

今冬流行三种感冒

多数感冒为“寒包火”型

本报综合消息 今年的感冒与往年相比,除了“打击面”大,还有两点非比寻常,一是感冒不容易好,以往感冒差不多一周时间就能好,而最近不少患者一病就是十多天,甚至感冒刚好,没几天又病了,反反复复跑医院。二是发烧、咳嗽不止的病人特别多,病情比往年更严重。

关键词:三种感冒

专家认为,今年感冒高发主要是由于三股力量同时发威的缘故。既有去年流行的甲型 H1N1 流感,还有去年很少见的甲型 H3N2 流感,再加上普通的季节性感冒,三股力量同时作用,自然使得病人大大增加。其中,大多数感冒是以甲型 H3N2 流感为主,甲型 H1N1 流感的情况与去年差不多,未发生变异,但也呈上升的趋势。三股力量同时发威与今冬的天气有很大关系。严寒与大风使空气中的病毒、细菌等微生物异常活跃,更容易传播,并附着在鼻腔黏膜,引起感冒及合并感染。

“寒包火”

在中医看来,今年的感冒既不是风寒感冒,也不是风热感冒,大多数是内热外寒的“寒包火”型。就是因为不下雪、天气干燥,很多人本来体内容易生火,再加上外感风寒,于是把火包裹在体内出不来。“寒包火”感冒的特点是:开始是受寒引起

的怕冷、流清鼻涕,然后发烧,1~2 天后清鼻涕也会变成黄脓鼻涕。而且嗓子疼、头疼、浑身发紧。另外,还容易出现咳嗽症状,痰也比较黄,也就是既有寒也有热的表现。

风寒、风热感冒的识别

风寒感冒患者一般感觉全身发冷、打喷嚏、流清鼻涕,咳嗽时有稀白痰,一般不发热或者发热轻、没有汗;风热感冒患者一般有发热(通常较重)、出汗、头痛、喉咙肿痛、流黄鼻涕,咳嗽时有黄黏痰、大便干结等症状。风寒感冒可选用感冒清热冲剂进行治疗,风热感冒可选用银翘解毒颗粒、板蓝根冲剂等治疗。

(轶南 晴晴)

健康箴言

五谷为养,五畜为益,五菜为充,五果为助。四类食品,分明主次。养生保健,合理膳食。饮食有节,适量食之。

新闻热线:13592220126
投稿邮箱:zkrbwsb@126.com
qq:342039352



绘图 李玉明

有这些感觉,感冒在敲你的门

感冒常以咽干、咽部不适、咽痛为早期症状,有时伴有四肢酸痛、全身疲劳或发冷等全身症状。如果你有了这些感觉,就要警惕感冒来敲门了。

商水县人民医院举办“医患沟通服务礼仪内训”大讲堂

记者 史书杰 通讯员 张丽娟

本报讯 “医生,我看病。”1月26日上午,医院门诊三楼某科室,一位患者表情痛苦地推门进来,诊室内一位医生立即站了起来,并微笑着说:“您好,请您坐到这边来,我为您看一下。请问您哪儿不舒服啊?”医生举止文明规范,言语亲切。这是在商水县人民医院举办的“医患沟通服务礼仪内训”大讲堂上医护人员和主讲人互动的一个场面。

为全面提高医护人员的综合素质,进一步提高全县医疗服务质量和构建和谐医患关系,连日来,商水县各医疗卫生单位积极开展医德医风建设年活动以及医护人员业务知识理论考试、急救技术比武大赛等多种活动。该县人民医院特邀全国著名服务礼仪培训专家徐克茹举办了“医患沟通服务礼仪内训”大讲堂,对400余名医护人员进行了培训。徐克茹利用多媒体辅助教学,通过影视片段展播、典型事例现场示

范、互动提问等多种方式就礼仪基本概念、医务工作者的职业形象、社交礼仪与形体训练、医患沟通的基本原理、语言和非语言沟通技巧等方面进行了全面诠释。

培训结束后,一名医生表示,培训让自己受益匪浅,在以后的工作中,自己会不断加强和患者及其家属之间的沟通,以更加规范、文明、温馨、优质的服务和更加精湛的技术服务患者。

□健康提示

吃吃喝喝防肠胃问题

一到节日,吃饭、饮酒就成了许多人工作和生活的重要组成部分。吃的时候高兴,过后却苦不堪言。在各种油腻食物和酒精的包围下,不少市民的肠胃出了问题。医生说,除了正常的一日三餐外,要注意多补充蔬

菜、水果等富含维生素的碱性食品,尽量吃清淡的饭菜。不要吃生冷的食物,多吃温热食物。如若出现胃胀、不思饮食时,可适当服用保和丸。饮酒前吃一些馒头、饼干等碳水化合物,能够对胃

黏膜形成保护。饮酒后吃一些水果可以醒酒,或者喝现榨的果汁,如梨汁、苹果汁等。如果饮酒过度伤至脾胃,最好是到医院治疗,服用温中散寒、燥湿消痰、健脾和胃、消食理气的药物。

(娜娜)

告诫谈话开始实施 主食千万不能少吃

刘淑芬

近日,一条新闻从诸多的新闻中“跳”出来,卫生部发布《医疗质量安全告诫谈话暂行办法》。办法规定,将对发生重大、特大医疗质量安全事件或者存在严重医疗质量安全隐患的各级各类医疗机构的负责人进行告诫谈话。医疗安全重于泰山,从这个“动作”我们不难发现,卫生部狠招已经频出,意在坚决遏制医疗安全事件抬头的趋势。

数据往往最能说服人。相信看了以下这两条新闻,人们的神经又该被触动了。

人们的腰杆子是越来越粗了。广州市岭南医学研究中心随机测量了152名成年人的腰围,将近半数人的腰围超标。我国成人腹型肥胖的诊断标准,即男性腰围大于90公分、女性腰围大于85公分,一旦超出这个标准,患心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的危险将大大增加。

还有一项调查显示,

39%的白领每天主食摄入量不足250克,女性主食摄入量更加不足。这都是“主食是导致肥胖的原因”这句话惹的祸。其实主食摄入量不足,血液中有毒的废物就不能及时排除,碳水化合物具有解毒功能,一旦缺乏,就会造成肤色暗淡、脸色难看。为了健康,还是吃主食吧!

“地沟油”的危害尽人皆知,为了杜绝“地沟油”重返餐桌,福建省政协委员王宏16日提议,要对餐馆的“地沟油”进行“垄断性”回收,集中进行工业处理,用于高品质生物柴油的提炼等,使“地沟油”变废为宝。如能顺利实施,这将是国人的福音。

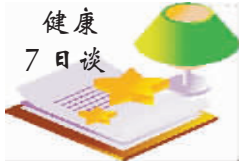
近段时间,传入我们耳朵里的消息不少:

美国研究人员在研究2009年暴发的甲型H1N1流感时发现,感染过这种流感的人体内会产生抵御其他多种流感病毒的抗体。这意味着科学家今后有可能

研制出能有效抵御多种流感病毒的疫苗,疾病不再可怕。

有消息说,目前,我国执业药师队伍已超过18.5万人,在指导公众合理用药、保证公众用药安全有效、促进公众身体健康的职业使命中发挥了重要作用。可以说,他们是人民生命健康安全的保护神。

中国的医学丝毫不逊色,由北京安贞医院、北京阜外心血管病医院等完成的“心房颤动导管消融的临床研究与推广应用”获得2010年度国家科学技术进步二等奖。我国科学家改良和创新的导管消融术,治疗心房颤动的成功率达到国际先进水平,目前已在全国150多家医院广泛应用。

健康
7日谈

**英伦汽车**
Englon Automobile

英伦强势出击
万元震撼钜惠



SC7系(海景)尊贵版
原价74888元 现价64888元

百年英伦 一脉相承 GPS+DVD+可视倒车雷达+赠送豪华装潢5件套

授权经销商 **周口市同盛汽车销售服务有限公司**
鹿邑分店: 13939425685 淮阳分店: 0394-2685036
交通路店: 0394-8155111 沈丘分店: 0394-5221111

浙江吉利控股集团汽车销售有限公司 英伦品牌事业部 www.engloncar.com 销售服务热线: 400-886-9888