

## 秋冬季流感高发期到来

## 勤洗手、适度保暖……做好这些预防感冒

儿科门诊日接诊量  
高达四五百人次

11月1日上午,记者来到新郑市人民医院解放路院区儿科门诊处,发现家长带孩子看病的数量非常多,不时有家长带着孩子围着医生询问情况。护士们也不断提醒家长,多给患儿喝水。

输液大厅里,记者看到很多患儿在输液,护士正在给患儿扎针,一旁排队等候刘女士告诉记者,前一阵女儿感冒咳嗽,吃了点药不见好,10月31日来医院检查,医生说喉咙有些发炎,要输液。”同样,家住市区的张师傅也带着孙女前往医院看病,“孙女感冒了,我们家大人也跟着感冒。”郑师傅说,全家感冒也可能是相互传染导致的。

据该院儿童院中院院长、副主任医师李长青介绍,现在医院儿科门诊每天要接诊200~300名小儿患者,高峰时达到每天400余名,多为上呼吸道感染、咳嗽、流鼻涕等感冒症状。“气候寒冷,室内外温差大是小朋友感冒的主要原因,尤其是婴幼儿,自身抵抗力较低,更易生病,家长要为孩子做好预防措施,依据天气变化给小朋友增减衣物,要多注意对孩子的日常护理,加强室内通风,建议家长尽量少带孩子去室内人群密集且空气不流通的场所,避免交叉感染。”李长青说,小朋友一旦出现感冒症状,应及时就医。



目前正处秋冬交替时节,早晚温差较大,寒意愈发明显,免疫力较低的儿童极易发生感冒、腹泻、发热等身体不适的症状。记者走访了市区多家医院发现,连日来的降温天气,“小病号”数量较前期骤增。

新郑时报 邓春丽



## 八条建议教你如何预防感冒

面对悄然来袭的感冒潮,预防是关键。记者通过采访医务工作者,总结了以下8条建议,供大家参考。

## ①勤洗手

有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。另外,不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯,这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。

## ②适度保暖

根据天气变化,要及时给孩子增减衣物,衣服少容易感冒,衣服过多容易出汗,不及时擦干同样容易感冒,要注意适度保暖。

## ③不要在封闭的空间久留

空气不流通的地方容易滋生感冒病毒,室内要经常通风换气。办公室是容易传染感冒的地方,如果避开这些地方,可以用淡盐水使鼻子经常保持湿润。

## ④适度的有氧运动

要坚持室外运动,冬季天气寒冷,室内外温差大,很多家长担心孩子冷,索性让孩子一直待在室内,这样反而会降低孩子的御寒能力,一旦到了室外,更易感冒。

## ⑤多喝水

大量的水可以将病毒从身体中带走,防止脱水症(脱水症是感冒的并发症之一)。

## ⑥与感冒患者保持1米以上距离

患者咳嗽、打喷嚏时,带病毒的唾液

可飞溅到1米远,当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时,应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况,可马上转过身去,因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的部位。

## ⑦保证充足睡眠

养成按时睡觉的好习惯,美国研究者曾进行过一项试验,让志愿者只睡后半夜,第二天,他们的免疫力下降了30%。接着,又让他们睡足8小时,结果发现,他们的免疫力完全恢复了。

## ⑧鼻部按摩

约有50%的感冒是由鼻病毒引起,由于鼻咽部是最初感染的部位,因此,鼻部按摩能有效预防感冒。



新郑市人民医院 风采巡礼  
People's Hospital of Xinzheng

## 远离心血管疾病 重归健康之路

新郑市人民医院解放路院区心内院中院成立于2016年3月,是该院在搬迁新院区后平台改革的又一硕果,是继儿童院中院、妇产院中院后的第三个院中院。新郑时报 邓春丽 通讯员 杨东红



首席名医闫建萍



主任医师史改英



特聘专家刘怀霖



特聘专家石振纲

## 人才引领发展 发展质变领先

新郑市人民医院解放路院区心内院中院在院长王广军的带领下,迅速成长,在新郑市人民医院首席名医闫建萍和新郑市唯一心血管主任医师史改英以及诸多医护人员的努力下越来越壮大;现有27名固定医生,特聘河南弘大心血管病医院副院长、大内科主任刘怀霖主任医师和享受国务院特殊津贴的石振纲主任医

师,其中刘怀霖主任医师擅长心内科疾病的诊治,心律失常,永久性人工起搏器安装,冠状动脉造影及PTCA等心血管病介入治疗方面积累了丰富的经验。对于RFCA治疗冠心病左室室速、窦房折返性心动过速、频发顽固性室早、Halo电极标测指导下的房扑消融、三腔起搏器植入治疗充血型心脏病,心脏自动除颤器(ICD)

## 四大病区,宽范围精诊断治病患

“工欲善其事必先利其器”,如今,先进的医疗设备为手术提供了更高的安全性。医院为心内院中院提供完善的医疗设备:多功能心电监护仪、心脏除颤监护仪、临时心脏起搏器、起搏器程控仪、彩色多普勒超声心动图等,同时医院为心血管内科介入科还配有德国进口的大型C臂,256层CT。

心内院中院下设四个病区:心血管内科一病区、心血管内科二病区、心血管内科三病区 and 心血管内科四病区;开放床位166张,其中冠心病重症监护病房床位有14张。诊疗范围广泛:治疗高血压、高血脂症、冠心病、心绞痛、心肌梗死、肺动脉高压,各种心律失常、房颤、房宿、阵发性室上速、室速、心力衰竭、心肌炎、心包炎,



德国心血管专家参观指导

植入、颈内动脉海绵窦瘘可脱微球囊栓塞术、肥厚梗阻性心肌病的化学消融术、主动脉夹层带膜支架腔内隔绝术等均有省内领先技术。而石振纲主任医师在利用导管技术24小时抢救急危心脏病患者的生命、安装人工起搏器治疗心动过缓及心血管内科疑难杂症方面有很深的造诣。

心脏病、先天性心脏病,风湿性心脏瓣膜疾病,预激综合征的诊治,对心绞痛、急性心肌梗塞、重症心衰、各种严重心律失常及心脏复苏等抢救经验丰富,成功率高。在9月25日德国心血管专家来院参观指导时,对该院一名50多岁患者成功的心脏支架手术给予了充分的肯定和赞扬,并对该院及时的治疗表示由衷的敬佩。

## 特色技术 专业治疗

心内院中院专科治疗急性心肌梗死新型药物溶栓再灌注治疗,心律失常心脏电复律,经食管心脏电生理诊疗,心力衰竭最新治疗,中医特色治疗心脏神经症;介入治疗:1.急性心肌梗死冠脉造影及支架植入术及心脏与大动脉造影;2.先天性心脏病房间隔缺损、室间隔缺损,动脉导管未闭等的封堵术;3.风湿性心脏病、二尖瓣狭窄的球囊扩张术;4.缓慢心律失常的心脏临时起搏器和永久性心脏起搏器安装术、起搏器程控术;5.快速心律失常如阵发性室上速、室性心动过速、心房纤颤等的射频消融术。

心内院中院不仅集人才、设备于一体,还注重人才的培养,担任着实习和基层医院的教学,是一个项目完善并具有丰富经验和高超水平的临床学科。

地址:新郑市人民医院解放路院区住院中心14楼、15楼  
咨询热线:0371-69972887 / 69972138 / 69973516 0371-69973509



关注微信服务号  
“新郑市人民医院”  
实现预约、查询、咨询等  
线上服务