

平煤神马医疗集团总医院康复理疗科:

# “绿色疗法”铺就患者健康之路

**本报讯** (记者牛瑛瑛)平煤神马医疗集团总医院康复理疗科是集针灸、推拿、理疗、牵引、康复于一体的综合治疗科室,现有医师5名,其中针灸专业硕士2名,针推专业本科2名,高年资针推医师1名,治疗师5名;理疗护士3名。自创建以来,科室发挥中西医结合治疗优势,开展平衡针、治未病、埋线、小儿推拿、蜡疗、红光治疗、短波、牵引、推拿等物理疗法,充分运用各种现代康复治疗方法,中西结合,优势互补,使很多急性发病患者病情好转,患者残存功能和潜在能力在较短时间内获得了最大的发挥。

## 平衡针疗法快速缓解病痛

开车门、伸懒腰、提重物突然扭到了腰,很多市民都经历过这样的事。近日,40多岁的范先生就遭遇了急性腰扭伤,在朋友的陪伴下他来到平煤神马医疗集团总医院康复理疗科进行治疗。谁知科室医生竟然在他的手上扎了两针,这让他大为不解,腰疼为什么要在手上扎针?经过医生讲解范先生了解到,原来医生使用的是平衡针法,通过手部腰痛点等穴位针灸,再配合腰部活动,不出半个小时,范先

生的腰痛就明显缓解。据了解,平衡针法又称急救性取穴,主要运用于疾病(如中风穴、咽痛穴、头痛穴、落枕穴、腰痛穴等)的急性期,效果显著。例如中风急性期患者可点刺十宣穴放血,使患者短时间内苏醒;咽痛时取少商穴放血,可快速消除咽部肿痛;急性腰部扭伤时刺激腰痛点,可在短时间内缓解腰部症状。

据介绍,平衡针法是在继承传统中医学理论的基础上,通过针刺刺激中枢神经分布在周围神经特定靶穴来调节、修复大脑基因程序,使失调、紊乱、破坏的中枢管理程序系统恢复到原来的平衡状态,间接地激发人体应激能力,快速有效地解除人体不适症状的治疗方法。

## 治未病疗法帮助调理亚健康

“我试过很多方法,可是体重一点儿也没减下来,反而把身体搞垮了。”29岁的王女士前段时间苦恼不已,直到听说平煤神马医疗集团总医院康复理疗科开展埋线疗法后,她迫不及待来咨询。经过详细中医问诊,王女士接受了有针对性穴位埋线治疗。1个月后,她的体重从

65公斤减到了60公斤。“没有特别的节食治疗,体重不但减下来了,还感觉身体越来越健康,这种方法值得尝试。”瘦下来的王女士很高兴,不断推荐身边的朋友前来治疗。

据了解,穴位埋线、针刺是综合调理人体脏腑,适用于肥胖症、有减肥需求的人群。穴位埋线指通过埋线针将一定长度的羊肠线刺入穴位,达到治疗疾病的目的。该科主任秦晓峰说,穴位埋线、针刺都是治未病的方法。治未病,顾名思义就是未病先防、既病防变,经过历代医家的不断充实和完善,逐步形成了具有深刻内涵的理论体系,其核心就是一个“防”字。秦晓峰特别强调,要达到“防”疾病,关键要保养身体、培育正气、提高机体的抗邪能力,治未病强调身心统一的生命整体观,人与社会、人与自然和谐统一的天人合一。

近年来,科室开设治未病项目,专门针对如今人们常出现的亚健康问题进行调理。医生会根据亚健康分类制定相应的治疗计划,通过按摩、推拿、拔火罐、刮痧等疗法解决病症,从而帮助患者最终达到身心健康的状态。

## 小儿推拿疗法安全有效

12月10日下午3时许,平煤神马医疗集团总医院康复理疗科门诊庭若市,一间30多平方米的理疗室里挤满了前来做小儿推拿的患儿及家长。“我家孩子有肠系膜淋巴结炎,以前吃过药、做过理疗,但是疗效慢,孩子受罪。后来秦主任推荐我们试试小儿推拿,没想到效果不错。”市民田女士说。

小儿推拿是根据小儿生理、病理及生长发育特点,运用推拿手法防治疾病的一种方法,不用药物,对小儿肝肾无毒副作用,效果显著。小儿推拿作为集无创伤医学和自然疗法于一体的“绿色疗法”,因其安全、有效、无副作用,近年来一直备受医学界推崇。

“随着传统中医防病、治病的方法越来越普遍地出现在人们的生活中,小儿推拿也开始受到关注。”该科医生、小儿推拿经验丰富的谷厚庚说,小儿推拿对各种原因引起的小儿感冒、腹泻、呕吐、咳嗽、厌食、发热、便秘、肌性斜颈、脑瘫等效果显著,主要适合0-12岁儿童,它为儿童健康及保健提供了一种全新的安全、简单、有效的方法,有效帮助患儿远离疾病、缩短病程,因此受到了家长的广泛认可。

市妇幼保健院内科专家提醒:

## 冬季要做好心脑血管疾病预防

**本报讯** (记者牛瑛瑛 通讯员王春英 苗四海)几天前,70多岁的刘大妈早上起床准备去晨练,突然头晕眼花,栽倒在地,家人急忙将她送到市妇幼保健院内科,被诊断为缺血性心脏病并急性左心衰,经抢救转危为安。

“每年11月到来年3月是心脑血管病人最危险的时候,心脑血管疾病发病住院的人数比其他时候增加2-3倍,因此,了解冬季心脑血管疾病的发病原因,做好预防很重要。”12月12日,市妇幼保健院内科主任辛藏玲说。

## 为什么冬季心脑血管病容易发作

辛藏玲说,冬季天气寒冷,导致动脉血管弹性减弱,调节能力降低,人体血管对环境的适应能力也随之减弱。患有高血压以及有心脑血管病史的患者,由于自身血管弹性差等因素,很容易导致心脑血管疾病复发。另外,寒冷的天气会刺激血管收缩,导致动脉血管痉挛,造成血液流动缓慢、血管狭窄、心脏组织供血不足或中断等,从而引发心脑血管疾病。

## 心脑血管病患者如何安全过冬

心脑血管病患者如何安全过冬呢?对此,辛藏玲做了详细介绍:一是适当运动。运动量减少会造成血流缓慢、血脂升高,但不要做剧烈运动,控制好运动量。二是注意防寒保暖,适时增加衣物,避免在早晨和晚上气温低时出门。三是不宜晨练。首先是因为冬季早晨温度太低,容易刺激到血管,其次是睡眠时人体各神经系统处于抑制状态,活力不足,晨起时突然大幅度锻炼会引起神经兴奋性突然增高,极易诱发心脑血管疾病。四是心态平衡。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂、高血压、糖尿病患者尤其要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。五是注意饮食。不吃辛辣刺激食物,远离烟酒,多喝水,减少脂肪和胆固醇的摄入量。六是控制好血压和血糖。七是生活作息规律。八是注意户外防滑。心脑血管疾病患者一旦滑倒,很容易造成心脑血管破裂或堵塞,十分危险。九是坚持服用治疗心脑血管病药物,不要擅自停药、减药或胡乱用药。

## 市中医院周围血管科成功救治一名下肢深静脉血栓合并肺栓塞患者

医生提醒:深静脉血栓不容忽视

**本报讯** (记者牛瑛瑛)日前,市中医院周围血管科成功抢救一名下肢深静脉血栓形成合并肺栓塞患者。

据介绍,该患者因长期卧床,几天前突然出现左下肢肿胀疼痛,因曾出现过下肢水肿,故未予重视。后左下肢肿胀疼痛进行性加重,同右下肢同水平周长相差达9cm,入院前彩超检查仅显示股静脉、股深静脉、腘静脉等血栓形成,入院紧急彩超证实患者左侧髂总静脉、髂内、髂外及下腔静脉均血栓形成。市中医院周围血管科医生立即对患者进行抗凝溶栓等治疗,入院第二天夜间8时许,患者突然出现胸闷气短,面色苍白,意识模糊,紧急彩超复查发现患者下腔静脉血栓尾端摆动,随心跳波动明显,考虑肺栓塞。经市中医院多学科协同抢救,患者意识恢复,生命体征逐渐稳定。为防止大块血栓脱落造成致死性肺栓塞,该院于12月6日下午紧急为患者进行下腔静脉滤器置入术,并经髂静脉导管接溶栓治疗。目前患者生命体征平稳,密切观察治疗中。

据市中医院周围血管科主任马立人介绍,冬季到了,由于长途旅行、卧床、活动减少等因素,近期下肢深静脉血栓发病率呈上升趋势。下肢深静脉血栓形成是指血液在深静脉内不正常凝滞引起的静脉回流障碍性疾病,是临床多发病,主要表现为下肢发凉肿胀,往

往是单侧下肢(以左侧多见),疼痛,皮肤温度增高,严重者下肢肿胀明显,甚至出现股青肿,造成下肢缺血坏死。最新研究表明,全球每年确诊的深静脉血栓形成合并肺栓塞患者约百万人。但因为认识不足,患者通常不会主动就医,有的患者甚至用按摩、热水洗浴等危险办法消肿,造成病情发展,导致血栓蔓延甚至肺栓塞出现,严重者出现致死性肺栓塞,甚至危及生命。

致死性肺栓塞是猝死的主要原因之一,占综合医院内科患者总死亡率的10%,也是容易造成医患纠纷的疾病。由于约80%肺栓塞的患者没有临床症状,给该病的诊治带来困难。致死性肺栓塞一旦发生,往往非常凶险,几乎没有抢救的时间,约11%的肺栓塞患者在1小时内死亡,而经过危险期过后的89%患者中依然有8%~9%死于肺栓塞复发。

所以,此病重在预防,需要尽早积极正规治疗深静脉血栓,把肺栓塞控制在萌芽状态。市中医院周围血管科是我市最早独立建科的专业血管外科科室,是河南省重点专科单位、平顶山市医学会血管外科学组主委单位、平顶山市中西医结合学会周围血管专业委员会主委单位,对于下肢深静脉血栓形成、下肢静脉曲张、髂静脉腔静脉回流障碍性疾病,是临床多发病,主要表现为下肢发凉肿胀,往



大风时节谨防“风流眼”

12月15日,一位“风流眼”患者在新华区医院眼科就诊。据该院眼科医生介绍,每逢大风时节,就会有许许多多迎风流泪的患者来做检查。

迎风流泪在冬季很常见,建议有此症状的患者早检查、早治疗,以免病情发展,对视力造成不良影响。

本报记者 姜涛 摄

市第五人民医院:

## 加快建设“远程会诊”造福本地患者

**本报讯** (记者牛瑛瑛 通讯员李涛)在家门口的医院就能和郑大一附院的专家直接对话,如此方便就“见”到了省城大医院的专家,这让市民苏先生感动不已。12月10日,市第五人民医院与郑大一附院的“隔空合作”诊疗模式让又一位患者受益。

据介绍,2009年,市第五人民医院以新病房楼启用为契机,与郑州大学第一附属医院建立友好协作关系,成为郑大一附院友好协作医院,并成立了郑大一附院远程会诊中心。今年以来,市第五人民医院不断加快中心建设步伐,由郑

大一附院免费提供一条10M带宽光纤、一套远程会诊设备、免费数字资源共享等10项帮扶措施,对原有远程会诊分中心进行升级改造,在学科建设、人才培养、教学科研等方面接受全面指导,努力为周边群众提供优质、高效、便捷的医疗服务。

作为一种创新的技术指导形式,郑大一附院的专家可以通过远程音视频,对区域医疗协作医院的病人进行病情诊断,提出治疗指导意见,使疑难患者不出当地就能享受到高水平的医疗服务,根据需要还可通过系统进行双向转诊。同时,依托郑大一附院的医疗和教学资源,

市第五人民医院的医务人员可以免费使用郑大一附院的数字图书馆,接受远程培训授课,使医务人员不出医院就能得到高水平的业务指导。

市第五医院院长张亚伟表示,通过远程会诊分中心,一方面,可以造福本地患者,使患者在本地就可享受到省级一流专家的诊疗,还可节省赴省城就医的交通及食宿等费用,大大减轻了病人的就医负担;另一方面,也为该院提供了一个向省级医院学习、和省级医院交流的平台,对提升该院的医疗水平和队伍建设具有重要意义。

## 冬天睡不醒 不妨赖床十分钟

很多人一到冬天就很难起床,睡不醒,醒了也起不来。专家建议,不妨赖床10分钟,让你更健康。

2分钟:推腹。中医专家王泽民说他自己早上醒来的第一件事不是起床,而是推腹。双手平齐放在胸口,手掌朝下,指尖对着指尖慢慢地稍稍用力往下推至肚脐眼以下,循环着推上20次。其间胃经、脾经、胆经等经络区域的穴位都可以按摩到,所以经常推腹可以达到疏肝理气、开胃健脾、补肾养心的效果。

5分钟:按穴。王泽民说,中医认为冬季养生也要将情志蕴藏起来,每天坚持按内关穴,整个冬天都会感觉气顺神宁。年轻人每天起床前花三四分钟按揉一下足三里、三阴交、曲池、合谷、内关等穴位就可以了。

3分钟:提肛。中医认为,经常提肛可以升提阳气,阳气的温煦作用能使各

个脏腑都能尽职尽责地完成自己的本职工作。“所以按摩完穴位,推完腹之后,还可以两腿分开与肩同宽,两手自然伸直放在大腿的两侧,全身放松自然意守肛门,一提一缩,做个两三分钟的提肛运动。老年人经常提肛还可以防治脱肛、痔疮、尿频等疾病。”王泽民说。

如果赖床十分钟不够,还有睡眠医学专家郭兮恒教授分享的几个快乐起床的好方法。

晨起一杯温开水。清晨第一杯水非常重要,它可以唤醒你的身体。人体在夜晚睡觉的时候,从尿、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分,一个晚上人体流失的水分约有450毫升,晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。有的人喜欢早上起床后喝冰水,觉得这样最提神。其实,这么做是错误的。因为此时肠胃都已排空,过冷或过热的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适。起床后,应喝与室温相同的

凉开水,天冷时可喝温开水。

打开卧室所有的灯。如果早起是件很困难的事,那就让卧室里的灯光来帮助你。闹钟一响,马上从床上爬起来,打开卧室里所有的灯,让自己立刻感受到日光般的明亮,定会很快忘掉睡不醒的痛苦。如果是阳光明媚的天气就更好了,起床后拉开窗帘,徜徉在阳光下,走到窗前,做三五次深呼吸,你会感觉身体里充满了早晨新鲜的空气。

听节奏感强的音乐。有没有发现你很容易随手关掉伴随多年的闹钟?因为大脑习惯忽视熟悉的声音。因此,可以准备两三个闹钟轮流着。如果有用手机当闹钟的习惯,可以经常更换手机的闹铃声,但千万别选那些像摇滚曲一样柔和的铃声,可以用一些节奏感较强的音乐叫醒自己,因为音乐会促进脑中氧气与血液的流动,让身体也想律动起来。(任民)

## 宝丰县人民医院疼痛科健康讲座惠及患者

**本报讯** (记者牛瑛瑛 通讯员韩素)“良医有情解痛 神术无声除疾”“医德高尚 疼痛克星”……12月11日下午,宝丰县人民医院疼痛科医生办公室,该科主任王延宏正给大家讲解有关疼痛的健康知识,墙壁上一面面锦旗引人注目。

为了让更多人了解疼痛,养成健康生活方式和良好的生活习惯,远离疼痛困扰,宝丰县人民医院疼痛科定期对住院及门诊患者开展疼痛知识健康讲座,当日讲座的主题是“带你走出疼痛治疗的误区”。

王延宏介绍,颈椎是百病之源,严重的可以引起高血压、脑梗死,甚至导致瘫痪。为预防颈椎病发生,平时睡觉时枕头不能太高,似拳头高度即可。同时应避免长时间低头工作,注意肩颈部保暖。此外,瑜伽、游泳、打羽毛球等运动也能有效预防颈椎病。

王延宏还详细介绍了骨刺的形成机理,真假间盘突出鉴别,疼痛治疗与心理因素的关系。“治病主要靠自己,好的心态是一剂良药。我们要以正确的心态对待疼痛,因为疼痛是一种保护机制,是给你敲警钟,提醒你该休息了。”王延宏用燃烧的蜡烛烧灼手指皮肤,形象地给大家讲解了感觉、刺激与疼痛的关系,并现场回答了部分患者的疑问。正在住院的患者还分享了自己的治疗经验。王延宏强调,锻炼对康复很重要,并带领大家一起做健康养生保健操。

本版联系方式:  
13937569899

口味的养成始于婴幼儿期

## 不要按宝宝喜好安排饮食

民以食为天。我们都是依靠自己的舌头尝遍天下美食,而新生宝宝的味蕾如同纯洁无瑕的璞玉,需要慢慢地雕琢,且宝宝的味蕾初生时相当敏感,因此需要父母在宝宝的饮食方面格外仔仔细细,力求为宝宝的味蕾发育创造良好的“食物环境”。

## 味蕾发育在婴幼儿期

婴儿是人生发育最快的时期,也是身体最为娇嫩的时期,味蕾发育也是一样。出生第二天的婴儿就有味觉能力,1个月以内能辨别不同味道。4-5个月的宝贝对食物的微小改变已很敏感。6个月到1岁,宝宝在这一阶段味觉发展最灵敏。

可见,婴幼儿时期是宝宝味蕾形成和发育的重要时期,而宝宝天生又喜欢那些酸酸甜甜的味道,如果投其所好,宝宝会非常高兴地接受,可是,这样也会影响宝宝的味蕾发育,对于其偏爱的口味也会越来越依赖。此外,过重的口味刺激还会导致宝宝味蕾反应迟钝,长期接受过重口味刺激很容易导致以后挑食偏食,将影响到宝宝一生的健康成长。

因此,家长在为宝宝选择食物和营养品的时候,必须得考虑到宝宝的发育问题,千万不要按照宝宝的喜好来安排宝宝的饮食。

## 辅食口味要贴合天然

有的妈妈可能觉得果汁富含

维生素,对宝宝的生长发育好处很大,所以在给宝宝添加辅食初期就会给宝宝添加果汁,但妈妈们却忽略了酸、甜等刺激的味道会使宝宝娇嫩的味蕾受损,过早地给宝宝接触酸、甜等刺激的味道还会导致宝宝饮食偏重口,可能会导致宝宝挑食、偏食。还有的妈妈,不管味道如何,只要宝宝喜欢,就想让他多吃点,由着他去吃。例如宝宝喜欢吃甜食,就会给宝宝吃甜品、甜汤,甚至为了让宝宝多喝水,迎合宝宝在水里添加葡萄糖粉。如果妈妈这样做,不但不能使宝宝养成喝水的习惯,还会让宝宝变得嗜甜,过多的糖又会导致宝宝肥胖、龋齿、偏食等。

另外,宝宝每天都要吃的钙剂也会在无形中成为伤害宝宝味蕾的凶手。一些新晋爸妈为了给宝宝所好,会选择宝宝比较偏爱的酸甜口味钙剂,一段时间后,宝宝会对酸甜口味产生依赖,进而对青菜、白开水等清淡的食物产生抵抗心理。

中国医师协会发布的《中国0-3岁婴幼儿科学补钙专家共识》中强调,宝宝的味蕾正处于快速发育期,越接近母乳这种天然味道的钙剂越有助于宝宝味蕾的发育。淡奶味是最接近母乳的味道,也是宝宝最先接触的味道,但不容易被宝贝接受,更不会影响到宝宝的发育,对帮助宝宝养成良好的饮食习惯也有很大的帮助。(欣华)