

# 让心血管患者安全度过「疫情」期的五大「处方」

**1. 药物处方：严格遵医嘱。**不要擅自停药，特别是高血压病人，不要听信外面网络未经证实的“谣言”，擅自减药或停药，在服药要定时监测血压；心力衰竭病人，要记得每日晨起称体重；冠心病患者要定期监测心率；要备些常用急救药，如卡托普利、硝酸甘油和速效救心丸等，如果血压、体重、心率有明显波动，或者有其他不适如胸痛、气短、喘促，要及时找医生早咨询、早诊治。

**2. 运动处方：有氧运动。**适当的“有氧运动”可以增强抵抗力，降低静息血压和心率，改善冠脉供血和提高心肺功能，对心血管病有明确的益处。疫情期间，不宜户外锻炼，但不等于不运动，可以根据家里的条件，如跳绳、打太极拳或八段锦、骑功率车、跳绳等形式，时间30分钟左右，以有点辛苦、稍微出汗、仍可以流畅对话的程度即可，活动前要注意热身。每周3-5次为宜。当然如果在运动期间有不舒适，也要及时和医生联系，以调整运动处方。

**3. 教育处方：戒烟限酒。**吸烟可以收缩血管，增加血粘稠度，同时烟草中含有许多致癌物质，是心脑血管事件的重要危险因素，要绝对戒烟，“疫情期”家人聚在共同的密闭空间，摄入的二手烟或厨房有同样的危害，要尽量避免，适当通风，改善室内空气；饮酒对于高血压、冠心病、心衰患者，也是弊大于利，同时会影响很多药物的疗效，也要尽量避免。

**4. 心理处方：控制情绪。**为了减少“冠状病毒”的传播，大家自会在“隔离”，人在狭小的空间过久，难免会有压抑、烦躁的情绪，情绪波动，不管是激动还是伤心，都会升高血压、心率，增加心脏负担，加重心脏负担，所以心血管患者要学会自我调节，包括和家人朋友倾诉、听听音乐，以及包括有氧运动，都可以调节自己的不良情绪。

**5. 营养处方：合理膳食，控制体重。**低盐低脂饮食，每日总食量≤5克，对于伴有严重心衰和高血压的患者，更应当严格控制盐的摄入(<3克/日)。每日胆固醇控制在200mg以内，多吃水果蔬菜、奶制品，多吃易消化及富含膳食纤维的清淡食物，适量饮水，保持大便通畅。体重要控制在合理范围；体重指数(体重/身高<sup>2</sup>)<24kg/m<sup>2</sup>，腰围控制在男<90cm，女<85cm。

(心血管内科：林建珍)

为响应防范新冠肺炎的号召，出门戴口罩和勤洗手成为近期市民居家、出行“标配”。口罩戴久了，耳朵疼，洗手多了，手部干燥……那么这些问题该如何预防？

## 口罩佩戴小处方

**1. 佩戴松合适用的口罩。**对广大群众来说，一般低风险暴露时佩戴一次性医用口罩。非耳挂式口罩如绑带式，可减少减少对耳后皮肤的摩擦及压力。

**2. 佩戴时间不宜过长，**如卫生条件允许，2-3小时摘下口罩或适度变换口罩位置使局部减压。

**3. 佩戴前可以局部涂抹润肤剂，**减少口罩边缘摩擦对皮肤的刺激。

**4. 压痕一般不需要特殊处理，**持久或反复发生处或伴有皮下淤血时，可外用改善局部

血液循环的药物如多磺酸粘多糖乳膏等；皮肤红肿破损，可外用抗生素软膏，外贴创可贴或纱布保护创面。长期戴口罩导致的耳朵不适，可以借助回形针、牛奶盒提手等小物件来帮助缓解。

**5. 戴口罩出现红斑、丘疹、**瘙痒等过敏现象原因可能是由于口罩的材料，对少部分人来说，

## 疫情期间，戴口罩、勤洗手的小处方

说是过敏的，会引起接触性皮炎。如对材料过敏，则停止使用该类口罩，如症状较轻，可无需处理，自行缓解。如果症状较为严重，有红斑、丘疹、瘙痒明显，可在皮肤科医生的指导下口服第二代抗组胺药，如氯雷他定、咪唑斯汀等，外用中强效激素如糠酸莫米松软膏等。

**6. 长时间佩戴口罩，**会因呼吸使面部和口罩之间形成对皮肤的封闭及局部压力，导致毛囊皮脂腺导管堵塞，加之生活作息不规律、饮食煎炸油腻、精神压力等因素，可能导致痤疮样损害或原有痤疮的加重。

## 勤洗手护肤小处方

疫情当前强调勤洗手，一天十几次是基本，但洗手虽好，洗多了也会造成皮肤屏障受

损，再加上天气干燥又寒冷，更容易出现失水现象，有的人甚至会出现瘙痒、脱皮、皲裂现象。

**1. 可以戴上保暖的手套和**口罩，穿好厚实的衣裤，与寒冷干燥的室外环境隔绝。在暖气或空调供暖的干燥室内，可使用加湿器。

**2. 质地较粗糙的保湿霜比**清爽的保湿乳更适合防治皮肤

# 牢记疫情防控 不忘业务学习

——省级机关医院引导职工坚持疫情防控和业务提升两不误

本报讯(院办：陈宇翔)自新型冠状病毒肺炎疫情影响发生以来，为进一步落实新冠肺炎疫情防控措施，我院认真贯彻落实省委、省政府以及省卫生健康委的防控疫情决策部署，医院一手抓防控，一手抓发展，执行弹性上班工作制，部分科室停诊，全力做好医疗各项工作，与全国人民同心战“疫”，共克时艰。

同时，医院切实关心广大干部职工居家防疫情况，引导全院干部职工利用弹性排班相对空闲的时间，全面加强包括新冠肺炎防治等专业知识在内的学习，进一步提高自身的业务水平和各项技能，为坚决打赢疫情防控阻击战作出应有的贡献，做到疫情防控和业务提升两不误。

弹性排班下，在少出门、少聚集的同时，2月17日医院下发了《关于落实疫情防控实行弹性排班期间开展业务提升活动的通知》，要求全体职工“防疫不忘初心，防疫不忘事业”，大力倡导员工立足本岗，合理安排时间学习充电，并要求院领导以及党支部、科主任、护士长带头学习，以实际行动助推人才素质提升，促进人才队伍建设高质量发展。

医院根据岗位实际，结合不同岗位的工作特点，制定了专门的学习计划，分门别类抓好全院干部职工的学习。面对此次新

冠状肺炎病毒感染的肺炎疫情严峻形势，2020年1月30日，省级机关医院互联网医院在前试运行基础上，正式上线运营，足不出户，在线就诊、慢病续方已成为现实。除了开通网络咨询问诊平台，安排专业医生值班，为民众提供免费的线上问诊服务，省级机关医院还号召全院医务人员弘扬科学精神，用好科技武器，积极撰写科普文、拍科普视频，用科学精神和科技武器打赢防治新型冠状病毒肺炎疫情阻击战。

省级机关医院积极行动，组织职工居家学习，让这段特殊时光，变得更加充实、更有意义；让广大职工为疫情防控阻击战贡献一份力量，为复工后投入工作储备了更充足的能量。

## 不吃药也可以治疗失眠



你是否正在经历入睡困难，半夜经常醒来，或者早醒的问题呢？这些都是失眠的症状。失眠问题非常普遍，影响着全球大约30%的人。

经历过失眠的人都知道，整夜辗转难眠的那种煎熬，更有甚者会害怕上床睡觉。面对失眠，很多患者往往不知所措，尝试多种方法，都达不到良好效果。饱受着失眠所带来的许多各种不良后果。

不想吃药，治疗失眠？不妨试试——失眠认知行为治疗。

失眠认知行为治疗，简称CBTI，主要针对失眠的病因及持续因素进行治疗，根据患者的睡眠情况，为患者量身定制睡眠康复计划，纠正患者的不良睡眠习惯及不正确睡眠观念，重塑患者的合理认知模式，缓解各种与失眠相关的负性情绪，消除患者对失眠的恐惧，同时可以帮助患者减少或戒断催眠药，重建健康的心态和良好的睡眠模式。

失眠认知行为治疗的有效性、安全性，已被多个权威临床对照试验得到证实，其短期疗效与催眠药相当，而长期疗效往往优于药物治疗，是目前国内外治

疗失眠的首选方法。

失眠认知行为治疗是否适合，需经专业人员的评估，符合者便可进行CBTI治疗。主要为下列对象：

1. 入睡困难，睡眠维持困难；
2. 有不良的睡眠习惯和睡眠信念者；
3. 抑郁焦虑等情绪问题主要与睡眠相关；
4. 晚上紧张，担心睡不着，躺在床上胡思乱想无法控制者；
5. 条件性觉醒者，如躺上床就精神者；
6. 不能或不宜服药(备孕、共病某些躯体疾病)；
7. 不愿意服药(过度担心药物副作用)；
8. 药物治疗效果不理想；
9. 焦虑抑郁治疗后残留失眠；
10. 长期服安眠药无法戒断。

具体治疗方法包括认知治疗、刺激控制疗法、睡眠限制疗法、正念冥想练习、睡眠卫生教育、放松疗法等等。

机关医院睡眠医学中心依据多导睡眠监测(PSG)、电生理、脑影像等设备为各种睡眠障碍提供专业的诊断、治疗，并采用认知行为治疗、生物反馈治疗、经颅磁刺激治疗、失眠治疗仪、康复治疗、药物治疗、中医疗法等相结合的综合治疗方案，为睡眠障碍患者提供更全面更深层次的服务。如果您有睡眠方面的困扰，请联系我们，我们的专业团队为您解答相关问题。

(睡眠中心：龚火英)

荨麻疹，你肯定听过，可是还会有会肚子痛的荨麻疹。这是怎么回事？

前段时间半夜里，机关医院皮肤科刘丰医生突然接到一个老朋友的紧急电话，说她孩子晚饭时总说肚子疼，一开始没太在意，后来疼得越来越严重，只好紧急送到当地卫生所急诊。但输液处理后，症状并没有得到明显改善，朋友吓得手足无措，只能给刘丰医生打电话求助！

经过刘丰医生追问病史，得知孩子晚饭时吃了几口煮熟的螃蟹。再问，孩子平时有过几次荨麻疹发病的经历，但吃药不久后皮疹就会自行消失。刘医生赶紧让她看着孩子身上有没有荨麻疹，对方掀开孩子衣服，发现颈部、前胸后背等处均有隐隐而发的荨麻疹。

原来这就是孩子腹痛的原因！刘丰医生介绍说，因对螃蟹过敏而起，以腹痛最为痛苦表现，伴随皮肤荨麻疹，属于典型的“腹型荨麻疹”，是荨麻疹发作中比较严重的情况。

## 什么是荨麻疹？

多数孩子不知什么原因皮肤突然发痒，随后几分钟内就发生形状不定，大小不一的红色扁扁疙瘩，有时成为大片，好像地图似的，这些痒痒的小疙瘩一般在24小时之内可以消退干净，但是容易此起彼伏，反复发作。这就是荨麻疹，俗称风疹团，是一种常见的过敏性皮肤病，多是由于过敏引起。

## 荨麻疹致命吗？

一般情况下，荨麻疹不会威胁生命，全身风团发作伴随难忍的瘙痒是最为常见的不适，但在某些特殊情况下，荨麻疹仍有致命的风险。

刘医生提醒，近年来，门诊过敏性荨麻疹病例明显地增加，最常见的是发生于体表的情况。但在临床中，荨麻疹发作伴喉头水肿的情况也时常出现。

有的患者荨麻疹发作，会伴随喉头水肿，情况严重者可能导致窒息、休克，得不到及时抢救者就会危及生命。

## 远离过敏源是根本

如果不知道宝宝会对哪些食物过敏，建议去医院进行过敏源筛查。刘医生提醒说，不同年龄层的宝宝，诱发其荨麻疹发生的食物种类也有所不同；

低龄儿童作为主食饮用的牛奶、奶制品；年龄稍大儿童可能接触到的各类零食，如糖果、软饮料等中的食品添加剂；孩子日常饮食中食用的容易引发过敏的蔬菜、水果、高蛋白海鲜、肉类，如草莓、苹果、李子、柑橘、花生、果仁、鱼类、蟹、虾、蛋等等，都可能诱发小儿荨麻疹的发生。

(院办：陈宇翔)

