

南阳医专三附院“服务百姓健康行动进基层”活动走进镇平县枣园镇

## 进村义诊 用心用情守护百姓健康



义诊现场 本报记者 王琪文 摄

本报讯(记者 王雪)12月15日,镇平县枣园镇下户村村民委员会院内人头攒动,南阳医专三附院(南阳医专一附院东院区)“服务百姓健康行动进基层”活动在这里如期举行。当天,该院骨科、眼科、普外、小儿、消化肿瘤内科、神经内分泌等15个科室的工作人员带着医疗设备为当地村民送上了一场爱心义诊。

## 进村义诊 健康服务送到百姓家门口

早上不到8时,王女士第一个赶到了义诊现场:“医生,我脖子这儿不舒服。”耳鼻喉头颈外科主任李振刚仔细为王女士检查:“您的颌下有肿物,先做个免费彩超看一下。”工作人员带领王女士去做彩超。

很快,现场人多了起来,尽管当天天气寒冷,温度降至零度以下,但义诊现场气氛热烈。

“医生,麻烦看一下我的手。”69岁的孙先生把手套取下,他的双手立即吸引了大家的注意力,只见他双手

虎口区肌肉凹陷很深,“天一冷,我的手就使不上劲儿。”骨科二病区副主任医师屈振宁见状问道:“你的兄弟姐妹是不是也有这种情况?”“是呀,我家老四也是这情况。”“你这是颈椎先天性发育畸形引起的手虎口区肌肉萎缩,可以手术治疗,需要进行颈椎后路单开门手术以解决颈髓受压问题。如果不及治疗,你的双上肢无力会加重,还会影响下肢。这种病有遗传倾向,建议你的兄弟姐妹、孩子都去医院查一下吧。”孙先生听后直点头。

## 上门服务 用心用情守护百姓健康

“医生,我眼昏。”眼科病区主治医师贾作龙为76岁的时先生检查眼睛:“您有白内障,左眼还有翼状胬肉,需要做手术。这个病,在你们县里就能治,我们南阳医院也能治。我给你个免费的眼药水,可以用来先消炎,能减轻眼磨的问题,之后去医院可以直接做手术。”“我这能报销吗?”“你有新农合,能报销。”“我想上你们那儿做,可以吗?”“当然可以啦,我们医院提供的是三甲医院的医疗服务,二级医院的报销政策。”时先生拿着药水满意地走了。

在免费检测心电图、彩

超的诊室外,村民们自发地排起了长长的队伍。“天这么冷,真想不到,这么多专家能来我们村为我们免费检查身体。”张女士笑着说。一同等候的刘女士接着说道:“这可是南阳的大医院啊,能来我们这里,真的太感谢了!”

“我家孩子从夏天到现在身上一直长疙瘩,反复出。”“这是荨麻疹,得找原因,判断是过敏造成的,还是感染造成的。如果是过敏,找过敏源;如果是感染,得抗感染……”儿科住院医师张婉玉耐心地解答张女士的问题。

在义诊现场,经验丰富的各科专家细心地为前来的

40多岁的刘女士在家人的搀扶下艰难地来到现场,屈振宁为她检查后判断她是因甲状腺功能减退引起黏液性水肿,造成胫前区水肿,再加上腰椎间盘突出伴坐骨神经痛,导致行走困难。屈振宁建议她佩戴腰围,进行腰、背肌功能锻炼。“一定要查一下甲状腺,看是否存在甲低情况。”屈振宁反复叮嘱刘女士。“用干冬瓜皮、玉米须煮水喝,能消肿。”身旁的肿瘤消化内科主治医师夏春磊热心地建议:“可以用这个方子,先消消肿。”

每位村民做身体检查,免费为大家测血压、血糖、心电图等,针对健康咨询给予专业的诊断和建议,并科普相关健康养生知识。

“今天的活动是我们南阳医专三附院(南阳医专一附院东院区)‘服务百姓健康行动进基层’系列活动之一,截至目前,这项活动已经开展一年半时间了。”该院党总支书记卢立军表示,“为了让百姓在家门口就能享受到便捷、优质的诊疗服务,我们将继续开展义诊活动,努力为村民的健康保驾护航,为乡村健康事业发展注入新的活力!”③1

## 中医专家教你治咳嗽

## 久咳不愈 试试这些方法

□本报记者 王渊博 通讯员 杜怡霏

日前,家住宛城区的张女士因久咳不愈到市中心医院就诊。张女士一个月前出现感冒咳嗽的症状,自行在药店买药服用后,感冒逐渐好转,咳嗽却不见减轻。张女士说,早上的时候咳嗽比较轻,晚上就比较严重,一声接着一声,用了很多镇咳的药物都得不到缓解,严重影响了工作生活,不得不来医院就诊。

## 为什么会久咳不愈

那么为何冬季得了感冒或者流感之后往往会咳嗽很久不愈呢?市中心医院中医科主任李向辉告诉记者,咳嗽是人体的一种保护性措施,借以排除自外界侵入呼吸道的异物及呼吸道中的分泌物,消除呼吸道刺激因子,在防御呼吸道感染方面具有重要意义。所以咳嗽是机体的一个保护性反应,就好比我们吃辣椒被呛住了,我们会咳嗽一样,它是一种保护性反应,通过咳嗽将肺内辣味排出来,所以单纯止咳化痰只是缓兵之计,药效过了,咳嗽卷土重来。只有找准病因,对症下药,才能“一劳永逸”,不再反复。

中医认为肺五行属金,主气,司呼吸。肺为娇脏,为清虚之脏,外合皮毛,开窍于鼻,不耐寒热,易受邪侵。无论外感、内伤,或是他脏病变,多会累及肺,产生咳嗽。咳嗽,也是肺脏本能的祛邪反应。

热咳的症状和应对方法:热咳的症状一般是喉咙痛,有黄痰,流黄鼻涕。这种症状的咳嗽可用清热解毒化痰的药物来治疗,食疗的方法可食用雪梨、马蹄、川贝等制成饮品来缓解咳嗽症状。

寒咳的症状和应对方法:喉咙很痒,像一些刺激性的咳嗽,一咳嗽就流清鼻涕。这种症状的咳嗽可用一些祛寒解表补肺气的中成药,还可以用陈皮、生姜、橙子放点瘦肉炖水饮用来缓解不适。

燥咳的症状和应对方法:干咳少痰,咽干咽痛,咳嗽声像撕布一样。这种症状的咳嗽可服用一些润肺的药物,食疗可用蜂蜜、麦冬、沙参等。

李向辉表示,如果是偶尔咳嗽,不是很难受,其实不用特殊处理。以下方法也适用于缓解咳嗽症状。

垫高枕头睡觉,可以多垫几个枕头来抬高头部,让呼吸道变成一个“斜坡”,避免黏液滞留在呼吸道刺激咳嗽感受器。

给房间加湿保暖,尽量保证室内温暖且湿润(湿度50%至60%),能让自己尽可能避免咳嗽。外出的话可以将口罩戴上,避免室外寒冷干燥的空气直接进入鼻子。

多喝温的流体,淡茶、柠檬水、温水等都很好,可以给身体补水,稀释呼吸道的黏液。

润喉糖能舒缓喉咙、减轻气道敏感性。

使用止咳化痰药物,如果咳嗽实在严重,建议及时咨询医生,在医生指导下合理用药,进行止咳。

但需要注意,化痰药通常不与止咳药一起使用,具体药物的使用遵医嘱即可。

## 如何预防久咳不愈

从中医的发病理论来看,出现呼吸道症状的反复发展,关键是在“正气”受到了损伤。中医有句话,“邪之所凑,其气必虚”,发病主要的原因除了邪气之外,正气是一个关键的问题,所以保护好正气、养护正气是预防反复发作的关键。

李向辉表示,要想养好肺部,要做到,节饮食,避风寒,慎起居,畅情志。日常注意气候变化,防寒保暖,饮食不宜过于辛辣刺激,要清淡,营养均衡,戒烟限酒,保持心情愉悦,适当进行体育锻炼。也可选择中医保健,适当按揉迎香穴、合谷穴、曲池穴、足三里穴,还可以艾灸足三里穴位。③1