

手机玩不停 容易患上 “手机手”



■应季养生

护好足和头 “秋冻”并非人人皆宜

白露以后,气温日趋下降,昼夜温差逐渐增大。“春捂秋冻”虽是经典的养生保健要诀,但并不是任何人都适合“秋冻”。

记者 蒋晓蕾

秋冻讲究多

白露后是否“秋冻”需先看温度,如果早晚温度过低,就应该适当添加衣服了。而且不要一味去“冻”,像身体一些部位,如头、脚、肚脐应排除在秋冻之外。“秋冻并非人人适宜。比如糖尿病患者局部血供差,血管受到冷空气刺激,容易痉挛,使血流量进一步减少,易引起组织坏死和糖尿病足。除此之外,像体质较弱的老人和儿童、支气管病患者、心脑血管疾病患者、哮喘病患者和关节炎患者都不适合“秋冻”。

秋燥能“吃”掉

莲子百合煲

配方 莲子、百合各30克,精瘦肉200克。

做法 莲子、百合清水浸泡30分钟,精瘦肉洗净,置于凉水锅中烧开(用水焯一下)捞出。锅内重新放入清水,将莲子、百合、精瘦肉一同入锅,加水煲熟(可适当放些精盐、味精调味)。

功效 清润肺燥,止咳消炎。适用于慢性支气管炎患者。

早期“手机手”可热敷

“拇指一族”患上“手机手”该怎么处理?专家表示,如果出现症状在一个月内,可以认定为早期“手机手”,病情不算严重,一般来说应当立刻减少乃至避免现有的手工操作,可以采取局部热敷、白醋熏蒸、按摩等方法,充分休息一周左右,可以缓解病情。

如果病情严重,如出现弹响

等现象,上述方法治疗无效或反复发作时,应做腱鞘切开术。

而要想不患上“手机手”,关键还要改变操作习惯,减少使用频率。比如说,之前是一只手使用手机,以后最好一只手拿着手机,另外一只手用来触碰手机屏幕,最好不要用大拇指划来划去,而是用手指“戳”屏幕。

日常保健远离腱鞘炎

保暖及热敷,养成用温水洗手的习惯。冬季洗菜、洗衣服最好也能用温水。

保持舒适体位,避免手臂下垂,睡觉时腱鞘炎患者需保持手臂靠近身体,且手腕不弯曲。

自我按摩,手腕关节做360度的旋转,或将手掌用力握拳再放松,来回多做几次,都可以有效缓解手部的

酸痛。

对于长期伏案办公者来说,应采用正确的工作姿势,尽量让双手平衡,手腕能触及实物就不要悬空。在工作间隙应休息一会儿,将手摆在桌面,旋转头部两分钟。向前及向后弯脖子,用头点两肩,扭一扭脖子,看左肩、看右肩。

7种症状 预告你可能生病了



单侧腿痛 没有任何原因的单侧腿痛,常常被人误以为是肌肉痉挛。其实,它可能预示着血栓的形成。

持续性咳嗽 持续咳嗽,并伴有发汗盗热、乏力、体重下降等症状,可能预示着肺结核、支气管炎、

过敏、哮喘、肺癌等。

尿频频繁 夜间多尿、乏力、消瘦者,应该尽早进行血糖含量的测试。因为这些症状可能是糖尿病的早期临床表现。

吞咽困难 肥胖者多有吞咽困难的状况,这时应该及时就医。因为它多

是反流性食管炎的症状。

头痛 如果在夜晚时有强烈、持续、跳动性的头痛,可能是动脉炎的征兆。

剧烈腹痛 在腹部的中上位置,靠近胆囊区域的疼痛,常常被认为是腹痛。如果服药后疼痛不能

缓解,最好做超声波检查,因为有可能是胆囊炎或胆结石。

口腔溃疡 舌尖、嘴唇位置的白色点状或块状的溃疡,不能忽视。尤其是当溃疡发展到出血、颈部淋巴结肿大、发音不清晰时,有可能引发口腔癌。

车祸猛于虎 祸患殃父母

新郑市中医院康复分院,中西医结合康复治疗车祸后遗症

联合国统计数字显示,2010年全世界因交通事故死亡的人数超过百万,而中国是世界上交通事故死亡人数最多的国家之一,每年因交通事故重伤、残疾的人更是不计其数。普通人一旦与机动车特别是改装机动车或大货车搭上关系,遭遇意外的概率将大大提升……
刘强 文/图



中医院接诊一车祸患者

2014年的一天早晨,在新郑市中医院成人康复科医生办公室门口,一位五六十岁的大妈神色匆忙,一进门就不停地说:“医生,医生,快给我儿子看看呀!”在她身后,一位表情呆滞的年轻人靠坐

在轮椅上。

年轻人名叫李帅(化名),今年28岁,新郑人,数月前的一天,他骑着摩托车带着妻子去上班,为了躲避迎面驶来的大货车,撞在了路边的电线杆上,妻子王某当场死亡,李帅昏

迷不醒,被急救车拉到了医院。经过急诊手术,命是保住了,但是大脑受到重创,出院后在床上躺了3个月。听说新郑市中医院能治疗脑外伤后遗症,老两口专门带着儿子前来求医。

患者智力仅为常人的1/4

医务人员对李帅进行了全面而详细的评估,结果显示,李帅完全无生活自理能力,智力仅为常人的1/4,主要肌群力量只有常人的一半。医务人员一刻也没有耽搁,在李帅入院后的当天上午,就按照治疗方案为其开

展了康复治疗。

李帅有一儿一女,女儿快4岁,儿子一岁半。妻子车祸去世后,女儿一直由岳母照看,儿子跟在自己身边。李帅卧床期间,两位老人每天除了要给儿子喂饭喂药、翻身按摩、擦洗身体、端

屎端尿,还要照看孙子,日子过得非常艰辛。

得知这个家庭的不幸遭遇,医务人员感觉自己肩头的责任非同一般,必须尽全力帮助李帅康复,才能拯救这个岌岌可危的家庭。

中西医结合治疗方案

李帅的事成了大家的事,在李帅身上,医务人员几乎花费了超出其他病人一倍的精力;而李帅的儿子也几乎成了科室的孩子,科室人员常常从家里带来水果、点心让孩子补充营养,有的还捎来童装和尿不湿给孩子替换。

经过一个月的认知训练和作业治疗,李帅有了突飞猛进的好转。二次评估时,他的理解能力、认知能力大大提高,能够与人简单沟通,主要肌群也达到正常水平。这么多天来,医务人员第一次看到李帅母亲脸上绽放出笑容。

但是大家知道,李帅家人

的心头始终压着一块巨石。因为,李帅的协调能力还有欠缺,尤其是膀胱控制力差,常常小便失禁,李帅母亲经常在暗地里抹泪。针对李帅现在存在的问题,康复分院院长时建卫组织医务人员进行了一次大讨论,最终确定了一套中西医结合的治疗方案,即使用针灸、艾灸和物理因子导入等方法综合治疗。

皇天不负有心人。经过两周的治疗,李帅不仅可以控制自己的大小便,而且思维能力、记忆力大幅度提升。李帅的治疗效果,让父母激动不已,一家人张罗着给医务人员送锦旗。

康复治疗助病人回归社会

听到这个消息,时院长连忙予以制止,他对李帅父母说:“作为康复工作者,我们最自豪的不是收了多少锦旗、得了多少荣誉,而是看到病人被我们治好回归到社会。两个孩子还年幼,李帅仍需要进一步康复,你们的家庭更需要钱,把钱花在有用的地方吧。”

世界上每一秒钟都会有灾祸发生,但也总会有温暖围绕在我们身边。在新郑市中医院康复分院,每年像李帅这样因车祸后遗症来做康复治疗的不

在少数。他们当中,有人正值青壮年,一人病倒在床,全家跌入深渊。交通事故不仅毁了他们自己的人生,也葬送了爹娘的“老来福”,让老人在桑榆之年再次挑起养家糊口的重担。

与其亡羊补牢,不如防患于未然。再成功的治疗和康复,都不如不发生意外事故。

古人云:“身体发肤,受之父母。不敢毁伤,孝之始也。”朋友们,车祸猛于虎,安全出行,珍惜生命,为家庭免除痛苦,为世间减少不幸!