

## 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，古代的医家说“治上焦如羽，非轻不举”，意思是说，治疗上焦的疾病，用药的药量要轻，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、急慢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)

## 周口市中医院志愿者服务队成立

为贯彻落实市委宣传部、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。

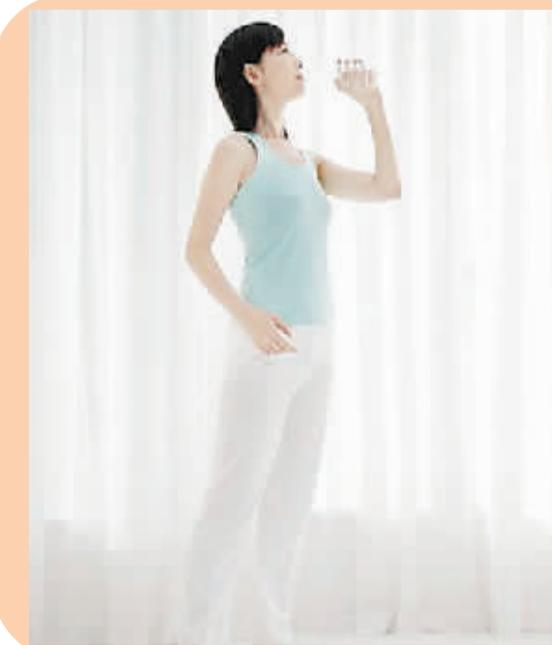
“每餐营养充足也是打破‘老气’恶性循环的起点。身体组织需要各营养素才能维持运作，也才能保持元气。”医生说，饮食粗细一定要合理搭配，不能只

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)



## ■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；保证良好的坐姿；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)



TJK 天久康药业  
HAIJIUKANG 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

