



# 厦门市海沧医院

第5期

· 百年救世 缘定海沧 ·

2015年10月12日

## 家门口看专家号 社区居民乐哈哈

### ——海沧医院加强慢病一体化管理、积极推进分级诊疗,取得明显成效

随着“美丽厦门”战略规划的全面实施,厦门的慢病一体化管理、分级诊疗模式已成为“美丽厦门”的一个重要组成部分。厦门市海沧医院作为首批接入分级诊疗协作平台的试点三级医院,由姜燕院长带头,每周都有专家分批到海沧、石塘、新阳社区卫生服务中心和东孚卫生院坐诊,帮助提高社区医疗水平。经过一年多的努力,社区居民逐渐尝到了在家门口看专家号的甜头。

#### “轻”病人上医院少了 社区门诊量明显增加

海沧医院内分泌科的夏燕华医生刚开始下社区坐诊时发现很多社区的糖尿病患者也不了解糖尿病的危害性,郭先生就是其中之一。

去年9月,近50岁的郭先生在一次社区体检时发现血糖高,他没觉得有什么不舒服,看自己体型不胖,家族也没有这个病史,他压根不当回事。夏燕华在了解郭先生的病史时,发现他有口干、爱喝水、尿多尿频等症状。更糟糕的是,这些症状已经持续二三年了,两手指末端出现了麻木的表现。夏燕华马上对他进行饮食指导加运动指导。一个月后,他的血糖降回正常值,手指麻的症状在使用营养神经的药物调节后也已明显改善。看到自己身体的变化,郭先生从疑虑的心态变为主动和社区医生及夏燕华联系,他还加入了“糖友网”,得到三师共同提供的慢病全程管理。



■夏燕华在石塘社区卫生服务中心教患者做保健操。

#### 双向转诊作保障 三师共管分级诊疗

做好社区慢病服务,完善与大医院的双向转诊很重要,可对社区居民患者的慢性病做到三方共管、分级诊疗的最佳状态。

海沧医院内二科副主任医师曹建南曾在海沧社区发现一个合并肺炎的糖尿病患者何先生,他不知道自己患有糖尿病,咳嗽一个多月都好不了,刚好那天曹建南下社区门诊,抽血发现他的空腹血糖达到13,却没有出现糖尿病的相关症状,

可见他的身体都对糖尿病出现耐受了。拍片发现,两个肺部的炎症非常严重。曹建南马上开出双向转诊单,何先生通过绿色通道从社区转诊到海沧医院内二科住院治疗。降血糖的同时进行肺部治疗,半个月之后,他的肺炎与血糖都好转,情况稳定后,再转诊回社区进行后续的跟踪治疗。

#### 助力分级诊疗 送医疗资源入村居

为了进一步打造“健康海沧”,把医疗资源送入村居,送到百姓身边,今年5月,

厦门市海沧医院党委、海沧区卫生局联合开展了“健康海沧·共同缔造”活动,助力分级诊疗。“健康海沧·共同缔造”活动计划分三年时间完成,第一年先由海沧医院6个党支部和农工党海沧医院支部联合对接海沧区8个村居,形成健康缔造联盟,然后将成功的经验优化后实现全区38个村居全覆盖。最终,海沧医院将与全区38个村居形成一个长期的结对关系,并成为健康促进共同体。

活动开展至今短短两个月时间,海沧医院各支部已陆续到各村居开展了第一拨“送健康”活动。活动现场,各支部一方面积极开展义诊活动,一方面深入了解村居群众的健康状况,梳理出各村居的慢性病谱,并与全科医生、健康管理师现场演示分级诊疗、三师共管的政策,让群众进一步接受并认可分级诊疗政策。



■厦门市海沧医院妇产科李莎主任在新阳街道社区卫生服务中心帮孕妇检查。

## 我院成为我省首批中国卒中中心联盟成员单位

近日,中国卒中中心联盟为闽粤赣徽四省41家医院集中授予了中国卒中中心牌匾。其中,厦门市海沧医院成为福建省首批成员单位之一。作为联盟医院,海沧医院将为卒中病人继续开启绿色通道,卒中患者将能更及时、更规范地获得最有效的救治,同时,建立起基于区域急救系统的接诊模式。海沧医院也将定期接受中国卒中中心的规范化培训和医疗质量评价。

#### 黄金三小时 早发现早治疗

脑卒中又称脑血管意外,是由于脑血管突然破裂或血管阻塞造成急性血液循环障碍而引起脑组织损伤的一组疾病。在南方以缺血性脑卒中为主,尤其是脑梗发生后,脑组织在缺血3小时后就出现不可逆变化,神经细胞永久性死亡,因此,从发病到救治的黄金3小时一定要把握,否则将导致后期恢复不够理想,影响神经的康复,造成永久性残疾。

#### 进社区开展分级诊疗 筛查脑中高危人群

早在去年7月,海沧医院就已经开展慢性病分级诊疗,作为最早进社区坐诊的专家之一,海沧医院神经内科主任李菁与同事们也开始在海沧社区对脑中高危人群进行筛查。45岁的郭先生就是在筛查中发现危险,并因此避免了脑梗发生的获益者。

在社区筛查中,李菁得知郭先生在两个多月前莫名出现突然不能说话、右侧肢体无力、头晕等症状,但上述症状仅仅持续十几分钟就好了,因此患者自身并没有引起足够重视,李菁劝说郭先生转至海沧医院进行进一步检查,果然,发现郭先生患有糖尿病,其后对他进行颈部动脉彩超发现,他的左侧颈内动脉出现80%的狭窄,若不及时治疗,很快他将可能出现脑卒中导致永久性的半身不遂。李菁在帮助他控制好血糖后,并及时在狭窄的左侧颈内动脉植入了支架,现在,郭先生再也没有发生过原来的症状,痊愈了。



■我院成为我省首批中国卒中中心联盟成员单位。

#### 注意辨识脑卒中 五个早期信号

目前研究发现,高血压、糖尿病、高血脂症、颈动脉狭窄、吸烟、不良的饮食习惯、肥胖、心脏病等是引起脑卒中的主要原因。

李菁强调,应特别重视脑卒中开始出现的五个早期信号:身体一侧或双侧、上肢、下肢或面部出现无力、麻木;单眼或双眼突发视物模糊或视物成双;言语表达困难或理解困难;头晕目眩、步态不稳或意外摔倒;头痛(通常是严重且突然发作)或头痛的方式意外改变,归纳成口诀就是“言语含糊嘴角歪,胳膊不抬奔医院”。只要出现这三个症状的其中一个,家人就要毫不犹豫地拨打120,将患者送往就近的、有资质的卒中中心医院。

“一旦发现自己或家属可能患有脑卒中,一定要尽可能快速、安全地转运到有资质的卒中中心医院治疗!”李菁再三叮嘱,越早治疗,效果越好。

## 陈玲玲：医者父母心，术业有专攻

### 医生简介

陈玲玲，呼吸内科主任，副主任医师，福建省医学会呼吸内科分会青年委员，厦门市医学会呼吸专业委员会常务委员。1990年8月毕业于福建医科大学医学系临床医学专业，从事呼吸内科临床工作二十余年，擅长支气管哮喘、慢阻肺、肺心病、胸部肿瘤、重症肺炎、呼吸衰竭等疾病的诊治。尤其擅长早期肺癌的诊断，对慢性咳嗽的诊治有独到的见解。熟练掌握肺功能测定、支气管镜检查及微创介入治疗技术、经皮肺穿刺活检术、内科胸腔镜检查及治疗术。

门诊时间：周一上午、周四上午



谈起陈玲玲从医20余年的经历，她一直强调自己只是一名普普通通的医生，没有轰轰烈烈的事迹，也没有惊人的壮举，只是在自己平凡的岗位上做好自己份内的事。这20多年里，陈玲玲时时刻刻为患者着想，用心去工作，坚持把病人的利益和需要摆在第一位。正是她对岗位的坚守，对技术精益求精的追求，得到了患者及同事的一致认可和赞誉。

曾有一名疑似肺结核的张女士前来海沧医院呼吸内科就诊。张女士拿着之前在老家医院拍的片子及检查报告，找陈玲玲复查。陈玲玲接过报告和片子后，拿着片子反复研究，觉得病情“没那么简单”。跟张女士做了一番解释后，为排除恶性肿瘤的可能，她建议张女士做CT检查。检查结果出来后，仍是“疑似肺结核”。张女士看到报告后对陈玲玲提出质疑，认为她是“为了赚钱过度检查”，更扬言要投诉她。

摆在陈玲玲面前的是进退两难的困境，如果她只是为自己着想，她完全可以顺着张女士的意见和检查结果，为张女士进行肺结核治疗。但她还是坚持将患者的生命安全摆在第一位，一而再、再而三的劝说张女士，并积极跟张女士家属沟通，最终说服了张女士进行了活检筛查。

筛查结果出来后，张女士的病症才最终确定，

是肺部恶性肿瘤。张女士这才明白陈玲玲的用心良苦，并为自己之前的质疑感到抱歉。但陈玲玲却因此松了一口气，而是马上投入对患者新一轮的治疗，及时为患者施行了肺部恶性肿瘤切除术。

也有同事问起陈玲玲，如果活检结果还是跟之前一样，她会不会后悔。陈玲玲却只是淡淡地说，那我就放心了，可以踏踏实实地为患者做肺结核治疗，哪怕被患者误会，被患者质疑，这都是一时的个人情绪。我不能因为这些情绪，不能为了保全自己就放弃自己做为医者的职责，放弃自己对患者的责任。

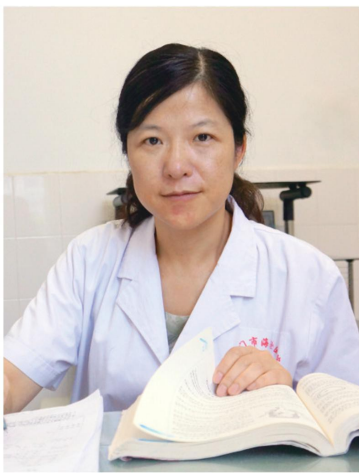
心中有不渝的信念，行动上才会有九年如一日的坚持。在医患关系纷扰紧张的今天，陈玲玲恪守着“医者父母心”的座右铭，以一颗朴实无华的仁心，奏响了一支医患情深的和谐乐章，成为了患者心中可以生命相托的好医生。

## 龚江红：每一天都是崭新的

### 医生简介

龚江红，厦门市海沧医院妇产科主任，主任医师，擅长内分泌不孕不育的诊治、妇科恶性肿瘤的规范性治疗、腹腔镜全子宫切除、子宫肌瘤剔除、卵巢肿瘤剔除术、阴式全子宫切除、宫腔镜腹腔镜联合治疗不孕症。1990年毕业后一直从事妇产科临床工作。

门诊时间：周四全天。



从事妇科临床25年以来，龚江红从未忘记自己踏入学校那刻的宣誓：“健康所系，性命所托。当我步入神圣医学学府的时刻，……我决心竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美……”字字千金的誓言深深的印在龚江红心中，也付诸在她从医的每个日日夜夜。

2010年8月，龚江红接诊了一位来自香港的女性患者。她来海沧医院做完检查后因有急事，未等检查结果出来便返回香港。龚江红拿到检查报告后，发现诊断为宫颈瘤。虽然是噩耗，但必须马上联系上她，让她得到及时的治疗。几经周折，龚江红终于联络到该患者，告知检查结果的同时，还提供了治疗方案。患者因为癌症早期就得到了及时治疗，最后康复出院。

“当病人将所有希望都寄托在医生身上的时候，我们就是他们最亲，最信的人，更何况作为妇产科医生，我们所肩负的是妈妈和孩子两条生命，尽自己所能给予患者最大的帮助是我们每个医生都应该做到的。”龚江红作为海沧医院妇产科微创手术带头人，凭着过硬的技术救治了数不清的高危妊娠产妇。为此，龚江红的时间观念非常强，一年365天，她平均睡眠时间不足6小时，手机24小时开机，只要患者需要，她会在第一时间出现在她们面前，例如今年年初就有一位凌晨4点突然要生产

的孕妇，在这种情形下，她必须责无旁贷地完成手术。

看到患者康复出院时那一张张笑脸，面对患者的一句句感激的话语，龚江红都没有多余的话，只有朴实的一句“看到你们康复就是我最大的心愿”。

### 我所理解的人情味医者

行医25年，我把每天都当做崭新一天，昨天的烦恼，不能左右今天的心情。只有把每个患者都当做是今天的第一个患者，才能保持不变的热情与激情，将正能量传递给身边的每一个人，就像向日葵一样，每天都向阳绽放。

## 耳鼻咽喉—头颈外科

厦门市海沧医院耳鼻咽喉—头颈外科是集临床医疗、教学、科研于一体的科室，近年科室发展迅速，专业技术实力雄厚，设备先进，现有高级专业人才3人、中级专业人才1人，均为硕士及本科学历。科室诊治病人数量、手术数量逐年增加，对复杂、疑难、重症的诊治技术有了明显提高。

现有领先的专科设备：包括邦德安百睡眠监测系统，宾得电子喉镜系统，蔡司S88手术显微镜，XP4800美敦力鼻动力系统系统和耳动力系统，史赛克鼻内镜手术系统，领先的听力检测设备（听力计、声导抗、耳声发射、ABR及ASSR）等。

现已开展：

- (1) 扁桃体、腺样体切除术：治疗慢性扁桃体炎、扁桃体肥大、腺样体肥大、儿童鼾症（睡眠打鼾）等；
- (2) 支撑喉镜手术：治疗声带息肉、声带小结、喉乳头状瘤、会厌囊肿等；
- (3) 鼻内镜手术：治疗鼻中隔偏曲、慢性鼻窦炎、鼻息肉、鼻窦囊肿、鼻腔肿瘤等；
- (4) 鼓膜成型术及乳突根治术：治疗鼓膜穿孔、慢性中耳炎、胆脂瘤型中耳炎等；
- (5) 喉部肿瘤切除及颈淋巴结清扫术：治疗喉癌、咽部肿瘤及颈淋巴结转移等；
- (6) 悬雍垂腭咽成形术：治疗睡眠打鼾。
- (7) 颈部疾病手术：治疗甲状舌管囊肿、腮裂囊肿、甲状腺腺、恶性肿瘤。
- (8) 逐渐完善及开展睡眠呼吸疾病的序列治疗，鼻部变应性疾病规范化治疗，耳鸣、耳聋治疗及听力筛查等专科特色。

## 神经外科

海沧医院神经外科是在2001年底购置了我院第一台双排CT后成立的，并以第一例高血压脑出血的成功手术开始，填补了海沧医院没有神经外科的空白。经过十多年的努力，科室人员队伍不断壮大，设备也越来越齐全。如今，神经外科主要开展如下手术：急性和特发性硬膜外血肿；急性、亚急性、慢性硬膜下血肿；幕上（大脑半球）及幕下（小脑）各种部位的脑内血肿；自发性和外伤性脑室出血；大脑血管畸形出血；重度脑挫裂伤去大骨瓣减压术；脑叶切除术；脑室穿刺引流术；颅骨整复/或修补术；头皮大面积撕脱伤缝合修补术；各种开放性颅脑损伤的清创术。多年来，科室抢救了大量危急重症患者，得到患者及家属的一致好评。

## 我院开设药学咨询服务窗口

患者去医院看病，常常会遇到的问题：因不同病因挂了几个科的号，每个科开了不同的药，到底哪个先服哪个后服？药品之间是否有冲突？还有部分病人在医院配了药以后，对如何正确使用会觉得不太清楚，想仔细问问，又不知该找哪里。尤其是普通常见病、慢性病患者在首次就诊后长期自主购药使用时，对药物相互作用及正确使用的办法，还存在认知不明和疑惑。

为了解决患者的这些疑问，日前，厦门市海沧医院在西药房增设了药物咨询服务窗口，由专业药师为患者提供免费的药物咨询，窗口开放时间为周一至周五的正常上班时间。

据海沧医院药学部主任谢根英介绍，药要选得对，也需用得对，此次我院在开设药物咨询窗口，就是为了向更多患者提供药学专业技术服务，向公众宣传科学就医、合理安全用药知识，为病人提供全面、详实、准确的药物信息和合理用药建议，指导病人合理用药。

## 我院增设疼痛门诊

您是否因为身体的某部位疼痛而四处求医，检查无果？您是否因为“头痛、腰痛、手痛、腿痛”等疼痛而整夜辗转不眠，精神抑郁？您是否因为某处疼痛却无临床证据被家人朋友误认为“神经质”、“神经过敏”、“更年期”……

厦门市海沧医院于8月19日增设疼痛门诊，为那些病因不明或在其他门诊难以治疗的慢性疼痛给予专门的诊治，门诊开放时间为周一至周五全天，预约电话96166，咨询电话0592-6883343（周一至周五上班时间）。

# 职场妈妈，“喂”爱坚持！

## ——厦门市海沧医院开展2015年世界母乳喂养周公益活动



■我院开展2015年世界母乳喂养周公益活动。

8月1日至7日，又一个满载爱意的世界母乳喂养周即将到来，今年的主题是“职场妈妈，‘喂’爱坚持”。

厦门市海沧医院妇产科主任、主任医师龚江红介绍，母乳是婴儿成长唯一最自然、最安全、最完整的天然食物，“母乳喂养行为”更是妈妈为宝宝提供安全和恋恋的最佳途径。但母乳喂养失败率发生最高的是“职场妈妈”，因为工作难以及时喂哺婴儿，使妈妈的乳房问题和乳腺疾病急剧增加，所以，今年世界母乳喂养周的活动主题是“职场妈妈，‘喂’爱坚持”。

为了提高人们对母乳喂养的关注和支持，8月1日上午8点，厦门海沧医

院在海沧文化宫举办了2015年世界母乳喂养周公益活动，活动现场开展了母乳喂养技术指导、母乳喂养姿势模拟演练、拉马泽产前体操、产后康复瑜伽、母乳喂养知识有奖问答活动，深受年轻妈妈和准妈妈们的欢迎。

活动结束后，龚江红建议，针对工作母亲，缺时间、缺地点喂养的苦恼，可分别在家和单位吸奶存储，因为母乳在0℃-4℃冷藏环境可保存8天，若温度保持在0℃以下，并不经常开门，保存期可以长达6个月以上，且营养成分基本不会流失。因此，上班一族的妈妈可用储存母乳的方法，延长母乳喂养时间。

## 如何辨别宝宝是否得到足够奶水

许多父母不知道自己的宝宝是否得到足够的奶水。如果宝宝在24小时之内至少哺乳8-12次，看起来很高兴、清醒的时候很活跃和警觉，喂奶后很满足，体重逐渐增长，这样几

乎可以肯定您的宝宝得到了足够的奶水。

如果宝宝哺乳后不安分、哭闹，尿量与大便次数减少，体重增长缓慢或停止，那就是喂养不足的迹象了。

### 链接 母乳喂养早知道

#### 母乳喂养的好处

**对宝宝的好处：**母乳中包含了宝宝最初6个月内健康成长所需的一切物质；母乳比配方奶更容易消化，有效减少宝宝胃肠不适、腹泻、呕吐的可能；母乳喂养的婴儿发生肠胃炎、耳部感染、湿疹、糖尿病、肥胖和白血病的几率也会减小。

**对产妇的好处：**母乳喂养可以帮助子宫收缩，母乳喂养有助于减轻体重，将孕期储存的脂肪转化成为帮助乳汁产生的能量；母乳喂养的妇女可以降低乳腺癌、卵巢癌、骨质疏松、子宫感染等疾病的风险；母乳是方便无菌的，即使在半夜也可随时喂养宝宝。

#### 宝宝的初次喂养很重要

母乳是一种独特的液体，含有丰富的营养物质，以及抗体、酶和激素，是宝宝理想的食物。母乳包括：初乳、过渡乳、成熟乳，有3种不同阶段。初次喂养需要少量多次，是成功母乳喂养的关键。6个月内的宝宝完全可以纯母乳喂养（除母乳外不吃任何的食物、水）。

首次母乳喂养通常在宝宝出生后1个小时内完成，大多数宝宝会在24小时内接受8-12次的喂养才能建立起良好的哺乳方式。要达到母乳喂养成功，在宝宝饿时立即哺乳十分重要。即使宝宝在睡眠中，也要观察宝宝的觅食信号：口舌的吸吮、烦躁不安等动作。为了保持良好的喂养，夜间喂奶在初期也是非常必要的。

## 我院开展安全生产专项整治活动



■我院开展安全生产专项整治活动。

为切实加强安全生产工作，深刻吸取天津港“8·12”瑞海公司危险品仓库特大火灾爆炸事故的教训，2015年8月17日、8月24日上午，我院在门诊部六楼第一会议室连续召开了安全生产工作部署会议，领导班子成员及职能科室负责人参加了会议。会上传达了习近平总书记关于切实做好安全生产工作的重要指示、李克强总理关于要求开展各类隐患排查的批示以及国务院安委会全体会议精神。

会上，姜燕院长结合医院的实际情况再三强调要强化安全生产意识，要对安全隐患零容忍，坚决防止泄漏、中毒、爆炸、燃烧等安全事故的发生，确保医院安全稳定。

8月24日上午安全生产会后，院领导班子同安全生产工作领导小组成员，深入临床一线，对医院检验科、病理科、供应室、药房等安全防范重点领域开展了实地排查，并逐层检查住院、门诊楼的消防通道，确保标识清晰，通道畅通。最后，领导班子针对检查中发现的问题给予了整改意见，要求相关职能科室在规定的时间内必须整改到位。

## 消防警钟长鸣 医院消防演练，防患于未然

“快，先把病人疏散到安全地带！”……随着果断的指挥声，妇产科的产妇们在医护人员紧张而有序的保护下安全撤离。这是我院9月2日下午进行的消防演练。演练于当天下午15时开始，模拟场景为值班护士发现与产房一墙之隔的处置间突发火灾，护士迅速关闭着火点的房门，按下警报，报告护士长、医生和保卫科，寻求支援。与此同时，其他当班人员立即转移待产人员，医院保卫人员火速到位，按照《医院消防应急疏散预案》指挥引导病区其他病人有序撤离火灾区。

此次演练共分为2天进行，参与消防应急疏散演练的科室有手术室、ICU、妇产科。演练从发现火情如何紧急处理、请求支援到引导病人安全撤离等，每个环节丝丝相扣，整个演练过程迅速、紧张、有序，达到了预期的效果。

演练结束后，医务科、护理部、保卫科分别对此次应急演练进行了点评，肯定了医护人员的消防安全意识。此次的演练，强调“生命第一”的原则，进一步巩固和加强了医院消防安全管理工作，提高了职工消防安全意识，为进一步创建“平安医院”奠定了坚实的基础。

## 我院完成近年首例经皮肝穿刺活检术

日前，我院内二科在超声影像科的有力配合下，为一名可疑早期肝硬化的慢性乙型肝炎患者，成功完成了超声引导下经皮肝穿刺半自动切割活检枪活检。

家住海沧区的王先生，因腹痛入住我院内二科。经影像学检查，发现王先生肝脏密度不均匀，为明确诊断需行肝脏穿刺活检检查。内二科主任黄海望在认真分析了王先生的全身状况和病情后，决定为他在彩超引导下进行“经皮肝穿刺活检术”。经过术前充分的准备，在我院超声影像科同仁全力配合和内二科医务人员的共同努力下，成功穿刺了“肿块”组织，顺利完成肝脏穿刺活检术。

黄海望介绍，目前我院应用的半自动切割活检枪活检法可调节切割组织长度15至25mm，具有操作简便、微创、组织获取可靠等优点，仅需零点几秒便可完成穿刺取样过程，为患者大大减轻穿刺之痛。

与此同时，超声引导下穿刺更具



■我院完成近年首例经皮肝穿刺活检术。

有实时、准确、可多角度引导等特点，穿刺成功率高，安全性好，并发症少，特别对于触诊困难、深在的肝脏肿瘤以及在多病灶、小病灶情况下，超声引导优势更为明显。

众所周知，我国是乙肝大国，现

有慢性HBV感染者约9300万人，其中慢乙肝患者约2000万例。另外，每年新发HBV感染者达10万人之多，为患者提供准确乃至精确的检查手段意义重大，可为尽早制订准确的治疗方案提供真实可靠的依据。

“秋老虎”是对“立秋”节气之后出现的炎热天气的总称。这个时期白天酷热难耐，早晚温差明显，秋燥开始慢慢上扬，人们容易感到干燥难受，故称“秋老虎”，一般出现在八九月之交。如何有效预防“秋老虎”，厦门市海沧医院康复医学科主任范洪力为您支招。

“秋老虎”肆虐时，体质弱的人特别是儿童、老年人、孕妇以及慢性病人这4类人群，容易受到寒凉的“偷袭”。因此，这4类人群最应小心谨慎防“虎患”。范洪力提醒，儿童应当预防游泳、吃冷饮后引发的着凉；老人多注意保护自己的心脏；孕妇应着重预防昼夜温差引起的感冒。

特别是很多老龄患者，夏天的酷热都挺过来了，入秋以后却因“秋老虎”发生了心脑血管意外。因此，范洪力表示，患有高血压等心脑血管疾病的老年人切记不要久坐，要多喝水，忌浓茶，保证每晚8小时睡眠及30分钟的午休，以中轻强度的有氧运动替代剧烈运动，保持平和的心境，遇事不烦，预防情绪“中暑”。

#### 切莫贪凉，逐渐加衣

在“秋老虎”发威的日子里，白天炎

## “秋老虎”伤身 专家教您“伏虎”

热早晚凉，人们容易放松对寒凉的警惕性。特别是在夜晚，可能上半夜时还闷热难当，但到下半夜或凌晨时就有可能转凉，因此，大家早晚要注意加衣，不要赤膊露体，防止受寒。晚上睡觉一定要注意盖被，年老体弱者及婴幼儿更不可盖得过于单薄。白天即使很热，也不要像盛夏那样赤身、光背，一定要穿件衣服，但也不要穿得过多或过早穿上厚衣，而是要逐渐加衣。

#### 清热解暑，去燥泻火

“秋老虎”除了带来炎热，还有干燥，秋燥之气最易伤肺。为了防秋燥，可适当吃些清热解暑类食物，如绿豆粥、莲子羹等，或是滋润肺腑的食物，如蜂蜜雪梨水、石斛老鸭汤、百合莲子银耳羹、阿胶蜜枣、黑芝麻调蜂蜜、龟苓膏等。此外，多吃一些新鲜水果蔬菜，既可满足人体所需要的营养，又可补充经排汗而丢失的钾。

经过一个长夏后，人们的身体消耗都很大，特别是一些老年人，大多脾胃虚寒，不宜吃过于寒凉的食物，例如：西瓜、黄瓜等。“秋老虎”时期是痢疾、急性胃肠炎、食物中毒、慢性胃炎等胃肠病的高发时段，要注间饮食卫生，防止病从口入。



### 秋季预防儿童哮喘

秋季是呼吸道疾病高发期，每年一到这个时节，因呼吸道感染而到医院就医的患者明显增多。据我院儿科主任方玫介绍，儿科门诊中的“小儿哮喘”患者也比平时增加了几成。

“孩子咳嗽几天都没有好，原来一直以为是孩子感冒了，就给喂了些小儿感冒药，可这都一周过去了，孩子照样咳嗽。”日前，张女士抱着一岁多的孩子前来我院儿科就诊。经过一系列的检查和询问，张女士的孩子最终被确诊为小儿哮喘。

据方玫介绍，支气管哮喘简称哮喘，是影响气道的慢性疾病，患者气道壁存在慢性炎症，并对某些过敏原或激素存在高反应性，一旦发作，气道壁就会因强烈收缩和水肿而变得狭窄，使空气难以进入肺部，因而表现为喘息、咳嗽、胸闷和呼吸困难，常在夜间和清晨发作，严重时危及生命。

哮喘可发生在任何年龄阶段，但大多数患者的发病年龄在5岁之前，但在以往接诊的患者当中，方玫经常会遇到把孩子的哮喘当成感冒来治的家长。

方玫提醒，小儿哮喘一般是以咳嗽为主，多在夜间出现阵发性、刺激性干咳，咳嗽剧烈时，常伴有哮喘音和气喘。患儿一般在咳嗽前没有明显的上呼吸道感染和发烧等表现。如果出现这样的咳嗽，即使没有明显的喘息现象，也应及时送往医院诊断治疗。

#### 支招：

俗话说“春捂秋冻”，秋季要让孩子进行耐寒锻炼，让孩子适应冷空气，但要注意天气变化，预防感冒。特别是秋季早晚要防止孩子受凉。不要从温暖的房间突然走到寒冷的室外，以免室内外温差过大，引起感冒。

要保持居室环境的清洁和干燥。室内注意通风透光，被褥及衣物注意勤洗勤晒，避免尘螨及霉菌滋生。尽量避免使用杀虫剂、消毒剂及蚊香等物品，不要在居室中饲养宠物。

如果患儿已经确诊为哮喘，家长应尽量不带孩子去人群拥挤的公共场所，对于花粉及植物过敏者，外出时可戴口罩，尽量避免在花园过多逗留。



## 爱牙日：定期口腔检查，远离口腔疾病

从儿童6个月乳牙开始萌出直到老年，牙齿陪伴我们度过近乎全部人生，它的重要性不言而喻。昨天是第27个“全国爱牙日”，主题是“定期口腔检查，远离口腔疾病”。每个人在不同年龄段或多或少会遇到一些牙齿问题，那我们该如何更有针对性地保护牙齿呢？我院口腔科医生陈家峥将为您支招：

#### 儿童常见龋齿、乳牙早萌等问题

陈家峥介绍，儿童口腔卫生不良，及不良的饮食习惯等因素使得乳牙出现龋齿，早期的发现与治疗可以阻止龋病的发展，否则龋病很快转变为牙髓炎及根尖炎，影响患儿饮食及后期换牙。

为此，陈家峥建议儿童首先应平衡膳食，保证供给充足的蛋白质、维生素和富含无机物如钙、铁、磷等的食物，还要多吃蔬菜和新鲜水果；其次限制含糖饮料和食物的摄入，减少糖的用量和食用频率；最后是保持良好的口腔卫生习惯。婴儿期清除菌斑应从第一颗乳牙萌出开始，主要靠孩子的父母手指蘸上湿润的纱布或用指套牙刷轻轻清洁牙面和按摩牙龈组织，并且开始进行孩子的第一次口腔检查时间。学龄期儿童应当正确掌握巴氏刷牙方法，并使用儿童牙膏。

#### 成年人易患牙周、牙本质敏感等疾病

陈家峥介绍，牙周疾病是从牙龈炎开始的，牙龈炎的症状表现为牙龈红肿或者出血，如果你注意到这些症状中的任何一种，那么在其发展为更严重的问题之前去看牙科医生。牙周



■口腔科陈家峥为患者做检查。

疾病发展到后期阶段时，会导致牙齿脱落。

成年期保护牙齿注意以下几点，一是每天用含氟牙膏刷牙早晚两次，以清除齿菌斑，饭后清水漱口，有条件可以使用漱口水或茶水漱口，以防龋齿。二是用牙线清洁牙齿，从而在牙菌斑硬化形成牙石之前将其从牙缝间清除。一旦牙石已经形成，就只能通过专业清理才能将其清除。三是限制糖类或者淀粉类食物的摄入，尤其是粘性的零食。正餐之间吃零食的次数越多，牙齿内的酸性物质侵袭牙釉质的机会就越多。四是定期做口腔检查，进行专业清理。由牙科医生对牙齿进行彻底清洗，清除掉牙齿表面的牙石、菌斑和色素。

#### 老人常见根面龋、牙齿磨损等问题

陈家峥介绍说，老年人龋病以根面龋为主，早期遇冷、热或甜酸食物出现疼痛症状，不及时治疗，可继发牙髓炎、根尖周围炎，进一步可导致牙齿丧失。可以通过坚持刷牙，控制菌斑，还应定期检查，早发现早治疗。另外，牙齿在长期咀嚼食物过程中容易形成牙齿的磨损，牙本质甚至牙髓暴露。他建议老年人要少吃硬物；防止偏侧咀嚼；用含氟牙膏防止因磨损而引起的牙本质过敏症状。

陈家峥建议，要定期检查牙齿，保持牙齿清洁，一般成年人每年检查一次，特殊人群如儿童、老年人应每半年检查一次。