

国庆节:我们用心守护人民健康



十月一日,祖国华诞,当你和你家人朋友齐聚一堂,其乐融融之时,你是否想到这份舒适惬意的背后,有着这样一群人孤独而坚毅的身影,或许是边边的战士,或许是巡逻的交警……然而,你是否能够记起,其实还有那奋战在一线值守的白衣天使,正是他们用自己的实际行动来守卫人民的幸福安康。

每每回到国庆节的安排,作为医院外1科主任的

曹扶胜及我院一线医务人员,永远只有两个字——值班。这句轻描淡写的“值班”却值得我们每一个被守护的人致敬!曹扶胜,在这里治病救人,是使命所在,节日期间离家工作是常态。都已经习惯了,选择了就没有所谓的后悔。

今年国庆假期期间,该科室每天住院病人爆满,其中有个患者张某,因为在发病急性期,曹主任放心不下,假日第一天一早就赶来查房,询问病情并根据患者临床症状给患者制定治疗方案,除了输液还结合了中医药的辅助治疗等,患者家属回到,主任您放假怎么也不休息?他的回答永远是那么一句“在我眼里,国庆什么的节日就是我们普通的工作日。”

护理工作者们一如既往地整理床铺,检查设备、查看医嘱、做治疗……面面俱到且细致入微,不同的是相互之间多了句祝福的话,“每逢节假日,相互之间似乎都形成了一种默契,大家做的一丝不苟,必须保证每一位患者都能安心在这里就医,再累都是值得的,忙忙碌碌中,一天时间很快就过去了。”

作为一名医生,他们没有鲜花彩带,没有掌声喝彩,没有聚光灯耀,有的是平凡和普遍,但平凡中更见其不平凡的是,他们用爱心呵护大家的健康。



陈太军:功夫下得深 危难显身手

从医20年,他笃实行医,赢得极佳口碑。在同事眼中,他儒雅帅气、爱岗敬业,行事干练;在患者眼中,他医术高超,为人和蔼。他就是我院中医内科主任、副主任医师陈太军。他说:“解除病人痛苦,得到病人的信任,是我行医最大的快乐。”

十年磨一剑 随时试锋芒

2001年,陈太军以优异成绩从武汉大学医学院毕业,进入医院内科工作,萌芽就此生根发芽——成长为一名优秀的心血管内科专家。知识扎实、勤奋好学的陈太军,很快适应了科室工作。对很多疾病的诊断治疗得心应手。但是,对于大多数人来说,早点确定专业方向肯定是梦寐以求的事情。虽然陈太军早已心有所属——心血管专业,但他还是坚持到神经内科、呼吸内科、消化内科、感染科、急诊科、名医堂转科学习,然后再到内科,而这一转就是6年。

他觉得,只有把内科专业知识打牢,才能在专业领域有所建树。每到一处,陈太军利用业余时间,参加院内培训,不断充实自己的专业知识。遇到诊断思路不清晰、或治疗思路跟自己不一样的病例,他虚心求教上级医师,结合其他医生的诊断情况,大量翻阅资料,反复比较各种治疗方法,加深理解病情、病例的认识。

在工作中,陈太军一直有个心结:“最喜欢

心血管专业,但这个专业风险较高,一丁点的差池就可能危及患者生命。”面对心理包袱,陈太军没有退缩,而是比别的人付出更多的努力,坚持勤奋学习。2009年,他到北京、上海等地医院心血管内科进修,通过学习,对心血管常见病、多发病的诊疗更加熟练,对危重病人的救治更加得心应手。

通过近十年时间,在内科多个专业领域的系统学习,让他打下了坚实的基础。怀揣使命和信心,他全身心投入心血管专业。

功夫下得深 危难显身手

在长期的医疗工作中,陈太军始终坚持“一切为了病人,为了病人一切,为了一切病人”,时刻把患者利益放在第一位,践行对医学的热爱、对病友的关怀,在不断攀登医学高峰的过程中,创造了一次又一次的生命奇迹,赢得患者的普遍赞誉。

日常诊疗过程中,陈太军喜欢跟患者“聊天”。为此,他的学生感到非常不理解,“老师,您每天够忙了,何必非在病人身上浪费那么多时间呢?通过仪器检查,不就一目了然了吗?”他说:“只有详细询问病史,才能有针对地做检查,摸清病根后对症下药,这样才能让患者少走弯路、少花钱。另外,聊天也是对病人的慰藉和治疗。”

2010年的一天,39岁的患者谭某因胸闷、乏力等症状再一次入院,被诊断为急性冠脉综合征。陈太军在了解谭某病史后,根据经检查诉家属,患者猝死的风险极高,应该多休息、少活动,同时还为该患者病房准备了相应的应急抢救物品。

后来,病人突然出现意识丧失、抽搐、心跳骤停,陈太军立即进行电除颤抢救治疗。3次电除颤操作后,患者神志、心跳仍未恢复。但陈太军仍然不放弃,直到进行5次电除颤后,病人心跳才恢复。后来经过后续治疗康复出院。出院时,患者谭某紧紧拉着他的手说:“谢谢您救了我的命!如果不是您判断准确、准备充分,坚持不放弃,我这条命就没了。”

我院开展“阳光成长心理健康”系列辅导讲座



9月29日上午院感办、公卫科一行3人来到小星幼儿园进行《关爱儿童安全在手》知识讲座,幼儿园学生及教师共计100余人参加。

知识讲座主要通过与小朋友的互动方式来传播了儿童勤洗手的理念、从什么时候洗手?什么时候洗手?怎么样洗手?引起小朋友的疑问与好奇,引导小朋友们大胆想象,大家都积极踊跃的发言,将卫生互动推向高潮,在医务人员指导下,小朋友们认真的学习了标准的七步洗手法,最后有部分小朋友踊跃上台给大家做了展示,将此次互动推向了尾声。

通过此次活动的开展让小朋友们的手卫生知识,也通过这种方式,使他们懂得了洗手的重要性,为儿童的健康成长提供了保障。



神经内科脑卒中防治健康讲座进农村

为提高群众对脑卒中的认识,让老百姓了解如何正确预防脑卒中,提高脑卒中急救意识,10月21日上午,神经内科主任兰俊同汉江街办茅坪社区服务中心的医护人员一道深入茅坪村,为老人们进行了一堂生动形象的脑卒中防治健康知识讲座。

兰俊主任将一幅幅通俗易懂的漫画制作成《漫画解读脑卒中》课件,简单清晰地向大家讲解了脑卒中的分类、症状、危害、快速识别方法,发生脑卒中后急救方法,静脉溶栓治疗脑梗死以及预防措施等,重点强调了“时间就是大脑”的急救理念。建议老年人在生活中要合理膳食,适量运动,定期进行脑血管病筛查等,并提醒居民要远离保健品促销、药物促销,建议村民们小病到社区卫生服务站,大病去医院。据统计,共有六十多位老年人聆听了健康讲座,并领取了脑卒中防治宣教资料。讲座结束后,居民纷纷结合自身情况向兰主任咨询有关慢性病用药等相关问题,兰主任耐心地一一进行了解答。

通过本次讲座,提高了该村老年人对脑卒中的认识,使大家了解脑卒中的危害,对早期预防、及时治疗有极其重要的意义,也对改善村民健康生活起到积极作用,村民们建议以后要开展更多的健康宣教活动。(弘毅)

多措并举强化中药饮片质量控制

为进一步加强中药饮片质量管理,切实保障医疗质量和医疗安全,全面落实《中医药法》,今年以来,我院院长朱少铭在“中药饮片质量管理”方面提出要强化中药饮片质量管理,把医院中药饮片质量管理提到新的高度。为此,我院药学部专门成立了中药饮片质控组,在中药饮片采购、验收、储存等质量控制的基础上,对入库中药饮片进行二次检测,建立了行之有效的质量控制体系。

规范进货途径。“中药饮片的采购工作是保证质量的重要环节”我院药学部主任郑金红介绍,医院严格按照《药品管理法》、《医院中药饮片管理规范》等有关规定,规范采购流程,公开招选择合法、有实力的医药公司,要求每批次的中药饮片都具有检验报告单,包装袋上应标明品名、产地、生产企业、生产批号、生产日期等信息,如果是实施批准文号管理的中药饮片,如阿胶、鹿角胶、龟板胶等,包装上还应印有批准文号。加工炮制符合《中国药典》和地方标准要求,如附片、半夏等。

严格把验收关。我院还建立了严格的验收制度,对入库的中药饮片均要由经经验丰富的中药师检验把关,并填写质检情况记录。“通常我们会从中药饮片的神色、气味来辨别其是否合

格,比如杜仲易折断,断面有细密银白色富弹性的胶丝相连;比如鸡血藤,我们会观察结霜,结霜越多产品成分越好。”“中药房药师陈凯介绍。

推行二次检测。在严把验收关的基础上,我院又对入库中药饮片抽样检查,在院内进行二次检测,采访时,记者在我院中药饮片质控室看到,质控员杨雷、程刚正在通过酸

碱滴定法对秦艽中二氧化硫的含量进行检测。杨雷介绍,目前科室配备有酸碱滴定法、煎药液装置、马勺、快速水分测量仪等,通过仪器对中药饮片的含水量、灰份、二氧化硫进行分析,检测其是否符合《中国药典》规定,保证入库中药饮片质量。

加强贮存保管。“比如茯苓、薄荷等饮片气味易散失,应注意避光;芒硝等含结晶水的矿物药材易风化,应密封保存……”陈凯介绍,如温度、湿度、光照和微生物等贮藏条件对中药饮片质量会造成一定影响,如果贮存不当,中药饮片容易发生变质现象。我院不仅保障中药饮片贮藏的硬件设施,并建立了有效的贮藏质量评价模式,管理人员做到按时查看、记录温湿度数据,检查药品的贮藏情况,针对不同中药饮片,做好防潮、通风、防霉变、防虫等措施。

厚德

博爱

严勤

和行



扫一扫

院健康门诊进行年度工作督导 湖北省传染病防治所一行对我



为进一步提高社区药物维持治疗门诊工作水平,9月27日,湖北省传染病防治所工作组一行3人对我院健康门诊进行了2018年度督导检查。

督导组对门诊接受维持治疗的人数、维持率、工作管理制度及安全设施等基本情况进行了解,对各个环节安保设施、姜苏酮的管理及服药人员的病历、HIV(艾滋病)等检测情况进行了现场督导检查。督导组肯定了健康门诊管理规范,记录详实,并现场对给予了一些指导性意见。



本次活动以唱一首歌、学模范、诵经典、做点评、写感言等环节依次开展,按照“以德育人、以文化人”的理念,通过“身边人讲身边事、身边人教身边人”的形式,大力弘扬社会主义核心价值观。随着《让爱多一点》的悠扬旋律响起,大家自觉跟着唱出了声;观看了《孤岛大妻一妻告白:我守着你,你守着国》;学习守岛英雄王继才、夫妇不畏艰难、苦守边陲孤岛32年的爱国精神和爱岗敬业的高尚品质,他们的敬业精神深深感染着大家;院党总支书记吴云毅带领大家宣读了《弟子·修身》里的经典名句;良农不为水旱不耕,



中西医结合报

主办:十堰市中西医结合医院

健康服务热线:0719-8615000

网址:www.syzxy.org.cn

内部刊物 免费取阅

鄂西北首届湖北省精神心理专科护士临床实践活动圆满结束

10月12日,首届湖北省精神心理专科护士临床实践活动在我院圆满结

束。据了解,今年8月底,我院启动了首届精神心理专科护士培训计划,来自我省武汉协和医院、省妇幼保健院、武汉市中西医结合医院、十堰市人民医院等院的多名护理骨干在我院进行为期两个月的培训。此次培训在医院、科室的精心安排

下,在掌握扎实的理论知识的同时,还学习了多种实用的实践技能,多次组织患者参加丰富多彩的康复活动,学会了如何和患者沟通、去理解、关爱这类特殊人群。

作为鄂西北地区目前唯一入选湖北省精神专科护士培训基地的医院,我院将以此为契机,提升专科护理质量,不断推进鄂西北地区护理学科发展。



十堰市急性缺血性脑卒中中西医结合诊疗新进展培训班在我院成功举办

10月20日,2018年急性缺血性脑卒中中西医结合诊疗新进展培训班,在我院开班。来自全市多家医院的近百名医务工作者参加培训。

活动现场,简短的开班仪式后,2018年急性缺血性脑卒中中西医结合诊疗新进展培训班正式开班。来自武汉市中西医结合医院、襄阳市第一人民医院、市中西医

结合医院等地的6名专家,分别就静脉溶栓、急诊溶栓绿色通道建设、急性缺血性脑卒中静脉溶栓进展及经验分享、缺血性脑卒中的中医诊治进展等方面的内容进行了交流分享培训。通过培训,进一步提高我市中西医结合防治脑卒中水平,推广新技术,交流新经验,以更好的为广大市民健康服务。



我院开展第五期爱岗敬业道德讲堂

10月19日,我院在17楼会议室召开第五期道德讲堂,院领导、中层干部80余人参加。

本次活动以唱一首歌、学模范、诵经典、做点评、写感言等环节依次开展,按照“以德育人、以文化人”的理念,通过“身边人讲身边事、身边人教身边人”的形式,大力弘扬社会主义核心价值观。随着《让爱多一点》的悠扬旋律响起,大家自觉跟着唱出了声;观看了《孤岛大妻一妻告白:我守着你,你守着国》;学习守岛英雄王继才、夫妇不畏艰难、苦守边陲孤岛32年的爱国精神和爱岗敬业的高尚品质,他们的敬业精神深深感染着大家;院党总支书记吴云毅带领大家宣读了《弟子·修身》里的经典名句;良农不为水旱不耕,

良贾不为价廉不市,士君子不为贫急乎道。大家从经典解读和诵读中受到充分的启发和教育,进一步提升了从尊敬自己的工作、做好自己的工作到慎重地培养好自己的、以更好地尽忠工作的思想境界,并激发了爱岗敬业、无私奉献的工作热情;反复聆听何讲述了发生在身边的陈四海同志不计个人得失顾全大局、坚守岗位一线的爱岗敬业事迹,勾下表现现场观众进行点评,大家提笔写下了各自的道德感悟。

通过此次道德讲堂,将以正面的典型,竖起一个爱岗敬业的标杆,提升职工思想道德修养,促进自觉践行道德规范,引导道德自觉新风尚。在全院范围内掀起学习爱岗敬业先进事迹的热潮。



我院举行“重阳节”志愿服务活动的



尊老爱老是中华民族的传统美德。17日下午,重阳节当天,我院在北京路香格里拉小区门前广场开展“九九重阳节”志愿服务活动,为辖区居民提供免费咨询和检查服务。



据了解,本次活动活动现场安排了医院神经内科、外科、康复科、精神科优秀医师为有需求的老人进行免费发药品、测血压和健康咨询。活动共为老人测血压112人次,提供保障咨询131次,发放健康教育资料348份。

健康心理

——关注儿童青少年心理健康

快乐人生

我院深入社区开展精准扶贫健康体检

10月10日,我院组织专家团队一行10余人深入张湾区花果街办花园村为村民开展精准扶贫免费

健康体检服务百姓活动。

来自各科室临床一线的专家们现场为群众进行



(社会服务部)



10月17日,重阳节当天,我院在17楼1号会议室开展“九九重阳节”退休职工座谈会暨退休支部十月主题党日活动,院领导与退休职工30余人参加。

座谈会上,院领导代表医院对退休职工表达了节日慰问,并从医院发展历程、近期开展的业务、医院取得的成就等方面对医院情况进行了介绍。退休职工们对医院近年来的发展表示称赞,并提出了一些有利于医院发展的建设性的意见建议。

随后,召开了10月退休支部主题党日活动,按照活动流程,现场佩戴党徽,党员们踊跃交纳党费,共同学习了当前扫黑除恶相关文件,一起向党旗重温了入党誓词。

最后,我院领导表示,退休职工们的建议有助于医院健康发展,希望大家一起发挥智慧,为医院建设添砖加瓦,为中西医结合事业做出更大的贡献!

岗位练兵 强基促学



为了创建“放心药房”,提高中药房窗口人员整体服务水平,9月27日下午在我院中药房举行了“中药传统技能比赛”。药部张华妮为监考员,刘玉为裁判员,中药房4名选手参加比赛。比赛主要采取理论和实践相结合的方式,考核包括基础理论、辨药题、审方题、调配准确度和速度四部分内容。

此次比赛选手成绩都很优秀,显示了我院加强“三基三严”岗位大练兵以来的成果。通过类似考核极大的激发了中药房窗口人员爱岗敬业精神,三基水平有了显著提升,强化了内功,提高了职工工作的主动性、自觉性,规范服务行为,创新服务模式,树立服务理念,强化竞争意识,使得职工能力素质明显增强,全面适应岗位要求。(药学科)

科室电话

名医堂
主 任 陈立兵
电 话: 15072919195
李国民
电 话: 15307289296

急诊科

主 任 陈敏捷
电 话: 8615000
电 话: 8615111
内 I 科(心血管内科)
主 任 陈海军
电 话: 8615121
内 II 科(神经内科)
主 任 兰俊
电 话: 8615105

内 III 科

内科副主任 黄美松
消化内科主任 罗平
电 话: 8615143
外 I 科(普外科)
主 任 曹桂胜
电 话: 8615122
外 II 科(骨外科)
主 任 张海波
电 话: 8615019
外 III 科(胸外科)
主 任 卢扬武
电 话: 8615602

泌尿外科

主 任 程伟
电 话: 8616316
妇产科
副主任 曹 刚
电 话: 8615123
副主任 许立波
电 话: 8615190

儿科

主 任 刘 洪
儿 I 科副主任 秦有香
电 话: 8615118
儿 II 科副主任 吴松
电 话: 8613409

精神科

主 任 成加林
精神 I 科主任 周瑞海
电 话: 8615125
精神 II 科主任 许晴雨
电 话: 8613116
精神 III 科主任 黎永峰
电 话: 8615667

失眼科

主 任 成加林
副主任 文亦莎
电 话: 8615502

康复科

副主任 刘 鹏
副主任 陈西海
电 话: 8615112

健康体检中心

主 任 张惠玲
电 话: 8615191
针灸科
主 任 张伟
电 话: 8615627

眼耳鼻喉科

负责人 吴 磊
电 话: 8615076
口腔科
主 任 胡海波
电 话: 13872786622

皮肤科

负责人 殷 强
电 话: 1399702505

导医台

电 话: 8615137

健康门诊

电 话: 8615134

公共卫生科

电 话: 8615113



由夏到秋,天气由热转凉。由于昼夜之间温差增大,也是人们发病较多的时,因此不论男女老少,秋季都需要注意养生,早睡早起,注意饮食。在这里我们要提醒老年朋友和体弱的朋友,虽然说自己身体状况不佳自我调节,秋季由于阳气弱阴气长,肠胃的抵抗能力下降,病菌易乘虚而入,损伤脾胃,导致肠胃疾病。所以,在秋季应注意饮食,做到秋季养生小常识:

1. 调整饮食: 秋季胃要以“滋阴润肺”为基本原则。老年胃弱者,可采用早餐食粥法来益胃生津,如百合莲子粥、银耳冰糖粥、杏仁川贝糯米粥、黑芝麻粥等。此外,还应多吃一些酸味果蔬,少吃辛辣刺激食品,这对护肝益

肺是大有好处的。
2. 早睡早醒。祖国医学主张秋季“早起早睡,与鸡俱兴”。早睡可顺应阴气的收藏,早起可舒达阳气。现代科学研究证实,秋天适当早起,可减少血栓形成的机会,同时起床时不宜过急,适当躺床几分钟,舒展活动一下全身筋骨,对预防血栓形成也有重要意义。脑血管疾病在秋冬初发病率极高,发病时间多在长时间睡眠的后期,这是因为在睡眠时血液在脑血管的流动速度变慢,血管容易形成之故。

3. 重调达情志。一般来说,秋天人的情绪不太稳定,易于烦躁或悲愁伤感,特别是身临林木凋零,秋风萧瑟秋凉,常令一些人(特别是老年人)心中引起苦闷与萧条之感。因此,秋季养生要以调达情志、培养乐观情绪、保持心理平衡为主。在阳光明媚的天气里,外出观赏风景,喜悦溢于言表,可使忧郁烦恼顿消,令人心旷神怡,给生活增添无边的乐趣。

4. 预防秋燥。秋天气候干燥,皮肤

水果因品种繁多、口感好,具有多种营养价值而成为生活中不可或缺的食物之一。夏秋季节水果种类最为丰富,正是吃水果的好时节,但是,很多人对水果的认识还是存在误区,今天就为大家介绍一下水果怎样吃才健康!

一、何时吃水果最好

大部分人的早餐食物质量不高,因此建议可适当吃些水果,如苹果、梨、葡萄等水果就非常适合早上食用。对于需要减重的人,可以在餐前吃水果,有利于控制进食总量,避免过饱;对于无需减重的人,水果可以餐后食用,两餐之间将水果作为零食食用,既能补充水分,又能获取丰富的营养素,获得健康效益。

大部分水果可以在餐前食用,但是如山楂、柿子、橘子、葡萄、菠萝等这类富含有机酸的水果就不宜在餐前或空腹吃。此外,荔枝、木瓜等也应该在饭后半小时再食用,即可防止消化不良,又可防止这些本来对身体有益的东西变成有害的物质。

每个人应该在了解自己身体状况的基础上,合理调节吃水果的时间,吃足适量的水果才能带来健康效益。

2. 果汁不能替代鲜果

果汁是由水果经压榨去掉残渣而制成。一方面,这些加工过程会使水果中的营养成分如维生素C、膳食纤维等有一定的损失。另一方面,水果榨成汁后,糖分浓缩,往往都很甜。苹果汁、橙汁的含糖量都在8%以上,而葡萄汁的含糖量甚至高达15%~20%,是普通饮料含糖量的两倍!喝一杯鲜果汁,就能喝进去20~40克的糖,40克糖相当于半碗米饭。另外,水果是固体状态,需要咀嚼,胃排空的速度很慢;而果汁是液体状态,不用咀嚼,在胃里的排空速度很快,在肠道中的吸收速度也很快。所以果汁不能代替新鲜水果。用果汁代替水果对儿童健康也不利,除了糖分摄入量增多,还易使儿童牙齿缺乏锻炼,面部皮肤肌肉力量变弱。



二、“腿抽筋”的日常保健

1. 缓解期日常保健: 驱寒保暖——注意下肢保暖,夏季避免电风扇、空调直吹两下肢,或空调设置温度太低;冬季要加厚被褥或用电热毯及热水袋提高两下肢温度;另外,睡前用热水泡脚对老年人保健也是很好的方法。



内的水分蒸发快,易使人出现皮肤干裂、皱纹增多、咽喉燥痛、大便结滞等症状,因此预防秋燥是重要的秋季保健原则;室内要保持一定的湿度,重视补充机体水分,要避免过劳和剧烈运动使津液耗损。但应注意口渴干裂不可擦甘油,更不可用舌舔唇干裂,否则会使口唇干燥破裂。

5. 增强抗病能力。俗话说得好:“春捂秋冻,不生百病”。秋天气候渐冷,衣服不可一下增加过多,有意让机体冻一冻,经受一些寒凉气候的锻炼,也是增强机体对冬季寒冷气候适应能力的重要方法。金秋时节天气高气爽,是运动锻炼的好时期,尤其应重视耐寒锻炼,如做慢跑、慢跑、冷水浴等,可提高机体对疾病的抵抗力。

6. 预防气候突变。秋末气候转凉。这个时期是中风和心肌梗死的高峰期,最容易导致患者猝死。此外,患有慢性支气管炎、肺气肿和肺心病的人,对气候的变化也很敏感,很容易导致旧病复

发、病情恶化与死亡。因此,患有这类疾病的患者应特别注意提高警惕,加强预防,家中应备有急救与治疗药品,以防万一。过去有一句俗话,叫“寒露前后,霜降变冷天”。到了霜降,那就气温变化已经接近于冬天了。因此到了季节,可以说到秋天的最后,那已经是季节接近一种寒冷而不是凉爽了。所以到那个时候,保养会更加注意一些。

秋季养生小提示

立秋,处暑两个节气,天气比较炎热,湿气大,热度大养生侧重点清凉。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝玉米水、小豆汤。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝梨水、百合汤。肺气弱者,建议晚秋用虫草煮水,或煲鸡汤、鸭汤进补。

“腿抽筋”及其防治

拿穿好的鞋子——平足和其他身体构造的问题使一些人特别容易发生腿抽筋。合适的鞋是弥补问题的方法之一。

伸展被褥——很多人睡觉时喜欢把被子捂得紧紧的。但是在仰睡的时候,被子可能压在足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。

伸展肌肉——睡前伸展腓肠肌和足部肌肉可有助于在第一时间预防抽筋。还可以将足前部置于楼梯踏步的第一阶,慢慢下压脚跟使脚位置处于平衡位置。

适当饮水——如果平时活动量大(包括散步、整理花园、做家务),需要补充液体以避免脱水,但是不要过量。应该饮用多少水取决于你的活动量及所食用的食物。

适当补钙——含乳类和氨基酸的奶制品、肉类等食品,能促进钙盐溶解,帮助吸收,在临睡前喝一杯牛奶有明显疗效;吃些豆制品或海带等也能补充钙质。

在医生指导下服用葡萄糖酸钙、钙片、钙剂等含钙药物。与此同时,注意多吃一些富含维生素D的食品。补充钙质千万不要迷信药物,运动的补钙效果比药物更有效。

2. 发作期应急处理: 当发生抽筋时,只要据“反其



秋,处暑两个节气,天气比较炎热,湿气大,热度大养生侧重点清凉。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝玉米水、小豆汤。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝梨水、百合汤。肺气弱者,建议晚秋用虫草煮水,或煲鸡汤、鸭汤进补。

秋季养生小提示

立秋,处暑两个节气,天气比较炎热,湿气大,热度大养生侧重点清凉。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝玉米水、小豆汤。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝梨水、百合汤。肺气弱者,建议晚秋用虫草煮水,或煲鸡汤、鸭汤进补。

“腿抽筋”及其防治

拿穿好的鞋子——平足和其他身体构造的问题使一些人特别容易发生腿抽筋。合适的鞋是弥补问题的方法之一。

伸展被褥——很多人睡觉时喜欢把被子捂得紧紧的。但是在仰睡的时候,被子可能压在足部,这样使腓肠肌和足底肌肉紧绷。紧绷的肌肉很容易发生痉挛。只要将被褥拉松一些就可以了。

伸展肌肉——睡前伸展腓肠肌和足部肌肉可有助于在第一时间预防抽筋。还可以将足前部置于楼梯踏步的第一阶,慢慢下压脚跟使脚位置处于平衡位置。

适当饮水——如果平时活动量大(包括散步、整理花园、做家务),需要补充液体以避免脱水,但是不要过量。应该饮用多少水取决于你的活动量及所食用的食物。

适当补钙——含乳类和氨基酸的奶制品、肉类等食品,能促进钙盐溶解,帮助吸收,在临睡前喝一杯牛奶有明显疗效;吃些豆制品或海带等也能补充钙质。

在医生指导下服用葡萄糖酸钙、钙片、钙剂等含钙药物。与此同时,注意多吃一些富含维生素D的食品。补充钙质千万不要迷信药物,运动的补钙效果比药物更有效。

2. 发作期应急处理: 当发生抽筋时,只要据“反其

秋,处暑两个节气,天气比较炎热,湿气大,热度大养生侧重点清凉。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝玉米水、小豆汤。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝梨水、百合汤。肺气弱者,建议晚秋用虫草煮水,或煲鸡汤、鸭汤进补。

秋季养生小提示

立秋,处暑两个节气,天气比较炎热,湿气大,热度大养生侧重点清凉。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝玉米水、小豆汤。白露之后,湿度降低,气候变燥养生侧重点润燥。

建议:多喝梨水、百合汤。肺气弱者,建议晚秋用虫草煮水,或煲鸡汤、鸭汤进补。