

感冒多发季,专家教您如何应对

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉) 头疼、发烧、全身酸疼、咳嗽……由于冬季冷空气活动频繁,气候寒冷且干燥,人们为了防止冷空气入侵,很多时候都会紧闭门窗,室内通风少,病菌容易滋生、繁殖,导致人体抵抗力下降。因此,每年冬季,感冒及流行性感冒患者明显增多。冬季,如何更好地预防感冒呢? 11月26日,牡丹晚报全媒体记者采访了菏泽市中医医院肺病二科主任伊修彪。

伊修彪介绍,初冬季节是感冒的多发季节,但因今年初冬气温较往年较高,流感高发

时段较往年较晚。生活中,很多人身体出现不适,会第一时间认为自己可能感冒了,但并不清楚,感冒有流行性感冒和普通感冒之分,只有正确区分才能对症下药。

“一般情况下,普通感冒症状较轻,表现为轻微的发烧或者低烧,咽部不适、鼻塞,发病时间比较短,3天左右症状明显改善。流感的话,症状相对比较重,大多数患者会出现高热,咽部明显不适,伴有严重的呼吸道症状出现,而且时间相对来说比较长。”伊修彪提醒,流感更容易出现一些并发症。

如果不慎感冒了,该如何

正确应对呢? 伊修彪介绍,普通感冒一般情况下不推荐使用药物,大多数市民都能顺当地抗过去,但一些体弱的老人和儿童,可适当口服一些抗病毒的中药,如板蓝根冲剂、大青叶等,不推荐使用感冒药或感冒胶囊一类的药物。“因为流感症状较严重,并发症比较多,推荐使用抗病毒的药物。如果发高烧,可以适当使用一些退烧药物。特殊情况下,患者出现比较严重的咳嗽,咳黄痰,高热三天不退,建议尽快就医。”伊修彪说,日常生活中感冒很常见,但感冒危害不容小觑,一旦感冒,还需及时去医院,在医师的指

导下对症对因治疗,合理用药。

冬季是感冒的高发季节,特别是一些年迈的老人和体质差的儿童,可能由于抵抗力较低、容易受凉而引发感冒。那么日常生活中,应该怎样正确预防感冒呢? 采访中,牡丹晚报全媒体记者了解到,感冒不感冒其实就是正邪之争,取决于自身的免疫机制和病原做斗争的一个过程。在我们自身免疫力较差的情况下,病毒很容易入侵,从而引起身体上的不适。

生活中,病毒无孔不入,我们与病原的接触是不可避免的,但我们能做到的就是尽量

减少接触,外出记得戴口罩,注意适当运动锻炼,提高自身免疫力。

“注意定时开窗通风,保持室内空气新鲜、清洁。开窗通风、换气是最好的室内消毒措施,不提倡在家里过多使用消毒剂。”伊修彪提醒,适当地保证自身免疫力正常,免疫力的正常取决于呼吸道有一套完美的屏障,这道屏障有鼻腔和气道的黏膜纤毛系统。平时需要适量饮水,保证气道内有充足的水分湿化气道。“平时要让我们的免疫系统处于正常状态,规律化地生活,少熬夜,及时增减衣物,不要太冷,更不要太热。”

菏泽市牡丹人民医院
推出中医特色夜间门诊

本报讯(通讯员 陈国栋) 近日,为满足广大患者多样化的就医需求,特别是为工作繁忙的“上班族”和在校学生等群体提供更加便捷的医疗服务,菏泽市牡丹人民医院正式推出中医特色夜间门诊服务。这一创新举措的推出,标志着医院在提升医疗服务质量、拓宽服务渠道方面迈出重要一步。

据了解,该院中医夜间门诊服务时间定于周一至周五的17:30至20:00(节假日除外),服务地点设在菏泽市牡丹

人民医院门诊楼一楼东侧的针灸推拿科。服务内容涵盖针刺、推拿、艾灸等各种特色中医非药物治疗项目,旨在为患者提供多样化、个性化的中医治疗选择。

中医骨伤科作为医院的特色科室之一,历史悠久,享誉一方。在菏泽市名老中医药专家马步月和王玉钦的带领下,科室充分发挥中医传统优势,采用手法复位夹板外固定治疗闭合性骨折,达到省内领先水平。同时,科室还运用针灸、推拿、理疗、中

药敷贴、穴位注射及中药熏蒸、艾灸、刮痧、拔罐等综合方法,主治内科、妇科、儿科、骨伤科等多种疾病,为患者提供全面、有效的中医治疗方案。

为了进一步提升治疗效果,中医科还配备体外冲击波治疗仪、极超短波治疗仪、激光磁场理疗仪、红外灸疗仪、中频治疗仪等先进的医疗设备。这些设备与中医传统疗法相结合,为患者提供更加精准、高效的医疗服务。

冬季来临,中医支招呼吸系统疾病防治

冬季来临,天气愈发寒冷,容易诱发呼吸系统疾病。中医专家介绍,善用穴位贴敷、药膳食疗、艾灸等中医药方法,可以有效预防和应对常见呼吸系统疾病。

中国中医科学院西苑医院主任医师邹本良说,中医认为“肺主皮毛”“肺开窍于鼻”,由于鼻腔、皮肤直接接触各种外邪,故肺脏也最易受到邪气侵袭,而冬季人体阳气封藏,卫外功能下降,加之风寒邪气更盛,人们容易患感冒、哮喘等呼吸系统疾病。

“穴位贴敷可以刺激穴位,通过经络传导,调节脏腑气血,增强机体的抗病能力,预防和减轻呼吸系统疾病。”邹本良说,在立冬时节,可以选用白芥子、细辛、甘遂等药物制成药贴,贴敷于肺俞、膏肓、膻中等穴位,“这些药物多有温肺化痰、止咳平喘的作用,而肺俞穴能调节肺脏功能,膏肓穴对治疗各种虚劳疾病较为有效,膻中穴则能宽胸理气。”

药膳食疗也能在一定程度上预防呼吸系统疾病。中

国中医科学院西苑医院主治医师程相稳介绍,冬季食用以川贝母、雪梨、粳米等制作的贝母雪梨粥,有润肺止咳、清热化痰的功效。

此外,在中医看来,艾灸可以温阳散寒、补肾益气。专家介绍,冬季可取足三里、大椎、风门等穴位,每个穴位艾灸15至20分钟,以皮肤微微发红为度,每周2至3次,可有效预防呼吸系统相关疾病。需要注意的是,过敏性哮喘患者应谨慎使用艾灸,以免诱发哮喘。

据新华社

爱心义诊送健康 贴心服务暖人心



本报讯(通讯员 李士军) 为深入开展建设人民满意的医疗服务体系,提高人民群众的健康水平,切实缓解辖区内人民群众“看病难、看病贵”问题,11月22日,牡丹区王浩屯镇中心卫生院特邀菏泽市第三人民医院多名医疗专家开展大型免费义诊活动。

当日上午9点,专家们在牡丹区王浩屯镇中心卫生院综合楼一楼大厅准时展开义诊。义诊现场,专家们耐心地地为前来咨询的居民量血压、测血糖、听诊心肺等,详细询问病史,细致解答居民关于健康方面的疑问。针对一些常见病、

多发病,医务人员还现场进行健康宣教,指导居民如何预防疾病、合理膳食、科学锻炼等。同时,对于需要进一步治疗的居民,医务人员也给予专业的就医建议,并帮助他们预约后续的检查和治疗。

同时,接诊的医生还为村民们留下联系方式,为他们建立健康档案,为今后帮助他们解决实际问题提供了保障。

此次义诊活动不仅让辖区内居民在家门口就能享受到优质的医疗服务,也进一步增强他们的健康意识和自我保健能力。居民们纷纷表示,这样的活动非常实用,让他们感受到了党和政府的关怀与温暖。