

金秋护胃多揉腹



能,从而加强对食物的消化,吸收和排泄。这对老年人尤为重要。

揉腹可使胃肠道黏膜产生足量的前列腺素,能有效防止胃酸分泌过多,并能预防消化性溃疡的发生;揉腹还可以减少腹部脂肪的堆积。睡前按揉腹部,有助于入睡,防止失眠。对于动脉硬化、高血压、脑血管疾病的患者,按揉腹部能平肝潜阳,使人心平气和,血液循环,起到辅助治疗的作用。

具体方法是,在夜间入睡和早晨起床前,排空小便,洗净双手,取仰卧位,双膝微曲,全身放松,左手按在腹部,手心对着肚脐,右手叠放在左手上。先按顺时针方向绕脐揉腹50次,再逆时针方向按揉50次。按揉时,用力要适度,精力集中,呼吸自然。只要持之以恒,一定会收到明显的健身效果。

但需要注意的是,揉腹时不能选在过饱或过饥情况下进行,而且要排空小便;当腹内有急性炎症或恶性肿瘤时不宜进行。

(吕荣花)

由于早晚温差大、天气干燥,秋季患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的人数明显增加。不少人出现咽喉咳嗽、干咳少痰的症状,而且一旦咳起来就很难制止。

专家提醒,这种秋季咳嗽被误认为是感冒的几率很高。很多人自以为是感冒,自行服用感冒药来治疗。实际上,秋咳为秋天燥邪侵犯人体所致,盲目用不相干的感冒药、抗生素等,会逐渐损耗人体正气,加重病情。用止咳药如复方甘草片等来止咳,则是

“秋咳”莫乱止 对症才有效

治标不治本,往往会掩盖疾病症状,以致耽误治疗。

因病因不同,一般将秋季咳嗽分为温燥和凉燥两种,在防治上有着不同的特点:温燥一般发生在初秋,有咳嗽、少痰且不易咯出、咽干鼻燥等特点,在治疗上主要是疏风清热、润肺止咳,常见的方剂为桑杏汤等。凉燥一般发生在中秋过后,往往容易与感冒混淆,如头痛、恶寒、发热,但无汗无痰,在治疗上主要是疏散风寒、润肺止咳,常用的方剂有杏苏散等。中医讲究辨证论治,用药更是因人而异,在秋咳严重时,最好还是接受汤药治疗。待病情稳定后,方可以使用中成药来稳定疗效。(朱闻慧)

髌骨软化症 预防与治疗并重

髌骨俗称“膝盖骨”,髌骨软化症是一种常见的膝关节疾病,多发于中老年女性。膝关节发软及不稳,尤其是在上下楼梯及关节开始活动时明显,常见髌骨内侧关节面压痛,髌骨摩擦活动时疼痛,甚至出现摩擦音。其主要病理变化是髌骨的软化和进行性破裂、退行性变,后期还可导致骨性关节炎的发生。

对于髌骨软化症,预防重于治疗:应避免能引起疼痛的各种活动,如剧烈体育运动,过度行走;避免爬楼梯、爬山、下蹲及下跪等屈膝活动;还要持之以恒地进行股四头肌等长收缩练习和直腿抬高锻炼,这些都增强股四头肌肌力。

当然,要在医生指导下进行治疗,目标是解除疼痛,增强腿部力量。

*物理疗法,如红外线、超短波及中药离子导入治疗,改善局部血液循环。

*口服非激素类抗炎止痛药,如消炎痛。

局部按摩,如一指禅推法、提髌捻揉法。

*口服改善软骨营养的药物,如氨基葡萄糖等。

*外用药熏洗,可予中药海桐皮汤熏洗膝部。

*小针刀疗法,经皮髌骨穿刺减压,有缓解髌骨内高压、改善微循环的作用,从而缓解髌骨疼痛。(郭仲华)

疾病防治

老人不慎跌倒如何自救?

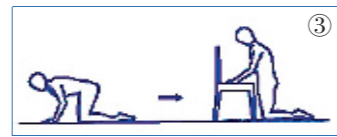
先找支撑点休息 再电话求救



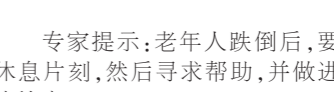
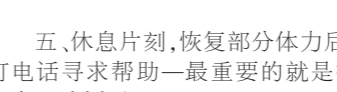
一、如果是背部先着地,老人应先弯曲双腿,挪动臀部到放有毯子或垫子的椅子或床铺旁,然后使自己较舒适地平躺,盖好毯子,保持体温;如果可能要向他人寻求帮助。



二、休息片刻,等体力准备充分后,尽力使自己向椅子的方向翻转身体,使自己变成侧卧位。



三、用双手支撑地面,抬起臀部,弯曲膝关节,然后尽力使自己面向椅子跪立,双手扶住椅面。



四、以椅子为支撑,尽力站起来。

五、休息片刻,恢复部分体力后,打电话寻求帮助—最重要的就是报告自己跌倒了。

专家提示:老年人跌倒后,要先休息片刻,然后寻求帮助,并做进一步检查。

路遇跌倒的老人如何救助?

先判断跌倒原因 再妥善处置

意识清醒

如果跌倒的老年人没有出现剧痛和肢体不能活动等,可能伤得不重,施救人员可以试着把他扶起来,但是动作一定要慢,也不要用力。

如果老年人身上有特别疼的地方,或者觉得自己的身体活动有障碍,可能是伤及了骨骼或者神经,这个时候施救人员随意搬动老人会造成更大的损伤,应小心处理。

如果看得到老人有伤口出血,施救人员就要先用衣物、毛巾、手绢等帮老人止血包扎。当然这种骨折

还不算严重。如果是摔伤了脊椎,特别是颈椎,盲目搬动老人可能会造成脊髓的损伤,轻者几个月才能恢复,重者造成瘫痪。所以遇到这种情况不可随意移动老人,而应立即叫救护车,或找专业急救人员进行处理和转运。

意识不清

遇到意识不清的倒地老人,可以先试图叫醒他,同时试探一下老人的呼吸、心跳是否存在。如果老人的呼吸心跳停止,就要立即开始进行心肺复苏,并且立即拨打“120”,叫救护车。如果老人摔倒后还有呕吐等症状,那一定要把老人的头偏向一侧,以防止呕吐物被误吸引发窒息,也可以用手或身边的工具掏出老人的呕吐物。如果老人摔倒后还有抽搐等状况,可以用钱包等硬物放在其上下牙齿之间,防止咬舌,并及时呼救,找专人处理。千万不要试图用蛮力固定老人抽搐的肢体,防止发生二次损伤。

家中的老人如果有心脏病史,老人突然倒地并失去意识很可能是患了心肌梗死,这时也不应随便搬动处理,要立刻拨打急救电话,送医院进行治疗。(据《健康报》)

慢性前列腺炎的中医辨治

慢性前列腺炎属现代医学病名,可参照中医的淋证、浊证、精病,以及肾虚腰痛、阳痿、早泄、癯闭等病进行辨证施治。根据临床症状,结合实验室检查,临床常分为4型辨治。

气滞血瘀型

久病阻络,或相火炽盛、浊精阻滞所致。病程较长,症见尿急、尿频,或会阴部刺痛明显,痛引睾丸、阴茎、小腹,指检前列腺质地较硬或有结节,终末尿白量少,或小便涩痛,或见肉眼血精。方选桃红四物汤或少腹逐瘀汤加减,药用桃仁、红花、川芎、当归、赤芍、王不留行、路路通、元胡、牛膝等。

中成药:前列欣胶囊,每次5粒,每天3次,15~30天为一疗程。

肾虚精亏型

禀赋薄弱,大病久病,或房劳太过、耗损肾精所致。前列腺增生、尿急、尿频、夜尿增多、小腹坠胀、阴囊潮湿,或出现性机能减退、阳痿、早泄等。方选济生肾气丸或知柏地黄丸加减,药用车前子、泽泻、茯苓、怀

山药、枣皮、熟地黄、附片、肉桂、黄柏、王不留行、穿山甲等。

中成药:前列回春胶囊,每次5粒,或全鹿丸每次6克,每天3次,15~30天为一疗程。

虚中挟实型

素体虚弱,或攻伐太过,致开合失职、水蓄膀胱。症见前列腺增生伴发前列腺炎、小便频数、余沥不尽、夜尿多、腰膝酸软、少腹急结,甚或癯闭。方选癯闭汤合五苓散加减,药用仙灵脾、肉桂、吴茱萸、党参、黄芪、黄精、车前子、王不留行、穿山甲、萹蓄、桑白皮等。

中成药:癯闭舒尿丸,每次4~6粒,每天3次,15~30天为一疗程。

需要提醒的是,若并见癯闭小便点滴不出者,应行导尿治疗或请外科医师会诊行手术治疗。(王廷治 胥燕)

新乡市中心医院感染和临床微生物科顺利开展工作 兼谈现代临床微生物学在院感控制中的作用

本报记者 常俊伟 通讯员 段世东

院内感染既给患者带来了肉体上的痛苦,又会造成巨大的经济损失。为了防范院内感染,美国每年要耗资20亿美元,我国每年要耗资100~150亿人民币。与此同时,院内感染给临床及微生物工作者出了一个难题:如何控制院内感染。

近年来,国内外医务工作者普遍认识到这一问题的重要性,并建立了相应的组织机构从事这方面的工作。临床微生物科是医院感染控制委员会的成员,微生物检验在医院感染监测中起着重要作用,参与医院感染的监测、控制和管理。

我国《医院感染管理规范》明确指出,临床微生物实验室在医院感染管理中应履行以下职责:负责医院感染常规微生物学的监测;开展医院感染病原微生物的培养、分离、鉴定;开展药敏试验及特殊病原体的耐药性监测,并定期总结、分析,将结果向有关部门反馈,向全院公布;医院感染流行或暴发时,承担相关检测工作。

临床微生物实验室在医院感染的监测、控制和管理中的作用包括:1.加强病原学检测,作为判定医院感染的基础。2.加强耐药性监测,以指导临床合理使用抗菌药物。合

理应用抗菌药物,减少或避免耐药菌株产生,是当前抗感染领域一大难题。临床微生物室在抗生素合理使用中起着重要作用。3.加强环境器械等微生物学调查,以达到卫生学指标的要求,即对消毒、隔离灭菌及环境进行细菌学检测,包括对临床各科室、换药室、手术室、产房、婴儿室、监护室、透析室的空气微生物调查和物体表面细菌数量、种类的调查;医务人员手部带菌情况调查;使用中的消毒剂消毒、灭菌效果检测等,以了解医院内消毒、灭菌隔离措施的正确性及效果,协助医院感染科做好医院感染控制工作。4.保证医院消毒灭菌的质量。5.通过流行病学调查和细菌学分型试验,追踪感染源并加以控制。

为切实加强院内感染控制工作,更好地服务临床,新乡市中心医院借鉴首都医科大学附属北京朝阳医院的先进经验,于今年4月在全省率先设置了感染和临床微生物科。该科下设标本接种室、分离鉴定室、血培养室。该科拥有美国BD公司研制的最新型BACTEC-FX全自动血培养系统、美国德灵半自动微生物鉴定系统等仪器。截至目前,新乡市中心医院感染和临床微生物科已开展20多种检测项目,其中包括一般细菌培养和鉴定、一般细菌涂片染色、特殊细菌涂片染色、沙眼衣原体培养、普通型血培养、厌氧型血培养、肥达氏外斐氏试验,以及药物浓度检测(包括苯妥英钠、卡马西平、丙戊酸钠及环孢霉素等)。新开展的项目包括血清降钙素原测定、肺炎支原体的快速培养。

该科还根据临床科室需要,加做手工药敏试验。同时,该科每季度都向该院感染科及药剂科总结汇报全院各病区患者标本送检数量、各病区病原菌分布情况,分离的主要病原菌种类、数量,常用的抗生素的耐药率,以及具有多重耐药和泛耐药的鲍曼不动杆菌和铜绿假单胞菌的发生率等,并向上级主管部门和各临床科室通报临床分离病原菌的组成及耐药趋势,使医生了解本院流行的主要病原菌及其耐药性变化,使临床医生在患者感染发生前或病原菌培养阴性的情况下采用预防措施或有效治疗,以指导临床合理用药,防止耐药菌株的产生,避免医院感染的发生。

重要通知 为了更好地帮助合作诊所办好气管炎哮喘专科,大幅提升门诊量,河南省濮阳市气管炎哮喘研究院特开展“冬病夏治”大型活动。活动期间,无论新老客户只要打电话,即赠送两个三伏贴配药;进货者即送一定量的纯中药三伏贴。

气管炎哮喘呼吸系疾病临床教育基地 独创疗法 效果良好 国家专利

河南省濮阳市气管炎哮喘研究院独创的气管炎、哮喘防治新技术、新疗法,本疗法在2002年被批准为《国家科技成果重点推广项目》目前已有2000多家乡村诊所加盟合作。

一、1.支气管哮喘的新疗法(一个疗程3个阶段:治标、标本兼治、固本)

①治标阶段:快速控制咳嗽、喘、喘促;②标本兼治阶段:采用系列纯中药,恢复人体本能的适应能力,使人对生态环境适应性调节功能得以正常;③固本阶段:消除反复发作病因,从根本上治愈支气管哮喘。

2.支气管哮喘新的治疗仪器(专用制氧雾化机,超声雾化器,独创特效雾化配方)。

3.支气管哮喘最新贴敷疗法(专用贴剂,直达穴位)外贴、内服、吸氧雾化。

二、另开办特色系列专科:

1.糖尿病科:楮杞胶囊是目前市场上最新一代降糖产品,平稳降糖,无需控制饮食。

2.咽炎科:咽速康丸主要功能为疏肝理气对慢性咽炎、声音嘶哑有特殊疗效。

3.胃病科:胃泰胶囊纯中药制剂正规批准文号,无毒副作用,对溃疡面有良好的修复作用,是整个胃肠功能失调的理想产品。

4.骨病科:传统黑膏药+新型外敷散剂+内服中药制剂,轻松治愈各种疑难骨科疾病。

以上专利产品,提供市场保护,签订正规独家代理合同。

咨询电话:(0393)8081878 8081879 8081890

短信:13839277005 13383939991

网址:www.xcyj.com QQ:893223803

国际最先进自动锥板血流变

主营:LB-2A自动锥板血流变,厂家直销;

兼营:自动生化分析仪,血细胞分析仪,尿肌,电解质,血凝仪,微量元素仪,化学发光免疫分析仪,PCR基因扩增仪,酶标仪,洗板机等检验设备。

河南售后服务中心:

地址:郑州建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1号楼18楼1801

电话:(0371)66628126 手机:18637157188 张经理

2012年《医药卫生报》征订工作开始啦!

惊喜! 惊喜! 订阅全年《医药卫生报》免费送大“礼”

凡征订全年《医药卫生报》均免费赠送《药周刊》、《疾病防控周刊》、《乡村医生特刊》

读者请到当地邮政局或邮政所订阅!

全年订价:¥130元 《医药卫生报》邮发代号35-49

征订热线:(0371)65957881 65955644

联系方式:医药卫生报社报刊发行中心 郑州市纬五路47号