

卧龙区妇幼保健院“70余载华丽蝶变”系列报道之十

全新产科母婴护理模式受欢迎

亲爱的准爸爸准妈妈们,漫长的孕期马上就要结束了,您是否在纠结选择什么样的产房跟宝宝见面?卧龙区妇幼保健院于2021年7月隆重推出南阳首家公立医院LDRP家庭化产区。这种全新的产科母婴护理模式,将颠覆您传统分娩的印象。

该家庭化产区位于住院部五楼和六楼。将待产(Labor)、分娩(Delivery)、产后早期康复(Recovery)和产后康复(Postpartum)四个阶段融为一体,打破传统产科间断性护理的界限。每个房间配套设施齐全,独立卫浴,可满足自由体位生产的多功能产床、液晶电视、真皮沙发、陪护床、微波炉、冰箱、恒温器、奶瓶消毒器、空调、空气消毒机、直饮水、洗漱包等一应俱全,让您轻松拎包入住。

分娩安全是每位准妈妈和家庭关注的焦点,产区配备“专属”医护团队,包括产科医师、资深助产士、母婴护士、新生儿科医师、麻醉科医师等,多学科医护团队五位一体安全护卫,24小时待命随时启动分娩期管理。

一个房间一个家,产区内的正常分娩(除剖宫产)不必转运至产房,所有的治疗和检查均在本房间进行,不用辛苦辗转,大大提高了产妇分娩的幸福感和家庭成员全程陪护的获得感。

当宫缩的阵痛袭来,准妈妈们或许会感到紧张不安。在这里,每位准妈妈均有一名资深母婴护士和金牌助产师全程陪伴,让您勇敢地面对分娩挑战。她们凭借专业的技能(分娩发动初期指导运用呼吸法来减轻阵痛,瑜伽助产并配合音乐、芳香疗法等放松精神压力、“分娩镇痛”服务等)科学安全助产。爱人除了全程陪同外还可以亲手为新生儿剪脐带,收获不一样的分娩体验。有宝妈调侃:“进入LDRP家庭化产区,不像是来生孩子的,倒是来度假的。”

家庭化产区配备专属的产后康复服务、母乳喂养指导、新生儿床旁护理、洗浴及袋鼠式护理等。将中医适宜技术融入宝妈产后康复服务中,包括中药泡脚、穴位贴敷、耳穴压豆、中药头疗等。更有专业的营养师团队提供个性化均衡月子餐,每日“三餐三点”送餐上门,轻松“坐月子”。

家庭化产区的全体医护人员深知,分娩对于每一位准妈妈来说都是一次特殊的经历,这里处处充满温情,分娩不再是一个人孤军奋战,准妈妈们完全可以放松心情,在医护团队及家人的鼓励和陪伴中,共同迎接新生命的诞生,来这里我们将不负期待不负卿!③7

24小时免费接诊电话:18637703777

市口腔医院口腔健康科普馆

昨日开馆

本报讯(全媒体记者 田华冉 通讯员 高艳红)3月20日,市口腔医院口腔健康科普馆开馆。

据了解,市口腔医院口腔健康科普馆以“提升全民口腔健康意识和行为能力”为主线,共设置10个主题展区,融汇展示与互动、科普与体验等形式,使公众了解口腔健康的重要性,培养口腔健康的好习惯。

市口腔医院院长刘中寅表示,医院将以此平台为契机,充分发挥口腔行业龙头作用,定期举办各类口腔健康教育活



**颈肩腰腿痛
就找董军董医生**

电话:13633998699

地址:南阳市中医院康复医院七一路939号

(豫)中医疗广[2023]第09-21-088号

这些疾病 最容易拿春困当幌子

俗话说“春困秋乏夏打盹”,春困让不少人感到昏昏沉沉,甚至工作、学习效率都大打折扣。春困本身并不是疾病,但是就有一些疾病伪装成春困的样子,一定要提高警惕。



设计
姚景

春困有“理”

《黄帝内经》云:“人与天地相参,与日月相应”,古人在长期生活和医疗实践中,逐渐认识到人与外界自然环境有着不可分割的密切关系,从而确立了“天人相应”的整体观。四时气候及环境变化,会影响人体内阴阳平衡。在冬春季节转换的阶段,人体阳气从冬藏转为春生,气血增长。如果本身气血充足的人,能较好地适应这一转变,没什么感觉。如果人体气血不足,就容易出现春困的症状,这主要因为人体内阳气跟不上自然界阳气升发的步伐,是一种人体暂时失调的现象。春困不是一种病,而是人体生理机能随自然气候变化出现的一种生理现象。

两类人是“特困户”

脾虚湿盛和肝火旺盛之人易春困。

脾虚湿盛 主要表现为乏力、困倦、头身困重、头昏,伴有腹胀、恶心、食欲减退、大便黏滞等。舌苔较厚腻、有齿痕。脾虚不能运化水湿,而水湿反过来又加重脾虚的症状,外湿与内湿,内外相和,就加重了春困的症状。

肝火旺盛 在春天,肝气旺盛而升发,春天是肝旺之时,春季养生宜疏肝。而如果平时肝火偏旺,会影响肝的疏泄和阳气的升发,导致脏腑机能紊乱,出现急躁易怒、心慌气短、失眠、头晕、头痛以及困乏等症状。

解“困”有方

根据中医治未病养生理念,春困可以通过起居、情志、饮食、运动等方法综合调理。

起居调节 应顺应四时气候的变化,春捂以免寒湿内伤。早睡早起,逐渐适应春天阳气的升发。

情志调节 畅达情志以养肝。肝主情志,养肝首先要保持心情舒畅,防止肝火内盛,避免不良情绪的刺激。

饮食调节 春天是阳气升发的季节,适当多吃一些辛甘发散的食物,比如白萝卜、

茼蒿、葱白等;避免过多食用酸性食物,比如石榴、柠檬、橘子等,因为酸味入肝,酸性收敛,不利于阳气升发以及肝气疏泄。同时饮食宜清淡,少食寒凉和肥甘厚味之品,以免伤脾。

运动调节 多做户外运动、有氧运动,比如春游、慢跑、打太极拳等,加强血液循环,促进人体气血的运行。注意不宜做过于剧烈的运动,容易耗伤阳气。

这几种困倦要警惕

有些疾病打着春困的幌子,正在威胁着你的健康。

脑中风 据报道,70%以上的中风患者在发病前5至10天会频繁打哈欠。如果本身就有高血压等高危因素,同时出现频繁连续哈欠,且伴有肢体麻木无力、头晕头痛、言语不清等症状,要高度怀疑是脑血管的问题,一定要及时就医。

肝脏疾病 肝脏是个“沉默的器官”,而且肝脏上没有痛觉神经分布,因此在患病初期,人体很难察觉到。如果疲劳犯困的同时,还伴有食欲不振、恶心、厌油腻、腹胀等症状,应尽快到医院就诊,进行肝炎病毒学、肝功能及肝脏B超等检查来排查肝病。

睡眠呼吸暂停综合征 由于某些原因造成上呼吸道阻塞,睡眠时可能会出现呼吸暂停,从而机体缺氧,导致疲劳、困倦、反应迟钝以及记忆力、注意力、判断力和警觉力下降,甚至还会产生窒息猝死。对于这类患者,应该进行监测,必要时给予治疗。

心脏病 如果同时伴有心慌、胸闷、胸痛,甚至晕厥等症状,特别是在活动后症状加重、休息后减轻,则要警惕心脏病,及时到医院检查。

此外,甲状腺功能减退、贫血、糖尿病、焦虑症等疾病也会让人感觉白天困倦、精神疲乏,症状与春困很像,但这是“假春困”。如果保持充足的睡眠之后,春困仍然得不到缓解,还是控制不住频频犯困,应尽快到医院完善相关检查,对症治疗。③7

据《北京青年报》