踏春时,要随身带一些

药品,例如伤风药、退烧药、消

炎药,还有一些外用药等,以备

不时之需。

内所需的能量和各种营养物

食是保健重点。

质较多,所以踏青中的饮

踏春时,体力消耗较大,身体

清明踏青好时节 注意事项要牢记

清明是外出游玩的好时节,百花开放齐迎 春,鸟儿筑巢万象新,空气中弥散着春的芬芳。 清明小长假,大家一定有很多计划,那么我们应 该注意些什么,让自己和家人一起快快乐乐、平 平安安地度过这个假期呢? 新郑时报 李显文 整理

直刀而行

春游踏青以近郊为好,最 多不超过两天的路程。过远春游, 舟车之累,身心疲惫,既不利于健康,也减 少了兴趣。另外,要补充各种营养不能乐而 忘返,造成过度疲劳。如果出现心悸、乏力多汗 头晕眼花等症状,应尽早休息,切忌勉强。

防止意外事故

踏春时,应尽量避免走陡峻的 小路,不要独自攀登山林石壁。同 时,凡患有心血管疾病的人,要随 身带好常用急救药品。

春天气候多变,乍暖还 寒,要带足衣服,以防感冒。鞋 子应选用轻便、无跟防滑和高弹性 的运动鞋,大小要合适,以免影响血液 流通,防止脚趾挤伤和脚底麻木不适。同时 可准备防风镜和墨镜。

注意场所选择

踏春宜在田野、湖畔、公园、林 区、山区等场所,以摄取较多的"空气 维生素"-一负离子,起到健脑 驱劳、振奋精神的作用。

预防花粉过敏

春天百花争艳,要注意预防 花粉过敏。首先要找准过敏源, 最好先到医院进行检查,查出自己的 过敏源,如果没有进行过彻底的脱敏 治疗,在选择春游地点时应尽量回避 有花之处。出游前可事先口服扑尔敏 或安其敏等抗过敏药物,户外活动时 不要近距离"拈花惹草",不要在 草地上睡觉,不要用口唇、鼻子及 面部直接与花朵或树叶接 触,以免过敏现象发生。

昆虫叮咬

春天是各种昆虫滋生的季 ,如果你不慎被昆虫叮咬,切不 可搔抓,而应立即涂擦风油精或皮炎 平等糖皮质制剂,被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎 子等叮伤后应冷敷处理。

踏春时脚部肌肉不停地进行收缩运 动,易引起局部肌肉酸痛。热水洗脚可 使毛细血管扩张,促进足部血液循 环,还可使皮脂腺的分泌和毛 孔散热作用恢复正常。

春季万里无云的天气,紫 外线较强,春光中的紫外线没有我 们想象中那么温柔,它会潜入人体 直接暴露的肌肤,面部皮肤被太阳晒得 绯红发热,千万别用冷水洗面,应该让 皮肤休息一会儿再用温水洗。另外,春季 皮肤容易脱水,嘴唇和手足容易干裂开 口,面部易起皱纹,甚至出现头晕眼 花。要及时涂抹防晒用品,但 不要化妆,因旅行中很容 易出汗,容易引发毛囊 炎或化妆品感染。

让患者在家门口就能享受到先进的诊疗服务

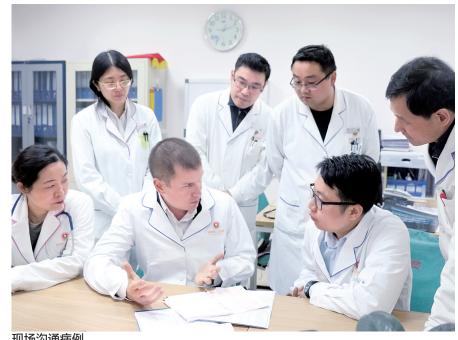
澳大利亚介入心脏病专家莅临新郑市人民医院解放路院区开展学术交流

国外专家给人看病会是什 么场景?他们的诊疗方案与中 国医生会有何不同? 3月27 日,新郑市人民医院解放路院区 有幸邀请到澳大利亚布里斯班查 尔斯王子医院介入心脏病专家 Rustem Dautov 到新郑市人 民医院解放路院区会诊病历、 查房、手术。

新郑时报 李显文 通讯员 王梦梦 文/图



专家与患者交流



现场沟通病例

国外专家走进病房与患者交流并现场听诊

Rustem Dautov 还未到达医院,心内 科医生值班室里已经有患者排起了队, "我今天是专门为了这位澳大利亚专 家来的,就是想让专家帮我看看这些 诊疗结果,最好能够给出好的治疗建 议。"一名患者家属激动地说道。心 内科医师们也早早地准备好预约看病 患者病历及影像等待 Rustem Dautov 前来 会诊。

上午 8 点半, Rustem Dautov 走进心 内科医生值班室,在心内二主任史改英、 心内三主任李彦宏的介绍下, Rustem Dautov 首先对医师们带来的患者病历进 行查阅,并结合患者病例与新郑市人民医 院解放路院区主管医师进行讨论、交流。 随后,就病情特殊,需要查体的患者, Rustem Dautov 走进病房与患者交流并现

专家与医院手术团队 合作完成5台手术

一位80多岁的长者由于年龄较大, 病情复杂,为深入查看长者病情,Rustem Dautov 慢慢将长者扶起身,认真查看长者 病情,并现场给出治疗意见。82岁的李大 爷看到有国外专家为自己治病,紧握专家 的手,激动不已。

针对有手术需求的患者,手术室早早 做好准备,在5个小时的时间里,Rustem Dautov在新郑市人民医院解放路院区手术 团队的紧密配合下,顺利完成了3台冠脉造 影手术和2台冠状动脉旋磨及支架植入手 术。患者家属对Rustem Dautov的技术高 度认可,并对新郑市人民医院解放路院区能 够邀请国外专家为家人看病表示感谢。

将加强与国际医学领域 知名专家的交流及合作

Rustem Dautov 的到来不仅为手术的 几位心血管病患者带去了安康,同时也进 一步加强了新郑市人民医院解放路院区 与国外知名专家的学术交流与合作,提高 了新郑市人民医院解放路院区心脏介入 医生的诊断专业素养及介入技能水平。 在未来的工作中,新郑市人民医院解放路 院区也将不断加强与国际医学领域知名 专家教授的交流及合作,让有疑难病症的 患者在家门口就能享受到国际化、先进专 业的诊疗服务,真正做的"让病人方便,让 病人放心"。