

秋季腹泻进入高发期

周口市妇幼保健院教你科学护理



祁会娟在为患儿听诊。

本报讯(记者 史书杰 文/图)入秋后昼夜温差增大,婴幼儿肠胃抵抗力减弱,秋季腹泻进入高发期,不少幼儿出现呕吐、腹泻、发热等症状。针对该病症,记者采访周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)儿科六病区医生祁会娟,为家长科普专业护理知识。

“6个月至2岁婴幼儿是秋季腹泻高发人群,近期就诊患儿数量大幅增加。”祁会娟表示,秋季腹泻多由轮状病毒、诺如病毒引起,可通过多途径传播,在家庭和托幼机构易交叉感染,患儿常伴随高热、蛋花汤样腹泻,护理不当易引发脱水。

祁会娟提醒,秋季腹泻多为自限

性疾病,护理重点是预防脱水、合理饮食、规范用药。家长需使用口服补液盐为孩子补充电解质,切勿用白开水、果汁替代,出现重度脱水症状需立即就医补液。

饮食方面以清淡易消化为主,母乳喂养的幼儿家长需忌口生冷油腻,幼儿可食用米粥、烂面条等食物。患儿呕吐后可短暂禁食,症状缓解后再逐步进食。

医生特别强调,病毒性腹泻无需使用抗生素、强效止泻药,可在医生指导下服用益生菌调理肠胃。家长需密切观察患儿状态,若出现持续高热、便血、精神萎靡等情况,需及时就医,避免延误病情。

周口骨科医院

助市民科学调养规避换季综合征

本报讯(记者 李鹤 通讯员 李壮)入秋后昼夜温差加大,人体调节能力难以快速适应。气温变化容易造成高血压、糖尿病患者指标波动。周口骨科医院内科医生单腾越结合临床经验,为市民讲解秋季科学养生要点。

秋季属于人体代谢调节的关键过渡期。不少中老年人依旧沿用夏季的作息、饮食模式,没有根据秋天气候做出相应调整。受昼夜冷热交替刺激,身

体调节能力受到影响,血压、血糖容易出现起伏,还常常伴随乏力、脾胃运化失调等换季表现。还有部分市民入秋后仍偏爱生冷饮食,大量食用瓜果、冰镇饮品,持续刺激脾胃,引发腹胀、腹泻,打乱身体正常状态。

在单腾越看来,秋季气候起伏显著,冷暖变化会同时作用于人体代谢与肠胃功能。现实当中不少人对“春捂秋冻”存在误解,一味少穿衣物硬扛寒

凉,反而削弱身体适应能力,诱发各类换季不适。秋季养生讲究循序渐进适应寒凉,切忌刻意受凉。

日常防护上,单腾越提醒,市民要根据早晚温差灵活增减衣物,重点护住肩颈、腰腹等容易受寒的部位。居家多开窗通风,坚持适度户外锻炼,提升身体耐受度,减少气温骤变带来的指标波动。

“秋季肠胃不适大多源于‘夏耗秋不养’,夏季脾胃损耗较重,入秋后机

能本就偏弱,持续受凉、饮食不规律,极易诱发肠胃紊乱。”单腾越谈到,市民应及时调整饮食习惯,保持三餐规律、饮食温润清淡,减少生冷、刺激性食物摄入,温和养护脾胃机能。

面对秋燥带来的体虚乏力,市民无需盲目食补进补。日常坚持饮用温水、保持清淡膳食,配合规律作息与适度运动,便可有效调节身体状态,平稳适应秋季气候,安稳度过换季期。

秋冬呼吸道疾病高发

周口市中医院提醒科学防治

本报讯(记者 刘伟 文/图)秋冬交替,气温骤降,空气干燥、昼夜温差拉大,呼吸道疾病进入高发阶段。近期,周口市中医院急诊科就诊患者显著增多,市民多出现咽干咽痛、反复咳嗽、发热喘息等症状。不少患者初期忽视轻微不适,未及时干预,导致病情加重,诱发支气管炎、肺部感染等,儿童、老年及体质虚弱人群发病最为集中。近日,记者走访该院,了解秋冬呼吸道疾病科学防治方法。

秋冬干燥多风、冷空气频繁刺激呼吸道,会破坏气道黏膜防御屏障,降低人体抵抗力。同时天气转冷后市民室内活动增多、通风减少,细菌、病毒极易滋生传播,引发普通感冒、流感、支原体肺炎、哮喘等病症,体虚人群易出现

久咳不愈、病情反复的情况。

针对秋冬呼吸道疾病发病特点,该院急诊科医生黄洋杰结合临床经验给出防治建议:“秋季呼吸道疾病高发,核心诱因就是燥邪伤肺、寒邪入侵,很多人盲目用药、拖延观察,反而容易让轻症加重。科学防治的关键,是提前预防、对症处理,不滥用药物、不忽视危险信号。”

黄洋杰提醒,市民可及时接种流感疫苗,有效预防重症感染。日常勤开窗通风、按需增减衣物、规律作息、适度锻炼,提升自身免疫力。普通病毒性感冒以补水、休息等居家护理为主,切勿自行使用抗生素。若出现持续高热、咳嗽剧烈、呼吸急促、精神萎靡等症状,需立即就医诊治。



市民在周口市中医院纺纱社区卫生服务中心接受耳穴压豆疗法。

秋凉多病高发 中医支招科学养生

入秋后气温骤降、昼夜温差加大、空气干凉,人体免疫力随之下降,呼吸道、关节、肺部、脾胃类疾病进入高发期。针对秋季高发疾病,笔者结合时令特点,给出中医科学养生建议,帮助市民安稳换季。

秋季寒凉干燥,呼吸道抵抗力减

弱,风寒感冒、过敏性鼻炎多发,老人、体弱人群尤为易感。建议尽量减少晨间户外活动,日常揉搓鼻翼、及时添衣,做好呼吸道防寒防敏护理。

秋日常见寒湿侵体,易引发关节酸痛、旧疾复发。秋季需重点做好肩颈、膝盖、手腕等关节保暖,适量食用

生姜驱散寒湿,减少关节不适。

秋燥伤肺易诱发慢性支气管炎反复。市民可多食山药、大枣、杏仁等润肺食材,清淡饮食、作息规律,规避寒热刺激,固本护肺,降低咳嗽复发概率。

寒凉气候易伤脾胃,生冷饮食是秋季腹泻主要诱因。市民需注重饮食

卫生,忌食冰镇、生冷食物,少吃生食瓜果,脾胃虚弱者可温熟水果后食用,保护脾胃功能,预防肠胃疾病。

秋季养生重在顺应天时、辨证防护,做好日常细节养护,可有效规避换季常见病,筑牢秋冬健康屏障。

(周口市第六人民医院中医科主任 理萍)

酒后服药隐患重重 致命风险需警惕

中秋团圆聚会期间,饮酒助兴成为常态。不少人存在误区,认为少量饮酒后服药并无大碍。笔者提醒,酒精与各类药物混合会在体内产生剧烈化学反应,轻则损伤脏腑机能,重则诱发休克、呼吸骤停,甚至危及生命,大众需高度警惕酒后服药的致命风险。

头孢类、甲硝唑等药物是酒后服药最大禁忌,极易引发凶险的双硫仑样反应。这类药物会阻断酒精代谢,

导致乙醛在体内大量堆积。即便少量饮用啤酒、红酒,或是食用含料酒的菜肴,都可能诱发中毒。且停药后七天内体内药物未完全代谢,饮酒依旧存在风险,发病后会出现面红、头痛、呕吐、心慌等症状,严重时可引发休克、昏迷,危及生命。

布洛芬、对乙酰氨基酚等解热镇痛药,与酒精叠加会双重损伤肠胃与肝肾。酒精和药物会共同刺激胃黏膜,易引发胃黏膜糜烂、消化道出血。

同时酒精会加剧药物肝毒性,常规剂量也可能诱发急性肝损伤,加重肾脏代谢负担,造成不可逆的身体损害。

镇静安眠、抗抑郁类药物与酒精同服风险极高。二者均会抑制中枢神经,叠加后抑制效果成倍增强,会导致意识模糊、重度嗜睡,严重抑制呼吸、心跳中枢,极易造成夜间窒息猝死。抗过敏药搭配酒精,也会加重眩晕乏力,增加摔倒、交通意外风险。

此外,高血压、糖尿病患者酒后

服药隐患极大。降压药搭配酒精易导致血压骤降,诱发脑梗、心梗;降糖药与酒精混用,会引发重度低血糖,损伤大脑机能。

笔者提醒,吃药不喝酒,喝酒不吃药。服药及停药一周内严格禁酒,饮酒后间隔24小时再服药。若不慎酒后服药出现不适,需立即就医,切勿拖延,守护自身与家人节日健康安全。

(周口精神康复医院 王晨雷)

大型义诊惠民生



义诊现场。

本报讯(记者 杜营营 文/图)9月20日,2026年周口市“服务百姓健康行动”大型义诊活动在中心城区五一文化广场顺利举行。多家市直医疗机构联动开展便民服务,让市民在家门口就能享受专业、便捷的诊疗服务。

本次活动由市卫生健康委统筹组织,周口市中心医院、周口市中医院、周口市妇幼保健院(周口市儿童医院)、周口市眼科医院、周口骨科医院等多家医疗机构共同参与。各医院选派多学科专家团队坐诊,覆盖多个诊疗领域,全方位对接市民多样化健康需求。

义诊现场秩序井然、氛围浓厚。活动聚焦心脑血管、呼吸、内分泌、传染病等常见病,同时针对心理健康、体重管理、青少年保健等民生重点领域开展服务。医护人员为市民提供免费疾病筛查、健康诊断、康复指导、心理咨询等一站式服务,结合市民既往病历、检查报告给出个性化诊疗方案,同时发放科普资料,普及疾病防治与养生知识,引导市民养成健康生活习惯。

贴心高效的便民服务获得市民一致好评。大家纷纷表示,省去了医院排队挂号的麻烦,切实感受到了惠民医疗的便利。

市卫生健康委相关负责人表示,下一步,全市卫生健康系统将常态化开展义诊、健康科普等惠民活动,持续下沉优质医疗资源,普及科学防病知识,不断提升群众健康素养,全力守护辖区群众身心健康。

赋能中医护理提质

全市专项培训班圆满举办

本报讯(记者 杜营营)为规范全市中医护理工作,夯实护理质量安全基础,提升中医护理专业化服务水平,9月19日,2026年周口市中医医疗机构护理质量提升培训班在周口市中医院顺利开班。全市各县(市、区)中医医院护理管理人员、护理骨干参加培训。

本次培训由周口市中医院主办,旨在搭建全市中医护理交流平台,统一质控标准,补齐基层护理短板,助力区域中医护理高质量发展。

课程紧贴临床实际,围绕护理文书书写规范、质控创新赋能护理提升两大重点开展授课。专家结合典型临床案例,讲解文书规范标准,分享质控创新管理方法与实操经验,内容务实易懂,贴合基层护理工作需求。

理论授课结束后,学员分组深入临床病区观摩学习,借鉴病区规范化管理、中医特色护理等先进经验,有效拓宽了护理管理思路。参训学员纷纷表示,本次培训针对性、实用性强,夯实了专业基础,打开了创新工作思路,对提升基层中医护理质量具有积极作用。

下一步,周口市中医院将持续发挥医联体牵头优势,常态化开展护理交流培训,持续优化中医护理服务内涵,全面提升全市中医护理服务水平,切实保障群众就医健康权益。

健康服务热线

13949993566
13592285505
15660098568
15538663780

电子信箱: zkrbwsb@126.com