

市中医院：精心煎制预防中药送到防控一线

□记者 王春霞

本报讯 面对肆虐的新型冠状病毒感染的肺炎疫情,那些奋战在一线的医护及防控人员是最值得我们尊敬的,也是感染风险最大的。省卫健委发布预防新型冠状病毒感染的肺炎的中医处方之后,市中医院迅速反应,精心煎制预防中药制剂,并于1月30日下午,送到我市一线医护及防控人员手中。

据市中医院副院长楚延春介绍,针对本次疫情,根据省卫

委推荐、由国医大师张磊调配的预防新型冠状病毒感染的肺炎的中医处方,该院制剂科医务人员连夜奋战,配备中药材进行煎制,并经高温消毒等一系列严格流程,赶制了一批中药制剂。这些制剂有芳香去湿、清热解毒、辟秽驱邪的作用,对一线医护及防控人员能起到预防保护作用。

1月30日下午,市中医院的医务人员由楚延春带队,将刚刚制备好的中药制剂抬上救护车,与市中医管理局局长彭浩等人一

起,先后赶到市传染病医院、宁洛高速平顶山南站出入口、平顶山火车站,送到了一线医护及防控人员手中。记者看到,这些制剂被装在玻璃瓶里,按每人份6瓶分装在袋子里。来到市传染病医院隔离病区门口,一行人将40人份中药制剂送到医护人员手中。楚延春提醒说,每天一瓶,连服6天,只用温一温就可以服用了。医护人员收到如此贴心的“礼物”,感动得连声道谢。随后,一行人又赶到宁洛高速平顶山南站出

口、平顶山火车站,为在那里值守的湛河区公安、交通运输、卫生防疫人员送去了数十份中药制剂。

市中医院有关中医专家说,从中医的观点来看,人体感染病毒,系体内正气不足,疫毒趁机入侵而发病,也就是中医所说的“邪之所凑,其气必虚”。疫情期间宅在家里的市民,应该注意调神静养,保持情绪平和,减少恐慌和忧虑,饮食宜清淡,作息要规律,可适当进行室内体育锻炼,有助于增强免疫力。

疾控中心专家：出门在外可以用手消毒剂进行手卫生

本报讯 市面上销售的消毒湿巾、消毒喷雾以及免洗洗手液能否起到良好的消毒效果?在近日召开的国家卫生健康委新闻发布会上,中国疾控中心环境所消毒中心主任张流波表示,如果是出门在外,可以用手消毒剂来进行手卫生。这种手消毒剂也是要用六步洗手法,把手掌的六个部位都擦拭到。

张流波表示,常用手消毒剂可能属于含醇手消毒剂,因为酒精挥发比较快,杀菌效果较好。如果部分人群对酒精过敏,也可使用无醇手消毒剂,同理,也可用消毒湿巾擦拭。

他介绍,如果用流动水洗手时,有一些比较严格的步骤,要洗手掌、手背、指缝、手指、手指尖、大拇指六个方面,就是所谓的六步洗手法。当然,如果是外科大夫,在手术之前还要洗手腕和肘部,大夫是七步洗手法。(欧阳易佳)

严守防控一线

2月2日,在市二院发热门诊,医护人员在为患者进行病情诊断。自新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后,市二院从全院感染、普外、泌尿、神内等科室抽调了31名技术骨干,加入发热门诊的预检分诊、留观病房等一线岗位,为做好疫情防控起到了保障作用。

本报记者 李英平 摄

中科院心理研究所：“五个一”缓解宅在家里的烦躁恐慌情绪

本报讯 昨天,国家卫生健康委召开新闻发布会,就新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作中的社会心理服务有关情况进行介绍。针对近日因疫情导致宅在家里而出现的一些烦躁恐慌情绪该如何缓解的问题,中科院心理研究所陈雪峰给出了“五个一”建议。

陈雪峰表示:“目前,疫情防控需要我们尽量做到少出门、不聚会,这是有效阻断疾病传播的方式。出于对自己、对家人、对社会负责,我们也应尽量减少不必要的外出。”

陈雪峰指出,长时间待在室内,可能会出现烦躁、焦虑的情绪,出现频繁刷手机、作息紊乱等情况,其实最主要的原因是生活方式改变带来的不适。而这种改变不是大家的主动选择,是疫情防控需要的适应性改变。适应能力,是心理健康的一个重要指标。因此,如果不能尽快调整好生活方式、适应现在的情况,就很难缓解这种不适。如何调整生活方式,她给出几点建议,概括为“五个一”。

一、制订一个计划。安排好每天要做的事情,特别是要保证规律的饮食和睡眠。

二、钻研一件事情。看书、听音乐、写字、学习一项新技能等,并且享受这个过程。

三、找到一种支持。来自家人和朋友的陪伴,是很重要的社会支持。认真地跟家人一起做家务和聊天。聊天的主题可以丰富一些,不要只聊疫情。没有跟家人在一起的,可以通过电话、视频聊天等方式跟家人和朋友保持联系。

四、进行一项锻炼。心情烦躁时,做一遍八段锦或自己喜欢的室内运动。现在有一些很好的运动或健身的APP,可以跟朋友远程约好一起锻炼。

五、思考一些体验。思考自己可以从这段经历中获得什么有价值的人生体验。

最后陈雪峰强调,特别难受自己又无法调整时,应当拨打热线电话或寻求在线心理咨询。良好的心理状态有助于增强免疫力、抵抗病毒的攻击。试试“五个一”,拥有好情绪、增强免疫力。(李轶群)

市中医院疼痛科：

特色诊疗为患者护航

把传统中医学和现代医学有机结合,从而发挥更好的治疗效果。这是平顶山市中医院疼痛科给市民留下的深刻印象。该科集中医针灸、推拿、理疗、疼痛治疗为一体,通过精湛的技术、优质的服务和最佳的方案,最大限度地帮助患者解除疼痛、回归社会。

家住卫东区的姚女士在一次意外的急性腰扭伤后,与市中医院疼痛科结下了深厚的感情。年前,姚女士因为下车时不慎扭到腰,当时她还没觉得特别疼,就到小区附近的按摩店进行按摩。谁知第二天她腰疼得厉害,腰部活动受限,不能挺直,俯、仰、扭转困难,咳嗽、打喷嚏、大小便时疼痛加剧。在家人的陪伴下,她找到了市中医院疼痛科。让她没想到的是,只需要在特定部位针灸,她的疼痛情况立马好转。

据市中医院疼痛科主任宁国利介绍,针灸推拿作为传统中医疗法,简便安全,且在治疗颈肩腰腿疼方面具有良好的效果,在广大患者中享有良好声誉。该科



在市中医院疼痛科诊疗室,专家使用红蓝光治疗仪和微波治疗仪为患者进行腰部疼痛疾病康复治疗。

本报记者 李英平 摄

开展的针灸推拿治疗在全市享有盛誉,是颈肩腰腿痛患者在诊疗时的首选。

除了针灸治疗外,该科还开展了小针刀、神经阻滞、椎间盘微创消融术(胶原酶溶盘术、臭氧溶盘术)、穴位注射、腹针、耳针、耳穴压丸等新技术项目,更配合电

脑中频脉冲治疗仪、超短波治疗仪、红光治疗仪、电针治疗仪等先进理疗设备,治疗各种关节痛、肌肉痛、神经痛、炎性痛、癌性痛以及部分非疼痛性神经性疾病。

目前,该科采用综合疗法,针对颈椎病、腰椎病、椎间盘突出症、肩周炎、肱骨外上髁炎、骨性

关节病(各种骨质增生、骨关节退行性改变等)、类风湿关节炎、各种慢性软组织损伤、瘢痕增生、关节功能障碍等症具有良好的治疗作用。

通过技术创新,该科将传统中医学和现代医学有机结合,针对面瘫、中风偏瘫、周围神经损伤综合征、坐骨神经痛、上肢周围神经损伤(桡神经、正中神经和尺神经麻痹)、皮神经炎、多发性神经炎、神经衰弱、雷诺氏病、肋间神经痛、头痛等神经性疾病疗效肯定。

目前,该科设置有疼痛门诊、病房、治疗观察室等,在应用针灸、推拿、穴位注射等传统诊疗项目的基础上,引进先进的康复、疼痛治疗设备和治疗模式。该科现开展有椎间孔镜治疗、微创介入镇痛术、言语治疗、关节松动术、整脊术等多项新技术、新项目,针对疼痛性疾病、神经性疾病、运动系统疾病、消化系统疾病及部分其他内科疾病进行系统规范的治疗,为广大疼痛患者筑起健康长城。

(李莹)

有更好的方法,为保险起见,两次阴性后至少继续隔离1周以上。

武汉大学人民医院听取了张旃团队的意见后,调整为两次咽拭子核酸阴性后,继续隔离两周以上。

(刘志伟)

患者出院后仍应警惕 防止传播病毒或再被感染

本报讯 2月2日,武汉大学人民医院专家提醒,新型冠状病毒感染的肺炎患者按标准解除隔离后,出院居家进行康复保健期间,仍应高度警惕其传播病毒或再次被感染。

武汉大学人民医院呼吸与危重症医学Ⅱ科主任张旃说:“我们在临床观察到,符合标准的患者出院后8天左右家属患病。出院前我再三叮嘱患者继续居家隔离,家属也未接触其他人。”其后,他们对

另外两份符合出院标准的病例采取更为敏感方法检测(数据来自石正丽教授实验室),核酸结果为阳性。张旃说,这说明解除隔离的标准就目前的技术水平而言,不能单依靠目前的试剂盒。但的确没