

六院在线

# 巧用微信 便利医患沟通

看病非常重要的就是医生跟患者的沟通。医生有效运用网络社交平台，患者可以有更多的时间描述自己的症状，说出自己的疑惑与顾虑。还能和医生聊聊生活，谈谈养生，从某种程度上来说有利于治疗与医患的和谐相处。

韩师傅60多岁，因慢阻肺急性加重期、肺心病Ⅱ型呼吸衰竭入住市六院，住院时病情严重，呼吸困难，不能活动。入住市六院呼吸内

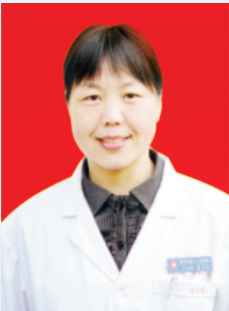
科后，市六院呼吸、神经内科主任兼呼吸内科主任孟玉红全力对其进行救治，患者痊愈出院。患者用微信聊天的形式表达了对医护人员的感激之情。

微信——医患沟通交流的新平台，市六院呼吸内科非常注重利用多种途径加强与患者的沟通，通过微信开展健康指导、心理疏导、答疑解惑等，让患者感到了温暖和关爱，良好的精神状态促进了疾病的康复。53岁患

者王某，入院时呈喘息状呼吸困难，病情危急。孟玉红为该患者制订了个性化治疗方案，在合理用药的同时，采取气管插管、有创呼吸机治疗等措施，病情好转稳定后，佩戴无创呼吸机继续治疗。患者出院后，孟玉红时常用微信询问患者健康状况，并给予技术指导，患者心肺功能明显改善，已能上下楼梯，生活质量明显提高。

王丹

## 简介



孟玉红，市六院呼吸、神经内科主任兼呼吸内科主任，副主任医师；现任漯河市医学会呼吸内科学会及漯河市老年病学会委员，曾进修于郑州大学一附院；熟练掌握电子支气管镜、有创呼吸机治疗设备，对慢性呼吸衰竭等呼吸危重症的抢救和营养支持综合治疗经验丰富。  
科室电话：0395-5962287  
孟玉红电话：13839535251

百姓看得起病的城市二级医院

漯河市第六人民医院

相约六院 健康常伴

地址：漯河市八一路东段83号

急诊科：5962087 病人服务中心：5966002

## 成人癫痫有哪些病因

1.颅内感染 如各种脑炎、脑膜炎等这些疾病导致大脑皮层炎症和水肿，引起成年人癫痫发作。后遗症期由于脑实质内瘢痕形成和脑膜粘连，也能导致癫痫发作。颅内感染应早期诊断，积极治疗，减少后遗症和并发症的发生。

2.工作原因 生活节奏的加快，工作上劳累过度，这是引发成人癫痫的重要原因，用脑过度必然造成大脑亏损，心神失养，强度太大的体力劳动往往使人体力不支。在这些情况下，病邪极易侵入，因为此时人体抗病能力降到最低。

3.颅脑外伤 外伤后癫痫的发生率为0.5%~50%，昏

迷时间越长，脑实质损伤越重，发生率越高。如急性期颅内血肿压迫，脑实质损伤后水肿导致的颅内高压，都可导致癫痫发作，颅脑手术后的损伤、脑挫裂伤后脑萎缩导致大脑供血/供氧不足，脑细胞功能紊乱，发生癫痫。

4.饮食起居 现在很多成人癫痫病患者饮食，生活没有规律、有时暴饮暴食，有时过度饥饿，这些都可能成为癫痫病发病的原因。脾胃乃后天之本，饮食无克制，造成运化失职，积成痰饮，蒙蔽心窍，必然引起癫痫。同时，一些患者平时作息时间没有规律，总是熬夜，这也会大大增加发病的概率。

据健康网

## 生活中如何预防中风

中风又称为脑卒中，是一种脑血管疾病，常发生在中老年人身上。中风以突然性昏倒，伴发半身不遂等症状。那么，我们如何预防中风呢？专家指出，在日常生活中应该注意以下事项。

大多数中风病人都有动脉硬化病症，高血压、糖尿病、心脏病等也是中风发生的潜在风险。因此，这类人群预防中风须保持心情舒畅、心态平和，情绪波动会使人体体内茶酚胺释放，引起心跳加快，血压升高，血糖继之升高而发病。

秋季要穿暖，以防血管因受寒刺激而收缩，引起血压升高。应起居有节，戒烟戒酒，注意饮食，不食肥甘厚味，少吃盐，多食瘦肉、牛奶、新鲜蔬菜和水果。

另外，应定期监测血压和血糖，高血压患者每天要坚持服用药物。要保持大便通畅，尤其是高血压病人便秘要积极治疗，切不可用力大便，以免引起脑出血。注意不乱用药、不乱投医，如果出现一侧肢体麻木无力，行走不灵、说话困难等症状应立即到医院就诊，以免贻误病情。

据健康网

## 失眠患者 怎么进行心理调节

失眠的发生多是由心理因素所致，这也是该病发病的主要原因，在生活中只要患者做好心理疏导，是可以控制失眠症状的，在适当的情况下可在生活中多做一些有利于缓解身心的运动，这样才能全身心的放松，最终达到缓解睡眠的功效。

1.每天保持乐观、开朗的良好心态。对待事情要放宽心。

2.生活要有规律，做到及时醒及时睡。

3.在睡觉之前要有一些有利于入睡的事情。如洗完澡再睡、用热水泡脚、喝杯牛奶等。

4.每天要有适度的运动，有助于晚上的入睡。

5.保持卫生整洁，时常清洁卧室、保持安静的环境。

6.学会自我调节、自我暗示。

7.白天睡觉的时间不宜过长，年纪大的人白天可适当午睡或打盹片刻，避免午睡或打盹时间过长，否则会减少晚上的睡意及睡眠时间。

除此之外，对于一些失眠症状比较严重的患者应在医生指导下服用药物进行治疗，来抵抗焦虑、抑郁症状的出现。这样可能会取得更快、更好的治疗效果。

据人民网

## 教你四招缓解偏头痛

听到偏头痛这个名字，很多人都认为只有一侧头痛才是偏头痛，实际上这是一种误解，大部分的偏头痛确实是一侧头痛，也有部分患者是两侧同时头痛。偏头痛多发于女性，不良的饮食和生活作息容易导致偏头痛。

偏头痛也不仅仅只是头痛这么简单，它还会伴随其他并发症。如恶心、呕吐、视觉异常等。而偏头痛又是一种反复发作的病症，平时患者要积极治疗，在发病时，患者也要想办法减轻疼痛。

1.少吃腌肉 避免食用加工肉质，如腌肉中的硝酸

盐、亚硝酸盐和味精等诱因。一些心脏病药物中也含有硝酸盐。另外，对有些人而言，咖啡因、酒精和一些人工甜味剂也是头痛诱因。

2.多按摩 按摩后，头痛会略有缓解，之后也应该坚持。研究发现，偏头痛患者接受6周按摩后，疾病发作频率明显减少，睡眠质量明显提高。按摩时，双手食指弯曲成钩状，双手同时顺时针旋转按揉太阳穴。另外，按摩颈项、后背、头部或肩膀同样也有效果。

3.多舒展 舒展疗法可以放松头部紧张的肌肉，进而缓解头部疼痛。每个舒展

动作做2次，每次20分钟。

具体动作：颈部舒展，下巴依次向前、向上、向左和向右伸展。耸肩，耸起肩膀，双肩向前运动，再交替耸肩向后运动。每个拉伸动作持续5秒，放松5秒，重复3~5次。

4.热敷或冷敷 热敷或冷敷治疗头痛没有任何危险，孕妇也可以用。专家表示，热毛巾敷颈项后部，有助于缓解肌肉紧张。偏头痛患者最好用冰袋冷敷太阳穴，降低流过这个区域血液的温度，可以有效缓解头痛。

据人民网

## 小儿长时间感冒警惕患支气管炎

当孩子感冒发烧治疗不愈而又出现咳嗽时，要警惕患了气管炎。

初为刺激性干咳，以后随着病变的发展，支气管内分泌物增多转为带有痰咯声的咳嗽。年龄大些的孩子咯出黄色脓性痰，婴幼儿不会把痰咯出来，常常咽下而不易观察到。也有的患儿则表现为忽然出现较多较深的咳嗽，使孩子痛苦不堪，或伴有呼吸急促、食欲不振、呕吐、腹泻、腹痛等症状。

如果小儿虚胖，发烧、咳嗽后出现了哮喘性呼吸困难，即呼吸增快，有哮喘声，鼻翼随呼吸而扇动，吸气时肋窝加深，那么可能得了哮喘性支气管炎。

家庭中护理这样的小儿要注意多喂加糖的温开水，可使痰液稀薄，经常更换体位，促使其分泌物易于排出。同时要加强对小儿营养。如发现患儿对某种物质或药物过敏，应尽量避免接触。无痰期可用止咳药，婴幼儿严重干咳时还可用

镇静药，在有痰期最好不用止咳药，以化痰、祛痰为主，遵照医嘱口服或注射抗生素。对于哮喘型支气管炎的患儿要及时到医院诊治。

咳嗽的时期一般在7~10天，如治疗恰当则可缩短其病程，有时可迁延2~3周，尤其是体弱的小儿，甚至见好后又复发。对于反复发作的小儿为预防其复发，可进行皮下注射气管炎疫苗，在每年发作季节前1个月开始注射，缓解季节内暂停。

据人民网