



古往今来,读书就是为了做人。读书是学知识、明事理的最好途径和方法,古人读书做学问无不以“修身、齐家、治国、平天下”为最高理想,始终坚持把“修身”作为读书的宗旨。然而,试想宋代秦桧在文豪并出的时代能高中状元,论文凭远在欧阳修、苏轼之上,殊不知,一不留神却忘了如何“做人”,成了历史文化长河里的反面教材。

当下,科学技术高速发展,网络信息高度发达,知识更新高效快捷,社会节奏持续加快,人们更多忙于业务,终身学习显得失去更多的“市场”,说到学习更多的是以工作忙为托词,时日长了也不知道自己忙了些什么,其实工作忙了累了不妨停下来,找点时间多读点书,梳理一下思绪,净化一下心境,那也何尝不是一件很美好的事情。人做事情往往需要大脑这个中枢发出正确指令,才得以将事情做好。否则,做事的过程只会是无头苍蝇乱撞,一定程度上会影响到工作落实的质量。

个人认为读书的最终目标无非是解决“世界观、人生观、价值观”的问题,根本目的在于如何“做人”,做“怎

样的人”。培根曾讲:“学史使人明智,读诗使人灵秀,数学使人周密,物理使人深刻,伦理使人庄重,逻辑使人善辩”。读书并不在于应试,若读书只为考试而读,那就是读死书。我认为读书有四大好处,首选读书让人获取知识,这是最明显的作用。人们从呀呀学语到参加工作十多年所读的教科书目,让我们获得丰富的知识,获得渊博的学识,在实践工作岗位上达到学有所用,学以致用,这些知识的获得具有十分重要的意义。其次读书提高人的修养。读一本好书如同与一位知识渊博的学者在交谈,书中的语言无不闪烁着智慧的火花,无不传达着高尚的修养。再次读书开阔人的视野。智者足不出户翻开书本可以品味古今中外优秀文化精髓,打开网络可直观看到世界各地近期的变化,体味到世界的精彩。最后读书让人明白事理。“人非生而知之者,孰能无惑?”纵览古今名人做人处事佳话,从中就可以学到好多方法,对于做人处事帮助甚多,读书不仅能品味知识,而且还能在书籍中学到许多做人处事的方法道理。

读书是一种提升自我的方式,而做人是一辈子学不完的知识。



正逢深冬,寒风瑟瑟,草木凋零、冰冻虫伏,正是人体养藏的最好时刻,冬季的蛰伏是为了来年万物生长储存养分。在寒冷的冬季里,体内的肾气慢慢的贮存能量,充实茁壮,为了下一年度,预先贮存整年的元气,冬天是四季养生的重中之重,其一,冬天天气寒冷,易引发或加重疾病,尤其是心脑血管病;其二,若冬天养生不好,来年易生病,所谓“冬不藏精,春必病温”;其三,冬天“养藏”,藏精不好会影响来年的精力,所以冬天必须特别关注调养,可提高人的耐寒能力和免疫力,也为来年打下良好的身体素质。

中医冬季调养之规律起居
《黄帝内经》指出“早卧晚起,以待日光。”意思是,冬天要早睡、晚起,起床的时间最好在太阳出来后为益(尤其是老人)。现在有很多老年人,大冬天五、六点就早起出去锻炼,其实那不叫锻炼,而

叫折腾。为什么中医讲冬天一定要跟着太阳走呢?《内经》说“冬三月,此谓闭藏”,“闭藏”就是封闭,收藏和储藏的意思。也就是冬天的三个月,是万物生机闭藏的季节。在这一季节里,水面结冰,大地冻裂,所以人不要扰动阳气,要早睡晚起,一定需等到日光出现再起床;冬天锻炼,也一定要等着太阳出来,再去锻炼,不要在外面冒着雾霾风雪去锻炼,如果过多、过早、过激烈地锻炼,腠腠开启出汗过多,而使阳气外泄不利于精气的储藏。因此起居要符合中医养生的规律,冬天得应有的养护,以供给春天时焕发生机的能量。

中医冬季调养之“夏病冬治”
“夏病冬治”源于中医古籍《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的理论,适用于症状夏重冬轻的慢性疾病。哪些“夏病”适宜“冬治”呢?一些体弱者易患

高血压是我国最常见的心血管疾病,我国人群中高血压患者已超过3.3亿,平均3个家庭就有1例高血压患者。高血压患者不仅需要医生的合理治疗,自己也要正确认识疾病,积极配合诊治。但是,很多高血压患者在治疗中存在不少误区,导致血压控制不理想,甚至并发脑卒中、心肌梗死等,以下高血压治疗的六大误区,你犯过吗?

误区1:没有症状的高血压不需要治疗。高血压是血压升高,不是因为头晕、头痛等症状而确诊的。没有症状不等于没有危害,长期血压升高会引起心、脑、肾等损害。所以只要诊断高血压,都应该进行积极治疗。

误区2:依照别人的经验服用降压药。各种降压药物有其相应的适应证、禁忌证,每个人对降压药的反应性、适应性和耐受能力各不相同。因此,适合别人不一定适合你,不可单纯依靠别人的经验服药。

误区3:血压恢复正常,降压药物可以减量或停服。高血压是一种慢性病,需要长期服药。血压降至正常就停药,有反跳性血压回升的危险。服药后血压恢复正常,可用维持量继续治疗,定期规律地监测血压,在医生指导下适时调整降压药的种类和用量,而不应停药。

误区4:血压降得越快、越低越好。除了高血压急症外,降压治疗应缓慢进行,不能求之过急,持续、平稳降压才是正确的降压原则,假如血压下降太快、过低,会导致脑血灌注不足,增加脑缺血的风险,甚至有可能并发脑梗死等严重后果,尤其是老年人。

误区5:传统复方降压制剂早该淘汰了。传统复方降压制剂常用的有北京降压0号、复方降压片等,其成分中一般含有利血平、氢氯噻嗪等,由于这类

药物降压作用确切,价格便宜,开发较早,直到今天还是许多高血压患者的案头必备之品。然而,随着循证医学的发展,其弊端也逐渐显现。如利血平可能引发抑郁症、大脑认知功能障碍;氢氯噻嗪可导致低血钾、胰岛素抵抗和尿酸增高。故不推荐传统复方降压制剂作为高血压患者的长期治疗药物,尤其老年患者应慎用,但对于经济承受能力有限,没有抑郁症相关表现的患者,可以考虑使用。

误区6:“是药三分毒,药毒猛于虎”,尽量不吃或少吃降压药,使用保健品控制血压更好。其实,由国家食品和药品监督管理局批准上市销售的各种化学药品包括降压药物,都通过了完整的有效性安全性评估。而大多数保健品如天然保健食品、饮品以及降压器具(如降压枕头、降压手表、降压鞋垫等),大多不具备明确的降压作用,迷信这种降压方法,会延误规范治疗的时间,最终危害健康。



春夏发作的慢性衰减性疾病,如过敏性鼻炎、支气管哮喘、经常性感冒、慢性气管炎、慢性咳嗽、慢性咽炎、慢性胃炎、结肠炎、肠功能紊乱、甲亢、复发性口腔溃疡,红斑狼疮等常在夏季好发或加重的疾病,统称为夏病,均适宜在冬天诊治。“夏病冬治”常用的方法有药膳食疗、穴位敷贴、针灸耳针、中药汤剂、中药熏灸、药酒膏方等,根据每个人不同情况来辨证施治,这样到了夏季,阴阳调和,原有疾病症状会减轻,甚至消失。

中医冬季调养之适时进补
我们民间都流传着“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”这样的谚语,可见饮食疗养非常重要。冬令进补,提高机体免疫力,不但使畏寒的现象得到改善,还能调节体内的物质代谢,使能量贮存于体内,为来年的身体健康打好基础。进补包括食补和药补两类,虽然食补基本原则以“藏热量”为主,不过进食方法也要因人而异,一般阳气偏虚的人,可选羊肉、鸡肉、狗肉等;气血双亏的人,可用鹅肉、鸭肉、乌鸡等。冬要温补,少食生冷,但也不宜燥热,可食用一些滋阴潜阳食物,对于不宜食生冷又不宜食燥热的人,可选用百合、枸杞、红枣、核桃肉、黑芝麻、木耳等。药补则一定要遵医嘱,辨证论治,切忌不顾实际情况,全家上下齐进补。

此外在冬令进补中需注意的是,还

精诚至善传承创新

白州杏林

BAIZHOUXINGLIN

大理白族自治州中医医院主办 主编:杨 瑜 副主编:奎继中

2018年1月8日 星期一 (内部资料 免费交流)

大新广出(2018)准印内字G0002号 第1期(总第63期)

大理州中医医院微信 大理州中医医院微博

网址: <http://www.dlzzyyy.com/>

新年新气象 精准帮扶暖人心



新年伊始,为使贫困户如期实现脱贫,1月2日、3日、4日,医院组织所有挂钩责任干部67人分批次深入宾川县力角镇鱼棚村开展精准帮扶活动,向贫困户送去冬日温暖。



在鱼棚村,杨瑜院长一行与村“两委”及驻村扶贫人员进行座谈,了解鱼棚村扶贫工作进度和存在问题,鼓励他们克服困难,按照既定的工作方案开展脱贫攻坚,实现脱贫目标。在得知部分贫困户生活条件较差,生活必需品破旧短缺,医院当即决定给予10万元资金用于改善贫困户人居环境。

在农户家中,医院责任干部与帮扶户亲切交流,详细询问他

们的身体、生活情况,记录去年的生产状况,了解今年的产业

州卫计委党工委对我院进行2017年度州管领导班子和州管干部考核

1月4日下午,以州卫计委副主任沈锦相为组长的第四考核组一行3人莅临我院,对我院州管领导班子及州管干部进行2017年度考核。医院领导班子成员、各科室主任参加会议,院党总支书记、院长杨瑜主持大会。

沈锦相副主任代表考核组作动员讲话。他在动员讲话中对开展年度考核工作的目的意义、主要内容、考核与测评办法进行了阐述,对严格按照规定程序做好年度考核测评工作提出了要求。

杨瑜院长首先对考核组的到来表示欢迎,并代表医院领导班子做工作总结,详细阐述了医院过去一年取得的成绩,同时也客观分析了存在的问题和明年的目标任务,



要求全体医护人员要共同努力,认真履行岗位职责,紧紧围绕党的十九大精神,统一思想,加强学习,努力工作,开拓创新。随后,杨院长还向考核组进行了个人述职述德述廉述学。会议最后,全体与会人员以严肃认真、客观公正的态度,对我院领导班子和州管干部进行现场民主测评。

此次考核是加强医院领导班子和干部队伍建设和推进医院依法治院、科学发展、和谐发展的有效途径,医院领导干部将以此次考核为契机,进一步振奋精神、超越自我,进一步查找差距、赶超先进,切实发挥年度考核的正确导向作用,真正把思想和行动统一到目标上来,推进医院又好又快发展。

(马 娟)

我院到洱源县中医医院开展义诊活动



心力衰竭(简称心衰),由于心脏的收缩功能和(或)舒张功能发生障碍,不能将静脉回心血量充分排出心脏,导致静脉系统血液淤积,动脉系统血液灌注不足,从而引起心脏循环障碍症候群。出现疲乏、运动耐力降低、浮肿、呼吸困难等症。心衰是一种严重影响病人生活质量,威胁生命安全的疾病,需要长期合理治疗。但我们会发现心衰患者出院后死亡率较住院期间明显增加。因此,加强心衰患者出院后的自我管理,是延长心衰患者寿命最好和最重要的手段。那么心衰竭患者如何进行自我管理呢?

- 1、建议患者每日清晨于排便后早餐前穿着相同重量衣物称体重,如在3天内体重增加超过2公斤,或每天体重增加达1公斤,考虑有液体潴留,需及时就诊,适当限制饮水,限盐,调整利尿治疗。一般来说,体重持续、快速地增长(每天1公斤)是心衰恶化的重要提示。
- 2、每天检查双下肢是否肿胀或其他部位是否有水肿或水肿加重,监测运动耐力:如没有气短,气短是在稍活动后出现,还是在剧烈活动后出现,或在休息时出现等。记录夜间呼吸情况:如能否平卧,需要两个枕头或更多枕头时才感觉呼吸顺畅,是否有因气短憋醒等。
- 3、吸烟是一个独立的心衰死亡因素,故心衰患

诸子百家中,无疑,墨子的身份最奇特,不出身豪门,也不出身书香门第,只是一个农民出身。在缺衣少食、科技不发达的春秋战国初期,黑衣黑衫,黑脸黑脚,算是农民身份的真实装扮。然而,正是这样质地纯朴、模样可亲的下层人士,却扛起了大爱的真义,引起了当时社会的广泛关注。

翻看墨子生平,墨子名翟,出生于公元前468年,卒于公元前390年,春秋末战国初期宋国(今河南商丘)人,一说鲁国(今山东滕州)人。墨子创立了墨家学说,所著《墨子》,幸亏没有失传,让我们可细细品味墨子的光辉思想。今天看来,他是中华历史上少有的农民出身的哲学家、有重大影响的人,他的主张以兼爱为核心,以节用、尚贤为支点,包括兼爱、非攻、尚贤、节用等项。墨学在当时影响很大,与儒家并称“显学”,在当时的百家争鸣,有“非儒即墨”之称。墨子死后,墨家分为相里氏之墨、相夫氏之墨、邓陵氏之墨三个学派。

大家知道,儒家、道家、法家、名家、阴阳家,每个学派都直抒胸臆,表达自身学派的理念和责任,而墨子,从表面上看,理念和责任隐晦不表,其实,他的表达更纯粹,就是黑色,这是他的理念也是他的责任。作为底层劳动者,“黑”是自身颜色的体现——黑衣黑衫,但他还不满足,还有那些身处奴役的人,应该代表他们表达立场,“墨”比“黑”更干脆,因为在当时,“墨”是刑罚,于是,“墨家”应声而落了,“兼爱”思想也顺理成章,水到渠成了。



2017年12月12日我院副院长奎继中带领医务科科长张银忠、内二科主任姚家勇、内四科主任刘振琪、骨伤二科主任杨忠进、针灸二科主治医师朱志伟到大理州中医医疗集团单位洱源县中医医院参加医院整体搬迁仪式暨大型义诊活动。

义诊活动在洱源县中医医院大厅进行,共为300多位患者提供诊疗服务,同时还免费发放肛肠科健康教育资料100余份、针推及骨伤系列健康教育资料200余份,中医药治疗艾滋病宣传资料300余份。

此次义诊活动受到当地群众的热烈欢迎,让广大群众在家门口享受到三级医院的优质服务,也切实提高了广大群众的健康意识。(宋福钢)

简讯

肛肠科组织感染管理培训

为了巩固科室医护人员对院感相关知识的掌握,加强科室感染管理,全面提高大家的手卫生意识,保障医疗安全,并进一步落实好等级医院评审整改工作,我科于2017年12月14日邀请控感科杨海燕主任以《医务人员职业暴露及手卫生规范》为题进行集体培训,全科医护人员及实习同学参加了此次培训。

会上,杨海燕主任从医务人员职业暴露防护原则、职业暴露的定义分类,引起职业暴露常见的因素及预防措施,发生职业暴露的应急处理方法,手卫生规范等几个方面进行了细致的讲解,并着重强调等级医院考核中专家组对我院感染管理方面反馈的一些重点问题。通过本次培训,提升了全科医务人员对院感工作重要性的认识,增强了个人防护意识,进一步规范了医疗操作,提高了职业暴露的应急处理能力,促进了科室感染管理工作水平的提高,为医疗安全提供了有力保障。(肛肠科)

针灸二科召开科室工作会议

为了加强科室的建设和管理,促进我科更好更快的发展,2017年12月19日下午,我科召开科室季度工作会议,会议由科主任王艳主持,全科医护人员共28人参加。

会上,王艳主任对2017年1月以来我科的业务量进行通报分析,传达近期院周会精神,对科室2018年工作计划进行通报,并征求大家的意见建议。会议围绕“提高医疗疗效,提升医疗服务水平,科室创新发展”展开,全科医护人员积极参与讨论,为科室的健康发展献计献策。

最后,王艳主任对本次科室会议进行总结发言并提出几点要求:一、要求全科医护人员加强学习,提高医、护质量,加强科室管理;二、加强团队协作,提高科室凝聚力;三、严格遵守医院及科室各项规章制度,提高医疗质量和医疗安全。

通过本次会议,全科室职工凝心聚力,统一思想,明确责任,为下一阶段工作的顺利开展奠定了良好的基础。(杨兴伟)

我院2名专家被评为第五届“云南省优秀青年中医”、1名专家被命名为“大理州第四届优秀高层次人才”

近日,我院针灸二科主任、中医针灸副主任医师王艳,老年病科副主任、中医内科副主任医师张春2名专家被云南省中医药学会授予第五届“云南省优秀青年中医”荣誉称号。我院副院

我院参加2018年“三下乡”示范活动

为了组织开展好文化、科技、卫生“三下乡”示范活动,推动我州社会主义新农村建设,为群众办实事,真正把党和政府的温暖送到人民群众的心中去。根据州卫生和计划生育委员会的安排,我院于12月5日参加了在漾濞县举行的大理

相传很久以前,在浙江天目山下,住着一户人家,姑娘名叫蔷薇,父亲早年去世,她和母亲相依为命,艰难度日。邻居青年阿康,为人善良,更乐于助人,常帮助蔷薇砍柴、挑水,日久天长,两人互相爱慕,私订了终身。

有一年,皇帝下旨,选美女进宫,蔷薇被选中。姑娘闻讯,当即昏厥。官吏逼迫,要带人进京。母亲苦苦哀求,才答应推迟两天。好心的乡亲们暗中告诉蔷薇,躲进深山,如官府要人,就说患急病死了。

谁知此事走漏了风声,被贪财的人向官府告了密。县官上奏朝廷,皇上大怒,下令追捕,活着要人,死了要尸。阿康和蔷薇火速进山,奋力逃奔。但步行怎逃得过骑马的追兵。耳闻马蹄声已近,为了不牵累阿康,蔷薇毅然跳下了万丈山崖。阿康悲痛万分,亦随着跳下。追兵搜巡,在山崖下寻到了两具尸体,运回京城。

皇帝见尸,又气又恨,命人浇油烧尸,但烧了一昼夜,尸体却肤色不改,完好无损。又命人举刀碎尸,但钢刀却砍不进。皇上恼羞成怒,下令抛入大海,可尸体却不沉。此时,朝廷上下怨声载道,有胆大之士骂皇上是凶残的昏君。皇帝再敢再继续作孽,命人打捞尸体,合葬于天目山下。

不久,那座新坟上长出一朵美丽的花,花茎上长着许多刺。人们都说这花是蔷薇姑娘所变,花刺乃阿康为保护蔷薇而生,故取名“蔷薇”。

蔷薇为蔷薇科多年生落叶灌木多花蔷薇的根、茎叶、花和果实。中医称蔷薇性寒凉、味苦涩,有消暑和胃、利湿祛风、和血解毒之功效,被收入《本草纲目》之中。(来源中医药网)

反馈现象,如果没有多年的临床经验来辅助判断这些身体反应现象和掌握这些解决方案,是不建议这些热病患者轻易使用艾灸之法。但是当你成为高手的时候,热病当然是可以艾灸的。

《黄帝内经》中有一句话叫做“陷下则灸之”。灸什么地方呢? 身体本应该是平的或是凸起来的地方凹下去了,这些地方就可以灸,特别是肚脐以下的部位。从现在物理学来说也是一样,热量在下它就会自然往上升腾,当给到根部足够多的能量、根基足够夯实的时候,我们整个生命就会欣欣向荣。

(黄倩怡)

对于艾灸,有的说法是什么病都可以用艾灸来治,有一些说法则是热病不可以用灸法,到底什么才是对的? 首先明确表态,热病当然能灸。可是灸后会有反应,有的人灸了之后会觉得很兴奋,到了晚上都睡不着。有的人灸了之后就上火,嗓子冒烟,眼睛红、充满血丝等等。其实这些症状是热量(能量),或者叫阳气冲击我们的经络淤堵,或者叫做冲击我们的代谢淤堵点产生的一个生理

预防霉菌性阴道炎

为了有效预防霉菌阴道炎,首先应该保持阴部干爽,避免潮湿的环境以助长霉菌的滋生。建议穿棉质通风的内外裤,清洗内裤时高温消毒或阳光下暴晒;非经期避免过度使用卫生护垫,如果使用就一定要勤更换。

其次在正常情况下,阴道存在阴道酸碱平衡的自我调节功能,妇科清洗剂和杀菌洗液的过度冲洗,会破坏阴道环境的酸碱平衡,所以建议平时无不适症状时用温水冲洗即可。

另外在日常生活中使用抗生素一定要经过医师的同意开正规处方,因为不恰当地使用抗生素虽然可以杀死细菌,但是会因为菌群的失调而助长霉菌滋生。

正常情况之下,人体免疫系统有自动对抗有害菌种的能力,平时就要加强身体锻炼,健康均衡的饮食,少吃刺激性的食物,保持免疫系统正常调节就可有效提高

宫颈息肉是慢性宫颈炎中的一种类型,是由于长期的慢性炎症的刺激,促使局部的宫颈内膜过度增生,并不断向宫颈口外突出,最后形成悬挂于宫颈口的红色肉样组织。宫颈手术后要注意的事项有以下几点:

1. 宫颈息肉手术后少量出血是正常的,若是时间过长,超过一周,须引起注意,要及时到医院复查。手术切除后应将息肉送作病理检查,如有恶变征象,就要尽早采取治疗措施。
2. 注意休息,避免劳累。虽然宫颈息肉手术很简单,而且手术时间短,创伤小,但还是要多加注意,避免致病菌趁免疫力低下时侵犯。

(杨芳芳)

白州杏林

本版责任编辑:李红艳 杨倩 投稿邮箱/bzxdh@126.com

2018年1月8日 星期一

BAIZHOU XINGLIN

关于艾灸的那些事儿

临床上会经常遇到有些病人来问“医生,我这个病能不能做艾灸,灸哪些穴位好?”今天我们就来谈谈关于艾灸的那些事儿。

《黄帝内经灵枢·官能》里面有一句话:“针所不为,灸之所宜”。这里区分出了针跟灸两种不同的外治手法,那么到底什么时候适合用针,什么时候适合用灸呢? 简单来说,针相对于艾灸泻的作用更强,它在起作用的过程中,会比较多地调动人体的气血,因为针灸以通为主,当然针灸手法也讲补泻,这一块我们暂且不谈,而相对于针来说,灸则是补的功效更强。

对于艾灸,有的说法是什么病都可以用艾灸来治,有一些说法则是热病不可以用灸法,到底什么才是对的? 首先明确表态,热病当然能灸。可是灸后会有反应,有的人灸了之后会觉得很兴奋,到了晚上都睡不着。有的人灸了之后就上火,嗓子冒烟,眼睛红、充满血丝等等。其实这些症状是热量(能量),或者叫阳气冲击我们的经络淤堵,或者叫做冲击我们的代谢淤堵点产生的一个生理

反馈现象,如果没有多年的临床经验来辅助判断这些身体反应现象和掌握这些解决方案,是不建议这些热病患者轻易使用艾灸之法。但是当你成为高手的时候,热病当然是可以艾灸的。

《黄帝内经》中有一句话叫做“陷下则灸之”。灸什么地方呢? 身体本应该是平的或是凸起来的地方凹下去了,这些地方就可以灸,特别是肚脐以下的部位。从现在物理学来说也是一样,热量在下它就会自然往上升腾,当给到根部足够多的能量、根基足够夯实的时候,我们整个生命就会欣欣向荣。

(黄倩怡)

对于艾灸,有的说法是什么病都可以用艾灸来治,有一些说法则是热病不可以用灸法,到底什么才是对的? 首先明确表态,热病当然能灸。可是灸后会有反应,有的人灸了之后会觉得很兴奋,到了晚上都睡不着。有的人灸了之后就上火,嗓子冒烟,眼睛红、充满血丝等等。其实这些症状是热量(能量),或者叫阳气冲击我们的经络淤堵,或者叫做冲击我们的代谢淤堵点产生的一个生理

反馈现象,如果没有多年的临床经验来辅助判断这些身体反应现象和掌握这些解决方案,是不建议这些热病患者轻易使用艾灸之法。但是当你成为高手的时候,热病当然是可以艾灸的。

《黄帝内经》中有一句话叫做“陷下则灸之”。灸什么地方呢? 身体本应该是平的或是凸起来的地方凹下去了,这些地方就可以灸,特别是肚脐以下的部位。从现在物理学来说也是一样,热量在下它就会自然往上升腾,当给到根部足够多的能量、根基足够夯实的时候,我们整个生命就会欣欣向荣。

机体抵御病菌侵袭的能力。

许多阴道疾病的感染途径都是通过性行为传播,如女性伴侣过多就无法确定发病的根源,不洁的性行为大大增加了细菌感染的可能性,在反复的性接触中互相交叉感染久而久之就可能演变成复发性感染,而单纯卫生的性生活,才能有效避免疾病的发生。其次保持心情愉快也是一种增进免疫力的好方法,另外日常生活作息也要规律,这样才能让免疫系统正常运作。

(那晓娟)

宫颈息肉是慢性宫颈炎中的一种类型,是由于长期的慢性炎症的刺激,促使局部的宫颈内膜过度增生,并不断向宫颈口外突出,最后形成悬挂于宫颈口的红色肉样组织。宫颈手术后要注意的事项有以下几点:

1. 宫颈息肉手术后少量出血是正常的,若是时间过长,超过一周,须引起注意,要及时到医院复查。手术切除后应将息肉送作病理检查,如有恶变征象,就要尽早采取治疗措施。
2. 注意休息,避免劳累。虽然宫颈息肉手术很简单,而且手术时间短,创伤小,但还是要多加注意,避免致病菌趁免疫力低下时侵犯。

(杨芳芳)

在临床护理工作中,静脉输液是最基础的护理操作,而通常拔针后按压穿刺点是完成静脉输液的最后一步操作,穿刺点的按压也是很重要的,如果按压方法不当,容易造成局部皮下瘀血、疼痛、出血等现象,这样不仅增加了患者的不适感,还影响血管的清晰度,给再次静脉穿刺带来难度,也增加了临床护士的负担。

常见的三种按压方法:

- 一、拇指按压法(干棉签按压法): 拔针后迅速让患者对侧拇指按压在盖针眼的小纱布上或干棉签直接按压在穿刺点上。
- 二、大鱼际按压法: 拔针后迅速让患者对侧手掌的大鱼际沿血管按压在盖针眼的小纱布上及上方的皮肤上,力度中等。
- 三、三指平行按压法: 拔针后迅速让患者对侧手的食指、中指、无名指并拢同时按压在穿刺处,即中指按压在盖针眼的小纱布处,食指紧靠中指按压近心端,无名指则按压远心端,三手指同时用力平行加压。

而拇指按压法(干棉签按压法)在临床上是最为常见最为普通的一种按压方法,拇指按压法与大鱼际按压法及三指平行按压法比较,是最容易造成皮下淤血的,这是因为静脉穿刺时,多数情况下会有“两个穿刺点”,一个是进入皮下的穿刺点,另一个是通过血管壁的穿刺点。两个穿刺点之间往往会有一定的距离,如果只按压住皮肤处的穿刺点,而忽视血管处的穿刺点,则血液就会从血管处的穿刺点流入皮下组织形成淤血。

大鱼际按压法通常手掌的活动需借

助腕关节活动的,按压穿刺点时不方便,容易造成皮肤针眼和血管针眼部位发生偏差,按压重力产生移动,不能准确压迫出血点,引起穿刺点出血、淤血。

三指平行按压则受面积大而且力度均匀,易掌握按压的力度,按压固定,重力偏移机率相对少,患者无疼痛感,能长时间有效按压,并且不影响行动,使按压的时间达到要求,降低皮下淤血的机率。

静脉穿刺的注意事项:

静脉穿刺时不宜拍打所预选的静脉,特别是对一些毛细血管脆性大或伴有血小板减少的患者,拍打局部有可能引起瘀斑。静脉穿刺时针尖与皮肤呈40°~45°角直接进皮进血管,可以减轻疼痛,而且缩短了皮肤针眼与血管壁针眼之间的距离,还能有效降低拔针后皮下淤血的发生率。告知患者拔针后30min内尽量避免握、提、推、拉等提重物的剧烈活动,避免静脉系统血压力的突变,造成再次出血。

虽然在临床上三指平行按压法与大鱼际按压法均比拇指按压法效果佳,但从按压的时间、力度和面积这三个方面,三指平行按压法与大鱼际按压法比较,三指平行按压法更容易让患者接受,并正确使用,能有效的起到压迫止血的作用,减少患者皮下淤血的发生,值得护士们推广使用。

(李妍)

虽然,在临床上三指平行按压法与大鱼际按压法均比拇指按压法效果佳,但从按压的时间、力度和面积这三个方面,三指平行按压法与大鱼际按压法比较,三指平行按压法更容易让患者接受,并正确使用,能有效的起到压迫止血的作用,减少患者皮下淤血的发生,值得护士们推广使用。

虽然,在临床上三指平行按压法与大鱼际按压法均比拇指按压法效果佳,但从按压的时间、力度和面积这三个方面,三指平行按压法与大鱼际按压法比较,三指平行按压法更容易让患者接受,并正确使用,能有效的起到压迫止血的作用,减少患者皮下淤血的发生,值得护士们推广使用。

虽然,在临床上三指平行按压法与大鱼际按压法均比拇指按压法效果佳,但从按压的时间、力度和面积这三个方面,三指平行按压法与大鱼际按压法比较,三指平行按压法更容易让患者接受,并正确使用,能有效的起到压迫止血的作用,减少患者皮下淤血的发生,值得护士们推广使用。

虽然,在临床上三指平行按压法与大鱼际按压法均比拇指按压法效果佳,但从按压的时间、力度和面积这三个方面,三指平行按压法与大鱼际按压法比较,三指平行按压法更容易让患者接受,并正确使用,能有效的起到压迫止血的作用,减少患者皮下淤血的发生,值得护士们推广使用。

管好胆固醇 远离脑梗

在脑梗的预防和治疗中,除了众所周知的高血压、冠心病、糖尿病、肥胖等多种因素外,胆固醇是人们常常忽视却极其重要的因素。胆固醇在体内有着广泛的生理作用,简单的说,可以将胆固醇分为好、坏两种。低密度脂蛋白胆固醇就是人体里的坏胆固醇,它将胆固醇运送到血管里,导致动脉粥样硬化的发生。高密度脂蛋白胆固醇则是人体里的好胆固醇,它将胆固醇运送回肝脏,能保护血管。

管理好胆固醇,能有效减少脑梗的发生。总的来说,管理胆固醇,有五大处方。(一)药物处方。胆固醇有两个来源:由肝脏合成的内源性胆固醇占2/3,从食物中获得的外源性胆固醇占1/3。只有通过合理的药物治疗,才能降低内源性胆固醇合成。临床上的调脂药物有它汀类和非它汀类,其中它汀类是临床最常用的药物。它汀是一种胆固醇生物合成酶抑制剂,能减少肝脏中胆固醇的合成,降低“坏”胆固醇,稳定或逆转斑块,减少脑梗和心血管疾病的发生风险。服用它汀,要足量、长期。患者使用足量的它汀,才能获得有效的血管保护作用。由于人体不断合成、吸收胆固醇,如停用它汀,胆固醇还是会升高;中断治疗可能会使已稳定的斑块破裂,发生心脑血管疾病。在它汀的临床治疗中,有以下三个误区:1.认为血脂高,才需要服药。有些人即使化验单上显示血脂不高,也需要

服用它汀,尤其是已经发生脑梗的患者。2.认为血脂正常了,就不需要服药了。一旦停药,血脂又会回升,影响治疗效果。3.认为鱼油可以用来降血脂。鱼油可适度降低甘油三酯,没有降胆固醇的作用。(二)营养处方。简单的说,就是多食用膳食纤维、抗氧化的食物、植物蛋白、海藻类、植物油;少食过甜、过咸、过酸、过辣、过鲜的食物,严禁纵酒。(三)运动处方。一般可选择散步、慢跑、打太极拳、游泳等,运动量要适当,以运动结束后不感到疲劳为适,建议每周运动3-5次,每次30分钟-1小时。运动前不要吃得太过。(四)心理处方。保持良好心态,避免过度紧张。(五)戒烟处方。吸烟会加速动脉粥样硬化的发生发展和血栓形成,增加心脑血管疾病风险,因此,必须强调戒烟。尤其重要的是,二手烟(被动吸烟)的危害不可小觑,被动吸烟的危害和每天吸1-9支香烟相似,被动吸烟使脑梗风险大大增加。

只有将这五个处方综合管理,才能有效降低“坏”胆固醇,远离脑梗等心脑血管疾病,让我们一起为我们的健康生活保驾护航。

(欧杨惠)

