长时间盯着一个方向看,要有效地预防干眼症,最好的办法是养成多眨眼的习惯。通常情况下,一般人每分钟眨眼少于5次会使眼睛干燥。一个人在电脑前工作时眨眼次数只及平时的三分之一,因而减少了眼内润滑剂和酶的分泌。所以避免眼睛疲劳的最好方法是适当休息,切忌连续操作电脑,每隔一小时至少让眼睛休息一次。

2.多吃蔬果,常喝绿茶。长期坐在电脑旁边的白领一族应多吃蔬果,增加维生素A、维生素C、维生素E的摄入。每天可适当饮绿茶,茶叶中的脂多糖,可以改善肌体造血功能,茶叶还有防辐射损害的功能。

3.注意电脑摆放的位置。为了避免荧光屏反光或不清晰,电脑不应放置在窗户的对面或背面,环境照明要柔和,如果操作者身后有窗户应拉上窗帘,避免亮光直接照射到屏幕上反射出明亮的影像造成眼部的疲劳。

4.选择合适的眼药水。人工泪液药水能减少眼部干燥,暂时舒缓干眼症状,但宜选用较为浓稠、可较长时间停留于眼内的配方,无需经常滴用的眼药水。切记应选用不含防腐剂、经检定合格的眼药水。(黄岚)

防暑降温药使用有禁忌

日常用的防暑降温药有风油精、藿香正气水、十滴水等。几乎所有的防暑降温药对孕妇都是禁用的,最好新生儿也不要使用。使用防暑降温药时一定要禁忌,并且要有针对性地使用。老人和儿童由于身体相对较弱,是中暑的高发人群,这部分人使用防暑降温药时要酌量减量。

风油精

风油精有醒脑提神、预防中暑的作用,但是风油精中含有樟脑等成分,具有挥

发和渗透作用,会影响胎儿的发育,新生儿使用风油精也可能诱发黄疸、抽风等。天热时将风油精涂在太阳穴、印堂穴、人中穴等部位时,马上就会感到神清气爽。但如果在出汗时使用,其中所含的薄荷、樟脑等成分就会通过汗腺被人体吸收,这样很容易造成过敏。

藿香正气水

藿香正气水的作用是解表祛暑、化湿和中,主要针对头痛昏重、腹胀呕吐等中暑前兆有效,但是患有高血压、

心脏病、糖尿病等疾病的人服用前要咨询医生。藿香正气水中含有酒精且味道让很多人难以接受,如果根据身体情况,一定需要服用此药的儿童或对酒精过敏的人可以换成藿香正气软胶囊。

十滴水

十滴水的主要作用是治疗中暑,对于预防中暑的作用并不明显。因此,当出现中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适时,可以按说明书口服,但平时使用是不必要的。(康文轩)

糖尿病防治新思路



改善胰岛素抵抗的治疗指导原则,其开发研制的“扶胰康”产品能在很大程度上解决这两个难题。通过对“扶胰康”产品研究,可以知道,它能明显升高血清高密度脂蛋白浓度,降低甘油三酯水平和体重指数,增加餐后胰岛素的释放,减轻体重。

随着医学的发展,治疗2型糖尿病的降糖药物不断升级换代,通过一种或几种降糖药的联合治疗,血糖在短期内可能会得到一定控制,但两个棘手问题又摆在我们面前:第一,英国UBDS研究显示,严格的血糖控制不能明显减少心脏事件的发生。第二,绝大多数2型糖尿病患者治疗几年后,胰岛B细胞功能都逐渐衰竭,最后不得不靠注射胰岛素来控制血糖。

河南同济医院糖尿病专家针对以上两个难题开展研究,采用传统与现代医学相结合的方法,通过中医药多途径、多环节来逆转身体的病理状态,通过降糖、降脂、纠正代谢紊乱等综合因素来

中国糖尿病防治工程专家委员会理事、中国中医药糖尿病学会委员、河南同济医院糖尿病专家周学林主任指出,糖尿病的脉络损伤是诸多并发症的根源,其形成和发展有着漫长的过程。治疗要从发现糖尿病之日起即给予活血通络之药,早期介入,全程并治。临床实验证明,其预防作用可使并发症出现的时间延缓一倍,程度减轻一半。所以,在防治糖尿病过程中必须遵循“未病先防、既病防变”的原则才能真正治好糖尿病。

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

夏日常见病预防全攻略

天气炎热,除了痢疾、肠炎、中暑这类常见的夏日病,我们还迎来了一些不受欢迎的“朋友”!

热感冒

俗话说:苦夏、苦夏,天热出汗本来就消耗了大量能量,如果再苦了胃口,这抵抗力能不下降吗?如果这时您贪图一时凉快,满头大汗再来个凉水澡什么的,这病可不就请自到了,什么病?它就是热感冒!

病因:天热抵抗力下降+温差较大的环境=感冒
预防对策:忌受热后快速冷却,大汗淋漓归来后,最好先以风扇降温,待体温下降后再开空调。另外就是多喝水。

热中风

说起夏天要多喝水可是“老生常谈”,可是究竟有多

少人能做到主动喝水呢?谁做不到这老年人也得做到,因为这可是性命攸关的大事,研究表明,老年人体内的水分本来就比年轻人要少,在夏季就更容易身体脱水,脱水会使血液黏稠,这对于老年人来说无异于“火上浇油”,发生中风的概率自然要高。

病因:身体脱水导致血液黏稠,使输向大脑的血液受阻变缓。

预防对策:不渴也要常饮水,家属要时常留意老年人的状况,一般来说头昏头痛、半身麻木酸软、频频打哈欠等现象都是中风前兆,要及时去医院就诊。

“冷”过敏

暑天要防热,更要防“冷”,您别纳闷,我们要防的是这些冰凉的冰棍、汽水,一些过敏体质的孩子在大量运

动后喜欢喝冰汽水,当时是痛快了,可不一会儿就可能出现咳嗽、气喘等过敏症状。

病因:上呼吸道“遭遇”突然袭击,引起过敏症状。

预防对策:运动后要先喝一些常温的白开水,尽量少吃或不吃冷饮。

皮肤病

由于夏天湿度比较大,气温比较高,有利于一些细菌和真菌的繁殖,加上皮肤出汗比较多,有时候擦汗不干净,也利于一些细菌的繁殖,所以容易产生一些皮肤的癣病,如果不注意个人卫生的话,它可以一传十、十传百,造成大面积传播。

病因:天热利于真菌繁殖+不注意个人卫生

预防对策:保持皮肤清洁干燥,袜子最好选择纯棉质地的,贴身衣物则要单独清洗。(李博)



7月4日,市京立医院普外科成功完成首例腹腔镜胆囊切除术。此次手术采用了损伤更小的“三孔法”,大大促进了患者的术后恢复。手术全程操作均在腹腔镜监视器下进行,准确直观,有效减小了手术误差。腹腔镜手术的成功开展标志着京立医院的医疗水平得到进一步提高。于德伦 摄