

# 南阳市“烧伤外科神经内科”分会召开会议 南石医院连续成为主委单位

## 提升医疗技能 更好守护百姓健康

本报讯(通讯员 李春晓)12月26日,南阳市医师协会烧伤外科分会三届一次会议在南都宾馆召开。会议选举产生了新一届主任委员、副主任委员等。河南省烧伤医师协会田社民等烧伤教授与会并授课。

南石治烧伤,全国响当当。南阳市卫健委党组书记闫广州在讲话中说,南阳市烧伤外科学会成立以来,专家医师团队深耕临床业务,为南阳烧伤治疗事业作出了突出贡献,特别是以南石医院为代表的烧伤专科,在该院院长赵俊祥的带领下,利用30年时间,拓荒进取,创新求变,把一个最脏、最累、医疗界没人愿意干的专业干成品牌专科,这个发展过程,就是一部奋斗史、励志史!

作为非医疗专业的人,很难想到烧伤与慢创诊疗是联系在一起的,对于电击烧伤、化学烧伤等深及骨头的创面,南石医院都能在短时间治愈。去年



会议现场

年底,国家卫生健康委办公厅针对老龄化社会、各种体表慢性难愈合创面患者数量逐年增多的现象,出台了《关于加强体表慢性难愈合创面(溃疡)诊疗管理工作的通知》,南阳市卫健委认真学习通知精神,因地制宜找方法,就地取材抓落实,印发了烧伤慢创技术培训通知,由南石医院烧伤外科慢创专家团队承担了各县(市)技术培训、宣传推广任务,

12月份已经启动,并在方城、社旗进行了3场培训,真正把全市糖尿病足、褥疮、老烂腿、骨髓炎等各种原因引起的伤口难愈合治疗水平提升到一个新的档次。

南石医院烧伤一病区主任杨洪当选为本届烧伤外科主任委员。南石医院连续成为南阳市医师协会烧伤外科主任委员单位。

又讯 12月27日,南阳市医师协会双系统二届

神经内科医师分会成立暨二届一次学术会议在梅溪宾馆召开。南阳市卫健委、医师协会及国内众多名家与会。

南石医院脑血管病诊疗中心是南阳市唯一一个省级重点学科,目前在院患者突破800人,以强大的学科造福南阳千万家庭。

南石医院神经内科朱新臣主任当选为新一届主任委员。南石医院成为连续两届主任委员单位。⑫8

## 冬季养生 这些常识得知道

冬天是温补养生的季节,应该积极地进行养生,这样身体才会越来越好。

### 饮食要滋阴润肺

秋收冬藏,冬季到来,人们的食欲普遍增强,此时千万记得要管住自己的嘴,以免伤及肠胃。饮食要以“滋阴润肺”为基本准则,另外还应“少辛增酸”,多食核桃、芝麻、蜂蜜等,可起到滋阴润肺的作用;少吃葱、姜、蒜、辣椒等辛辣食品,年老胃弱的人可晨起喝粥,以益胃生津。

### 冬季进补要科学

冬令进补时,为使肠胃有个适应过程,最好先做引补。一般来说,可选用炖牛肉、红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛肉汤来吃,用以调整脾胃功能。冬要温补,少食生冷,但也不宜燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳、热量较高的膳食为宜,同时也要多吃新鲜蔬菜,以避免维生素的缺乏。

### 越冷越需要多喝水

人们待在温暖的室内,很少外出活动,这并不意味着人体消耗的水分就会减少、冬季干燥,空气湿度小,更应补充水分。如果喝水少,血液浓稠度就高,容易出现血栓等症状,引发心脑血管疾病。冬天,多喝点水,还能加快新陈代谢,起到抵御寒冷的作用。

### 晚上11点前睡觉是最好的补药

最简单、最便宜、也最好的进补是早睡,每天晚上不晚于11点睡觉。专家强调,夜晚之于人体就相当于冬季之于自然,大自然在冬季要休眠,人也要在夜晚睡觉,晚上11点是子时,也就是人体的冬天,睡着了阳气才能藏入身体,醒着阳气浮于体外,这个时候睡觉了,人体的阴、精、气、血、阳气都补了。

### 适度运动,多活动手脚

很多人因为怕冷而放弃运动,这是最不明智的做法。运动是驱寒的最好办法,运动时,脂肪转化成热量,可以帮助你保持体温,改善血压循环缓解手脚冰凉,同时,加强运动还能提升免疫力和抵抗力,帮你远离寒冷和疾病。锻炼之前,一定要注意热身,先进行慢跑使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。运动时,衣着以保暖防感冒为主,运动后要及时穿上衣服,以免着凉。

### 颈部、背部、腹部、脚要重点保暖

这些部位都是容易导致人们在冬天生病的部位。颈部受凉,会引发头痛、颈部酸疼等;背部受凉,早上起来会打喷嚏、鼻塞甚至引起感冒。

腹部保暖是女生要做的重点保护工作。避免痛经,避免月经不调,避免受寒不适,腹部温暖是关键。脚有多个穴位,一旦寒冷不适,会导致身体出现条件反射,出现各种问题。

### 冬季洗浴要保湿防燥

冬季洗浴有四忌,忌洗太勤,忌水过烫,忌揉搓过重,忌肥皂碱性太强,否则,极易破坏皮肤表层原本不多的皮脂,让皮肤更为干燥,因而也更易发痒、皲裂。洗浴后,擦些甘草油、止痒霜、润肤膏等,以保持皮肤湿润,防止皮肤表层干燥、脱落。⑫8 (丽梅)

## 冬季,各种皮肤病容易找上门 拯救敏感肌 补水是关键

冬季干冷,皮肤容易出现干燥、粗糙、过敏、脱皮等问题,严重者可见鳞屑、丘疹、斑疹,伴有瘙痒、刺痛等不适。MISS 静智能美肤纤体创始人李成霞介绍,寒冷冬季,皮肤病容易找上门,皮肤敏感的人群尤其要注意防范。日常护理时,要注意补水保湿,饮食上则以养阴清热、滋阴润燥为原则。

### 冬季,皮肤病容易找上门

皮肤是人体最大的器官,由外至内分为表皮、真皮和皮下组织三大部分,而表皮又分为角质层、透明层、颗粒层、棘层及基底层。正常情况下,角质层的含水量应该在

10%左右,如果低于这个水平,皮肤就会出现干燥、粗糙、紧绷、脱屑。年龄增长、气候变化、睡眠不足、过度疲劳、用过热的水洗漱、洗涤用品碱性

强等,都是导致皮肤干燥的重要原因。例如一到秋冬季节,皮肤的皮脂腺和汗腺分泌减少,加之新陈代谢减慢,角质层水分减少,皮肤就会出现干燥、粗糙,护理不当甚至会出现淡红斑、鳞屑、瘙痒等

表现。

李成霞介绍,皮肤瘙痒症、过敏性皮炎、婴儿湿疹、特应性皮炎、荨麻疹、带状疱疹等皮肤病最容易侵袭人体,体质敏感的人群尤其要注意防范。

### 学会5招,轻松拥有健康肌肤

秋冬季节,如何护理皮肤,提高肌肤的抵抗力?李成霞为大家支招——

清洁皮肤 冬季干燥,皮肤容易缺水,加之风沙大、灰尘多,容易附着于毛孔,清洁皮肤可以选择有清洁力但同时温和不刺激肌肤的氨基酸类洁面乳,最好不要使用泡沫型洗面奶。洗脸不要用热水,可用温水或冷水。洗澡后一定要涂抹润肤露,如凡士林、维生素E

乳等。

肌肤保湿 秋冬季节,温度降低,空气湿度下降,肌肤很容易变得干燥,而干燥会使细胞的代谢速度变慢,皮肤的屏障功能受到影响,继而诱发很多肌肤问题,比如敏感肌、皮炎等。一定要做好肌肤的保湿工作,选用保湿润肤的护肤品,如鱼肝油、尿素霜、维生素E乳膏、凡士林等。敏感肌可选用安全性较高的医用护肤品,如医用冷敷敷

料、医用保湿乳等。

注意防晒 尽管秋冬季节气温降低,但紫外线却不会有明显减弱,换句话说,日晒对肌肤造成的损伤还是有的,所以防晒依然重要。秋冬季节,出汗较少,空气湿度低,可以选择SPF15~30、PA+++的防晒霜。

饮食调理 根据秋冬季节特点,凡具有甘润养肺、生津润燥、健脾养血作用的补品,都可护肤养颜,如梨、百合、大枣、山

药、芝麻、枸杞子、松子仁、胡萝卜、麦冬、银耳、灵芝、猪皮、蜂蜜等。还应多吃富含维生素C丰富的水果,可以美白祛斑,例如橙子、奇异果、草莓等。另外,多喝水,多喝滋阴润燥的汤,也有帮助,如黄精熟地瘦肉汤、百合雪梨汤等。

注意休息、保证充足的睡眠,放松心情,都有助于肌肤的新陈代谢,让我们拥有好肌肤。⑫8

(晶晶)