

“白云山复方丹参杯”最具影响力医院评选 投票火热进行中

本报记者 陈丹丹

6月29日,“白云山复方丹参杯”最具影响力医院评选开始投票。社会各界积极参与,反响强烈。读者的热情参与,票数的日日刷新,不仅体现了我市优秀医院在群众中受欢迎的情况,又正面、积极地展示了医院的良好形象。

评选活动展示优秀医院

去年,是南阳日报健康专刊创刊十周年。十年来,健康专刊目睹和见证了南阳各医院成长的历程。为了彰显那些优秀医院的优秀品质,鼓励更多的医疗单位和个人开拓进取,整体提升南阳医疗水平,本报特开展“白云山复方丹参杯”最具影响力医院评选活动。

活动推出后,部分候选医院在本报展示了十年来自己的发展成果。他们有的不断改革创新,提升医院整体实力,为患者提供满意的健康服务;有的探索出更加科学的管理方法,为群众提供更规范、更方便的就医环境;有的充分发挥专科优势,用精益求精的技术为群众提供安全有效治疗;有的坚持开展公益活动,真正为群众解决看病贵、看病难问题。

读者留言大赞满意医院

本次评选活动吸引了众多读者热情参与投票。很多读者在微信平台中还为自己满意的医院留言表示支持,有的大赞医院的便民服务和贴心医疗,有的大赞医生医德高尚、医术精湛,还有的讲述医护人员耐心敬业、不辞劳苦的感人故事。

读者张琳留言说:“市第二人民医院发展快,医院环境好,医生医德好,护士服务好,我要给他们投票。”读者小王写道:“南石医院的医护人员服务态度特别好,热情、耐心,还经常为贫困患者举办公益捐助活动,我支持这样的好医院!”读者李哲留言说:“我去年在市中医院看病期间,有幸认识了徐医生,他对工作一丝不苟,有一颗一心为病人的责任心,深受患者好评,为了徐医生,我要给中医院投一票。”

居民郭先生特地跑到报社送选票,他说:“我居住的小区有很多老人,市九院经常组织医务人员来义诊,送医送药到家门,如今有这个评选活动,正好为市九院投上一票,以表心意!”他表示,不仅自己投了票,还告诉了身边的朋友,鼓励大家一起参与投票。

俗话说金杯银杯不如老百姓的口碑,投票活动开展以来,读者热情参与、票数日日刷新。大家的投票不仅体现了对优秀医院的认可和肯定,同时也激励医院不断开拓进取,努力奋进,为群众提供更满意的服务。我们也希望通过评选活动,整体提升我市医疗水平,推动我市卫生事业快速发展。

“白云山复方丹参杯”最具影响力医院评选活动正在投票中,参与的读者可填写6月29日南阳日报B3版选票,邮寄到南阳市七一一路183-1号南阳日报健康专刊部,或直接扫描二维码进行投票。投票截止日期:7月3日24时。本次活动设读者参与奖,凡投票者均有机会参与随机抽奖。①5

扫一扫,关注微信进行投票



编辑手记

近日的阴雨天让很多居民不出家门就领略了“威尼斯”风情。那么,在潮湿的日子里,吃点什么有利于养生呢?

阴雨天气,建议大家多吃一些健脾化湿的食物。比如扁豆、薏仁、冬瓜、莲藕等,冬瓜有清热利水、消肿解毒、生津除烦等功效,适用于暑热烦渴、水肿、消渴引饮。百合具有清心除烦、宁心安神的作用。莲藕冷热食用皆宜,将莲藕榨成汁,可加一点蜂蜜调味直接饮用。潮热天气,不少人没有胃口,爱吃冷饮、西瓜、凉面等食物。

在这里要提醒大家,凉性食物不宜多吃。明朝御医龚廷贤所著的《寿世保元》中说:“夏月伏阴在内,暖食为宜。”意思是夏季气温比较高,但是人体内还是有虚寒的,所以多吃点温热的食物更能以热治热,利于解暑。

除吃利于除湿的食物外,还需要少吃“湿热”的食物。比如油条、炸鸡翅等油炸食品。另外,梅雨季节胃肠道疾病患者明显增多,所以大家一定要确保所吃的食物新鲜哦。①5

整形美容要安全 中心医院是首选

专家热线:61660043 61660047

四肢不听使唤、嘴歪、面部麻木、突然晕倒……

中风静脉溶栓 绿色通道效果好



▲南阳市脑血管病诊疗中心专家团队

脑中风患者什么时间开始康复训练最合适?

康复训练后能恢复到什么程度?

家人如何配合患者进行训练?

如何合理调配饮食?

24小时急救电话 63 555 555

本报讯(记者陈丹丹)近日,46岁的镇平农民王兵(化名)正在吃午饭时,突然脸发麻、手无力,碗从手里滑落,家人立即将其送往医院。途中,王兵的家属拨打南石医院急救电话63555555,联系到南石医院脑中心朱主任,经电话沟通、初步判断,王兵是脑中风,需要溶栓治疗。

与此同时,听说有脑中风患者在送往医院的途中,南石医院急救中心迅速做好准备,随时接诊患者。当王兵被送到南石医院时,由于发病迅速,已经不能走路、不能说话,处于半昏迷状态。医护人员一边和家属沟通,一边迅速完成了对患者身体的检查。从家属在知情同意书上签字,到给患者用药,前后仅花了几分钟。用药20分钟后,王兵四肢就能活动,眼睛也慢慢睁开,用不太清晰的语言与医护人员沟通。

据了解,在南石医院,每周都会

有数名患者像王兵一样通过绿色通道及时获得救治。

南石医院是南阳市唯一一家开通中风静脉溶栓绿色通道的医院。患者到院后,可以先检查用药,后办理相关手续。绿色通道为危重患者争取了最宝贵的治疗时间。

近年来,中风呈现出发病率高、患病率高、复发率高、致残率高、死亡率高的特点,已跃升至我国居民死因首位,其中缺血性卒中是最常见的卒中类型。静脉溶栓是目前得到世界公认的缺血性卒中急性期治疗的最为有效的方法,它可通过溶解阻塞血管的血栓达到恢复血流灌注的目的,拯救未死亡的缺血脑组织,为抢救缺血性卒中患者提高成功率。

日前,南石医院组建了包括神经内科、急诊科、放射介入科、神经外科、影像科、检验科、药剂科等多学科专家在内的溶栓团队,每天24小时

接待患者。

据南阳市脑血管病治疗权威专家、南石医院常务副院长石军峰介绍,静脉溶栓治疗目前采用的药物主要是重组组织型纤溶酶原激活物(阿替普酶),但溶栓治疗有严格的时间窗,即发病至用溶栓药物不超过3-4.5小时,并且耽搁时间越长,溶栓效果越差,出血等并发症发生率越高。因此提高对卒中早期的识别能力,有效缩短院前延误,能够提高溶栓效率,对提高脑血管再通水平、改善患者愈后状况具有重要意义。

另外,南石医院脑血管专家团在总结多年治疗经验的基础上,还提出了如下建议:要把血管健康看做一个整体,将早期血管病变筛查、药物治疗、介入治疗纳入一体化管理,推动脑血管病早期预警理念的建立,使病人终身获益。①5

南石医院提醒

在全世界,每6个人中就有1个可能会罹患中风;每6秒就有一人死于中风;脑中风患者每分钟要死亡190万个脑细胞;每早一分钟溶栓就等于延长18天寿命。

专家提醒:冬病夏治应提早准备

市第六人民医院

三伏治疗 多样疗法效果好

市第六人民医院仲景苑主任 于首元

今年,冬病夏治即将开始。市第六人民医院作为市中医药管理局批准的开展冬病夏治的医院,今年将推出多种三伏疗法,满足不同疾病患者的需求。

三伏贴,冬病夏治主要是用三伏贴达到治疗效果。我们在国家中医药管理局的方案中又添加了多种名贵中药,贴敷穴位可起到更好的温阳散寒功效。同时,我们还推出三伏灸、三伏针、三伏补、拔火罐疗法等治疗方法巩固疗效。

冬病夏治的适应证有支气管哮喘、慢性支气管炎、肺气肿、肺心病、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎、慢性咽炎等多种肺系疾病;风湿与类风湿性关节炎,强直性脊柱炎等关节性病变;慢性胃肠炎、慢性胃炎、胃痛、胃溃疡病、慢性腹泻等消化系统疾病;小儿厌食、遗尿等疾病。虚寒头痛、颈肩腰腿痛、胸腹痛、痛经等虚寒性的疾病亦可贴敷。

今年冬病夏治的时间为:头伏7月13日-7月22日,中伏一次7月23日-8月1日,中伏二次8月2日-8月11日,末伏8月12日-8月21日。

特别提醒大家,冬病夏治最佳时间是每伏的第一天。如果错过了头伏第一天,可将治疗时间往后顺延。冬病夏治讲究辩证选穴,因此,要选择正规的医疗机构进行治疗。①5

咨询电话:63618656 13838794560

市第九人民医院

穴位贴敷 辨证施治祛病邪

市第九人民医院呼吸科主任 朱志涛

“三伏贴”是在夏季三伏天,将中药贴敷于特定的穴位(所谓天灸),用于防治疾病,增强体质的一种内病外治、冬病夏治的方法。三伏是一年中医气最旺盛的时节,根据中医“天人相应”的理论,人体的阳气在三伏也达到最高峰,此时人体气血充盈,经络通畅,若以阳克寒,驱散患者体内的阴寒之气,将冬病之邪消灭在蟄伏状态,对防治疾病会起到事半功倍的效果。

“三伏贴”通过经皮给药治疗呼吸系统疾病,疗效确切且经济、方便,不仅减少了药物对消化道的刺激,还能通过神经反射刺激机体的调节机制产生抗体,并改善垂体-肾上腺皮质系统的兴奋性,使人体各脏器的功能恢复平衡,从而增强机体的免疫力,改善不良体质,达到治病防病的目的。

现代中医认为,药物贴敷于脊柱胸段两侧的穴位,能刺激脊髓胸段的交感神经节,降低迷走神经的紧张度,兴奋交感神经,使支气管黏膜的血管收缩,炎性渗出物减少,解除支气管痉挛,使气道阻力降低,通气得到改善,从而达到止咳平喘的目的。

冬病夏治的适合人群:慢性支气管炎、支气管哮喘、体虚容易感冒、反复上呼吸道感染、肺间质疾病、变应性鼻炎、咽炎、扁桃体炎等呼吸系统疾病。三伏第一天贴治效果最佳。

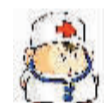
2015年贴治时间(共四次)初伏7月13日,中伏7月23日,中伏(第二次)8月2日,末伏8月12日。①5 咨询电话:63083337、63082447

中华“健康快车” 白内障专家将到南阳 专家预约火热进行中

2015年7月8日-9日,受中华“健康快车”委派,北京大学第一医院眼科专家杨松霖教授将赴中华“健康快车”白内障治疗中心——南阳市第九人民医院,开展白内障超声乳化手术。此后每月可进行预约手术,请白内障患者相互转告,莫失良机。①5

预约电话:63082747 18639828626 18639828696

地址:南阳市百里奚路1169号(乘10路公交车到铁路医院站即到)



卫生动态

市中心医院 健康义诊进社区



6月30日上午,市中心医院组织十多名专家和党员志愿者共40多名医务人员到百里奚街道黄岗社区,举办了迎七一促“双创”健康义诊进社区活动。①5

通讯员 杜辉宇 张晓茜 摄

巧用小物件 治疗小毛病

一不留神睡落枕了、吹感冒了,别着急去医院,这些夏季常见的小毛病,用家里的小物件就能治。比如擀面杖治落枕,吹风机治感冒,梳子预防乳腺炎,现在,我们就把这些方法分享给大家,效果准让你大吃一惊!

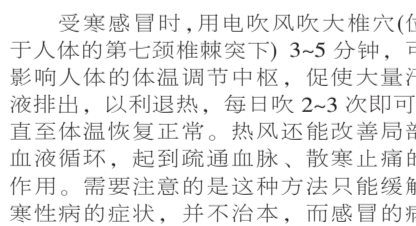
擀面杖治落枕



很多人经常碰到落枕的情况,尽管觉得脖子不舒服也会选择忍一忍。其实,厨房里就藏着治落枕的利器,那就是擀面杖。把擀面杖放在火上烤热,注意火不要太大,擀面杖也要不停地转动,等到擀面杖烧热后,患者低头正坐或趴在床上,让人家用发热的擀面杖在颈部轻轻滚动,直到颈部皮肤发热发红为止,但注意不要烫出泡。平时可尝试多用热毛巾敷颈部。

落枕主要与我们每天长时间伏案工作有关。另外,中医认为,“气为血之帅”,当气机无法推动血液运行时,颈部受风寒也会导致落枕。而夜间正是阳气渐衰、阴气渐盛的时候,这时,若不注意避风寒,很容易受到外邪侵袭而导致经络受阻,进而出现落枕。一个月偶尔出现一两次落枕不必放在心上,但如果一个月落枕达3次以上,最好及时就医检查。

吹风机治感冒



因不同,患者也不可乱使用。尤其对于孩子来说,皮肤更为娇嫩,电吹风的热度不好调控,很容易对皮肤造成损伤。而且电吹风有一定辐射,对孕妇和宝宝身体影响大,治感冒不可取。

受寒感冒时,用电吹风吹大椎穴(位于人体的第七颈椎棘突下)3-5分钟,可影响人体的体温调节中枢,促使大量汗液排出,以利退热,每日吹2-3次即可,直至体温恢复正常。热风还能改善局部血液循环,起到疏通血脉、散寒止痛的作用。需要注意的是这种方法只能缓解寒性病的症状,并不治本,而感冒的病



梳子预防乳腺炎

临床经验表明,梳乳能促使乳房血液循环加快,具有增强乳腺分泌之功能,对产后缺乳、积乳、乳痈、急性乳腺炎以及乳腺小叶增生等疾病均有积极的治疗作用。

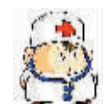
梳乳时若先热敷或用药物煎液外洗,效果更好。比如治疗乳汁不畅、局部肿痛及乳腺炎初期症状,可先做湿热敷,然后一手托起乳房,一手持木梳由乳房四周轻轻地、慢慢地向乳头方向梳去,接着再从乳房底部向乳头方向做圆周运动式的梳理,每天梳一次,每次梳5分钟左右。①5 (摘自《健康时报》)

市中医管理局 开展“冬病夏治”培训



6月27-28日,市中医管理局在市中医院开展了2015年南阳市“冬病夏治”推广月适宜技术培训及乡村医生中医药知识、技能培训,来自各县区中医院、中西医结合医院及部分乡镇卫生院的中医医师近400人参加了培训。①5

通讯员 祖丽华 摄



民间验方

痛风性关节炎外洗方

防风、独活、当归、红花、白芷、延胡索、川芎、威灵仙、羌活、没药各20克,栀子、生地、大黄各15克,川乌、草乌各10克。加水煮沸15分钟,滤取药液,温热时洗浴患处,每次15-20分钟,每日早、晚各洗1次,每日1剂,7天为1个疗程。

本版刊登方请在医生指导下使用。①5