

康复医学专家杜亚洲到我县医疗集团横水镇中心卫生院会诊指导



本报讯 为了有效提升诊疗水平及服务能力,全面落实国家分级诊疗制度,12月6日在陕西省保健学会的组织协调下,陕西省保健学会脊柱与关节疼痛专业委员会、陕西省体育运动队康复治疗师杜亚洲老师应邀在横水镇中心卫生院开展“传授一门技术,打造一方名医”康复理疗帮扶工程。

12月6日,杜亚洲老师在医务科主任高文举和中医理疗科主任艾小利的陪同下,参观了衡水卫生院的手术室、影像科、化验室、急诊科,杜老师通过现场操作演示和讨论等多种治疗模式,全面解析了疼痛康复治疗的方法和技巧,逐步提升患者对疾病的认识和理解,并且通过系统性、整合性、趣味性的一系列专业技术指导,使大家对于疼痛康复治疗的工作特点有了更加深入的认识,并用他丰富的经验帮助解决了

在临床工作中遇到的疑难问题,为今后的康复治疗提供了专业的技术支持指导。

活动现场,杜老师为患者做手法治疗、针灸和物理训练。针对每一位患者的不同特点,进行了详细的观察、准确的评估和细致的操作解释,帮助现场参观学习的医务人员了解干预和康复治疗的方法、技巧、重点、难点等。患者张某某,腰椎间盘突出,来时腰部疼痛伴有左下肢麻木两月余,经杜亚洲老师复位治疗、针灸治疗后,自己感觉好了很多。在治疗结束后,还与我院医师高文举、艾小利、徐彦、段海峰及数名村医进行深入的讨论和交流,每个参与的医务人员都认真聆听,仔细记录。此次“传授一门技术,打造一方名医”帮扶活动共为52名患者进行了诊治。

冬季这些高发病,最不起眼的都可能致命

一、普通感冒和流感

冬季是普通感冒和流感高发的季节。一般来说,年老体弱者、儿童、患有慢性病者和免疫力低下者容易中招。

普通感冒是上呼吸道感染中最常见的一种类型,一般是由病毒引起,主要症状为低热、头疼、咽部干痒或热、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕等,病程5-7天。

由于导致普通感冒的病毒种类多且不断变异,新型病毒不断出现,故目前还没有能够缩短其病程的药物。一般得病一周后患者会慢慢痊愈。

如果感冒后出现剧烈咳嗽、呼吸困难,持续高烧(大于38.5℃)等症状,并且症状持续无缓解,那么很可能是得了流感。流感的影响面广,危害性大,蔓延迅速,常引起流行,不及时治疗会出现肺炎、心肌炎、脑膜炎等并发症,严重时还会导致死亡。

二、慢性阻塞性肺疾病

慢性阻塞性肺疾病是常见的呼吸系



统疾病,由于吸烟、粉尘和化学物质的吸入、空气污染、呼吸道感染引起的肺损伤疾病,其中长期吸烟是主要原因。包括慢性支气管炎及阻塞性肺气肿,常伴有慢性咳嗽、咳痰、气短或呼吸困难、喘息和胸闷等症状。

三、支气管哮喘

支气管哮喘是一种慢性气道炎症常伴随引起气道反应性增高,导致反复发作的喘息、气促、胸闷、呼吸困难等症状。过敏体质或哮喘的高危人群一定要远离过

敏源,还要注意保暖,以免寒冷诱发支气管哮喘。

四、心脑血管疾病

冬季寒冷,血管尤其是冠状动脉冬季寒冷时容易收缩、痉挛,容易引发心脑血管疾病。一般来说,如果冬天里数日有乏力、头晕、胸部不适,活动时心悸、心绞痛或心绞痛发作频繁、剧烈、持久的情况,就要警惕心脑血管疾病了。

五、冻疮

冻疮常见于冬季,是由于气候寒冷引起的局限性皮肤炎症损害,病人局部皮肤反复红斑、肿胀性损害,严重者可出现水疱、溃疡等。经常发生在肢体的末梢和暴露的部位,如手、足、鼻尖、耳边、耳垂和面颊部,易复发。

平时要加强体育锻炼,促进血液循环,注意选择适合自身条件的项目,注意防冻防寒,做好保暖工作。

新生儿黄疸是为啥?别担心,可以自行消退

一、什么是新生儿黄疸?

从医学上的角度来说,新生儿黄疸是指宝宝刚生下来的事情,因为他的肝脏你还没有发育好,所以他的胆红素代谢出现了一些问题,这样的话就会引起他的血液里面的胆红素的含量会升高。这种现象其实非常的常见,这样的话会导致小孩子的皮肤,口腔黏膜以及眼睛出现了一些淡淡的黄色,这是一种非常常见的临床问题,有生理性黄疸和病理性黄疸之分,一般来说小孩子们都会出现生理性黄疸,只会有黄色的表现,但是并不会有什么特色的路上,当然如果我们肉眼看不出来又还感兴趣的时候,那就说明这可能是隐性黄疸,眼睛的巩膜有很多比较硬的,弹性蛋白的亲合力也比较强,所以巩膜一般是最早感染的。

二、出现黄疸的基本症状

黄疸的基本症状首先可以从肉眼里明显的看出来,皮肤和巩膜组织会出现黄色,同时也会感受到非常的瘙痒,如果黄疸加深的,我们比如说尿液泪液和痰液以及我们分泌出来的汗液都会变成黄色,但是我们的唾液一般是不会变颜色的。同时我们分泌的尿液一般像浓茶一样,颜色非常深,而拉出来的大便就像陶土一样,甚至会变成黑色,同时还会有很明显的腹痛,腹胀,食欲不振,呕吐,腹泻,便秘,呕吐等现象。而且我们有时候还可能会出现一些胆道症状,而且会引发心动过缓,皮肤瘙痒,腹痛腹泻,脂肪泻,夜盲症以及全身乏力及头痛头晕等现象。我们需要明白的是,黄疸只是一种症状,一种身体的表现,他并不是一种疾病,对于黄疸的诊断其实是很简单的,但是难的是黄疸如何鉴别,只要我们



通过血清里面的胆红素含量,如果身高到一定含量,就会判断出他是否患了黄疸。也可以通过巩膜以及其他组织液体液的变化来判断,当然黄疸的治疗原则就是在明确了原发病,然后再通过针对这种原发病进行治疗,然后再进行退黄止痒等处理。

以上就是关于新生儿黄疸的一些知识,如果宝宝刚出生发生了生理性黄疸,不要着急,简单的治疗之后都会痊愈的。

试试多喝些清肺茶

一、罗汉果茶

罗汉果这一种植物也被人们称为假苦瓜,其实它对于吸烟的人来说是非常友好的,我们把罗汉果切成片,然后泡茶喝,这样就可以补充我们人体所需要的维生素以及葡萄糖等成分。它可以有效的缓解由于吸烟而带来的咳嗽咽喉肿痛的问题,是吸烟的患者进行自我调节的良好方法。再加上罗汉果本身性凉,所以它可以缓解肺热肺燥的问题,给我们一个更加舒适洁净的肺部。

二、桂花茶

在秋天的时候桂花尤其多,我们就可以采摘一些新鲜的桂花,然后清洗干净以后晾干,放在阴凉的地方储存,那么我们就可以喝到一整年的桂花茶了。桂花茶有着非常清香

的味道,所以可以清除由于吸烟而带来的口臭的问题,还有桂花茶可以润肺止咳,帮助排出肺部的沉积的毒素,让肺部的细胞可以受到更好的保护。

三、蜂蜜柚子茶

其实蜂蜜柚子茶是最受欢迎的一款茶了,在平时的时候也可以作为休闲止渴的饮料。首先这款茶的味道酸酸甜甜的非常清新,并且它的营养功效也非常高。我们都知道蜂蜜是一种非常天然的补品,虽然味道甜,但是却没有蔗糖那样的危害,并且它还含有许多生物碱以及蛋白酶,对于机体有各种好处,蜂蜜和柚子的搭配可以润肺。

四、西洋参茶

肺部受到污染的人往往容易出现肺燥干咳的问题,喝西洋参茶可以慢慢的调理这样的情况,可以缓解上火的情况,并且西洋参茶可以防止心脑血管疾病的出现,对于多个器官都有一定的作用。但是西洋参茶有一个问题就是它过于滋补了,所以也不能够每天都喝,适量饮用才能够发挥最好的效果。