

秋冬季节来临 | 区中医院医生告诉你这些疾病 需要注意

秋冬季来临，气温下降，很多疾病亦随之而来（主要是呼吸道疾病，老年心血管疾病等），如何预防？区中医院这些科室的医生来为您支招……

◆预防感冒（白楠：针灸康复科副主任医师）



寒露节气，天气变寒冷，如何调理，才能避免感受风寒呢？日常生活中可用艾灸温阳，固护卫气，增强抵御风寒的能力；也可每日晨起艾灸肺俞、风门、大椎、足三里等穴各 5-10 分钟；

而对于阳气不能很好敛藏的人来说，可以于每晚 10 点前温水泡脚 30 分钟，之后艾灸涌泉、命门、神阙、三阴交各穴 5 分钟；有效将上越之火引回命门之中，缓解很多朋友因为肾阴不足而导致的各种虚火上扰之病症，比如口腔溃疡、痰热上扰、心烦失眠等等。

科室咨询电话：0851--27231086

◆支气管哮喘（姚军：呼吸肿瘤科主任）



秋冬季空气干燥，过敏源较多，极易侵犯一些过敏体质的人，引发哮喘，且昼夜温差大，骤冷空气吸入极易刺激支气管哮喘发作。

1. 合理营养，适量运动，增强体质，提高自身免疫力。
2. 养成良好的卫生习惯，勤洗手，少去空气浑浊的公共场

所；不随地吐痰；室内每天开窗通风至少 1 小时（尤其是空调房间）。3. 天气转凉变冷，注意保暖。4. 如发现身体明显不舒服（体温 $\geq 38.5^{\circ}\text{C}$ ）或者咳痰超过两周，请及时就医，早期治疗，避免互相传染。

科室咨询电话：0851--27388203

◆小儿腹泻（田景群：儿科主任）



小儿秋季腹泻一般起病较急，黄稀水样便，临床易出现伤阴伤阳，对于预防秋季腹泻，我们提倡母乳喂养，处理食物及饭前要洗手，中医方面可以采取一些饮食疗法及中医外治疗法达到预防保健的作用；针对常见证型可以使用薏白糯米粥和山药糯米莲子粥，同时可以根据型使用中药醋调后贴脐，每日 1 次，常规的

摩腹和捏脊也可起到一定的预防作用，但是若患儿出现腹泻次数增多、大便中水分多、尿少等精神状态不好，请及时到医院就诊。

科室咨询电话：0851--27229992

◆胃病（申仁旭：治未病科主任）



受到冷空气刺激后，胃酸分泌增加，胃肠发生痉挛性收缩，如果不注意饮食和生活规律，就会引发胃肠道疾病或使原来的胃病加重；另外应该多锻炼身体，多运动能够提高身体的免疫力和抵抗力；吃饭时尽量要细嚼慢咽，同时也要注意饮食上的卫生；尽量避免生冷食物，但也不能太过辛热刺激，以温为度。

科室咨询电话：0851--27220931



厚德 敬业
传承 创新



行政办电话：0851—27222441

急救电话：0851—27239999

地址：遵义市播州区遵南大道315号

网址：<http://www.zyxzyy.cn>

编辑|罗欣欣 审核|孙勇