

核心提示

医生说,秋季是呼吸系统疾病的高发期,很多呼吸系统疾病均可引起咳嗽,有很多人久咳不愈,其实,属“干咳”还是“湿咳”是鉴别秋季咳嗽的一个重要症状。

秋季咳嗽分“干湿”



干咳多在夜间加重

干咳多见变异性咳嗽、咳嗽变异性哮喘等疾病,干咳多在夜间加重,病人大多咽痒、无痰或有少量的黏痰。这类病人大多没有发烧症状,或者即使夜间出现发烧,白天也会随着咳嗽症状的减轻而逐渐缓解甚至消退。需要提醒病人的是,这类疾病用抗生素无效,因此,病人最好到正规医院找专业医生进行鉴别诊断。

医生说,从中医上讲,秋季干咳多与燥邪有关,肺属上焦,喜润恶燥,因此,治疗应当“燥则润之”。可以用桑白皮、杏仁、沙参、贝母、枇杷叶等润肺止咳的药物进行治疗,也可用桑杏止咳汤进行加减治疗。并且,古代的家医说“治上焦如羽,非轻不举”,意思是说,治疗上焦的疾病,用药的剂量要轻,药味要精,切不可用苦寒之品,反而可能加重疾病。

治疗湿咳以“清、化”为主

湿咳多见于急慢性气管炎等疾病,病人大多咳嗽反复发作,咳声重浊,特别是早晨起来咳嗽严重,伴有大量白色泡沫样黏痰,痰多黏腻或稠厚成块,对这类病人的治疗应以“清、化”为主,可以以清金化痰汤进行治疗。

最后,医生提醒说,除了哮喘、急性支气管炎等疾病外,最常见的疾病——感冒也会引起咳嗽,但即便如此,也多为病毒感染,此时滥用抗生素

非但改善不了症状,反而会促使细菌产生耐药性。因此,也不要滥用抗生素。

另外,还有很多病人咳嗽的同时还伴有其他疾病,比如说高血压、心脏病等,这类病人服药不慎,如咳嗽病人在治疗高血压时服用普利类药物,就容易加重咳嗽。

因此,秋季咳嗽虽然比较常见,但是病因繁多,病人最好找专业医生进行诊治,切勿自行服用止咳药物。

(大河)

一周 120 报告

数据来源:市 120 急救指挥中心
采集时间:2012 年 8 月 23 日~2012 年 8 月 29 日

出诊原因	人次
其他内科系统疾病	60
交通事故外伤	48
其他类别外伤	45
心血管系统疾病	15
酒精中毒	12
脑血管系统疾病	10
其他	7
呼吸系统疾病	6
药物中毒	5
妇产科	2
电击伤、溺水	2

一周提示: 本周 120 急救共接诊 212 人次, 现在患有颈椎病的人越来越多,而且颈椎病发病呈现低龄化趋势,专家建议,不要在颈部过于劳累的状态下工作、看书、上网;保证充足的睡眠;眼睛如果疲劳也容易导致颈部劳累,多做眼保健操很重要;保持良好的坐姿;调整合理的睡眠姿势,选用合适的枕头;加强锻炼,增强体质;防止颈部受风受寒。

(见习记者:王凯 信息提供:耿清华)

一周病情报告

样本采集地:市中医院
采集时间:2012 年 8 月 23 日~2012 年 8 月 29 日

科别	门诊接诊总量(人次)
儿科	560
皮肤科	463
妇科	431
肝病科	389
脑病科	376
心肺科	225

温馨提示: 婴幼儿秋季腹泻是一种轮状病毒所引起的急性肠炎,主要发生在 2 岁以下的婴幼儿中,尤以 1 岁半以下的婴儿多见,病程一般 4~7 天,长的可达 3 周。父母只要让孩子遵医嘱吃药,多饮水,并给孩子补充高营养、高维生素、好消化的食物,保持一定量的尿量,就可逐渐治愈。

(见习记者:王凯 信息提供:姚娟)



周口市中医院志愿者服务队成立

为贯彻落实市委宣传、市文明办关于开展志愿者服务活动的具体要求,推动志愿者服务活动的深入开展,8 月 29 日下午,周口市中医院志愿者服务队正式成立。

该院成立志愿者服务领导小组,制订了实施方案,并在成立仪式上举行授旗、宣誓和签名仪式。市文明委负责同志在参加该院志愿者成立仪式上,对该院精神文明建设工作给予高度评价。周口市中医院开展此项活动,是学习雷锋活动的延续,是传递爱心的举动,并结合创先争优活动,向社会展示医院的良好形象,展示医务人员的良好精神风貌。

刘艳霞 魏凤林 摄



对抗“老气”从饮食、运动、睡眠开始

明明才 30 岁,外表却看似 40 岁,越看越“老气”,到底是谁偷走了青春?

“营养不均衡与错误进食时间点,是导致上班族显‘老气’的关键。”河南省某医院消化内科医生说,按照中国人的习惯,一天最好吃三顿饭,早饭尤其不可少,很多人经常 10 分钟匆匆解决一餐,长此以往容易减损胃肠道蠕动与消化效率,造成胃肠道老化,不仅影响食欲,也易导致疾病,而且吃得匆忙或错过正常用餐时间,还会影响下一餐的食欲。

“每餐营养充足也是打破‘老气’恶性循环的起点。身体组织需要各营养素才能维持运作,也才能保持元气。”医生说,饮食粗细一定要合理搭配,不能只

吃高脂肪、高纤维、高蛋白之类的食品,平时应当多摄取蔬菜和水果,这些食物含有丰富的维生素 C 与抗氧化物质,可帮助维持肌肤弹性与年轻度。

长时间坐着不动,缺乏运动量的话,人的精神状态也会欠佳。现在,很多人跟同事沟通,都是借助电话或者 qq,医生说,不妨换个方式,多走几步路,直接到部门沟通,可运动,也可沟通得更清楚。

良好的睡眠质量不仅可以消除疲劳,还能延缓皱纹生成,是肌肤修复再生的重要时刻。医生说,每天晚上最好能在 11 点前上床睡觉,而且要睡足 7 个小时。

(林辉 高歌)



天久康药业
TIANJIUKANG YAOYE

致力医药健康领域40年

更专心·更健康

为全区医疗机构与人民健康提供优质服务

地址:周口市人民路244号
电话:0394-8687602