



夏季容易中暑 试试中医疗法

中暑分为先兆中暑、轻度中暑、重度中暑。先兆中暑者主要表现为头痛、眼花、耳鸣、头昏、口渴、心悸、体温正常或略升高，短时间休息可恢复；轻度中暑者除具有以上症状外，体温通常在38摄氏度以上，面色潮红或苍白、大汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏增快，经休息后，可恢复正常；重度中暑也称热衰竭，重度中暑者表现为皮肤凉、过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、脉搏快，常伴有昏厥、昏迷、高热，甚至意识丧失。当发生中暑时，可选用以下方法治疗，效果不错。

一、刮痧

将右手中指弯曲，在中暑者胸部皮肤上划一下，如有明显的紫红色隆起的划痕，就说明有“痧”，使用刮痧方法可收到很好的治疗效果。用一枚一元硬币或光滑的汤匙柄(用酒精消毒)做工具，蘸香油或花生油，在其清洁的后颈部两侧、脊柱两侧、两肘、头骨上下等处刮。刮痧前一定要把手洗干净，手持刮痧工具以30~45度角由上到下、由左到右顺着刮，用力均匀，每次刮5~6遍或皮肤出现紫红色刮痕为止。多数中暑者经刮痧后就会头脑清醒。如病情较重或刮痧无效，则应及时找医生诊治，以免耽误病情。

二、刺血

取穴部位：十宣、曲泽、大椎、委中、金津、玉液。操作方法：经常规消毒后，以三棱针点刺放血，或大椎加拔罐。轻度中暑者被刺血后挤出数滴血，片刻诸症即可消失。重症中暑者应挤出紫黑血液0.5~1毫升，并给予清凉饮料。针后约10分钟患者神志即可转清，继而热退汗出，诸症消失。

三、穴位按摩

对轻症中暑者，可取其足三里、大椎、曲池、合谷、内关等5个穴位，以单手指或双手指顺该穴位经络

走向，由轻至重在该穴位上掐压，缓慢疏推和点按穴位，反复进行3~5分钟，以局部产生酸、麻、痛、胀感为度。对重症中暑者，除对其上述穴位按摩外，另增加人中、十宣、委中、阳陵泉、少冲5穴，以点掐、按压为主，每穴点掐、按压3~5分钟。经上述治疗后，若条件许可，给予清凉含盐饮料，或以银针针刺以上穴位，可增强疗效。

四、擦药

取食盐1握，揉擦两手腕、双足心、两肋、前后心等8处，擦出许多红点，患者即觉轻松而愈。这种方法适用于先兆中暑或轻度中暑者。(据39健康网)

中医认为，糖尿病病机多为燥热阴虚、津液不足，当以滋阴清热、补肾益精为治。在常规治疗的基础上，加用外治法，对糖尿病及其并发症有一定疗效。以下介绍几则外治方：

一、取桂枝、生附片各50克，紫丹参、忍冬藤、生黄芪各100克，乳香、没药各24克。将上药放入锅中，加水5000毫升，用文火煮沸后再煎20分钟。将药液倒入木桶内，待温度降至50摄氏度左右时，将患足放入药液内浸泡，药液可浸至膝部。每次浸泡30分钟，每天浸泡1次，每剂药可浸泡5天。以后每次浸泡时，仍将原药的药渣一同放入锅内煮沸。可温阳益气、活血通络，适用于糖尿病肢端坏疽。一般连续用药半个月，最长不超过80天。

中医外治糖尿病方

草乌、麻黄各10克，加水5000毫升，水煎取汁。先熏手、足30分钟，待温度适宜时再将手、足浸泡30分钟。每天2次，每剂药可用2~3天。可活血通络、祛风散寒，适用于糖尿病并发症手足麻木、疼痛、感觉减退等。

二、取苦参、蛇床子、白鲜皮、枯矾、金银花、土茯苓各30克，川椒、苍术、黄精、花粉、防风各15克，红紫草、苏叶各10克，水煎取汁。趁热先熏后坐浴，每天2次，每次10~30分钟。可祛风止痒，适用于糖尿病并发症外阴瘙痒。

三、取生大黄6克，炒槐花30克，败酱草30克，薏苡仁30克，煅牡蛎30克，制附片6克，姜半夏6克。将上药煎取液汁200毫升，直肠滴入，每天1

次，连续30天。可活血化瘀、利湿泄浊，适用于糖尿病并发症肾病。

四、取黄芪60克，山药、苍术、薏苡仁、元参、生地、熟地、黄芩、黄精、肉苁蓉、菟丝子、金樱子、蚕砂、石菖蒲、萹藤、丹参、僵蚕、白芥子、五倍子、牡丹皮、地骨皮、仙灵脾、黄连各30克，肉桂、小茴香各10克，生大黄20克，全虫、菜菔子、水蛭各15克，冰片、樟脑各2克，麝香0.5克，麝香0.1克。先将冰片、樟脑、麝香分别研成细粉，再将其他药混合研成细粉，共混匀。在药粉中加入蜂蜜、植物油、酒精适量，调至软硬适宜，压制成片，再用模具切成1厘米的正方形药块，用橡皮膏作基质衬布，将药膏贴于橡皮膏上即可。取涌泉、肚脐、三阴交、肾俞，每次贴敷2~3个穴位，一般2~3天更换一次药膏，1个月为1个疗程。可益气养阴、培补脾肾、除湿消痰，适用于老年性糖尿病。

老人过端午节 别吃含枣核的粽子

枣核是最常见的食管异物之一。食管异物发病人群以老年人居多，每年端午节都是高峰期。

误食枣核后，如果枣核随食物进入胃内，误食者无特殊不适感，无需到医院就诊。最怕枣核滞留在食管，轻者刺入食管壁，误食者不能进食；重者刺透食管壁，造成食管穿孔或食管气管瘘，甚至造成更严重的后果。

误食枣核后，许多人采用进食含纤维的食物带动枣核下行的方法，殊不知，这样做往往会加重病情。在医院就诊时，一些医生先行钡剂造影进行确诊，往往使异物取出时视野更加不清；大部分耳鼻喉科医生会使用硬式食管镜实施异物取出术，令患者异常痛苦。

目前，最有效、最简洁的方法是采用胃镜进行异物取出，用时短，患者痛苦小，费用低。对于食管损伤明显或出



现穿孔等并发症的患者，在胃镜治疗的同时置入胃肠营养管，患者可通过鼻饲进食。

端午节快到了，为防止误食枣核，独居老人最好不要食用含枣核的粽子。误食枣核后，要马上停止进食，胃内有过多的食物容易造成反流，增加取异物的风险。患者最好到医院胃镜室进行诊治，并且就诊越早越好。

(师水生)

伤口感染怎么处理

天热时，皮肤擦伤后，容易感染，可先用双氧水清洗，然后撒上消炎粉，用消毒纱布盖上，3~5天即可恢复。患者自己先用手摸一下，如果感觉伤口里面有像水一样的波动，说明化脓程度比较严重，需要到医院把伤口切开，把里面的脓液排出后再缝合。如果皮肤周围只是有红肿和发干的现象，那是伤口愈合的标志，不用打那么多消炎针，5天足够了；也可以在医生指导下口服消炎药，同样可以预防伤口的继发感染。当然，伤口都是需要包扎的。但是要用无菌的纱布，或者创可贴，并定期换药。如果伤口不深的话，两个星期左右就可以恢复了。

急救常识



孩子发热时要保护眼睛

在高温时，孩子能量消耗很大，如维生素A供应不足，加上细菌感染，白眼球就会因营养不良而发生干燥。如果继续恶化，黑眼球就会变白而混浊，甚至软化穿孔造成失明。所以，孩子高热时，家长

要经常用干净毛巾帮其擦眼屎，再滴些眼药水，以免引起角膜感染。同时，家长要让小孩多吃些富含维生素A的食物来增加眼睛的营养，并随时观察孩子的眼睛变化，发现异常时，应及时送医院诊治。

夏季高血压患者要注意生活细节

在天气炎热时，高血压患者容易出现不适症状，除科学服用降压药物外，还要注意一些生活细节。

空调温度不可过低 特别是刚从外面回家，空调温度设置过低，一热一冷，血管会从原来的舒张状态一下子变成收缩状态，为血压升高埋下伏笔。

日常起居作息要有规律 正常情况下，人的血压是波动变化的，保持血压变化最小，有助于保护心脑血管。因此，高血压患者在注意防暑的同时，要保证充足的睡眠，中午可休息1小时。

饮食不可贪凉 由于夏季炎热，很多人喜欢进食冰凉的食品，特别是从外面刚回到家里时，喜欢先喝上一瓶冷饮。这些都是很不可取的。它会导致血压升高、冠状动脉痉挛，造成心肌梗死。

不可拒绝运动 天气热了，一活

动就出汗，这令许多高血压患者对运动望而却步。事实上，运动可以提高血管壁的弹性，有效改善小血管痉挛，让大小血管保持良好的收缩和舒张功能。因此，在夏季，高血压患者也应该有一定的活动，并控制运动的强度和运动时间。中老年人以节奏较慢、强度较低的全身运动为主，运动时间可选在温度相对较低的晚上。切忌不要选在清晨，清晨是人体血液黏稠度较高的时期，也是心脑血管病的高发时段。(常怡勇)



强直性脊柱炎患者如何锻炼

□张素梅

强直性脊柱炎是以脊柱为主要病变的慢性疾病。病变主要累及骶髂关节，引起脊柱强直和纤维化，造成弯腰、行走活动受限，并可不同程度累及眼、肺、肌肉、骨骼的病变，属自身免疫性疾病。临床实践证明，本病无论在急性发作期还是慢性期，患者保持正确的姿势，进行积极、合理的锻炼，其重要性不亚于药物治疗。那么，患者日常该如何进行锻炼呢？

要保持躯体挺直姿势

患者不论行、坐、站、卧都要让躯体挺直。站立时，患者应尽量做到挺胸、收腹和双眼平视；坐位时，应尽量挺直腰背，不要坐沙发、不要坐过软、过低的椅子，尤其应避免坐躺椅；睡觉时，应坚持睡硬板床，尽量取仰卧位，避免压迫屈曲畸形的体位，不用枕头或用薄枕头。

常用的锻炼方法

一、防止驼背发生。防止驼背的目的是维持脊柱的生理曲线，防止畸形。保持良好的胸廓活动度，避免影响呼吸功能。对于早期脊柱和髋关节有轻度屈曲畸形的患者，每天可进行2次俯卧，每次坚持15~30分钟，对减缓和纠正躯干屈曲非常有帮助。养



成定期测量身高的习惯，保持身高记录，是发现早期脊柱弯曲的一个良好措施。

二、保持脊柱肢体灵活性的运动

在急性炎症期消退、关节不再疼痛时，可进行适度的主动运动。对于脊柱，要加强颈、腰各个方向的运动、转动等；要经常做维持胸廓活动度的运动，如深呼吸、扩胸运动等；肢体运动种类很多，如平地散步、骑自行车、做一些体操等。我国的太极拳和

气功，其动作缓慢、轻柔，对本病有一定的帮助。

三、游泳。游泳是一项全身性运动，对脊柱及四肢关节均有益。在适宜的水温下游泳，既包括扩胸运动，又有肢体活动，还有利于维持脊柱正常生理曲线。对掌握游泳技术的患者不失为一种较好的锻炼方法，但游泳时应避免水温过低。水的浮力可以减轻肢体的重量，以利于活动受累关节，但严禁跳水，以免造成颈椎损伤。热水浴、矿泉浴等各种透热的方法，对本病也有一定的帮助。

日常锻炼强度的把握

掌握锻炼强度的人是患者，不是医生，医生只能给予锻炼方法、方式的指导。患者本人结合自己的病情和体会，如果活动后晨僵减轻，疼痛没有加重，提示可以适当增加运动量；反之，如果活动后疼痛持续2小时以上，或者活动引起的疲劳、不适感持续加重，则应当及时调整活动量、活动类型，或者暂停运动，进行休息。需要提醒的是，如果关节疼痛不很严重并且可以忍受，建议患者尽量不要使用止痛药物，以免掩盖了病情。

科室简介

郑州中医骨伤病医院风湿免疫科是郑州中医骨伤病医院成立较早的临床科室，为院内重点专科，病区设有病床102张，其中包括标间、套间、双人间、三人间，内部设施齐全。科室技术力量雄厚，拥有医护人员28人，其中副主任以上职称3人，临床经验丰富。

科室主要收治类风湿性关节炎、风湿热、强直性脊柱炎、成人斯蒂尔病、银屑病关节炎、干燥综合征、系统性红斑狼疮、骨关节炎等风湿病，辨证准确，疗效显著，尤其对强直性脊柱炎、类风湿性关节炎等常见风湿病，更是专药专治，特色方案，疗效突出。

来自北京医疗队、国家食管癌早诊早治基地的系列报道(七)

创新管理理念 突出“以人为本”

□李太平



丰富的职工文化生活

“以人为本”服务理念提出与实践，不仅仅是市场竞争的需要，实质上也是社会价值观、道德观的自然回归与体现，在现代管理科学中居于核心位置。

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)创新管理理念，突出“以人为本”，构建和谐医患关系和丰富医院文化实践活动的目标，主要通过以下两个方面实现。

首先是通过传统的职业道德教育、业务培训，结合绩效考核等制度的约束与实施，在向患者提供的医疗服务活动中，充分体现对患者的同情、关心、尊重，以患者的需求设定一切服务流程和制订工作规范、目标。在向患者提供医疗服务的同时，积极满足患者的生活服务需求，加强院内公

共食堂、便民超市、康复休闲区等服务设施的建设。在院长接待日，通过召开住院患者座谈会、发放征求意见表等多种形式，及时征求患者和家属对医院管理工作的意见和建议，不断改进服务，营造和谐的医患关系。

其次，在医院管理实践中，大力强化医院文化建设，“以职工为本”充分体现对职工的关心与爱护，为职工创造干事创业、施展才华的平台。通过积极的文化活动，促进职工之间的交流，增强职工的向心力与凝聚力，充分调动全体职工的创造潜能，营造舒心、和谐的工作氛围。

在医院管理活动中，林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)突出“以人为本”理念，是实现工作目标、体现社会价值的关键所在。



医疗服务一丝不苟

栏目协办

郑州中医骨伤病医院

地址：河南省郑州市航海东路经开第一大街 邮编：450016
电话：(0371)66728288 66728388 66728758 传真：(0371)66728358
网址：www.gushangbing.com E-mail:help@guoyongchang.com
乘车路线：在火车站乘33路、B17路，市内乘46路、59路、129路、727路公交车至开发区管委会下车

林州市肿瘤医院(林州市食管癌防治研究所)是北京医疗队、国家食管癌“早诊早治”示范基地，是河南省新型农村合作医疗直补医院、职工医保定点机构。凡持本报到医院就医住院的患者，报销2人单程路费，减免治疗费、住院费10%(需加盖当地卫生机关或居委会、村委会公章)。

地址：林州市长安中路 邮编：456550
电话：(0372)6812524 6093011
传真：(0372)6812524 网址：www.lzlyyy.com