



| 本期聚焦

规律用药 避免劳累 秋季养“心”有诀窍

医生简介

林育森

毕业于福建中医药大学医疗系,曾赴福建医科大学附属第一医院神经内科进修学习,脑病科学带头人。擅长:中西医结合诊治偏头痛、眩晕、癫痫、中风、肌病、帕金森病、运动神经元疾病等。



秋冬季节,由于气流、气压、气温等气象要素的变化,人体一遇寒凉,皮肤及皮下组织血管收缩,血压也会随之增高,所以此时是高血压病、冠心病、心肌梗死、中风等疾病的高发季节。健康的老人应小心提防,“老病号”患者更应注意。如何养护身心,做好应对?本报特邀晋江市中医院神经内科医生林育森为大家科普。

建议 及时规律用药

时值晚秋,此时温差大,中午热,早晚凉,老年人鼻黏膜的免疫球蛋白分泌减少,机体免疫功能下降,易患感冒,引发支气管炎或哮喘等。而当气温降到10℃以下时人们会感到沉闷、情绪低落,易生闷气而诱发心绞痛,严重者发生心梗。同时,患心血管疾病尤其是冠心病的老人更要特别注意,规律用药。

“在临床中,我们常会发现,有些患者出于各种原因没有及

时、规律地服用有效药物,常常自行停药。其实,吃高血压药,从机体内部进行控制调节,是治疗高血压病的一种重要手段。现在天气转凉,血管收缩,血流缓慢,心脑血管血减少,因此40岁以上、有冠心病家族史、高血压病、高脂血症等易患因素的人,如果此期间感觉头痛、头晕、肢体麻木、胸闷、气短等,一定要及时预防性用药,避免意外发生。”林育森坦言。

支招 应注意避免过度劳累

入秋以后,冠心病患者的饮食,要适当地控制食盐和脂肪的摄入量,多吃新鲜蔬菜和水果,避免过度劳累和情绪激动。合理安排活动和休息的时间,适当锻炼。冠心病患者在天气变冷后出门要注意啥?“温度变化会引起血

压的波动。建议老友们要注意保暖,随天气冷热变化及时增减衣着、被褥,外出时衣着不要穿太少,以免受凉,而且最好不要过多地出入公共场所,以免感冒诱发其他疾病。不要过早出门或者晨练。”林育森表示。

| 健康课堂

秋补人参莫滥用

随着气候转冷,人们又开始考虑进补,而人参就是一种很好的补气中药。人参被称为“百草之王”,在《神农本草经》中就记载:“主补五脏,安精神,定魂魄,止惊悸,除邪气,明目,开心益智,久服,轻身延年。”

既然服用人参有这么多的好处,那到底该如何正确服用人参?晋江市中医院医生张澄坦介绍,每年此时,都会有人自行从药店买来人参清炖服用,但部分人服后却流起了鼻血而前往医院就诊,像这种为了补身体服食人参而产生不良后果者在临床上并不少见。人参进补非百无禁忌,更不能因为它大补元气而服用过量以致发生“人参综合征”。张澄坦提醒,秋天进补,人参不能乱吃。

人参品种多作用差异大

“不同种类的人参由于产地不同,生长环境的变化和不同的加工方法等,其保健治疗作用差异也较大。临床上应根据不同的症状和体质选用适合自己的品种服用。”张澄坦表示。

据了解,人参按生长环境不同可分为野山参、移山参和人工栽培人参三大类。按加工方法的不同,人参又可分为生晒参和红参。按品种又可分为西洋参和主产于亚洲国家的“人参”。不同种类的人参,其作用机制也不一样。正常人一般可以通过煎服、研末吞服、泡酒、泡水等方式吃人参。

一般来说,西洋参药性凉,而人参性温,适用于寒证。热证的患者如果用温性的生晒参,则可增加身体的兴奋度,致使炎症加剧。红参为温补之药,气味浓厚,微苦而甘,功能偏于温养,主要用于气虚而兼有寒象的病症,如心脑血管疾病、大病后的恢复期,实热证切记不能用红参。

人参选择应遵中医师医嘱

“不同的人参功效各异,适应症也完全不一样,一般情况下,病人很难辨明自己身体的寒热虚实,最好在经验丰富的中医师指导下服用,不可滥用,否则可能会出现流鼻血、过敏甚至休克等情况。中医师会通过个人体质、具体症状等方面推荐更适合你体质的人参。”张澄坦介绍。

张澄坦提醒,有严重过敏体质的人,若服人参后出现皮疹,要立刻停用,有化脓性炎症时更不可服用;高血压病人属肝阳上亢者,服后易引起脑血管意外,但虚寒的高血压病人可服用人参,但用量宜少。当收缩压>24千帕(180毫米汞柱)时,无论哪一型患者均不宜服用人参;感冒发热时一般不宜服用,因发热时服用人参会提高血循环致心悸,还有肺气上逆之喘证,或因燥热引起的咽喉干燥、吐血、鼻衄等人都忌用人参;凡气盛、身热、脉滑有力、大小便不通而属实热者均忌用人参。

吃了人参后应忌吃啥?

“很多人都知道吃人参时不宜喝茶、吃萝卜,因为这两种食物都有解、泻的作用。虽然人参大补元气,但如果你进补后又把它的作用排除,等于白吃一场。”

此外,藜芦、五灵脂、皂荚等中药不宜与人参同时服用;不宜与普鲁苯辛、阿托品、苯丙胺诺龙等西药并用,否则可能导致声音嘶哑、咽喉干燥等现象;不宜与西药中的强心甙类为伍,以免引起强心甙中毒;人参可提高兴奋性,降低麻醉药的作用时间,故不宜与普鲁卡因、奴夫卡因、乙醚、氯仿等麻醉剂同用;人参不宜与酸性西药合用,以免降低疗效。

英林镇中心卫生院： 锦旗背后的温暖守护

优质康复暖人心,感恩锦旗传真情。

“中医康复科医生技术精湛,护士护理细致耐心,十分感谢你们!”近日,患者家属姚先生将写着“医德高尚医术精 关爱患者暖人心”“白衣天使无私奉献 精心护理情暖人心”的两面锦旗,送到英林镇中心卫生院伍堡分院中医康复科医生和护理部护士手中,以此感谢自己家人在住院期间受到的精心治疗及悉心照顾。这两面锦旗的背后,有着英林镇中心卫生院伍堡分院中医康复科医生“医”心为民的感人故事。让我们一起来了解一下。

康复诊疗疗效佳

此前,患者姚某因突发左侧肢体乏力,扶站不能,言语不利,伴吞咽困难、饮水呛咳,于2023年8月5日来到该院中医康复科就诊。当时,门诊以诊断“右脑桥脑梗死恢复期”收治入院,洪俊峰医生详细了解其病史后,经全面评估,为患者姚先生量身制定了一套治疗方案。该方案以中西医结合为治疗原则,施以针灸、神经肌肉电刺激、穴位注射、OT、PT指导锻炼等较为丰富全面的治疗手段。

后续住院期间,中医康复科医生多次查房问诊,密切关注该患者的身体恢复情况,护士们则给予其温暖的照护。在做好本职专业工作的同时,医护团队还热心地为患者进行心理疏导,给予患者较为充足的心理支持。

后来经过一段时间的治疗,患者病情明显好转,出院时相关症状较入院时已得到较大改善,并且已可拄拐行走。对于这样的诊疗效果,患者本人及家属均表示满意。接诊的医护人员更是为其开心不已。

两面锦旗送医护

为了对医护人员表达感谢之情,患者家属怀着激动的心情,特意于近日送去两面锦旗以表谢意。同时在亲朋好友前来了解关怀时,也不忘为该院中医康复科全体医师及护理部护士们专业的技术、暖心医疗服务点赞。

“能够得到患者的认可,我院中医康复科医护人员也表示十分感动。一面锦旗,承载着患者对医护人员的信任与肯定,同时也是对医护人员的不断鞭策和激励,在今后的的工作中,我院将继续发扬以患者为中心的服务理念,不断提升医疗技术服务和护理水平,恪守医者初心,努力为患者提供更加优质的医疗服务。”英林镇中心卫生院院长洪天德坦言。



建议 “七彩饮食指南”分享

饮食方面,冠心病人可以多吃洋葱、大蒜、茄子、海产品、豆类、水果等。而且,冠心病患者自有一份适合的“七彩饮食指南”。

林育森建议,冠心病患者可适当补充猪瘦肉等红色肉类,它们的产热量大,能够御寒。还可食用黄色蔬菜,如胡萝卜、甘薯、浅色西红柿,黄色蔬菜富含胡萝卜素,有助于减轻动脉硬化。还要多食黄豆、大豆制品,尤其是

大豆,其蛋白质含量相当于鱼类、肉类的2倍以上。还可食用黑色食物,比如黑木耳是冠心病人的首选菜肴。冠心病患者平时要多食黑木耳,但不能过量,每日食用5~10克,因为黑木耳中含有大量维生素对降低血黏度、血胆固醇有良好效果。另外,冠心病患者还要多吃香菇,因为香菇中含有的腺嘌呤,具有降低胆固醇的作用。绿色蔬菜,如菠菜、韭菜、黄瓜、芹菜、大蒜等,这些蔬菜

都含有丰富的维生素和纤维素,可降低人体对胆固醇的吸收。尤其是芹菜,对冠心病伴高血压病人具有降低血压、镇静安神的作用。白色食物,如燕麦粉、燕麦片,能有效降低血液甘油三酯、胆固醇,每日以食用50克为宜,不能过量。最后,还要多喝牛奶,因为牛奶中含有大量的蛋白质、钙、铁等多种人体需要的物质,能降低胆固醇,有助于防止冠心病进一步发展。

| 健康资讯

晋江市第三医院 爱心义诊义诊获好评

本报讯 10月10日是第32个世界精神卫生日,全国宣传主题为“促进儿童心理健康,共同守护美好未来”。为倡导全社会关注,重视儿童青少年心理健康,推动形成家庭、学校、社会、专业机构有效衔接的心理健康服务体系,促进儿童青少年身心健康成长,晋江市第三医院于近日开展多种形式的系列宣传活动,进一步普及心理健康知识。

10日下午,一场暖心的义诊咨询与义诊活动在晋江五店市开展。活动设置了健康义诊、心理测评、睡眠健康科普、特色中医、健康宣教等精彩环节。该院康复医学科主任郑家仁组织开展的爱心义诊活动区,吸引了不少往来行人的目光。据介绍,活动区主要的义诊作品为该院康复患者亲手制作,以“纸巾、报纸、橡皮泥、泡沫、饮料瓶”等环保材料组装,最终设计成为精美的花篮、摆件和针织挂饰等手工作品。活动结束后,共收到义卖善款795元,此份收入将用作康复患者的日常活动经费。

晋江市第三医院院长洪培昆表示,此次义诊涵盖的学科专业齐全,阵容强大,有精神科、心理科、睡眠医学科、康复医学科、儿童青少年心理康复科、中医科等,吸引了不少群众慕名前来。义诊活动旨在提高康复患者的康复信心,找寻价值感和认同感,让全社会了解这个特殊的群体,理解并关爱他们,同时,也让广大居民有意识地掌握心理健康和精神卫生科学知识、防治措施等,引导全社会关注精神卫生和心理健康问题。

基本公共卫生服务便民宣传 厝边医讯

英林镇中心卫生院 精准医疗结对帮扶暖人心



本报讯 为落实党员义工精准医疗结对帮扶活动,结合“我为群众办实事”项目,以真情服务暖人心,聚民心,筑同心,日前,英林镇中心卫生院党支部组织开展了精准帮扶走访慰问活动。

在走访慰问帮扶对象的过程中,该院帮扶小组成员仔细询问了他们的身体、生活状况以及病情,鼓励他们继续积极面对生活与病魔做斗争,生活上有困难一定要及时反馈,要坚定信心 and 决心。党员义工志愿者们还发挥专业优势,为帮扶对象进行了免费的健康检查和问诊,指导调整用药,了解困难对象身体健康情况,针对健康状况及生活条件进行了健康宣教,并叮嘱他们有医疗方面的需求可以直接联系医院家庭医生。活动中,帮扶小组还贴心地给帮扶对象送上了油、米等慰问品。

英林镇中心卫生院院长洪天德表示,“接下去,我院还将定期走访慰问困难对象,持续深化‘党员义工精准帮扶’‘医疗帮扶困难党员’等活动,在工作岗位和工作实践中充分发挥党员先锋模范作用,增强人民群众的健康获得感和幸福感。”

相关链接

伍堡分院中医康复科

中医康复理疗科是该院特色科室,以传统中医的针灸、中药为要点,再有有机融合现代康复技术,针对中风、偏瘫、失语、吞咽障碍、脊髓损伤、颅脑外伤、脑瘫、周围神经损伤、颈肩腰腿

疼痛有良好治疗效果。为更好地服务辖区患者,科室增添了神经肌肉电刺激仪、吞咽神经肌肉低频电刺激仪、低频电子脉冲治疗仪、电针仪等现代康复设备。科室以“厚德 求实 博爱 为民”的院训为服务宗旨,为辖区群众健康保驾护航。

团队风采

洪俊峰,男,医师,2008年毕业于福建中医药大学中医临床专业,大学本科学历,于2009年至2011年于泉州第一医院进行为期2年全科医生规范化培训并取得证书,之后开始在英林中心卫

生院进行临床工作至今。擅长中风康复、面瘫、高血压、糖尿病基本诊治,擅长针灸、理疗、拔罐、刮痧、穴位注射、艾灸、推拿等中西医结合治疗中风康复、面瘫恢复、颈椎椎病及关节痛。

丁凯伟,男,中医师,2017年毕业于广西中医药大学,中医学专业,本科,医学学士学位。于泉州市中医院完成中医住院医师规范化培训。擅长运用针灸,

中药治疗颈肩腰腿痛、运动损伤等各种病症,以及中风偏瘫康复、面瘫,进行各种亚健康疾病调理,如:头痛、失眠、肠胃病、妇科月经不

张颖,女,医师,2018年毕业于河北医科大学五年制临床医学专业,大学本科学历,现培于吉林大学第一医院神经内科。擅长脑血管病等神经内科常见病、多发病的临床诊疗

工作,如脑梗死及脑出血等脑血管病;高血压等脑血管病危险因素的诊断;脑血管病后焦虑抑郁状态及睡眠障碍的诊疗,从事神经内科临床工作,临床经验丰富。



健康问答

健康饮食知多少

读者问:饮食与慢性病的发生有关吗?
晋江市中医院内分泌科医生陈晓红答:有关。重视饮食质量的同时,关注饮食的数量也很重要。对于大多数人而言,饮食数量是比较适当的,在这种情况下饮食质量,也就是食物的选择问题,显得更为重要。但是从数量上看,吃得不够和吃得太多都会有问题,前者容易营养不良,后者容易营养过剩,都会引发多种疾病和增加死亡率。饮食的数量常常用总能量摄入量和各种供能营养素的比例等来粗略衡量。值得注意的是,吃和动的平衡很关键,一个人的“吃得太多”可能对于另一个人而言“刚刚好”,反之亦然。总之,健康饮食是每个人都应该注重的问题。从改变自己的饮食习惯开始,可以预防慢性病的发生,保障自己和家庭的健康。