

# 本报“诚信医疗服务月”活动启动

## 调查报道栏目“就医实录”征集线索,“诚信医院联盟”邀您推荐

民无信不立,业无信不兴,国无信不强。在3·15消费者权益保护日将至之际,本报“诚信医疗服务月”大型主题活动正式启动,哪家医疗机构的服务让您感动?哪位医生的技术让您满意?哪家医疗机构接到投诉后处理及时……本次活动将以投票形式,邀您推举心中的以诚为本、以信立业、诚信为民的责任医疗机构。3种参与途径全面开放,也欢迎各级医疗单位自荐。郑报融媒记者 蒋晓蕾



■ 中医门诊

## 经常打饱嗝儿,怎么破?

打嗝很常见,但是如果是长期打嗝儿、胃胀,那就是一种痛苦。一位患者受此困扰一年有余,吃了多种胃肠药物,但仍不见效。最后经朋友介绍,来到位于河医立交桥东100米路北的张仲景国医馆河医馆找每周二、周四上午坐诊的省级知名中医、主任中医师、河南中医药大学第三附属医院名医堂专家、张仲景国医馆特聘专家崔河泉主任问诊。

水煎服,每日1服,分早晚2次服用。一周后,患者前来复诊,胃胀、嗝气明显减轻,崔河泉建议其继续服用上方7服,以巩固疗效。

崔河泉称,脾虚,中焦气机不运,患者则嗝气,胃胀满不舒;且脾胃为后天之源,脾虚则生化乏源,气血不足,患者则面色晄白,形体消瘦。所以治则当以健脾益气为主,而资生丸中茯苓、白术、党参、甘草(即四君子汤)平补脾胃,为君药。白扁豆、薏苡仁、山药、莲子既可助白术健脾,可又渗湿,是为佐药。砂仁芳香醒脾,促中焦气机运化,消胀除痞,焦山楂、焦神曲、炒麦芽消食开胃除满,桔梗上浮保肺益肺气,为佐药。诸药合用,共奏益气健脾之功。宗景

崔河泉了解后发现,患者已停经2年,打嗝儿、胃胀的症状一般在午后加重,面色苍白,形体消瘦,早上经常咳吐白痰,观其舌发现舌淡苔白,边有齿痕,诊其脉发现脉缓滑。综合判断后,崔河泉辨证为脾虚湿盛证,以健脾祛湿为治疗原则,随开处方:资生丸加减,7服,

■ 家庭餐桌

## 春季养生 多吃生菜

春季到来,万物复苏。春天里的生菜既是应季蔬菜,拥有特别脆嫩的口感,别有一番风味,同时,春季阳气生发,适宜多吃蔬菜降火、补充水分,所以春季养生一定要多吃生菜。

外,生菜还具有低脂的特点,有助于美体瘦身。

生菜的学名是莴苣,我国是栽培莴苣最早的地区之一。生菜含有莴苣素,莴苣素具有镇定、降火的功效。生菜的含水量很高,可以帮助抵御春季易引发的呼吸道疾病。生菜的营养非常丰富,可以帮助人体补充维生素C、增强抵抗力。此外,生菜还具有低脂的特点,有助于美体瘦身。

生菜的吃法多样,最常见的有清炒生菜、蒜蓉生菜、蚝油生菜。清炒生菜清爽利口,具有生菜本身具备的功效,如镇痛催眠、降低胆固醇、辅助治疗神经衰弱、利尿、促进血液循环、抗病毒等。蒜蓉生菜除了具有清炒生菜的功效外,还有杀菌、消炎和降血糖的作用,甚至还可以补脑。

春节饮食较油腻,建议多吃生菜,消脂解腻。仁民

■ 家有宝贝

## 三招判断宝宝是否患肺炎

发热和咳嗽是肺炎的部分症状,而非引起肺炎的原因。专家称,呼吸系统任何部位的炎症都可能会出现发热、咳嗽等症状,所以说发热、咳嗽不一定是肺炎。

子患了肺炎的话精神状况会很不好,情绪低落,而且容易哭闹、想要睡觉但是又容易惊醒。

作为家长如何判断孩子是否患有肺炎呢?

同时作为家长,要经常给孩子测量体温,如果孩子患了肺炎,会持续发烧,而且温度一般在38℃之上,而孩子服用退烧药也只能进行短期的缓解。

专家称,首先可以看孩子的咽喉部位、呼吸情况。因为孩子患了肺炎的话则会伴随较为急促的喘息和剧烈的咳嗽,有的时候呼吸还会比较困难;还要看孩子的精神好不好,孩

父母可以在孩子入睡之后的安静情况下俯首在孩子的胸壁处倾听,因为大多数患了肺炎的孩子,胸壁处会发出“咕噜”声。晓蕾

## “诚信医院联盟”单位 将走进社区服务市民

近年来,经过各级医疗卫生部门和机构的共同努力,医疗行业进入了一个全新的时代,但与此同时,服务、环境、卫生、信誉、价格、设备、技术等难免仍有诟病。为让读者更全面地了解省内医疗行业的现状及未来发展趋势,本报将邀请市民对所就诊

的医疗机构作出近距离的评价。此次“诚信医疗服务月”活动,全民公开参与,除了对赢得社会广泛好评、百姓信得过、口碑好的优质医院进行展示外,还将组织“诚信医院联盟”单位进行义诊活动,届时知名专家将走进社区、走进群众,与广大市民

进行一对一面诊。同时,本报也将对存在“候诊时间长”“挂号等候时间长”“手续繁杂”“各科室设置不合理”“手术安排时间长”等问题的医院进行监督报道;对医务人员收受“红包”、开大处方等有违医德的行为上报有关单位进行追踪报道。

## 明察暗访 “就医实录”栏目线索同步征集

为使活动更具公信力、参与性和关注度,本报还将特别推出“就医实录”大型调查报道栏目。栏目将通过实录形式,由记者深入医疗卫生一线,跟随患者走访调查我省各大医院的医疗

质量、服务水平、医药价格、医德医风、医院环境等,真实记录患者就医过程中的所见所闻,所想所感;积极弘扬医疗卫生行业的好人好事、优秀专家科室;深入曝光医疗卫生行业存在的问题

和痼疾;反映患者呼声,引导行业风向,以期提高我省各级医院的整体医疗质量和服务水平。目前,栏目线索正在征集中,欢迎社会各界、广大患者、各级医疗卫生单位积极提供新闻线索!

## 上榜“诚信医院联盟” 您的声音很重要

活动期间,本报将发起成立“诚信医院联盟”,并进行版面上网展示。联盟医院必须是遵纪守法、依法纳税、诚信经营、服务优良的

医疗卫生单位,同时愿意自觉接受读者监督,拥有良好的百姓口碑。成员单位将向社会发布诚信医疗宣言,加强医院管理,提高服务水平,努力做到让患者和社会满意。

哪些医院是诚信经营单位,具有进入“诚信医院联盟”的资格?谁在服务中赢得了市民的心?谁又是最令人信任的医疗机构?敬请期待!

## 三种方式 参与“诚信医院联盟”推荐

电子邮箱: 56568223 13838146037  
89764200@qq.com 推荐范围:省市级各大综合医院、专科医院  
扫描微信二维码关注并留言: 推荐理由:200字以内  
电话推荐: 推荐人姓名、电话:



## 静脉曲张,6种做法利健康

在周围血管疾病中,静脉曲张发病率一直较高,老年人属于高发人群。郑州市第三人民医院普外科二病区副主任孔中宇提醒,老年人若患有静脉曲张,在日常生活中这些误区要避免。

### 喜欢按揉患处

随着年龄增长,人体静脉壁退化、缺乏弹性、松弛,瓣膜功能减弱,血液回流差、淤积在下肢,容易引发静脉曲张。不少患病老人有事没事喜欢按揉一下患处,觉得很舒服。这种做法容易导致浅表静脉血管挫伤,诱发血栓,导致局部红肿、形成硬块、疼痛,影响走路。血栓甚至可能向上或蔓延到深静脉,造成深静脉血栓。

致细菌侵入,出现炎症反应。

### 喜欢热水泡脚

有些老人觉得用热水泡脚可以促进血液循环,减轻静脉曲张,此法同样不可取。静脉曲张本身就是由于多种原因(遗传、久站等)引起的静脉功能弱化,而造成静脉血液淤积在浅表静脉,如果再用热水泡脚,血管扩张会加重静脉曲张及腿部肿胀。

可减少静脉曲张发病概率。

### 出现静脉曲张 6种做法要注意

1. 尽量避免久站;
2. 久站后做一做踢腿运动,有助于促进血液循环;
3. 平时活动建议使用医用弹力袜,夜间休息时抬高患肢,脱掉弹力袜;
4. 控制体重,减轻小腿负担;
5. 不要提重物,以免增加身体对下肢的压力;
6. 休息和睡觉时尽量采用左侧卧位,有利于下肢静脉血液循环。王秋红

另外,老年静脉曲张患者普遍存在血液流速慢、血管壁损伤问题,加上局部皮肤营养不良、屏障作用减弱,随意按揉容易导

其实,老年人患静脉曲张,与高血压、糖尿病、高血脂等疾病导致的血液循环不畅有很大关系。因此,治疗和控制原发病