

流感来袭 小儿易感 专家支招

临夏融媒记者 马进忠



流感

拒食或哭闹;鼻塞或流涕,可能较轻,但婴幼儿因鼻塞导致吃奶困难。

3.其他常见症状:呕吐、腹泻,部分患儿(尤其婴幼儿)以消化道症状为主,易误诊为肠胃炎;眼结膜充血,眼睛发红、流泪。

4.婴幼儿特殊表现:喂养困难;呼吸急促,可能出现喘息或呼吸困难(警惕并发症);易激惹,持续哭闹、难以安抚。

小儿流感应如何预防?赵虎给出5个建议。

1.接种流感疫苗(最有效手段)。适用年龄:6个月以上婴幼儿即可接种(需选择适合年龄的剂型)。接种时间:每年秋季(9~11月最佳)。

2.日常防护措施。减少接触病原体:流感高发期避免带孩子去人群密集场所。卫生习惯:教会孩子用肥皂和流动水洗手(至少20秒),尤其是饭前、外出后;在人群密集场所(学校、商场)佩戴医用外科口罩,及时更换;不用手揉眼睛、摸鼻子;打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡。环境管理:家中定期通风,每日2~3次,每次30分钟;门把手、玩具等高频接触物品用含氯消毒剂擦拭。

3.增强免疫力。均衡饮食:保证蛋白质(肉、蛋、奶)、维生素(新鲜蔬果)摄入。充足睡眠:务必保证孩子的充足睡眠和休息。适度运动:每日户外活动1小时,增强抵抗力。补充水分:保持喉咙湿润,减少病毒附着机会。

4.中药调理。体质偏虚易感儿童可咨询中医师,适当用黄芪、太子参等补气扶正;冬季可用玉屏风散加减(黄芪6g+白术6g+防风3g)益气固表,增强抵抗力。

5.中药香囊。用苍术、艾叶、薄荷等研磨装袋,悬挂于书包或床头,芳香辟秽。

体温在≤38.5℃采用一般物理降温(温水擦拭、冰袋冷敷等),体温≥38.5℃则可适当运用退烧药(如布洛芬、对乙酰氨基酚)仅在孩子因发热明显不适或精神不佳时使用。务必按体重计算准确剂量,不可凭感觉用药。抗病毒药(如奥司他韦)为处方药,必须经医生评估后使用,家长切勿自行购买服用。

中医治疗方面可运用以下方法。

1.小儿推拿。退热,清天河水:前臂内侧正中,从腕横纹推向肘横纹100~300次(清热不伤正);退六腑:前臂尺侧,从肘推向腕100次(高热时用);捏脊:让孩子俯卧,家长双手食指、中指、拇指捏起尾椎处皮肤,沿脊柱两侧(膀胱经)向上捻动至大椎穴(颈后隆起骨下方),每次3~5遍,每日1~2次(发热时可增加至每日3次);止咳化痰,揉膻中:两乳头连线中点,顺时针揉50~100次;分推肩胛骨:沿肩胛骨内侧缘从上向下分推100次;鼻塞流涕,迎香穴:鼻翼旁0.5寸,揉50~100次。禁忌:皮肤破损、高热惊厥发作期禁用。

2.穴位贴敷。常用穴位:大椎(退热)、肺俞(止咳)、神阙(增强免疫)。药物:可选用银翘散加减,中药颗粒贴敷(膻中穴、大椎穴)辅助退热,或丁香、肉桂粉贴脐缓解腹泻。

3.刮痧/吮痧(适用于较大儿童)。部位:背部膀胱经(脊柱旁1.5寸)、颈部大椎穴,出痧即止。注意:力度轻柔,皮肤敏感者慎用。

4.药浴/足浴。退热方:青蒿30g+薄荷10g+香薷10g,煎水泡浴(水温38~40℃,时间<10分钟)。鼻塞方:艾叶+紫苏叶各15g,煎汤熏蒸鼻腔。

5.艾灸。穴位:大椎、风门、肺俞(温灸5分钟,适合风寒型流感见怕冷、清涕)。禁忌:实热证(高热、咽痛、黄痰)禁用。

赵虎特别提醒,如遇儿童持续高热超过3天或体温>40℃,呼吸急促、嘴唇发紫,精神极差、昏睡或抽搐,尿量明显减少,原有基础疾病(如哮喘、心脏病)加重等情况,须立即就医。

健康驿站





州医院在省百万职工劳动和技能竞赛中获佳绩

【临夏融媒记者 马进忠】日前,由州总工会、州卫健委联合主办,临夏州超声质控中心承办的2025年甘肃省百万职工劳动和技能竞赛暨临夏州超声技能大赛,在州人民医院收官,以“精进技艺 规范标准 赋能互认”为主题,吸引了来自全州各级医院的16支队伍、48名超声骨干同台竞技。大赛特邀甘肃省医学会超声专委会副会长、兰大一院超声科主任陈飞教授,白银市超声质控中心主任,白银市第二医院超声科主任杨新建教授,兰大一院姚亚宁教授等专家担任评委。

州中医院获全国“说医解药”科普大赛甘肃赛区三等奖

【临夏融媒记者 马进忠】近日,甘肃省中医药管理局与甘肃省科学技术协会共同指导的第四届全国“说医解药”科普大赛甘肃分赛区比赛结束,临夏州中医医院创作并选送的短视频作品《国色天香入药来:从“庭院”到“药罐”的中医药跨界之旅——“牡丹”》,经过多轮评审,从全省各医院报送的302部参赛作品中脱颖而出,荣获三等奖。

据悉,本届大赛共评选出一等奖5个、二等奖10个、三等奖25个,以及最佳创意奖、最佳人气奖各2个,另有5家报送单位荣获优秀组织奖。近年来,州中医医院积极推动党建文化、廉政文化与中医药文化深度融合,着力打造“党建+中医药”特色品牌。医院通过建设文化长廊、名医工作室及中医药文化宣传栏等实体阵地,结合“杏林讲坛”、义诊科普和书画摄影展等一系列活动,建成“杏林书苑”职工书屋,多维度拓展中医药文化传播路径,今年8月,医院获评甘肃省中医药文化宣传教育基地。此次获奖,既是对医院长期以来扎实推进中医药文化建设的肯定,又是对未来发展的有力激励。医院将持续深化内涵建设,拓展服务功能,创新传播方式,加强人才队伍培养,努力打造集展示、教育、体验、传播于一体的中医药文化高地。

州疾控中心开展基层医疗单位技术指导

【临夏融媒记者 马进忠】州疾控中心自11月6日起,对全州8县(市)疾控中心、县医院及部分乡镇卫生院(社区卫生服务中心)开展技术指导工作,旨在确保我州基本公共卫生服务疾控项目及疾控重点工作稳步推进,切实提升基层项目管理水平及服务能力。

指导过程中,州疾控中心工作人员采用现场查阅资料、入户调查和查看信息平台等多种形式,对免

广河县医院慢性病管理中心挂牌成立

【临夏融媒记者 马进忠】近日,广河县人民医院慢性病管理中心挂牌成立,标志着该县慢性病防治工作迈入“预防—诊疗—康复—随访”一体化管理的新阶段,填补了县域慢性病系统化管理的空白。

据了解,该中心具备四大核心服务优势,设立专属诊疗空间和门诊诊室,为慢病患者提供便捷就医体验;组建多学科专家团队,汇聚神经内科、呼吸科、心内科、内分泌科骨干力量,为患者制定个性化诊疗方案;实施一体化全程管理,提供从健康筛

永靖县医院精准对接医疗帮扶

【临夏融媒记者 马进忠】日前,永靖县人民医院党委主要负责人带领部分班子成员和相关职能科室负责人,先后到中山大学附属肿瘤医院甘肃医院、兰州大学第二医院、甘肃省人民医院、甘肃中医药大学附属医院4家省级医院,精准对接帮扶工作。

通过座谈汇报与实地参观相结合的方式,医院向各省级医院详细汇报了自身发展情况,围绕重点学科建设、双向转诊、医院管理、医保运营、人才进修、医共体建设、医联体建设及柔性帮扶等方面,提出具体帮扶需求。各

省人民医院专家刘静将到州医院坐诊

临夏州人民医院内分泌科特聘专家、省人民医院专家刘静将于12月1日、3日上午在门诊3楼西侧内分泌科进行专家门诊,12月2日、4日下午在住院部病区开展查房。请有就诊需求的患者前来预约就诊。

咨询电话:19809302108

就诊地址:州人民医院门诊楼3楼内分泌科门诊

刘静,医学博士,一级主任医师,教授,兰州大学博士生导师,国家临床内分泌重点专科带头人,甘肃省第一层次领军人才,甘肃省人民医院内分泌代谢病诊疗中心主任,甘肃省内分泌代谢病重点实验室学术主任。担任《中华糖尿病杂志》等多家杂志编委,主持国家自然科学基金项目、国内合作项目及主持和参与完成省厅级本专科科研项目30余项,其中获甘肃省科技进步一等奖等20余项,撰写论文400余篇。曾荣获“甘肃省优秀科技工作者”“甘肃省我最喜爱的健康卫士”“中国内分泌代谢医师协会医师奖”等称号。

擅长糖尿病及各种并发症、妊娠糖尿病、甲状腺疾病、肾上腺疾病及骨质疏松症等内分泌及代谢性疾病的诊治。

资讯

临夏州级特色专科

临夏市医院肾病科/血液透析中心

临夏市人民医院肾病科/血液透析中心现有专科医护人员18人,其中主任医师1人、护师6人,已发展成为集门诊、内科病房与血液透析三大功能区于一体的综合性科室。目前可开展血液透析、血液滤过、血液灌流等多种治疗模式,并配备床旁血液滤过机(CRRT),为血流动力学不稳定、多器官功能衰竭等危重患者及急性中毒病例提供连续性肾脏替代治疗。近年来,科室已独立开展为肾透析半永久静脉置管术,在帮扶专家指导下成功完成多例动静脉内瘘成形术及超声引导下肾穿刺活检术。未来,将继续秉持以人为本、科技兴院、服务社会的医院宗旨,为更多复杂肾脏疾病患者提供专业守护,让生命在希望中延续。

临夏本草漫谈

莢蒾



为忍冬科莢蒾属植物莢蒾的茎、叶。

生于海拔700—1000米的山坡、谷地。临夏地区有分布。

莢蒾性味酸、微寒。具有疏风解表,清热解暑,祛瘀消肿的功效。主治风热感冒,疔疮发热,过敏性皮炎,跌打损伤等。

用法 内服:煎汤,9—30g。外用:适量,煎水熏洗或鲜品捣敷。

选方 治小儿疳积:莢蒾叶、茎30—60g,芡实15—30g。水煎3小时,加白糖少许,吃芡实和汤,可以常服。

附:莢蒾根

为忍冬科莢蒾属植物莢蒾的根。

莢蒾根性味辛、涩,微寒。具有祛瘀消肿,解毒的功效。用于跌打损伤,瘰癧。

用法:煎服,15—30g。



为“心”行动 “救”在身边

——和政县医院开展“中国1120心梗救治日”大型公益义诊活动见闻

【临夏融媒记者 马进忠】初冬时节,寒意渐浓,和政县因一场特别的公益行动而暖意融融。11月20日是“中国心梗救治日”,当天,和政县人民医院开展了“中国1120心梗救治日”大型公益义诊活动,将专业的医疗服务和温暖关怀送至百余位居民身边,如一抹穿透寒意的阳光,照亮社区,温暖人心。

“选择在‘中国1120心梗救治日’这天行动,是让公益之举承载更为深刻和紧迫的使命。”活动现场,和政县人民医院心血管血液科主任孙广彦说。“‘1120’,两个‘120’,关键时刻能救命。第一,牢记‘胸痛,我要拨打120’;第二,把握‘心梗救治,黄金120分钟’。这不仅是知识,还是在与死神赛跑中必须赢在起点的生命指令。”孙广彦的这番解读,让“时间就是心肌 时间就是生命”的理念落入群众的心里。

义诊现场,排队的群众络绎不绝,医护人员一边忙着测量血压,一边细致地记录数据。“阿姨,您的血压稍微偏高一点,平时饮食要清淡,少吃咸的,适当活动。”“大爷,您的血糖值在正常范围内,继续保持就好。”……一句句温馨的提示,一声声

关切的叮嘱,让简单的数值测量充满了人情味,这项基础而重要的服务,为群众提供了重要的健康风险提示。

义诊的核心环节是面对面诊疗,来自心血管血液科、120急救中心的医生们,仔细询问病史、认真查阅带来的检查报告、耐心倾听患者的陈述、进行细致的体检。

“大夫,我最近老觉得心里慌慌的,怎么回事呢?”“大夫,我这胸口有时候闷得喘不上气,要紧吗?”……面对现场群众一个个急切的问题,医生详细解答,不仅分析病情,还从饮食、运动和情绪管理等方面给予全方位的健康指导。对于症状轻微者,提供用药建议与生活方式调整方案;对于病情复杂或需要进一步检查的,则提出明确的就医指引,建议其尽快到医院相关科室进行系统诊疗。专业的判断辅以家常叮咛,让冰冷的监测数据充满了人性的温度,这种“零距离 面对面”的交流,打破了日常门诊时间有限的壁垒,让群众享受到了更充分、更深入的医疗服务。

此次义诊特别设置“120急救培训”