

秋风萧瑟天气凉 霜降节气养生忙

霜降是二十四节气中的第十八个节气,是秋季的第六个节气。农历书记载:“斗指戌为霜降,言气肃露凝结而为霜矣。”

2018年霜降节气始于10月23日,至11月6日结束,即农历九月十五至九月二十九。随着霜降节气的到来,气候已逐渐寒冷,夜晚下霜,晨起阴冷,开始有白露出现。一天中温差变化很大,常有冷空气侵袭,而使气温骤降。新郑时报 李显文 整理

怡情敛神气

霜降节气应该做到“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养生之道也。”晚秋时节,凄风惨雨、草枯叶落,容易使人感到忧思,因此外出出游,登高赏景,可以使人旷神怡;静练气功,可以收敛心神;保持乐观的心态,健康平静地度过这一“多事之秋”。

保暖养脾胃

霜降寒气肃凛,昼夜温差大,夜晚气温低,容易使脾胃受寒,引发胃肠道疾病。因此要特别注意起居中的保养,避免过度劳累,适当进行体育锻炼,饮食上忌吃性寒生冷之物、各种冷饮、生冷瓜果,并注意防寒保暖,尤其要注意腹部保暖。

锻炼防拉伤

深秋气温较低,会反射性地引起血管收缩,关节活动幅度减少,韧带的伸展度降低,锻炼前没有做好充分的热身活动,会增加韧带、肌肉拉伤发生率,特别是中老年人在锻炼时要“留有余地”。高

血压的病人在秋冬之交时,血压往往要比夏季增高,因此容易造成脑血管意外。所以,在锻炼之前,最好在晨起时喝一杯白开水。运动方式更要选择舒缓的,避免在锻炼中发生意外。

饮食补气血

霜降是秋季到冬季的过度时节,此时阴气更甚于前,植物开始凋零。由于此节气属金,因而饮食进补以平补为原则,并且注重补气血以养胃气。霜降节气可以选择全麦面、小麦仁、豆芽、豆浆、花生、芝麻、红薯、山药、南瓜、萝卜、白菜、洋葱、藕、百合、木耳、梨、苹果、葡萄、枸杞、大枣、橄榄、甜杏仁、甘蔗、蜂蜜、鸭蛋等食材。

食疗推荐

冰糖银耳汤

原料:银耳20克、百合20克、莲子10克、枸杞10克、冰糖适量。

做法:把银耳、百合、莲子以温水浸泡30分钟,加冰糖和水,煮沸至银耳烂熟即可。

功效:润肺生津、滋阴养胃。

何首乌煮鸡蛋

原料:鸡蛋2个,何首乌20克,姜、葱、精盐、料酒、味精适量。

做法:把何首乌洗净,切成小条,装入纱布袋内,扎紧袋口;把鸡蛋洗净,和药袋一并放在砂锅内,倒入清水,再放入葱白、姜、精盐、料酒适量;先用武火煮沸,再用文火煎熬30分钟。取出鸡蛋,剥去蛋壳,再放入砂锅中熬煮5分钟左右;捞去药袋,放入少量味精即成。

功效:补肝养血,适合于肝肾精血亏虚、头昏眼花、未老先衰、须发早白、遗精脱发、大便燥结等。

患者车祸损伤严重 骨科团队联手创奇迹

新郑市人民医院人民路院区外二科以高度的责任心和高超的医术为生命“助跑”

武侠剧里总是这样说:“这位少侠,我看你骨骼清奇,必是练武奇才。背后定有高人指点吧?”这位高人若是在古代可能是一代武学宗师,但是在现代一定是一位骨科医生!

人体由躯干骨、颅骨、上肢骨、下肢骨等共计206块大大小小的骨组成,它们通过骨连结,构成骨骼,才将人的身体支撑起来,并保护着重要的内脏器官。当身体上的骨遭受病变或外伤的侵袭时,骨科医生就是那位站在背后指点的“高手”,助患者恢复健康! 新郑时报 李显文 通讯员 谢奕潇 文/图



车祸下的劫后余生 骨科医生妙手创奇迹

今年6月9日清晨,42岁的唐先生在上班路上不慎被行驶的面包车撞倒,伤后唐某昏迷不醒,被120送往新郑市人民医院人民路院区救治,由于患者伤情特殊,外二科接诊后由王泽良主任立即组织全科会诊,患者本身双下肢布满疤痕组织,皮肤条件极差,皮肤挫伤严重,末梢血运差,开放性骨折,为了提高患者术后生活质量以及患者保肢愿望强烈,最后科室一致决定一期先行VSD覆盖创面治疗、二期视情况进行皮瓣修复创面治疗。

在骨科手术团队的精心操作下和麻醉科手术室的大力配合下,手术团队先后分4次为唐先生进行了手术治疗,经过78天的康复,唐先生已能进行轻微的活动,功能逐步恢复。

“双腿完全扭曲了,血肉模糊,疼痛钻心啊!”术后的唐先生说道,“当时吓坏了,心想假如腿保不住了,往后的生活可怎么办?多亏了外二科的医护人员,保住了我的腿。”

“金杯银杯不如老百姓的口碑,新郑市人民医院人民路院区,技术真的了不

起!”唐先生感激地说。

78天治疗期的生死竞速 道不清的医患真情

6月9日 急诊第一次行左小腿挫裂剥脱伤清创扩创血管神经肌腱探查修复VSD覆盖创面+左跟骨骨牵引术

6月27日 第二次行骨折内固定交腿皮瓣修复创面+取皮植皮术+双小腿外固定架固定术

7月30日 进行了第三次手术 术中再次对感染创面进行清创,抗生素骨水泥链植入,引流管持续冲洗关节腔治疗

8月15日 进行第四次手术 行皮瓣断蒂修整成形术

8月26日 唐先生办理出院手续

在这78天里病人因为多重耐药,能用的抗生素少之又少,为了避免交叉感染,住院治疗期间患者一直都是接触隔离,单间隔离。医护人员每天都要为他换药1~2次,每次换药至少持续1个小时,痛在患身,急在医心,术后漫长而痛苦的治疗和恢复过程,不止是患者一个人在战斗,更是全体医护人员一起为他助跑!

科室简介 外二科以治疗四肢多发骨折、脊柱骨折、腰椎间盘突出、关节置换为主,以断指(肢)再植、皮瓣修复、关节镜、椎间孔镜等显微微创技术为特色的创伤骨科;拥有副主任医师1名,主治医师3名,住院医师1名,长期外聘专家3名,共设床位48张。拥有床旁X光机,C型臂、关节镜、椎间孔镜、CPM机、骨折治疗仪、气压治疗仪、红外线烤灯等大型设备。

诊疗范围 擅长:治疗四肢多发性、复杂性骨折、开放性骨折、关节脱位,血管、神经、肌腱损伤、断指(肢)再植的手术治疗,创伤性脊柱骨折、微创治疗老年性胸腰椎体骨折、退变,腰椎滑脱、椎管狭窄、腰椎间盘突出症、颈椎病、先后天四肢及脊柱畸形、骨髓及肌肉肿瘤等疾病,髌膝关节置换术。

特色技术 1.各种四肢骨折治疗及术后指导辅助功能锻炼; 2.髌关节、膝关节置换术; 3.微创治疗老年性胸腰椎体骨折、退变; 4.微创椎间孔镜下治疗腰椎

间盘突出; 5.微创关节镜下诊疗骨关节炎、半月板及韧带损伤; 6.断指(肢)再植、皮瓣修复; 7.腰椎间盘突出、椎管狭窄。

科室不仅秉承了新郑市人民医院骨科几十年的优良传统,而且不断创新,形成以显微外科技术为特色的强势学科。对于骨科疑难病的治疗已达新郑市先进水平,断指(肢)再植、皮瓣修复、髌膝关节炎置换术、微创椎间孔镜下治疗腰椎间盘突出、微创关节镜下诊疗骨关节炎等外科技技术在我市闻名遐迩。在各种骨与关节损伤、手足外伤、血管神经损伤、复杂创伤和烧伤以及各种先天畸形的诊治方面临床经验丰富。目前已成功完成了各种复杂断指(肢)再植手术百余例,各种皮瓣、肌皮瓣、骨瓣移植手术两百余例,取得了良好的治疗效果。

外二科(骨科一病区)全科医护人员将以严谨、求实、和谐、创新为科训,以高度的责任心、高尚的医德、高超的医术全心全意为广大患者服务。