

阳过后总是咳个不停！放任不管可不行！

现在,很多阳过的朋友们已经进入恢复期,身体不适的状况除了流鼻涕、身体乏力等之外,剩下最多的就是咳嗽了,而且天天咳,咳个不停,感觉肺都要咳出来了,令人十分头疼。不停咳嗽不仅影响了正常生活和睡眠,时间长了对身体也有危害,需要我们进行一定的止咳护理来改善。

身体恢复期,为什么会咳个不停?

很多人阳过后咳个不停,是因为病毒攻击了呼吸道黏膜,导致产生了过量的分泌物,对嗓子造成刺激所致。由于黏膜通常需要1到3周才能恢复,因此很多人转阴后依然会伴随咳嗽。

咳嗽只是身体在排出外邪时所表现出来的一种情况。如果长时间没有逐渐恢复,那么就需要考虑,是不是身体里面又感染新的外邪了。

不停咳嗽,如何缓解?

多喝水。在咳嗽期间,多喝水不仅可以滋润呼吸道,加速身体代谢,还可以让痰液稀释,更容易咳出来,咳嗽也能恢复得更快。

润喉糖。一些润喉糖为有益于养护嗓子的配方和薄荷醇,薄荷醇能够带来清凉感,有一定镇痛的作用。可以舒缓喉咙,减轻气道敏感性。

蒸气吸入。准备一杯热水,然后把鼻子对着杯子后吸气,每次持续20分钟左右,等水冷了再更换热的,每日坚持进行2至3次。

保持环境湿润。干燥、寒冷会刺激呼吸道,加重咳嗽。我们在室内时,可以使用加湿器来保持室内空气的湿度,降低敏感。但要记得经常清洗加湿器,避免脏污堆积,反而成为细菌繁殖地。外出时可以戴好围巾、口罩,将寒冷干燥的空气过滤一波,再进入鼻腔,可以减少对呼吸道的刺激。

枕头垫高。当我们平躺时,容易使鼻涕后滴,对咽喉产生刺激引起咳嗽,还会使呼吸道分泌的黏液滞留。这时我们可以用枕头将头部和上半身垫高,让呼吸道形成倾斜,可以避免黏液滞留在呼吸道,有效缓解咳嗽。

洗鼻子。鼻腔中的鼻涕积多了,容易下流,会刺激咽喉部位的感受器,引起咳嗽。所以如果是鼻塞流涕严重的人,试试洗鼻子,或许也能止咳。

咳嗽伴有痰,怎么做有助于排痰?

拍背排痰。用手拍背部,喉咙里的分泌物会通过振动松散,有助于排痰。拍背时,可以侧卧或正坐。拍背的手要手背隆起,手掌中空,拇指靠着食指,不要用摊平的实掌去拍。拍背时不要向下用力,从两侧往中间拍。拍背时不要过于用力,要保持一定的节奏,不要直接对背部光着拍,而是要隔着衣服拍。哈气排痰。自然坐姿,上半身尽量

担当——这里有最深刻的诠释

安康市中医医院 陈凤琴

前瞻

中央帮扶团为白河医疗事业带来“源头活水”

本报讯(通讯员 何光展)去年以来,中组部、中央编办等10部门联合选派西安市人民医院(西安市第四医院)一批医疗团队赴白河县开展“组团式”帮扶,为白河县医疗事业补齐技术短板、充盈人才队伍、建设人才梯队带来了“源头活水”。

帮扶工作开展以来,白河县以目标为导向,以机制为抓手,迅速找准定位,确定白河县人民医院为被帮扶单位,要求以党建为引领,牢牢抓住国家“组团式”帮扶发展的重大机遇,推动帮扶工作见真章,出实效。白河县医院认真落实党委领导下的院长负责制,充分信任授权,搭建干事平台,对选派来白河的6名医疗支援专家实行统一管理,按需推进,形成“一级抓一级,层层抓落实”的强大合力,持续促成帮扶工作的贯彻落实。

帮扶专家到位后,根据医院实际情况,详细制定五年帮扶发展规划,从科学组建帮扶团队、提升医院管理水平、加大资金支持、健全考核机制等领域梳理出医疗帮扶需求,并将任务进行分解,制定任务推进落实台账。院内成立“组团式”帮扶协调领导机构,加强统筹协调,对重点工作任务实行一周一调度、一月一研判,及时掌握工作动态,解决困难问题。为了使帮扶专家安心工作,舒心生活,县医院专程协调保障用房6套,配备餐桌、冰箱、洗衣机等各类生活必需品,在生活环境、人文关怀等方面下足功夫,以达到拎包入住条件,增强帮扶专家的认同感、归属感,让帮扶专家真正感受到家的温暖,解决帮扶工作后顾之忧。

半年来,在帮扶专家指导下,共开展手术示教70余次,参与抢救危重患者19人次,疑难危重会诊95人次,门诊急诊接诊患者1130余人次,出院患者90人次。先后举办《新生儿颅脑超声检查》《宫腔镜基本知识及围手术期管理》《验光、视功能检查、视功能训练科普》《盆腔MR在临床诊疗中的应用》等24次专题授课,在多学科、多专业疾病诊疗上实现了零的突破。

三年来,参与了抗疫防控工作,看着同事们白衣执甲逆行而行,深深地为我们的医护人员感到自豪。当前,发热患者在增多,医疗机构发热门诊、急诊以及各科室都面临巨大的压力,医务人员每天接诊大量的患者,工作非常繁重不说,自身感染也非常严重,医护人员非常紧张。我院同全国的医院一样“减员严重”,面对激增的就诊患者,我们不得不号召医护人员中的无症状感染者和轻症患者坚持工作,满足群众就医需求,以保障正常运转。三年前,全国各地医护人员白衣执甲逆行出征的身影,感动了无数人。而今,当疫情防控政策进行优化调整之后,面对感染人数的急剧增加,医护人员再一次挺身而出。疫情是对医护人员和医疗系统的最大考验,除了不能替你生病替你痛,医护人员扛起了所有。当下,新冠肺炎疫情防控工作重心从疫情防控转移到医疗救治,保健康、防重症,为了确保护理转段平稳有序,全国广大医务人员面对新形势、新任务,又一次义无反顾地担起了重任。我的同事与全国各地的医护人员们一样,都争分夺秒地奔波在预检分诊、急诊、发热门诊、ICU、手术室、病房;他们轻伤不下火线,很多人发了高烧还持续工作在阳性病区;他们的感染后没有完全康复就第一时间返岗。

新冠肺炎疫情发生以来,广大医务人员

中央帮扶团为白河医疗事业带来“源头活水”



帮扶医生下乡开展免费诊疗活动。

从细处实处关爱医护人员

方晓蕾

践行“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神,接续奋战,始终坚守在守护我们健康的最前沿,为保护我们的生命健康作出了重大贡献。医务人员守护我们的健康,我们理应关心关爱他们。早在2020年初,中央应对新型冠状病毒肺炎疫情工作领导小组就专门印发《关于全面落实进一步保护关心爱护医务人员若干措施的通知》,提出了包括提高薪酬待遇、做好工伤认定、轮换休整到位、及时做好心理调适疏导等十方面针对性的措施,确保广大医务人员义无反顾投入战胜疫情的斗争。近日,国家卫生健康委、国务院联防联控机制医疗救治组作出部署,强调要支持医疗机构加大医务人员工作条件保障,合理安排工作任务,做好医务人员健康监测,落实激励保障政策等。陕西省卫健委,也发布相关政策和措施,要求改善医务人员工作条件,合理安排轮岗排班,保障一线医务人员合理休息休息时间,向直接参与新冠肺炎疫情防控和救治一线工作的医务人员发放相

关补助,落实带薪休假,符合规定的直接参加疫情防控的一线专业技术人员参与职称评审,同等条件下所在单位应优先推荐申报。此外,还要求深入了解医务人员家庭情况,切实解决其实际困难和后顾之忧。全国各地医疗机构也在发布相关激励保障政策,以此犒劳医护人员。

医务人员的勇敢担当理当得到除了职业荣誉感之外的合理激励,此外,我们还需要从细处、实处关爱他们。

要给他们多一些理解和关爱。我们的社会都要意识到医护人员也是普通人,他们也需要理解和关爱。我们做好个人防护,非必要不去医院,把宝贵的医疗资源留给更需要的人,就是给医护人员最好的爱护;我们用一颗包容的心做好双方的沟通,理解医务人员的工作和处境,就是对医务人员关心。

要从实际工作出发解决医务人员的实际问题。医疗管理部门要从人性上关心关爱医务人员。我们的政府,我们的医疗机构要合理

保持竖直,臀部承重在椅子上,双手放在肋骨下面,吸气感受肚子肋骨的扩张,然后张大嘴发出:哈!你会发现肚子用力地在向内收紧,这个动作做上两三次,然后调回正常呼吸,就会比较容易把痰咳出来。

卧式排痰。在床上或沙发上,双腿跪下,脚掌朝上,双手交叠,呈叩拜式,头放在手背上,背要弓起来,咳嗽就会顺畅多了。

长时间咳嗽,会不停地对我们的胸部廓位产生冲击的压力,不利于心脏的血液循环。而且会消耗身体大量体力,影响身体恢复。所以,对于咳嗽,我们要进行一定的干预和护理,不能完全放任不管。

(来源:科普中国)



肾唇虾脊兰

陈戈

肾唇虾脊兰(Calanthe brevicornis Lindl)属于兰科虾脊兰属,地生兰科植物。属于陕西省重点保护植物。假茎粗壮。叶在花期全部未展开,椭圆形或倒卵状披针形,边缘多少波状,具4至5条主脉,两面无毛。花葯从假茎上端的叶间发出,远高出叶层外,密被短毛;总状花序长达30厘米,疏生多数花;萼片和花瓣黄绿色;花瓣长圆状披针形,比萼片短,宽4至5毫米,先端锐尖,基部具爪,具3条脉,无毛;唇瓣基部具短爪。花期5至6月。多生于海拔1500米左右的山谷阔叶林下。

市人民医院成功抢救一例急性胰腺炎合并妊娠危重患者

本报讯(通讯员 叶斌斌)近日,安康市人民医院多学科合作成功抢救一名孕34周急性胰腺炎合并妊娠危重患者,现已顺利出院。

日前,产科主任李辉霞接到通知,某县级医院转院一名34+3周孕妇,该孕妇上腹部疼痛2天,呼吸困难13小时,B超提示胎死宫内,抽血提示乳糜血、血淀粉酶、血脂脂肪酶、血糖增高,怀疑急性胰腺炎合并妊娠。几分钟后,120急救车呼啸着来到急诊科门口,李辉霞和急诊科医护人员将患者迅速接进急诊科,该患者呈半卧位,大张口呼吸,手抵着上腹部呈痛苦状,急诊医护人员熟练的给予吸氧、心电监测、抽血,急诊行腹部核磁共振检查。看着手上的检查结果,李辉霞一颗心直向下沉:PH7.07,血糖33.0mmol/L,血淀粉酶、血脂脂肪酶明显增高,核磁提示:胰腺周围渗出。此时已经确诊该患者是急性胰腺炎合并妊娠,情况十分危急!

他们立即沟通ICU主任马文,将患者收治重症监护科,紧急申请多学科会诊协助诊治。产科、ICU、麻醉科、普外科、

消化内科、心内科科主任及科室骨干人员经过反复沟通、讨论,最终制定了稳妥的诊疗方案。多学科会诊后,ICU立即启动血浆置换等治疗,产科紧急制定引产时机、方式及引产过程中可能出现的意外情况预案,选择了宫缩可控、便于观察的静滴缩宫素引产方式,引产过程中做好抢救大出血准备,制定了救治预案,并积极和ICU医师沟通,把控引产时间。

经过近2天的抢救,终于将患者从死神手上拉了回来,此时患者恶心、腹痛、呼吸困难等症状明显好转,生命体征平稳,血糖控制良好,血淀粉酶、血脂脂肪酶较好好转,凝血功能正常。虽然患者抽出的血仍为乳糜血,但较前明显减轻。

经过ICU、普外科等科室20多天的精心治疗,该患者已顺利出院,并给产科医护人员送来锦旗表示感谢。

热点

预防艾滋病 共享健康生活

安康市疾病预防控制中心 丁红玲

可能有人问,艾滋病离我们有多远?目前安康市艾滋病疫情虽然一直控制在低流行水平,但每年新发现的艾滋病病例呈上升趋势,不过大家也不需要恐慌“谈艾色变”,只要掌握了艾滋病的防治知识,艾滋病是可以预防的。

艾滋病(AIDS)全称为“获得性免疫缺陷综合征”,是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种严重慢性传染病。HIV进入人体后,严重破坏人体正常免疫系统,使人丧失抵抗疾病的能力,从而导致病人出现一系列机会性感染和恶性肿瘤,最终全身器官衰竭而死亡。目前全球还未研制出疫苗,也无法治愈,如果感染HIV病毒后不及时进行抗病毒治疗,病死率会很高,也会给家人和自身带来沉重的精神和经济负担。

艾滋病传播途径有三种,血液传播、性传播、母婴传播。目前性传播已成为艾滋病传播的主要途径(性传播包括男性同性传播、异性传播),日常生活接触是不会传染的。

那么一个人通过外表是否能看出来感染了艾滋病呢?外表是无法看出来,的HIV病毒和新冠病毒一样都是通过检测才能发现。

如何预防艾滋病呢?每一个人都是自己健康的第一责任人,夫妻间要保持一对一忠诚的性关系,拒绝黄赌毒。发生非婚性行为时一定要全程使用安全套进行保护,选择质量合格、未过期的安全套;安全套不能重复使用。如果不小心发生了高危性行为,要及时进行药物阻断和检测,并寻求疾病预防控制中心、医疗机构人员的专业帮助,根据需要在发生高危行为后72小时内(最好2小时内)紧急服用药物预防艾滋病感染。安康市艾滋病药物预防阻断治疗定点医院设在安康市中心医院,医院感染科可为高危人群提供24小时接诊服务。未服用阻断药的应在高危性行为后2至4周,及时自行进行艾滋病检测,全市各县(市、区)疾控中心艾滋病自愿咨询检测门诊可提供免费HIV检测。如果确诊感染艾滋病后要采取安全措施不传染他人并及时治疗。

另据相关数据显示,我国艾滋病的发病呈现“两头翘”的趋势,即青年人和老年人发病率高。近年来,每年新发现的艾滋病病毒感染者,100例中就有20多例为60岁及以上老年人,青年学生每年就有3000多例,这两个群体病例的增加引起社会各界的广泛关注,那么老年人和青年学生应该怎样预防呢?

老年人要牢记防艾“四要”“一不要”:一要有风险意识,艾滋病就在身边;二要保持健康的生活方式,积极参与社区文化活动,培养兴趣爱好,充实老年生活;三要发生性行为时采取防护措施;四要发生高危性行为后及时进行检测。不要发生不安全性行为,无保护性行为、多性伴及卖淫嫖娼行为。

青年学生要牢记“三要”“三避免”:一要学习艾滋病预防知识,积极参加学校预防艾滋病教育课、讲座和科普宣传;二要掌握艾滋病预防技能,如佩戴安全套、自我检测操作、药物预防服务的获取等防护措施。三要及时进行药物阻断和检测。四是避免与感染状况不明的人发生无保护性行为。五是避免在醉酒、意识不清的情况下发生性行为。六是避免滥用精神活性物质,滥用不仅会使健康受损,还易导致多性伴和无保护性行为的发生,增加感染艾滋病的风险。