

大暑。该节气是一年中最为炎热的时节,高温、高热、高湿的“三高”天气是这一时节的主旋律。今年的大暑是7月22日,农历六月(大)十五。专家建议,保持良好的作息时间及生活习惯是抵抗夏季中暑的良药。所以,盛夏季节中,人们也需要对日常生活进行必要的调整,以求安然度夏。

暑期养生有道



1.精神调养:

夏季要神清气和,快乐欢畅,心胸宽阔,精神饱满,如万物生长需要阳光那样,对外界事物要有浓厚的兴趣,培养乐观向上、恬静淡雅的情操,以利于气机的通泄。要静心度夏,遇事戒躁忌怒,安心调养,怡然自得。“心静自然凉”,这所说的就是夏季养生中的精神调养。

2.起居调养:

顺应自然界阳盛阴衰的变化。白天尽量避免或减少户外活动,尤其是10时~16时不要在烈日下外出运动和劳动。不宜在阳台、树下或露天睡觉,适当晚睡早起,中午宜午睡。室外劳动时应戴上草帽,穿浅色衣服,并且应备有饮用水和防暑药品,如感到头晕不舒服应立即停止劳动,到阴凉处休息。浑身大汗时,不宜立即用冷水洗澡,应先擦干汗水,稍事休息后再用温水洗澡。空调温度应控制在26℃~28℃,室内外温差不要超过8℃。空调运行时,尽量避免送风口冷风直接吹着头部或长时间对着身体某一部位吹。定时打开门窗,通风换气。

3.运动调养:

夏季运动锻炼的项目以散步、慢跑、太极拳、游泳、钓鱼为好,不宜做剧烈的活动,若运动过激,可导致大汗淋漓,汗泄太多,不但伤阴气,也易损阳气。在运动锻炼过程中,出汗过多时,可适当饮用淡盐开水或绿豆盐汤,切不可饮用大量凉开水,更不能立即用冷水冲头、淋浴,否则会引起寒湿痹症等多种疾病。

4.饮食调养:

夏季是多汗的季节,出汗多,则盐分损失也多,若心肌缺盐,心脏搏动就会出现失常。中医认为,此时宜多食酸味,以固表,多食咸味以补心。西瓜、绿豆汤、乌梅小豆汤,虽为解渴消暑之佳品,但不宜冰镇吃。特别是西瓜作为夏季最常见的水果,号称夏季“瓜果之王”,但并非人人都适合吃、随时可以吃。专家提醒:切开后尽快食用,没有任何防护下,西瓜6小时内会长出很多细菌;要避免开餐餐后两小时;对于糖尿病人、孕妇尽量少吃;冰镇西瓜放置半小时再吃。所以,西瓜虽好,可不要贪吃哟!

DIY 抗暑粥: 薏仁、新鲜莲子肉、新鲜山药、红枣、小米、绿豆、白米依个人喜好,加入新鲜荷叶汤(新鲜荷叶1张或干荷叶1/3张事先煎汤备用),熬煮成粥。

DIY 抗暑茶: 金银花1钱、菊花3钱、山楂5分、兑入2包绿茶、加入700毫升热水冲服。

5疾病养护:

主要疾病有中暑、热中风、肩周炎、水中毒、肠道传染病等。

(1)中暑 夏季最常见的病症之一,原因:人在高温环境中,体温调节失去平衡,肌体大量蓄热,水盐代谢紊乱。

应对:轻度中暑,多喝含盐的清凉饮料,若有头晕恶心呕吐等症状,可以服用人丹或藿香正气水,重症中暑患者,应抬到阴凉处就地抢救,并立即送往医院。

预防措施:如果在烈日下要做好防晒工作,要保证充足的睡眠,要多洗温水澡帮助体温散发,多吃蔬菜瓜果,适量饮用盐开水、绿豆汤、酸梅汤等清凉饮料。

(2)肠道传染病 夏季气温高,食物容易腐变质,而且各种蚊虫的繁殖也快,成为传播疾病的渠道。易发的肠道传染病主要有霍乱、痢疾、甲肝、食物中毒、水中毒等。

预防措施:要少吃隔夜隔餐的饭菜,餐具、食物等要防苍蝇、蚊虫叮咬,做好洗涤消毒工作。

买来的海鲜等水产品一定要煮熟煮透,不可生吃;不喝生水,防止水污染;保持室内外环境卫生,消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等;注意个人卫生,常洗手洗澡。

(3)热中风 主要原因:由于室内与室外气温相差太大,若频繁出入房间,忽冷忽热使脑部血管反复收缩。发生在患有心血管病的中老年人身上。

预防措施:要适当地调整空调的温度,使室内外温差不要超过7摄氏度,多喝白开水或淡茶水都可以预防热中风。 王国青 赵小娟 整理

编者按 春华秋实,巩义市人民医院已经走过了62年的风雨历程。历代干部职工艰苦创业,励精图治,该院由小变大,由弱到强,医院的知名度、信誉度和群众的综合满意度持续提高,社会和经济效益连年取得双赢。1983年以来,该院先后获得“全国卫生先进集体”,“省级文明单位”,“郑州市双十佳医院”称号,“河南省首家县(市)区级二级甲等医院”,“爱婴医院”,“河南省护理达标单位”,“全国百姓放心医院”,“全国百姓放心示范医院”,“河南省医院管理年综合评价先进单位”,郑州市“廉医诚信为和谐医院”称号,“郑州市医院管理年暨‘三优一满意’活动先进单位”称号,为提高巩义人民的健康水平、促进和谐社会发展做出了积极贡献。

巩义市“十佳科室”评选活动昨启动



巩义市人民医院骨科全省县(市)级首屈一指

巩义市人民医院骨科是巩义市机构最庞大、技术最完善、设备最先进的教研基地,开展人工关节置换治疗股骨头坏死、老年股骨颈骨折、严重股性关节炎、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等,处于全省骨科的最前端,在全省县(市)区同类医院中,处于首屈一指的地位。下设5个病区,拥有专业技术人员90余人,具有高级职称的10人,中级职称的21人,分别在北京、上海等国内一流医院进修学习。

骨科开展颈胸腰椎前后路手术治疗法,能迅速缓解疼痛,保证患者顺利出院。目前已人工关节置换420例,其中全髋关节270例,全膝关节220例,肩关节置换20例。182例断肢再植的成功开展,展现了手

外科雄厚的实力,极大地提升了该院手外及显微外科的影响力。关节镜外科手术开展300多例,复杂脊椎手术360例,椎体成形术18例,椎间孔镜下腰椎间盘突出髓核摘除术30多例,创伤小,恢复快,赢得了患者的一致好评。

巩义市人民医院骨科自创建以来,就积极培养学术型、创新型科室,每年都派人到省会大医院学习、深造。共发表论文65篇,同时科室还与北医三院、积水潭医院、北大人民医院、河南省人民医院、郑州大学医学院等国内多家著名医院骨科专业建立长期联系,远程会诊,教学查房,手术会诊等,随时了解骨科前沿最新动态。

巩义市人民医院消化内分泌肾内科荣获五一巾帼劳动奖

巩义市人民医院消化内分泌肾内科组建于2005年,有消化、内分泌、肾病三大专业和门诊、内镜室、透析室及病区四大板块,是专业较多、分布较广的一个科室。现有医护人员39人,主任医师1人,副主任医师2人,主治医师6人,住院医师6人。该科室设备齐全,目前拥有重症监护仪、微量泵、胰岛素泵、动态血糖监测仪、血酮测量仪、放免实验室等;内镜室拥有电子胃镜及电子肠镜、

氩气刀及全自动清洗设备等;引进巩义市首家14碳呼气试验,对幽门杆菌的最初检查有了很好的依据。透析室拥有透析机,血液滤过机、连续性血液净化机。

科室专家熟练诊治各种类型的胃肠道疾病,特别对消化道大出血的诊疗,三腔两囊管的应用,使上消化道出血止血率达90%。开展无痛胃镜及肠镜检查,为病人减轻了很大的痛苦;开展镜

下止血治疗,逐步拓宽了镜下治疗的范围。特别是糖尿病、低血糖、甲状腺功能亢进症、甲状腺功能减退症、腺垂体功能低下和肾上腺功能减退症等有独到之处。

针对急性肾功能衰竭,肾综合征,泌尿系统感染等,科室利用先进的血液透析设备,逐步开展了血液透析、血液灌流、血液滤过等,特别是近年来采用个性化血液透析、床旁血液灌流、超滤腹水

回输及连续性血液净化治疗等技术治疗尿毒症、各种急性农药中毒、药物中毒、肝昏迷及顽固性腹水及各种危重症等,拓宽了血液净化的治疗范围,提高了患者的生存质量,降低了死亡率,深受患者好评。该科室于2007年获得巩义市“创新示范岗”,2008年、2009年连续获得巩义市人民医院医疗质量综合考评一等奖,2010年获得郑州市五一巾帼劳动奖。