



# 滨医附院中医专家为老年人秋冬季养生支招

滨州日报/滨州网记者 张猛猛 通讯员 张莹莹

九月初九重阳节已过,天气也开始转冷。深秋季节,老人该如何养生呢?滨医附院中医科主治医生王慧凯表示,这个时节老人需要从饮食、穿衣、睡眠、运动、精神、防病六个方面加以注意。

## 饮食

此时节,老人养生饮食调养的总体原则是适宜润燥。应按照《黄帝内经》提出的“秋冬养阴”原则,多吃些滋阴润燥的食物,以防燥伤阴。可以吃些银耳、甘蔗、梨、芝麻、燕窝等柔润食物,以益胃生津。秋季饮食要“少辛增酸”。所谓“少辛”,就要少吃一些辛味的食物,这是因为肺属金,通气于秋,肺气盛于秋。少吃辛味,是以防肺气太盛。中医认为,金克木,即肺气太盛可损伤肝的功能,故在秋天要“增酸”,以增加肝脏的功能,抵御过盛肺气的侵入。秋季燥邪易伤人,除适当补充一些维生素外,对于确有阴伤之象,表现为口燥咽干、干咳痰少的人,可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等,对于缓解老年人秋燥有良效。

## 穿衣

由于老年人机体功能会随着年龄而退化,而秋季气温变化较大,所以很多老年人会因着衣不当而在这个时候患病。老年人切忌穿狭窄瘦小的衣服,尤其忌领口紧、腰口紧、袜口紧,免得皮肤缺氧,影响身体健康。

## 睡眠

秋季时节的最佳睡眠时间为子时(23:00—次日1:00)入睡,此时睡觉,最能养阴,睡眠质量也最佳,往往能达到事半功倍的养生效果。早晨5:00—6:00起床,午后小憩,约一个小时。有的老年人,睡眠时间超过10个小时,其实,老人睡得多并不一定是好事。嗜睡的根源与老人的血管硬化有关,睡眠很多的老人,比睡眠少的同龄人,心脏病突发率高出一倍,脑中卒更多,达4倍。人在睡眠状态下,心率较慢,血液流动速度减缓,抵御过盛肺气的侵入。秋季燥邪易伤人,除适当补充一些维生素外,对于确有阴伤之象,表现为口燥咽干、干咳痰少的人,可适当服用沙参、麦冬、百合、杏仁、川贝等,对于缓解老年人秋燥有良效。

## 运动

秋季人体的生理活动也随着自然环境的变化,处于“收养”阶段,阴精阳气都处在内养收敛的状态,故秋季运动养生也要顺应这个原则。老人此时要掌握科学的运动方法,根据自己的身体状况量力而行,可以适当参加一些体育活动,如慢跑、散步、打拳、跳舞、做操、球类运动等。同时老年人在参加体育锻炼的同时要加强保暖,避免过度流汗吹风导致着凉。

## 精神

俗话说,自古逢秋悲寂寥。秋季,在精神调养上也顺应季节特点,以“收”为要,做到“心境宁静”,这样才会减轻肃杀之气对人体的影响。老年人在秋季要保持平和心态和愉悦心情,郁闷烦躁时不妨听听舒缓音乐、看看优美画册,这样有利于降低交感神经的兴奋性、减缓新陈代谢、减轻燥热感。

## 防病

防感冒。感冒是老人秋冬季节的常见病,多发病,感冒虽然不算什么大病,但若治疗不及时,就容易诱发多种危及生命的并发症,如肺炎、肺心病、哮喘及慢性支气管炎等。在秋冬季节,老人要注意加强耐寒锻炼,调理好饮食,最好每天用

冷水洗脸,热水洗脚,以提高免疫力,增强抗病力,防止感冒发生。

防胃病。老年人要特别注意胃部保暖,饮食宜选温软、淡素及易于消化的食物为好,并做到少食多餐,忌食生冷,戒烟酒,积极参加体育锻炼,改善胃肠血液循环,减少胃病发病机会。

防中风。防中风首先要做好高血压、冠心病、糖尿病等原发病的治疗,其次是注意及时发现先兆症状,如突发眩晕、剧烈头痛、视物不清、肢体麻木等,遇此症状应速送医院诊疗。

防心脑血管。老年人在秋冬季节要加强户外体育锻炼,重视防寒保暖,室温最好控制在15℃—18℃,以防寒邪侵袭,诱发新病。

防瘙痒。老年人皮肤退行性萎缩,皮脂腺机能减退,遇寒冷干燥气候极易产生皮肤瘙痒,该症往往夜间加重,常使人难以入眠。因此,老年人秋冬季节应注意饮食调理,多吃新鲜蔬菜、水果及豆制品,禁食辣椒、大蒜等刺激性食物,也可选用养血益气、润肤止痒的中药治疗,如黑芝麻、六味地黄丸及枸杞地黄丸等。

# 幼儿园小朋友互查蛀牙促健康



日前,在邹平县黄山实验幼儿园,黄山社区卫生服务中心的医务人员指导幼儿园小朋友互相查找蛀牙。

近期,该社区卫生服务中心医务人员走进幼儿园,开展了“爱护牙齿从小做起”宣教活动。医务人员利用专题课件为小朋友讲解了蛀牙的危害、怎样预防龋齿以及如何正确刷牙等知识。为了保证宣教效果,讲座中还穿插了视频播放、查找蛀牙、示范刷牙等环节,使幼儿更深刻地理解口腔卫生和爱护牙齿的重要性,有利于促进儿童身心健康和谐发展。(滨州日报/滨州网通讯员 耿春梅 郭海涛 摄影)

# 滨医附院举行安全用药月大型义诊宣传活动



滨州日报/滨州网(记者 张猛猛 通讯员 张莹莹 报道)日前,滨医附院多部门、多科室联合市药品不良反应监测中心,在门诊大厅举行主题为“安全用药,共享健康——‘药’您健康,远离十大安全用药误区”的安全用药月大型义诊宣传活动。

据了解,一年时间内,滨医附院接收并治疗药品不良反应病例近500例。而在调查中发现,广大市民对过期药品的处理缺乏了解。因此,本次活动针对公众用药过程中典型的十大安全用药误区,比如保健品当药品服用、多种药物叠加服用、随意换药调剂量、药品存放太随意导致儿童误服造成严重损害、盲目相信OTC(非处方药物)、滥用一些成瘾药物导致出现依赖现象、孕妇过度谨慎不敢服药恐伤胎、对中药认识太片面、发烧就用抗菌药等误区,同时结合公众关注的化妆品损害、网上购药、药物过敏反应、正确阅读药品说明书、过期药品损害等热点话题,制作了20多种宣教资料,进行现场宣传。

下一步,滨医附院还将组织医学、药学专家深入学校、社区进行宣讲,持续做好此项公益宣传活动,同时加大药物滥用/依赖监测力度,为保障公众健康和美丽发挥区域医疗中心的辐射带动作用。

# 滨医附院第三届特殊感染多学科病例讨论会召开

滨州日报/滨州网(记者 张猛猛 通讯员 张莹莹 报道)近日,滨医附院2017年第三届特殊感染多学科病例讨论会成功召开。

会议特邀山东省立医院李怀臣教授,山东大学齐鲁医院邢全台教授,青岛大学医学院附属医院赵洪国教授进行点评分析。感染相关疑难危重病例由老年医学科、血液内科、感染性疾病科、神经内科、重症

医学科/呼吸内科、急诊科提供,医学影像科、临床微生物室、临床药理学部、医院感染管理办公室等感染相关科室参与。临床、医技、药学各相关科室专家、教授畅所欲言,引经据典、各抒己见,针对患者病情进展、诊断及下一步诊疗等方面进行了激烈讨论。会上,赵洪国教授、李怀臣教授及邢全台教授对5个案例均有独到的见解,拓展了临床医师的诊疗思维。

# “金域杯”第二届全国数字病理诊断挑战赛举行 市人民医院张建荣获二等奖

滨州日报/滨州网(记者 李诚 通讯员 郭庆花 报道)11月1日,记者在市人民医院了解到,该院病理科主任张建在“金域杯”第二届全国数字病理诊断挑战赛中荣获二等奖。

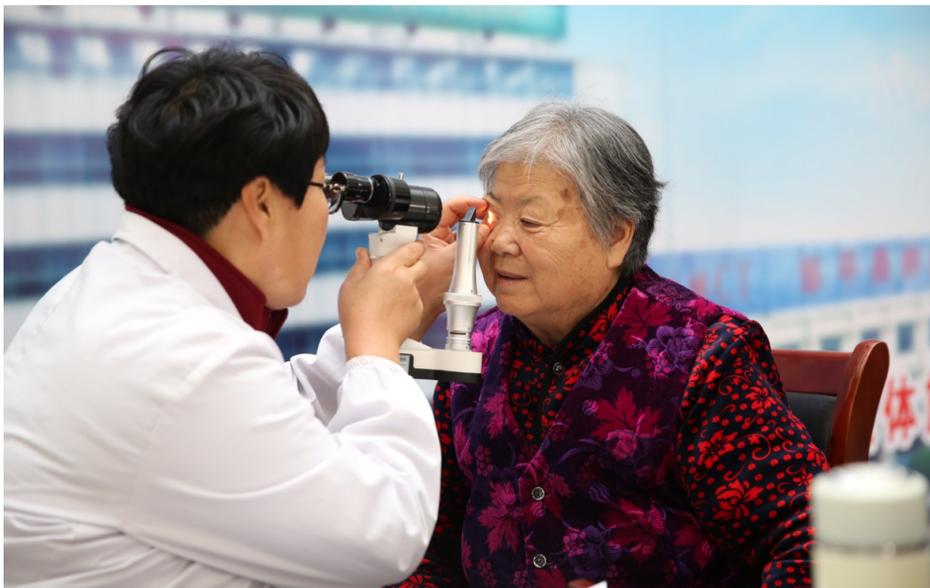
据了解,“金域杯”数字病理诊断挑战赛是病理医师唯一的全国性专业比赛。活动前期的两轮网络海选,吸引了来自全国六大赛区的逾千名医生踊跃参与。

本次大赛由复旦大学附属肿瘤医院病理科、金域集团病理诊断中心联合主办,美国匹兹堡大学医学中心(UPMC)病理部提供学术支持。全国分为6个赛区,从县级基层医院到顶级医院近600名病理医师报名参赛。在总决赛中,张建凭借扎实的基本功和敏锐的观察力,荣获全国总决赛第三名,获得二等奖。

# 德国医疗专家组到市人民医院考察调研

滨州日报/滨州网(记者 李诚 通讯员 赵岩 报道)在中德“鲁巴合作框架协议”下,为协助山东省建立卒中早期急救网络建设项目,近日,来自德国巴伐利亚州的埃尔根大学专家组神经内科主任Schwab教授、脑卒中远程医疗急诊中心主任Breuer博士,以及德中科技交流基金会中国项目负责人何鸿君一行三人,到滨州市人民医院急诊科、介入中心、神经内科、ICU等科室进行实地考察。

考察结束后,德国专家组在市人民医院医技楼学术报告厅作了精彩的学术报告。Schwab教授是德国神经病学方面的权威,他详细讲解了由巴伐利亚州政府出资,埃尔根大学设计并成功运行15年的世界最先进的急救网络,也是唯一经德国国家专业委员会认证的远程医疗项目——“脑卒中早期急救网络”。据悉,近期滨州市将组织考察团,亲赴巴伐利亚州对该项目进行考察交流评估。报告结束后,两位专家与滨州市人民医院神经内科医师进行了座谈。



# 免费白内障筛查护航老人眼健康

日前,邹平中心医院重阳节白内障免费筛查活动再次启动,医院组织专业医务人员在县广电剧院为老人免费进行白内障筛查,并提供健康

咨询服务。据了解,邹平中心医院重阳节白内障免费筛查活动已连续举办6年,同时已累计开展扶贫白内障

手术1万余例,为白内障老人送去了光明。(滨州日报/滨州网记者 张猛猛 通讯员 刘敏 摄影)

# 市第二人民医院创伤骨科:

# 制订精准方案为98岁骨折老人成功置换髋关节

滨州日报/滨州网记者 张猛猛 通讯员 李忠华 刘璇 刘敏

今年98岁的张奶奶不慎摔倒,扭伤左髋部,家属急忙把老人送至滨州市第二人民医院(沾化区人民医院),经X线诊断为左股骨转子间骨折,收治创伤骨科住院治疗。

入院后,创伤骨科李忠华主任医师、秦伟光主任带领科室人员,对老人的身体状况及手术风险进行仔细分析和评估,又会同麻醉科、心内科等相关科室进行多学科联合会诊。

经过多次商讨,认为手术是最好的治疗选择。在讨论中,医生们也充分考虑到老人年岁过高、脏器功能下降等因素,对潜在危险进行了详细论证。但是,髋关节置换对普通人来说已经是大大手术,而该患者年纪大且有肥厚性心脏病病史多年,心脏功能欠佳,增加了手术难度。

为确保手术成功,医护团队为张奶奶精心制订了详细的手术方案、麻醉方案、护理方案、术后康复治疗

方案,以及有可能出现的各种风险的应急预案等,并建议术后入ICU治疗。

10月3日上午10时,张奶奶被送入手术室。麻醉科副主任范华荣对患者进行腰硬联合麻醉,麻醉科黄永军主任全程监护,李忠华主任和主治医师刘璇、虎波涛等人术中仔细操作,选择了小切口微创操作,与麻醉师通力合作,同时密切关注病人的生命体征。全体医护人员通力协作,历时50分钟,老人的髋关节置换手术顺利完成!

术后老人依照计划进入ICU,并在术后护理和营养支持等细节进行精心治疗,3天后老人生命体征平稳转入创伤骨科病房。在创伤骨科护理团队的精心护理下,术后第6天老人终于重新站了起来。“重新站起来的感觉真好!谢谢你们了。”张奶奶激动地说。

# 拨通120急救电话后,你知道该说些什么吗

李红霞



清晨,“叮铃铃,叮铃铃”,一阵急促的电话声响起。

“您好,120指挥中心,请问需要救护车吗?”市紧急救援指挥中心的调度人员迅速接起呼救电话,进行询问。

中心调度人员赶紧询问:“在什么地方?你好,你现在在什么地方,请说话!你需要救护车吗?发生什么事了?”电话那头满是嘈杂之声,但调度人员不敢有丝毫大意,一直在追问有效信息,等待对方的回应。

最终,在调度人员的耐心询问下,对方有了回应,“快点,快点,人不行!”然后告知了病人的具体地址和病情,中心迅速派出救护车赶往现场。

由此,我们不禁要问一个问题:你真的会正确拨打120吗?拨打120后,你知道该对接线员描述哪些内容吗?

人人都知道急救时应该拨打120,当遇到病人突发疾病时,最重要的一个步骤就是拨打120,让医护人员快速赶到现场,并将病人送往医院。打电话很简单,但如何尽快向

人员你的具体地址,如果不能准确说出道路名称,请一定找到一个相对明显、好找的参照物,如某商场、广场等。

4. 若住所较偏僻,最好能有家人到附近路口迎接救护车,以减少寻找时间。

5. 如遇灾害事件,报警人要回答灾害性质、涉及范围、伤亡人数、目前救援状况。

6. 如果医院已派车,焦急者可简单询问车辆行驶何处,而不要每隔一分钟就催一次车,拨打电话太频繁也会影响线路而导致其他电话无法拨打进来。

最后还要提醒广大市民,请不要拨打骚扰电话!因为这是急救电话,这个电话关系着他人的生命! (作者单位:滨州市紧急救援指挥中心)

# 身体疼痛病因多 切勿“忍痛”误病情

滨州日报/滨州网(记者 李诚 通讯员 赵岩 报道)10月16日—22日是“中国镇痛周”,今年的主题是“卓越疼痛教育传播年”。市人民医院肿瘤科副主任医师杨焕莲提醒,“忍痛”的做法不可取,久治不愈,病因不明的慢性疼痛需选择疼痛门诊就医。

杨焕莲介绍,很多人往往不把疼痛当成疾病,当躯体出现一些疼痛时也不在意,认为是某个疾病引起的。但是,很多不同种类的疾病

会引起同一种疼痛,这就需要医生进行专业的区分,避免患者因为主观猜测而胡乱用药,适得其反。杨焕莲说,疼痛是最不应该被忽视的疾病,有痛性疾病的时候一定要及早治疗,认真对待。随着疼痛科的不断推广和建立,现在看疼痛的患者越来越多,对疼痛也是越来越重视。希望通过宣传和义诊,让更多人能够了解疼痛科,认识疼痛疾病,在躯体内某些疼痛出现信号后能够及时就诊,及时治疗。