



警惕咳嗽背后隐藏的疾

本报记者 刘刚林



着不同的疾病,突发性咳嗽常由于吸入刺激性气体或异物引起;发作性咳嗽见于支气

咳嗽一般时间短,可能就与感染相关;时间长,就可能另有原因。对大家来说,只需要记住一点:通常咳嗽超过4周没有缓解,尤其是伴有胸痛、痰中带血、

为什么有些人一换季就会咳嗽?李仲奎说,换季时的咳嗽很有可能是和这些原因有关:1.就临夏地区来说,昼夜温差大,气候干燥,会对咽喉、气管支气管黏膜产生刺激,人被冷风一吹就

咳嗽一直不去治疗,会发展成肺炎李仲奎提醒,不同的咳嗽可能提示

吗?李仲奎说,首先,大家要知道咳嗽只是症状,而不是疾病。作为一种正常的人体防御反应,一般当上呼吸道受到刺激(比如病毒、细菌、支原体)时,就会通过咳嗽的方式来排出有害物质。

而“咳嗽久了就变成肺炎”的说法其实是把因果弄反了,是肺炎导致的咳嗽,而不是咳嗽导致的肺炎。也就是说,咳嗽一直不见好(持续超过2周),很可能一开始就已经有肺部感染了。但如果是普通感冒后咳嗽,不治疗的话,任其发展加重,是可能导致肺炎发生的,所以如果有咳嗽的症状一定要及早治疗。

经常咳嗽的人除了及时到医院就医外,在日常生活中还需要注意以下事项。

★居住的室内应冷暖适中,温湿度适宜,空气流通。

★咳嗽轻症患者,若单纯只见咳嗽,可正常工作,但是应避免劳累,避免剧烈性活动,可采取散步、太极拳等较平缓的活动。

★咳嗽剧烈者要注意卧床休息,不能平卧者,采取患者喜好的舒适姿势,可取半卧位。痰吐不畅者,轻拍背部,帮助排痰。

★若无治疗性限制时,每天补充水分1500ml以上,以达到稀释痰液的效果。尤其是慢性咳嗽咳痰的患者其热量消耗增加,应保证营养物质的摄入,进食高蛋白、高维生素的膳食。

★避免食用刺激性食物,如辛辣或产气食物。减少刺激物的接触,如吸烟、花粉、香料、化学原料等。

★保持精神愉快,避免忧虑、恼怒等不良情绪的刺激。

★不随地吐痰,防止病菌污染空气,传染给他人。

以下是一些缓解咳嗽的妙招,大家可以试试。

生活习惯调整:使用加湿器,将室内空气湿度保持在40%~50%左右,湿润的空气可以减轻呼吸道黏膜的刺激,缓解咳嗽;多喝温水,避免刺激性物质,远离烟雾、灰尘、花粉、化学气体等刺激性物质。

饮食调理:可以直接食用一到两勺蜂蜜,或者将蜂蜜用温水冲服。蜂蜜具有润肺止咳、抗菌消炎的作用;将梨去核,加入冰糖蒸熟后食用,具有润肺止咳、清热化痰的功效;银耳具有滋阴润肺、养胃生津的作用,可以煮银耳羹食用,缓解咳嗽。

简单的物理疗法:轻轻按摩胸部,可以促进痰液排出,缓解咳嗽。

适当运动:深呼吸练习,慢慢地吸气,使腹部膨胀,然后慢慢地呼气,重复几次,可以帮助放松呼吸肌肉,缓解咳嗽;进行适度的身体活动,如散步、瑜伽等,可以增强身体免疫力,缓解咳嗽。但要避免过度劳累,以免加重咳嗽。

需要注意的是,如果咳嗽持续不缓解或伴有其他症状,如发热、呼吸困难、胸痛等,应及时就医,以确定病因并进行相应的治疗。



我州举办新生儿急救技能竞赛



本报讯(记者 刘刚林)10月25日,由州总工会、州卫生健康委主办的“临夏州新生儿急救技能竞赛”在州妇幼保健院举办。来自各县市和州直医疗机构的9支代表队27人参赛。

此次竞赛以新生儿急救技能竞赛为主,分为综合笔试、操作技能竞赛和知识竞答三个模块,全面考核参赛选手的综合职业素养和新生儿急救能力。竞赛现场气氛紧张激烈,参赛选手们沉着冷静,充分展示了我州新生儿急救队伍良

好的精神风貌和过硬的专业素养。最终,经过综合评分,州妇幼保健院代表队获得团体一等奖,州人民医院代表队、广河县代表队获得团体二等奖,康乐县代表队、永靖县代表队、东乡县代表队获得团体三等奖;州妇幼保健院代表队蒋中芳获得个人一等奖,东乡县代表队陈兴兴、州妇幼保健院代表队马重光获得个人二等奖,州人民医院代表队何立乾、马卫忠和广河县代表队谭吉莲获得个人三等奖。

通过竞赛,进一步激发了全州新生儿专业人员学习的积极性,做到了以赛促学、以赛促练。大家纷纷表示,将以此次竞赛为契机,巩固新生儿急救操作技能,增进医护人员之间的协作能力,不断提升新生儿急救能力,有效降低新生儿死亡率,保障母婴安全。

州医院开展临夏地区首例房颤冷冻球囊消融术

本报讯(记者 刘刚林)近日,在州人民医院首席特聘专家、兰大一院副院长白明教授的悉心指导下,该院心血管内科团队成功开展临夏地区首例房颤冷冻球囊消融术,这标志着我州在房颤治疗领域迈出了重要一步。

患者因“阵发性心悸1天”到州人民医院就诊,入院后,被初步诊断为阵发性心房颤动,房间隔缺损(继发孔型)。针对患者复杂病情,该院心血管内科团队进行了详细的术前讨论,经团队综合评估,拟定先为该患者行房颤冷冻球囊消融术,择期行房间隔封堵术。手术历时2小时,成功完成了州内首例房颤冷冻球囊消融

术,手术效果良好,患者恢复窦性心律,经过后期随访评估,可从此摆脱抗凝药物。

据了解,房颤是最常见的持续性心律失常,严重影响患者生活质量,且显著增加死亡、卒中、心力衰竭和痴呆风险。近年来,冷冻球囊消融术在国内得到了广泛应用,对提高房颤合并卒中患者的生活质量、降低卒中风险具有重要意

义。与传统的射频消融相比,冷冻球囊消融术主要应用于肺静脉隔离,将传统射频消融的“点消融”延伸为“面消融”,具有手术时间短、安全性高、并发症低等优点,术后患者恢复速度快,住院时间短,能早日回归正常生活。

和政县中医医院完成首例甲状腺囊肿切除术

本报讯(记者 刘刚林)近日,和政县中医医院普外科成功完成首例甲状腺腺全切+甲状腺囊肿切除术,进一步拓展业务范围,为患者带来福音。

患者因双侧颈部肿物1天,伴有咳嗽痰多、无疼痛、无局部红肿等症状到和政县中医医院就诊。入院后,医生完善相关检查后,普外科进行了详细的术前讨论,并与患者家属充分沟通,为患者行甲状腺腺全切+甲状腺囊肿切除术。术程顺利,患者各项生命体征平稳,安返病房。

甲状腺囊肿的症状:表现为在颈部下缘可以看到有凸起的肿块,触之光滑,肿块可上下移动;压迫囊肿部位可感到疼痛,多为钝痛感;当甲状腺腺肿大压迫气管,患者可能出现呼吸不畅,甚至呼吸

困难,可出现吞东西时难以下咽的感觉;说话时声音嘶哑、嘶哑;个别甲状腺腺囊肿伴有甲状腺功能亢进或减退的症状。如何预防甲状腺腺瘤?有碘缺乏者或生活在碘缺乏地区者,可适度补碘,如选择海带、紫菜等海产品;生活在高碘地区的人群可以通过少吃含碘食物来降低发病率。定期体检,关注甲状腺相关检查结果,有甲状腺结节者应定期复诊。

临夏爱尔眼科医院实施首例晶体全脱位手术

本报讯(记者 刘刚林)近日,临夏爱尔眼科医院成功完成了临夏州区域首例晶体全脱位手术,这标志着该院在眼外伤及复杂性白内障领域实现了进一步发展。

患者因“右眼外伤后疼痛、视力不清1天”到临夏爱尔眼科医院就诊,入院后,医生迅速为患者进行了全面细致的检查。当时患者的视力仅为指数30CM,眼压高达41.0mmHg,同时伴有疼痛、畏光等症状。经过诊断,确定患者为晶状体全脱位(右)后,医生在球后麻醉下为患者实施了右眼玻璃体切除+晶状体切除+人工晶体巩膜层间固定术。手术顺利,术后第一天,患者右眼的视力即提升至0.3,这一显著

的变化让患者和家属欣喜不已。

据了解,晶状体脱位是指由于各种原因引起的悬韧带松弛、延长、断裂,使得晶状体因悬挂能力不平衡离开正常生理位置。眼部外伤性是导致晶状体脱位最主要的原因,眼部钝挫伤可导致眼球形状短时间内急剧发生改变,继而导致房水玻璃体受到冲击,引起晶状体震动而损伤悬韧带,晶状体悬韧带的受损使得晶状体不能固定在瞳孔区,产生脱位。该院眼科医生提醒,眼球是非常脆弱的器官,部分眼部外伤可能无法自行及时发现。一旦眼部受伤,应高度重视,及时就医,切勿抱有侥幸心理,以免错过最佳治疗时机。

广河县依托信息化将卫生健康知识送进千家万户

本报讯(记者 刘刚林)为进一步加大健康宣传普及,丰富群众健康知识,广河县做实做细国家基本公共卫生服务工作,从去年10月探索运用居民健康智能化服务系统,家庭医生签约实现无纸化“二维码”签约。

普及健康知识,是促进健康最经济、最有效的手段之一。该县研发的健康知识进家庭专栏涵盖了健康知识“七进活动”,设置了医保政策宣传、慢病预防宣传、卫生健康知识宣传等3个分项目

目,群众可以扫码了解更多的健康知识和医保惠民政策。健康知识进家庭覆盖了该县85%的常住人口,受教育人数达22万。

健康宣教搭上信息化的快车,让群众感受到了更有温度的医疗服务。这种形式新颖、内容丰富的健康宣教方式进一步增强了群众的健康意识和健康行为,打通了健康宣教“最后一公里”,做到了宣传的持续性,有效提升了基本公共卫生服务质量,赢得了群众的点赞。

资讯

临夏州级特色专科

临夏市人民医院重症医学科

临夏市人民医院重症医学科(ICU)是集中监护和救治危重症患者的专业科室,经过多年的风雨历程,现已成为州级重点专科,为危重症患者提供生命支持和精心护理。

重症医学科共设置床位14张,分生活区、缓冲区、监护区、污物处理区。科室拥有多功能监护仪、数字心电图机、连续性血液净化装置、有创呼吸机、无创呼吸机、动脉血气分析仪、床旁支气管镜、颅脑降温治疗仪等医疗设备,医务人员均有着丰富的临床经验,能够熟练掌握各项急救技术和监护治疗技术。

重症医学科诊治范围为全麻等大手术后生命体征不稳、严重创伤、各型休克、重症胰腺炎、各种中毒、多脏器功能不全、各型急性呼吸衰竭、严重心律失常、严重电解质紊乱、重症感染等,能开展人工气道的建立(气管插管、经皮微创气管切开)、机械通气技术、中心静脉穿刺置管术、持续中心静脉监测、有创动脉血压监测、心肺复苏术、全静脉营养、肠内营养、血液净化等技术,降低了危重症患者的死亡率。科室实行24小时无缝隙护理制度,封闭式管理,拥有独立的护理单元,每位住进ICU的患者治疗及生活护理全由护理人员完成。

临夏本草漫谈



风花菜

为十字花科蕹菜属植物沼生蕹菜的全草。

生于山坡、石缝、路旁、田边、水沟及杂草丛中。临夏地区有分布。

风花菜性味苦、辛、凉。具有清热利尿,解毒消肿的功效。主治黄疸、水肿、淋病、咽喉痛、烫火伤。

用法 内服:煎汤,6-15g。外用:捣敷。

选方:1.治腹水过多:风花菜配大黄、播娘蒿子,煎汤服。2.治黄疸、肝炎:风花菜配菹菹、苦荞叶、茵陈,煎汤服。3.治无名肿毒及骨髓炎:风花菜配牛耳大黄、蒲公英、墨地叶,捣烂敷患处。



近日,临夏回民中学组织200余名高中生到临夏州科普教育基地(临夏州中医药文化宣传教育基地)州中医医院开展“梦想启航,规划未来——生涯规划”研学活动,让同学们体验中医传统疗法,了解中医药文化,感受中医的博大精深和特有魅力。

本报记者 刘刚林 摄



近日,临夏市校园中医文化馆在第五中学揭牌开馆。期间,临夏市民族医院医生以“传承中医药文化,助力青少年成长”为题,向同学们普及中医药文化,推动中医药文化的传承与传播。

本报记者 刘刚林 摄

国家卫健委发布《老年听力健康核心信息》

听力健康是保障身体健康、生活质量和社会参与的重要基础。维护老年听力健康,能预防和减缓老年听力损失的发生,降低老年痴呆、焦虑抑郁和跌倒等风险,提升老年人的幸福感、获得感、安全感。

为推动实施老年听力健康促进行动,预防和减缓老年听力损失的发生,切实增强老年人的健康获得感,国家卫生健康委组织编写了《老年听力健康核心信息》,给出10个具体提示,如远离噪声环境、科学使用耳机、合理使用药物、定期检测听力等。

核心信息具体内容如下: 1.远离噪声环境。避免近距离或长时间处于噪声环境。在噪声环境下应佩戴防护耳罩、耳塞或用手捂住双耳尽快离开。

- “能听到”为合适音量。
- 3.注意耳部卫生。尽可能保持耳道干燥。尽量少掏耳朵,出现耳道堵塞等问题,应及时到医院处理。
- 4.合理使用药物。在医师指导下使用药物,并定期评估药物使用对听力的影响,必要时请医师或药师调整用药种类和数量。
- 5.定期检测听力。每年尽可能做一次听力检查。
- 6.及时看病就医。突然出现听力下降、耳鸣、耳痛、耳闷等症状应立即就诊。经常出现说话打岔、需要别人重复所说的话、调高电视或手机音量等情况时,应及时就医。
- 7.尽早助听干预。对于存在听力损失并影响日常交流的老年人,应尽早进行规范的助听器验配或人工耳蜗植入等干预,辅以听力康复训练并定期跟踪复查。
- 8.改善交流方式。尽量在安静明亮

