

春华秋实六十年 平安健康永相伴

市第一人民医院举行大型惠民义诊活动

□记者 牛瑛瑛

本报讯 11月13日是市第一人民医院建院60周年纪念日,为进一步做到惠民、便民、让利于民,该院于当日上午在鹰城广场举办大型惠民义诊活动,66名医院资深专家为来自各方的群众和患者精心服务。

昨天上午8点多钟,义诊仪式还没正式开始,该院内分泌糖尿病科、中医科、普外科、神经内科、骨科、眼科、心脏内科等科室专家义诊台前就排起了长队。为了方便大家,该院还特意准备了塑料凳让患者坐着等候。面对每一位患者和咨询者,各科专家都认真对待。该院副院长王震宇、段新杰、赵诚也加入到了义诊的队伍,和专家团队一起为鹰城百姓送上了一次难得的医疗大餐。

记者了解到,当日来自该院消化科、呼吸科、内分泌科、心血管科、血液科、肾病风湿科、神经疾病科、感染疾病(肝脏)科、中医科、肿瘤科、康复医学科、小儿内科、皮肤病科、肝胆外科、胃肠外科、甲状腺科、乳腺外科、血管外科、骨外科、胸外科、妇科、产科、神经外科、心脏外科、泌尿外科、耳鼻喉科、眼科、口腔科、急诊医学科共29个专业,总计66名资深知名专家、学科带头人、技术骨干为广大群众进行了常见病和慢性病的咨询、初步筛查、诊断及一般治疗,同时免费为群众进行测血压、血糖,急救人员为群



义诊台前,医疗专家为市民诊疗服务。本报记者 李英平 摄

众讲解示范心肺复苏操作。
市第一人民医院成立于1956年,是平顶山市建院最早、规模最大的综合性三甲甲等医院,60年来一直扎根基层,为人民群

众提供了优质的医疗资源,赢得了百姓的好口碑。为庆祝建院60周年,自今年5月份开始,该院便连续举办多场利民、惠民、便民的医疗活动。

糖尿病患者 冬季要“三暖”

冬季来临,在中医理论中,冬季一定要注意“养藏”。那糖尿病患者冬季要注意些什么呢?

起居:
早卧晚起洗澡不宜多

广州医科大学附属第一医院中医科主任范萍介绍,冬季气候寒冷,寒气凝滞收引,易使许多旧病复发或加重。糖尿病患者秋冬季节的主要特点就是:阴虚燥热,从而导致阴阳两虚。因此,糖尿病患者冬季养生的重要原则是“养肾防寒”。

“冬季是闭藏的季节,许多疾病的发生、发展和恶化与人的心理状态息息相关。”范萍介绍,《黄帝内经》里也说“冬三月,此谓闭藏”。道家讲致虚极,守静笃;儒家讲燕坐,讲知止;佛家讲禅定。“这些都是强调静,强调藏。”

范萍认为,这种“藏”,首先表现在起居上。她说,对于糖尿病患者而言,冬季尤其要注意“早卧晚起,以应冬候”。唐代医学家孙思邈也认为:“冬月不宜清早出夜深归,冒犯寒威。”

同时,洗澡也不宜多,浴中最好“不可大汗出”。她说,冬季频频沐浴,不符合阳气内藏的养生原则。“临睡前用温水洗足,能活血通络,宣通阳气,并可安神宁心,促使入睡。因此,糖尿病患者睡前可洗足,但手和脚都不宜直接在火上烤。”

保暖:
要保证头暖、背暖、脚暖

范萍介绍,肾是人体生命的原动力,肾气旺,生命力强,机体才能适应严冬的变化,而保证肾气旺的关键就是保暖。她说,糖尿病患者要注意“冬保三暖”。

首先是头暖。头部暴露受寒冷刺激,血管会收缩,头部肌肉会紧张,易引起头痛、感冒,甚至会造成胃肠不适等。

其次是背暖。寒冷的刺激可通过背部的穴位影响局部肌肉或传入内脏,危害健康。除了引起腰酸背痛外,背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏,促发各种不适。

第三脚暖。一旦脚部受寒,可反射性地引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩,纤毛摆动减慢,抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入,大量繁殖,使人感冒。

范萍特别提醒,糖尿病患者要重点保护脚。因为血液循环不良和神经的损伤在冬天易引发冻疮。睡觉时不要用热水袋取暖,可穿上宽松舒适的袜子。同时要防止跌伤,积极治疗足癣,避免用手撕脚皮和摩擦脚趾止痒,以防皮肤破损招致化脓性细菌感染。(广报)

市中医院儿科:

中医特色绿色疗法让患儿受益

□记者 魏应钦

本报讯 近来天气多变,气候寒冷,因为发烧、咳嗽、腹泻、便秘等症状去医院就诊的患儿越来越多。然而,治疗时孩子们普遍不喜欢吃药,更惧怕打针,这让家长既心疼又无奈。对此,市中医院儿科继承传统的中医治疗法,发挥中医特色优势,并吸收现代医学精华,在结合传统疗法治疗小儿疾病的同时,推出穴位贴敷、小儿推拿等中医特色绿色疗法,受到了众多患儿家长的青睐,前往该科治疗的患儿络绎不绝。

市中医院儿科门诊护士长岳亚军告诉

记者,穴位贴敷疗法是根据中医传统理论,采用特制中药直接贴敷在人体穴位来治疗疾病的一种疗法,他们已经开展多年。此疗法既有穴位刺激作用,又能通过皮肤组织对药物有效成分的吸收,发挥明显的药理效应,避免药物对肠胃的刺激,弥补药物内治的不足,可有效调整机体免疫,减少疾病的发病率。他们科室推出了肺炎贴、腹泻贴、痛平贴、涌泉贴、止汗贴、通便贴等多种中药贴膏,专门对患儿的肺炎、腹泻、腹痛、口疮、盗汗、便秘等疾病进行针对性治疗,起到止咳化痰、调理脾胃、止泻、通便等疗效。

另外,小儿推拿治疗范围也比较广泛,尤

其适于呼吸和消化系统疾病,如支气管炎、肺炎、鼻炎、扁挑体炎、口疮、便秘、腹泻等疾病。在许多人眼中,小儿推拿只是摸摸小孩手指、推推手臂、揉揉小腹、捏捏后背,看上去很简单。其实不然,小儿推拿是以不同的手法作用于小儿的穴位,达到疏通经络、调节脏腑、调和气血、平衡阴阳的目的。它是一种无痛、安全、简便、疗效确切的绿色治疗和保健方法,避免了小儿使用针、药的毒副作用对身体和心理的伤害。小儿推拿作为中医推拿的重要组成部分,具有治疗范围广泛、疗效奇特、无毒副作用的优势,既可长期应用,达到预防疾病的目的,又能促进小儿生长发育。

湛河窦小伟外科诊所医生提醒:

提前预防,尽早治疗膝关节炎

□记者 牛瑛瑛

本报讯 上下楼疼,下蹲站起也疼,半个月来,这种疼痛一直困扰着市民马先生。几天前,他前去位于开源路与湛南路交叉口东20米路北的湛河窦小伟外科诊所(湛河窦小伟外科诊所)接受治疗后,疼痛才有所减轻。

据该诊所医生窦小伟介绍,马先生患的是膝关节炎性骨关节炎,症状是膝关节疼痛、肿胀,骨刺生长关节变形。行走及上、下楼时疼痛,不能下蹲,蹲下不容易站起,严重者夜间疼痛明显。病程较长的患者,天气变化时疼痛加重,当关节变形时,有些患者则不能行走。

膝关节炎性骨关节炎天冷发病率高,一怕

累,二怕寒。随着年龄增长,尤其40岁后,由于人体内分泌紊乱影响了钙的吸收、代谢,致使骨量减少或增生、骨质疏松,加上长期劳累,膝关节周围韧带、肌腱发生慢性损伤是发生该症的病因,女性较男性发病率高。

窦小伟说,主要采取中药治疗,有口服的也有外用的,从强骨通筋入手,可起到活血化淤、滋补肝肾的作用,同时对骨骼肌肉也有营养再生作用。膝关节炎性骨关节炎若不及时治疗可出现变形,一旦变形则很难治疗,所以要提前预防,尽早治疗。★

小广告 大市场 小投入 高回报

分类广告

第1804期

广告热线:18903753355 QQ:2317087809 地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)

A 商务资讯

工商代理
金融资讯

借款无抵押
张女士 1393752119

房产抵押贷款
利息低、额度大
15837500217

股票、期货一对一账户配资
18837519993

刷卡 代还 可积分
15803758228

B 房产资讯

二手房按揭贷款
房产抵押贷款
银行放款 18317639595

培训机构低价转让
已装修300㎡建开工口 18537514733

出售
● 售华府精装房135㎡18003906996
● 市中心别墅一套,四层350㎡,内带车库、电梯 13937593598

平顶山市康乐儿童发展中心

招:语言、智力、学习障碍;脑瘫、多动症、孤独症、自闭症,健康儿童等。13683751196
地址:光复路与新南环路交叉口西2公里路南

海南温泉现房
海南西线邦溪,四季春天温泉小镇,万亩山湖温泉养生度假城! 高速、高铁交通便捷,医院、商场、会所全配套,健康城,实景现房4580元/㎡起。(看房团周发,可按楼,团购更优惠。) 尊享热线:400-157-0809

出租
市九中北街负一楼
410㎡装修完好
13937522876

● 1000㎡办公室出租 18135636666

许昌明仁中医皮肤科医院
平顶山分院
荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利
地址:开发二路中段3700120

出租
派德科技广场三楼整层出租
建设路与劳动路交叉口
15937518000

招租
市平声影剧院一楼大厅对外出租,约1000㎡,有意者请联系。林先生:13071715369
荆先生:13383752855

出租
建设路15号现房
转让 业大农家庭,有监控,可做仓库、办厂、养殖 18937528070

招租

1. 凯撒E区商用房,面积10㎡-30㎡; 2. 工人文化宫南门外文园路东商用房,面积10㎡-30㎡; 3. 曙光街东段路北二楼空房,面积500㎡; 4. 开源路金水楼大厦六楼套房,可居住、可办公,面积50㎡-120㎡。 2636037 13403752918

招租
建设路与长青路交叉口北300米西中原玉石城七楼 2000㎡,适合办公办学等,望有识之士电询洽谈。 2636037 15516000639 13403752918

C 招聘资讯
高薪诚聘
办公室主任、行政助理,有丰富的工作经验,有一定的社交能力,男60岁以下,女50岁以下,月薪5000元以上。 电话:2966688 13783219989

高薪诚聘
北京工商管理专修学院因发展需要,高薪诚聘驻当地区域市场负责人2-3名,具有市场拓展能力,年龄38周岁以上,身体健康,有销售经验者优先。联系人:韩老师,电话:18813013796。

招聘
治安巡防队员20人,18岁-35岁,无违法犯罪记录。 电话:15137530629

高薪聘全科医师
聘管理干部和助理,月薪7000-15000元。 电话:15037536390

D 教育资讯

在城乡社会管理
公共事业管理
人力资源管理
劳动保障管理
生 13353751558 田老师

电工焊工 培训考证
市电业局学校,电话:2963913
初、中级会计师
11月20日开课 13781866138

E 生活资讯

开锁换锁
● 张氏开锁行 2222110

助听器
● 耳聋请配助听器 13087062226

老年公寓
● 阳光老年护理 13937583730

汽车服务
● 出租5-60座客车 15136902666

心理咨询
● 大诚心理咨询 13937507536

名医名院
中医巧治鼻炎
(可签约)电话:17737568567

生活服务

专业批发室内门
260元、360元、560元
地址:开源路与新南环路交叉口西侧 13837559538
15837538176(广告长期有效)

● 防盗门批发零售 18768991507
● 收废铜各种金属 13503414227
● 中央空调,家电维修 3881111

名医名院
鼻炎 无痛调理,过敏性鼻炎,鼻窦炎等。13017578998
平顶山市第一人民医院原肛肠科主任、肛肠病专家李天义长期在我院坐诊,主治痔疮、瘻管等。 地址:平顶山市市康仁医院 15803904268 7026848(市中心车站东侧)