

为儿童健康成长保驾护航

——记市中医院儿科



市中医院儿科团队。

市中医院提供

■本报记者 刘彩霞

走进市中医院儿科，映入眼帘的是病区走廊的卡通壁画和护士站的温馨装饰。在这个充满希望的地方，医护人员用耐心和细心为儿童健康成长保驾护航。

发挥中西医结合特色

市中医院儿科是一个中西医结合的综合科室，分为儿童康复病区、新生儿重症监护病区及普通儿科病区。其中，新生儿重症监护病区主要配合产科开展工作，设置了独立的新生儿监护室，主要收治早产儿、低出生体重儿、呼吸窘迫综合征新生儿、胎粪吸入综合征患儿、败血症新生儿等，通过无创持续气道正压通气、常规机

械通气、胃肠外静脉营养、蓝光退黄等治疗技术，为危重新生儿及时抢救提供了保障。

该科主任冯自威从事儿科临床、教学及科研工作30多年，擅长儿童脑瘫康复、小儿呼吸、消化方面的治疗，儿童肾病和危重症患儿的救治，对儿童常见病、多发病以及疑难杂症的诊治有丰富经验。该科现有医护人员32名，其中主任医师2名、主治医师3名、副主任护师1名。该科医护人员先后在北京儿童医院、武汉协和医院、湖南省儿童医院、湖北省中医院、郑州市儿童医院、郑州大学第一附属医院、河南省人民医院等进修，专业技术力量雄厚。

儿童服药困难是不少家长都遇到过的问题。为充分发挥中医药的独特

优势，提高儿童服用中药制剂的依从性，市中医院儿科医护人员共同讨论研制出桔贝化痰膏、二黄咳喘宁膏、香葛止泻膏等多种膏剂，取得了良好的临床疗效。随后，该科在原有膏剂的基础上不断创新，增加了参夏肠系膜炎膏、枳朴便秘膏等，可有效缓解儿童的相关症状，受到了家长的好评。

此外，针对儿科常见病、多发病，该科还开展了小儿推拿捏脊疗法、穴位贴敷疗法、耳穴压豆疗法、刺血疗法、艾灸疗法、中药灌肠及熏洗疗法、刮痧疗法等，并针对不同儿童的体质特制“三伏贴”“三九贴”“督灸”等，助力孩子健康成长。

提升康复技术

2010年，该科在市中医院的大力支持下建成儿童康复区。儿童康复区医护人员秉持“康复一人，幸福一家”的理念，充分发挥中西医结合的综合康复优势，以先进的医疗技术服务广大患者。目前，儿童康复区有床位40余张，设有运动训练大厅、作业治疗室、言语治疗室、感觉统合训练室、多感官训练室等，可供儿童进行多样化的康复训练。儿童康复区是省中医药大学第一附属医院、省中西医结合儿童医院康复联盟单位，省人民医院互联网+小儿神经与癫痫联盟单位。该病区医护人员坚持突出中医特色，以中医辨证施治为主，运用中药、针灸、推拿按摩、药物外治等中医传统疗法，配合运动疗法、作业疗法、脑循环、生物电反馈、磁热疗法

等现代康复技术，对小儿脑瘫、癫痫、智力低下、多发性抽动症、注意力缺陷多动症、孤独症、肌萎缩、肌无力以及各种脑病等方面做到早发现、早诊断、早治疗。今年，该病区成为市残疾人康复定点机构，可对符合条件的残疾儿童进行免费康复。目前，已有24名残疾患儿登记在册。

2021年3月，一名3岁男童在家长的陪同下到市中医院儿科儿童康复区就诊。医生询问得知，孩子在省级医院被确诊为孤独症。回到漯河后，家长经朋友建议，带孩子到市中医院就诊。随后，家长经过观察，发现孩子对该科儿童康复区环境不排斥，便坚持治疗。经过半年的康复训练，孩子能与人交流，性格也变得活泼了。2021年9月，该患儿顺利进入幼儿园生活、学习。如今，每周末，家长依旧坚持带孩子到市中医院进行康复训练，巩固康复效果。

康复训练需要家长和患儿持之以恒。为了保证每名患儿达到最佳的康复效果，冯自威带领医护团队为每名患儿建立康复档案，提供个性化康复治疗，并定期随访出院患儿了解其生活情况，制订家庭康复方案。工作之余，该科医护人员还开展线上、线下科普教育，指导家长做好家庭康复训练，逐渐形成医院、家庭相结合的特色康复模式。

“在巩固开展普通儿科业务的同时，我们将紧盯前沿技术，以患儿需求为导向，继续探索儿童康复新模式，关注儿童性早熟及生长发育方面的问题，以专业的技术、贴心的服务造福广大患儿。”冯自威表示。

春暖花开防哮喘

春暖花开时，一些哮喘患者吸入花粉后极易导致喘息症状急性发作。此外，在春季，人们还容易患上呼吸道感染疾病，诱发哮喘症状。春季来临，哮喘患者应注意自身防护，并且不要随意停用或减量使用哮喘药物，定期随访，积极预防哮喘发作。

避免接触过敏源。哮喘是一种过敏性疾病，吸入或食入过敏原是导致发病的重要因素，避免发病的有效方法就是避免接触过敏源。有些人对特定的食物和药物过敏，有些人对一些寄生虫过敏，还有些人对花粉过敏。对花粉过敏的哮喘患者，外出时要佩戴口罩，避免吸入过敏物质，或者将花粉阻隔剂涂抹在鼻腔内，使过敏源无法与鼻黏膜接触，从而阻断过敏反应的发生。同时，哮喘患者要随身携带急救药物，以备不时之需。往年常在春季发病者，建议在春季来临前一个月提前用药，可以起到预防作用。

预防呼吸道感染。上呼吸道感染例如感冒等，不但可能诱发支气管哮喘，而且容易使一般支气管哮喘发展成为哮喘持续状态，导致呼吸衰竭等严重并发症。此外，温度和湿度的剧

烈变化也容易刺激呼吸道黏膜，导致气道收缩、痉挛，导致支气管哮喘发作。因此，哮喘患者应注意保暖，预防上呼吸道感染。

进行适当的锻炼。剧烈运动确实容易诱发哮喘，但如果控制得当，哮喘患者还是可以在药物的保护下适度进行运动的。有些优秀运动员就是哮喘患者。因此，大可不必因为哮喘而放弃所有运动。更何况，适当的身体锻炼可以提高自身的免疫力，减少被病毒侵袭的机会。适合哮喘患者的运动有散步、游泳、打太极拳等。哮喘患者可选择空气清新、阳光充足、安静空旷的场所进行锻炼。

市健康教育所提供

如何科学减肥

春天气温回升，很多人都开始实施瘦身计划。

很多女孩子通过严格节食进行减肥，每天只吃蔬菜和水果。这样的做法并不可行。减重是为了减掉身体里的脂肪，而不是追求单纯的体重下降。营养摄入不够，会在减掉脂肪的同时也减少肌肉，导致人体处于亚健康状态。盲目减肥除了会引起低血糖，还会导致贫血、甲状腺功能亢进、消化系统疾病以及内分泌失调、骨质疏松症，甚至导致神经性厌食症。减肥的最终目的是健康，减肥要以健康为前提，不能以牺牲健康为代价。

很多想减肥却未达到目标的人，往往具有以下特点：懒惰、怕吃苦、急于求成、管不住嘴、存在侥幸心理、不考虑后果。大量事实表明，减肥没有捷径可走，需要长期坚持。只有坚持正确的认识、科学的行动，才能成功减肥。

要实现健康减肥不反弹，只有“管住嘴，迈开腿”。饮食方面，减肥时要均衡营养，碳水化合物、脂肪、蛋白质、维生素、膳食纤维必须按比例摄入，保证营养素的均衡和完善，

避免多油、多盐、多糖。同时，合理分配三餐，特别是早餐一定要吃，午餐要吃饱。运动方面，正常情况下，一个成年人一天的基础代谢量为1200千卡~1600千卡。也就是说，只要每天摄入热量减去运动消耗热量的结果小于基础代谢量，就能达到减肥的目的。人体每减掉一公斤脂肪，需要消耗7700千卡的热量。

所以，在均衡饮食的基础上，根据自己的实际情况选择适合自己的运动，才是科学的减肥方法。(了解更多疾病预防知识，请关注“漯河市疾病预防控制中心”微信公众号)

市疾病预防控制中心提供

崔娟：主动请缨赴“疫”线



崔娟(左一)在配置注射药品。市中心医院提供

■本报记者 杨三川
崔娟是市中心医院神经外科的一名护士。得知临颍县出现新冠肺炎疫情，她主动请缨到防疫一线支援。

3月24日下午，市中心医院42名医务人员组成的医疗队赶赴临颍。崔娟就是其中一员。

到临颍后，崔娟被分配到疫情防控隔离点工作。她顾不上休息，马上投入到紧张的工作中。整理物资、建立“三区两通道”(即清洁区、污染区和半污染区，医务人员通道和病人通道)、安排隔离人员入驻并开展健康监测……她与同事一直忙到第二天凌晨两点多才去休息。

“随着防疫流程的不断细化以及医务人员对环境的进一步熟悉，疫情

防控工作开展得越来越顺畅、高效。我们分工明确、各司其职，建立了病毒消杀台账，对送餐人员、消杀人员进行严格培训；每天对被隔离人员开展两次健康监测，统计他们的基础疾病及用药情况，适时对其进行科普知识宣教和心理疏导。经过多天相处，被隔离人员与医务人员已成为以心交心的‘一家人’。他们积极配合防疫工作，向我们表示感谢，并互相鼓励。”崔娟说。

肛肠手术注意事项

一、术前检查
了解掌握病史，做好全身和局部检查，明确诊断。

二、心理准备
对患者及家属的焦虑、恐惧等不良心理进行疏导，做好科普宣传，以消除恐惧、紧张、焦虑的情绪。

三、饮食
1.痔疮手术一般术前6小时禁食，4小时禁水。
2.如肛管成形术、高位复杂肛瘘治疗术等复杂手术，术前3天可少量饮食。
3.结肠直肠癌手术，术前1天~2天流质饮食，术前12小时开始禁食，术前4小时开始禁水。

四、皮肤准备
清洗会阴及肛门部位，肛周脓肿疼痛明显者，可在术中麻醉后备皮。

五、肠道准备
1.痔疮、肛瘘、肛痈手术，于手术当天清晨进行清洁灌肠。
2.结肠直肠癌手术，现在多采用口

服复方聚乙二醇电解质散的方法进行肠道准备，再于手术前一天晚上和手术当天早晨进行清洁灌肠。

六、术后护理
1.休息与活动。术后当天，腰麻患者6小时后方可下床活动，局麻患者术后就能活动，痔疮患者术后7天内禁止剧烈活动。

2.饮食。手术当天，尽可能以清流质和半流质饮食为主。伤口情况稳定后，可正常饮食，多吃蔬菜和水果，禁食辛辣刺激、肥甘厚味之物。

3.排便。一般在术后24小时内避免排便，24小时后鼓励病人排便。
4.抗感染治疗。术后使用抗生素时

间不宜过长，多以5天~7天为宜。
5.中药熏洗治疗。熏洗坐浴可有效清除创面污染物，减轻疼痛，减少渗出。每次坐浴以15分钟~20分钟为宜，水温以40℃~42℃为宜，每天可坐浴2次~3次。

6.理疗。红外线、红光、微波、电热等理疗方法通过温热作用可减少创面渗出，消肿止痛，促进恢复。

七、术后并发症及护理措施
1.疼痛。可应用镇痛药物，也可给予耳穴压豆法止痛。针对排便后的疼痛，可给予中药熏洗治疗。
2.坠胀。中药熏洗坐浴以及肛内应用痔疮膏、痔疮栓等均可缓解坠胀

感。磁热疗法能促进局部血液循环，对缓解坠胀感也有一定作用。

3.出血。术后出血患者应卧床休息，减少活动，医护人员及家属要密切观察病情发展变化，以便及时采取相应措施。

4.肛缘皮肤水肿。内治法以清热解毒、活血化瘀治疗原则，外治法以中药熏洗、药物湿敷为主要治疗方式，也可采用理疗法。

5.尿潴留。术后8小时仍未排尿且小腹胀满者，可给予艾灸，也可给予穴位贴敷，促进排尿。
6.粪便阻塞。可给予穴位贴敷，也可口服润肠药物。市中医院 李琴娜

怎样预防阿尔兹海默症

1.多动脑。中老年人要勤动脑、多思考，多做一些益智游戏，如打麻将、成语接龙或猜字谜等，或者学习一门新语言，不仅能丰富老年生活，还能活跃大脑，减缓大脑衰老速度。

2.适度运动。体育锻炼对保护健康的大脑细胞和建立正常的认知功能意义重大。每天至少保证进行30分钟以上的有氧运动，每周不能少于4~5

天。坚持有规律健身的老人记忆力、学习能力、注意力和抽象推理能力均明显高于同龄人。

3.调整饮食。平时多吃豆类坚果。这些食物含有丰富的植物蛋白质、抗氧化物质以及人体所必需的脂肪酸，利于体内健康脂肪生成。烹饪时，尽量选择植物油。植物油含有人体所必需的脂肪酸且营养价值高，能更好地保护心血管，有助于降低痴呆症的发生。

4.缓解压力。压力是引起老年痴呆症的高危因素。长期处于高压状态，易引起老年痴呆症。孤独和抑郁也是增加患病风险的因素，所以中老年人要注意保持乐观的心态，多与人交流。同时，子女要多陪伴父母，及时为父母疏导心理。
赵利平



3月31日上午，河南颍淮建工有限公司组织员工在西城区鲁明大厦广场开展无偿献血活动。 本报记者 刘彩霞 摄