



“错时接诊”解患忧

本报讯(记者 赵佳 通讯员 陈燕)为更好服务暑期激增患者,郑州市第二人民医院眼科日前推出错时上下班的“错时接诊”措施,医生们放弃了午休时间,提前两小时上班,从而大大缓解了扎堆看病现象,解除了广大患儿家长的忧愁,受到了广大群众的欢迎。

每逢双休日及节假日,郑州市第二人民医院儿童眼科门诊就人满为患,前来就医的中小学生和家长们将候诊大厅挤得水泄不通。为解决这一问题,该院眼科结合实际情况,提出了眼科专家错时上下班的“错时接诊”方案,医生们放弃午休时间,中午一点开始上班,大大缓解了扎堆看病现象。对于患者而言,最大的变化是可供选择的就医时间增加。专家错时上下班不仅让医生护士的工作压力有所缓解,也使每位患者接受的医疗服务质量明显提升。

据悉,郑州市第二人民医院在推动技术设备更新换代、科研临床双线推进的同时,把服务理念革新摆在显著位置,开展“以一张笑脸,一声问候,一份热情迎接您;一番叮嘱,一份祝福送走您”等医疗细节服务。

同心协力 助跳“心”生

本报讯(记者 周娟 通讯员 荣文翰 冯晓磊)近日,60岁的穆老汉在社会帮助下,在郑州市第七人民医院成功接受了“心脏再同步化治疗”手术,心脏功能明显改善,即将康复出院。

穆老汉来自周口农村,一年前出现经常性胸闷、气短等症状,到医院就诊虽有所好转,但病情反反复复,最后病情越来越重。经人介绍,穆老汉来到郑州市第七人民医院,检查确诊为“扩张型心肌病”。

“像这种病有些患者需要通过‘心脏再同步化手术’治疗来缓解症状,如果不能尽快手术,患者的病情会越来越重,如丧失最佳手术时间,患者将有生命危险。”该院心内科二病区副主任赵育洁说。因为手术要植入起搏器,而其费用高,穆老汉的家庭根本无力承担。考虑到穆老汉的家庭状况及病情的危重性,该院同起搏器厂家联系沟通协调,美敦力公司决定奉献爱心,为穆老汉免费提供一台三腔带除颤功能的起搏器。

7月11日上午经过专家的会诊,决定为穆老汉实施“心脏再同步化治疗”手术,手术由院长袁义强亲自主刀,历时3个多小时顺利完成手术。

庆祝百年华诞 郑医免挂号费一月

本报讯(记者 汪辉 通讯员 潘黎黎 高歌)昨日,记者从郑州市第七人民医院获悉,为了庆祝医院百年华诞,该院从7月23日至8月23日推出了门急诊就诊患者免挂号费活动。

百年峥嵘岁月,郑医阔步发展。今年是郑州人民医院百年华诞,在这特殊的历史节点,为回报社会各界对郑州人民医院的支持和信赖,在启动了以“情系郑医、情牵患者、情暖百姓、情献社会”为主题的系列纪念活动的基础上,该院又推出了门急诊就诊患者免挂号费惠民活动。

逆行胰胆管术解除患者病痛

本报讯(记者 王晋晋 通讯员 楚哲)近日,郑州市第一人民医院专家成功实施经十二指肠镜逆行胰胆管术,挽救了一名急性梗阻性化脓性胆管炎并感染性休克且86岁高龄患者。

据悉,该老人因腹痛、发热、皮肤黄疸,到当地医院治疗,病情并不见好转,反而出现神志恍惚不清、血压逐渐下降,当急诊转送郑州市第一人民医院消化科时,患者神志已恍惚,血压60/40毫米汞柱,全身湿汗,处于休克状态。经急诊CT,确诊为急性梗阻性化脓性胆管炎并感染性休克,如不尽快解除梗阻,病人生命堪忧。经过和家属沟通,该科主任方立峰决定为老人实施经十二指肠镜逆行胰胆管术。仅仅15分钟,就成功取出一块直径约1.2cm的结石,让老人转危为安。

据悉,郑州市第一人民医院每年开展经十二指肠镜逆行胰胆管术上百例,为众多胆管结石和胆源性胰腺炎患者解除了病痛。

配备电动车 开展大随访

本报讯(记者 汪辉 通讯员 王建国)7月18日,市中心医院启动“银杏相伴,健康同行”家庭随访活动,为医护人员配备20辆电动车,方便上门随访出院患者。

市中心医院党委书记丁凡告诉记者,今后,每个在郑州大学附属郑州中心医院出院的患者,医院都将为他们建立“家庭随访健康管理手册”,即使出院了,医院仍将继续为患者健康提供帮助,提供免费上门服务。

所有出院后仍需院外治疗、康复和定期复诊的患者,慢性病患者群体等均在随访范围之内。

为了保证家庭随访工作顺利开展,医院专门拿出经费,购置了20辆电动车,供上门服务人员使用。医院要求,上门服务的人员,必须由一名曾经为患者做治疗的主治大夫(或是住院所在科室熟悉患者病情的大夫)和一名护士组成,以保证上门服务质量。

10小时挥汗如雨 为患者重塑美丽

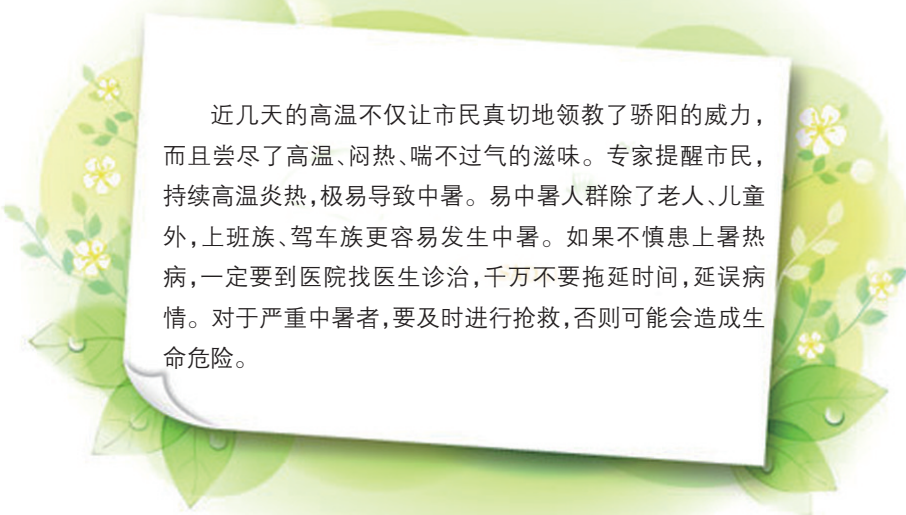
本报讯(记者 王晋晋 通讯员 许晓波)昨日,记者从省人民医院获悉,该院在我省率先开展“乳房切除+同期腹直肌皮瓣转移术”以来,目前已成功实施了8例,在省内居领先水平。

患者刘女士右乳脓肿,由于在当地治疗不当,造成乳房溃烂,日前到省人民医院乳腺外科就诊发现右侧乳房已无法保留。深感惋惜的同时,考虑到她只有38岁,该科副主任医师李文涛等精心为她制定了“右侧乳房切除+同期腹直肌皮瓣转移乳房再造术”手术方案。

腹直肌皮瓣血管纤细,为保证转移皮瓣的顺利成活,尽快恢复血液供应,温度成了大家关注的“重点”:手术室温度必须保持在26℃以上,患者身上还要加铺37.8℃的变温水毯。整个手术团队不吃不喝,精细如绣花般地缝合、默契地传递着器械、保证生命体征的平稳,整合手术历时10个小时。

李文涛介绍,“腹直肌皮瓣转移乳房再造术”的优势在于再造的乳房形态丰满,有利于保持双侧乳房的一致性。

上班族炎夏预防中暑全攻略



近几天的高温不仅让市民真切地领教了骄阳的威力,而且尝尽了高温、闷热、喘不过气的滋味。专家提醒市民,持续高温炎热,极易导致中暑。易中暑人群除了老人、儿童外,上班族、驾车族更容易发生中暑。如果不慎患上暑热病,一定要到医院找医生诊治,千万不要拖延时间,延误病情。对于严重中暑者,要及时进行抢救,否则可能会造成生命危险。

上班族中暑概率很大

当气温超过35℃时,由于外界温度与人体温度接近,甚至超过人体正常温度,会造成人体体温调节障碍。主要影响人体对流和辐射散热,使得体热积聚,体温升高,容易发生中暑。据介绍,在高温环境中和在炎夏烈日暴晒下从事一定时间的劳动,且无足够的防暑降温措施,尤其在湿度大于60%、通风不良的情况下容易中暑。

上班族虽然在空调房里办公,可是中暑概率也很大,如:当从外面很热的环境进入室温调到很低的空调房时,极易发生中暑;去外地出差或旅游的机会较多,开车或坐飞机时间较长,没有及时补充水分,通风降温条件又不好,易导致中暑;去健身房锻炼时,由于大量出汗,没有很好地补充水分,且从有空调的房间出去时,也易中暑。

中暑症状严重者要尽快就医

中暑的主要症状为:轻者可出现头昏、头痛、恶心、口渴、大汗,全身疲乏、心慌、胸闷、面色潮红,体温升高到38℃以上,或出现面色苍白、四肢湿冷、血压下降、脉搏增快的虚脱表现;重者表现

等常规的防暑药物。

及时补充水分:夏季高温炎热,人的消化功能相对较弱,因此可在饮食上加以调节,饮食宜清淡,多食蔬菜水果,少吃油腻煎炒食品。经常食用冬瓜薏米粥、绿豆海带汤、绿豆粥,适量吃些瓜果,如西瓜、冬瓜、凉瓜等解暑食物,可以有效地防暑降温,避免发生中暑。每天还要经常补充水分,最简单的是多次开水或淡盐水,喝盐水时,要少量多次地喝,才能起到预防中暑的作用,也可饮水果汁、酸牛奶、茶水等。空调温度别调得太低:如果在家中,感觉到热时要借助自然风和地上洒水或电风扇、空调来降温。电风扇最好不要对着自己吹,使用空调时一定要注意适时开窗通风。办公室也要合理设置空调温度,室内温度在26℃运行一段时间后,设置为27℃为最佳,千万不要把空调温度调得太低,空调温度应控制在与室外温差5℃~10℃之间,否则室内外温差太大,反而容易中暑、感冒。

合理睡眠:中暑的发生还与睡眠有关,最好合理安排作息时间,保证充足睡眠才能精神饱满,增强身体抵抗力。

备些防暑中药

藿香正气液(水、丸、胶囊):这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、泄泻的患者,均可使用。

十滴水:有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者,可用此药预防中暑。

人丹:具有清热解暑、避秽止呕之功效,是夏日常用防暑成药,主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎(呕吐腹痛腹泻)、夏季感冒与水土不服等。

暑症片:具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效,多用于中暑昏迷者的急救,苏醒后即可停药。孕妇忌用。另外,夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮,对防治夏日感冒、中暑等,均有良好作用。

吴铭



医患互动 栏目记者 周娟

以读者需求为导向,构建医院、医生与公众交流的桥梁。本栏目每期都会邀请专家为您解答日常就医中遇到的各种困惑,您可以借助栏目和医院专家互动,得到更多专业的健康指导和服务,同时,如果您在就医过程中遇到了这样或那样的问题,都可以致电本栏目,栏目记者将协助您与医疗机构进行沟通,以便及时解决,达到医患和谐的目的。

热线:67655523
手机:18638929236
邮箱:zzbjk@163.com

张先生:我经常出汗,睡眠不好,这是肾虚的表现吗?还有哪些疾病也会发生这种情况?

专家:出汗是人体一种自然现象,外界温度太高会全身出汗,精神紧张或痛觉刺激时会手心、脚心出汗,吃了某些刺激性食物会脸上冒汗。不过,除了这三类情况,其他不该出汗的时候出汗过多都应该引起重视。首先要排除是否疾病所致。一般情况下,糖尿病、甲亢、高血压、充血性心衰、偏瘫脊柱外伤、肿瘤、结核等都会导致异常出汗,并伴随明显的相应症状。而没有明显疾病症状的异常出汗,概括起来有以下几种:白天不活动或轻微活动的情况下,常汗出不止。这些人常有身体虚弱、说话语声较低、食欲差、易感冒等特点,中医认为是气虚的表现。睡着出汗,醒来汗止,中医称为“盗汗”。这些人常有手脚心热、心烦、面部发红发热、口咽干燥等特点,中医认为是阴虚表现。此外,暴饮暴食后出现面部多汗,同时觉得上腹胀满、口渴、不想吃饭,多为积食,手足心多汗伴有手脚心热、口咽干燥等,多属于阴虚有热。正常的汗没有明显的腥臭味,如果汗味腥臭,多与热症或湿症有关,属肝热,而若在夏季闷热的环境中,出现大量出汗、口渴、头昏、胸闷、恶心、心慌、四肢无力、耳鸣、注意力不集中,体温升高的情况,一般属于中暑先兆。异常出汗的情况严重或伴随其他严重表现,应及时就诊。



健康·看点 栏目记者 周娟

健康第一

近日,一则淘宝店主熬夜猝死的消息在网友中引起了巨大反响。过度劳累、亚健康的工作状态以及精神和身体面临的巨大压力,已经成为年轻人的“健康杀手”。健康专家建议,要注意对身体进行适当调整,该休息的时候要休息,平时要注意定期检查身体。

嘉Vivi:我的健康生活态度就是保持好心情,休息的时候运动运动,每天都吃营养的蔬菜,饭后或午休后会喝一杯酸奶有助于身体的排毒。

红山一:健康生活3分钟法则:①开水泡茶3分钟:将咖啡碱泡出来可提神;②滴眼药水按3分钟:防止眼药水进入鼻腔减少副作用;③睡醒后养神3分钟:减少脑中风几率;④生气不超过3分钟:快速宣泄不伤肝;⑤蹲厕不超过3分钟:防止久蹲导致的直肠静脉曲张及痔疮。

平安余杭:高温天气妙用三热祛暑:1.洗热水澡:热水洗澡虽会多出汗,但能使毛细血管扩张,有利于机体散热。2.热水洗脚:睡前洗脚,胜似补药。夏季也不例外。当时虽然感觉有点热,但事后反而会带来凉意和舒适。3.喝热茶:喝热茶可刺激毛细血管普遍舒张,体温反而明显降低。

看眼观:5种生活习惯延年益寿:1.运动最有效。每天进行严格的体育锻炼不仅能保护骨骼和心脏,还能锻炼自己的平衡能力。2.每天晒太阳。可帮助补钙,避免便秘。3.食物少加工。避免流失食物中天然植物素和微量营养物质。4.睡足7小时。可增加体内生长激素的分泌。5.生活有奔头。热爱生活。

新元素:假期生活大不健康,晚睡晚起饮食无规律身体怎么好了,要开始健康生活,早睡早起吃早餐。下午就出门买食材明早做丰盛早餐。

啊呀呀:在对又一鲜活生命逝而叹息之余,我们更要自省,工作事业固然重要,但如何以健康的生活节奏,还生命以勃勃生机更应该成为我们生活的主题。

丸子小小:上班族怎样减轻久坐危害:①坐着的时候可以多次尝试收腹动作。这个动作可以减少对下半身的压力,同时避免下半身肌肉过于松弛②左右摇动双腿。可以改善下肢血液循环,还可以缓解会阴部压力③举腿运动。双腿伸直逐渐抬起。每次举腿10~20次④抱膝。双手抱住左膝往胸口处拉动,并持续10秒。

郑州日报

文明乘车从我做起!

