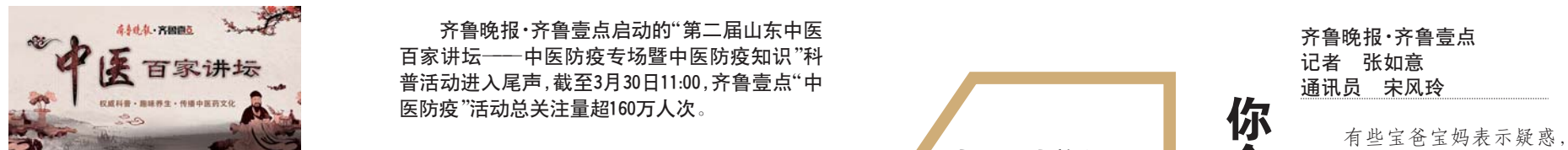


“中医防疫”话题获超160万人次关注

养生保健、未病防治、康复护理……“中医百家讲坛”继续邀您来讲课



齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 焦守广

中医战“疫”，成效显著

作为我国的传统医学，中医药在新冠肺炎疫情防治中发挥了重要作用，特别是在预防和疾病早期介入上取得了非常明显的成效。

在山东发布的《关于进一步强化疫情防控工作的若干措施》中，要求充分发挥中医药作用，加大中医药预防保健知识和技能的宣传力度。

“中医药是中华文明的瑰宝，凝聚着中华民族的博大智慧，”山东省中医院内分泌科护士长高瞻作为山东援助湖北医疗队队员出征湖北。在湖北，她将中医药以及中医特色护理应用到新冠肺炎防治工作中。

在本次疫情中，中医药与西医共同参与，全程协作，优势互补，中医药发挥了重要作用，进一步彰显了其在疾病预防、治疗、康复中的独特优势。高瞻以中医理论为指导，运用整体论，对疾病进行辨证施护，并运用中医技术与方法，对患者及人群施以技术。

在前线，医护人员还为患者开展了耳穴压豆、穴位按摩、五音疗法等一系列中医治疗方法。“耳穴压豆由于操作简便，我们开展较多。用于改善患者失眠、腹泻、咳嗽的症状。另外，其在情志护理方向，可减轻患者紧张、焦虑的情



况。”高瞻说。

高瞻将在前线应用的一系列中医方法和特色护理总结整理后，在中医百家讲坛以《中医治疫病与辨证施护》为题开讲，详细介绍和推广了中医防疫的特色和优势。

总关注量超160万
作品持续发布中

2月上旬，为了宣传中医

药防控，助力全民战“疫”，齐鲁晚报·齐鲁壹点启动“第二届山东中医百家讲坛——中医防疫专场暨中医防疫知识”科普活动进入尾声，截至3月30日11:00，齐鲁壹点“中医防疫”活动总关注量超160万人次。

《疫情期间失眠怎么办?》《儿童肺炎的中医调护》《中医治疫病与辨证施护》……通过机构自荐、大众推荐、媒体发掘等方式，齐鲁壹点面向全省征集了一大批呼吸道疾病中医防治科普短文和短视频。

截至目前，共收到各类作品100余篇/条，经过筛选陆续发布23篇/条。这些作品介绍了中医调护、外治方法、退烧方剂、艾灸防疫等中医防治方法。目前，作品仍在持续发布中。

截至3月30日11:00，齐鲁壹点“中医防疫”专题+情报站话题+报纸专栏总关注量超160万。

据了解，本次防疫专场结束后，第二届山东中医百家讲坛将进入中医常规科普阶段，各中医机构及中医从业者均可报名参加，内容以养生保健、未病防治、康复护理为主。



扫码查看“中医防疫”
科普专题

中医科普知识 欢迎您来讲讲

科普短文要求字数在1500字以内，内容为原创，积极健康、立意鲜明、创意新颖，遵守国家法律法规。根据各自的技术特色，从中医角度讲述养生保健理念及小妙招、小药方等，兼具科学性和趣味性。也可围绕某一病种，谈一下中医对其的防与治;或某一味中药，介绍该中药药性及使用方法。

短视频可使用手机或单反等高清设备拍摄，也可是独立制作经过剪辑处理的作品，画面清晰、音质流畅，同期声普通话、方言皆可，MP4格式，大小不超20M，分辨率不低于720p，时长为1-3分钟。(短视频内容要求同文字)

作者(出镜者)要具有医学背景，并取得执业医师资格证书，每个中医机构提供一条中医科普短文或短视频参赛。作品发至qljkgzs2016@163.com邮箱或晚报工作人员微信“337170880”。

你会给孩子测体温吗?



有些爸爸宝妈表示疑惑，市面上这么多体温计怎么选?给宝宝测体温奶奶测的和妈妈测的为啥不一致?……针对家长的这些问题，山东大学齐鲁儿童医院医生给您详解。

对于儿童体温的测量，目前市场上有有很多种类型的体温表或者体温计，水银温度计、电子体温计、红外线体温计，也有耳温计等等。其实，尽管电子体温计越来越普遍，但水银体温计以其测量准确度高、价格便宜实惠等特点，仍在很多家庭占有一席之地。对居家测温来说，不建议选择测温枪或者耳温计给孩子测体温。

给宝宝测体温有哪些注意事项?1.宝宝餐后、吃奶后、大量喝水后，不要立即给宝宝测量体温，剧烈运动、哭闹或者是进行冷、热敷，也请休息20-30分钟后再进行体温测量。2.体温有小幅变化，宝宝早上的体温较低，下午及傍晚体温可能较早上体温高一点，情绪变化时体温可能也会有短暂骤变。不要体温略高一点就盲目断定孩子发烧了，如果判断失误而给宝宝误食退烧药，可能适得其反。3.如果测得的体温过高或过低，应多次进行测量，以排除测量的误差。

温馨提示:若水银体温计不慎破损，要远离碎表周围区域，打开门窗加强通风，关闭取暖器、空调等取暖设备;再用锡纸、湿棉棒、宽胶带等收集，统一装在袋内或瓶内封好，按垃圾分类标准，所有水银废物应放在有害垃圾回收桶内;严禁徒手抓取水银或倒入下水道。

当心，无症状房颤危害更大



房颤那些事

专栏简介

本专栏由山东中医药大学第二附属医院心内科暨上海交通大学房颤诊治中心山东分中心专家团队倾力打造，旨在普及房颤知识，规范房颤治疗，服务广大房颤患者。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪
指导专家 王营

房颤顾名思义“心房乱颤”，其症状因人而异，与发病时患者的心室率、房颤持续时间、心功能、伴随疾病、患者对症状的敏感性等多种因素有关。

心悸、胸闷、头晕、乏力是房颤常见的症状，有患者把这些症状比作小偷被抓时的感觉，即感到有心慌、胸口怦怦跳、头晕、没劲儿、易疲劳，运动量降低，还可能伴随“被抓后”的紧张焦虑、害怕恐惧等。有些患者会感觉晕厥、黑朦。患者平时心跳较慢，房颤发作时心跳较快，临床上称之为慢快综合征;另有部分患者平时心跳基本正常，当房颤终止时心脏会停跳几秒，即快慢综合征。二者均可导致晕厥或眼前发黑，但它们发病机制不同，治疗

策略也截然不同。

还有一部分患者，除了自己摸脉搏、测心率发现心跳的不齐或者心电图发现有房颤以外，感觉一切如常，大都是体检时才发现，也称为无症状房颤。无症状性房颤可能比有症状的房颤危害要更大一些，因为没有症状，很多患者就不会及时治疗，发生中风或者心衰的可能性就比较大，不少患者是脑梗以后才发现有房颤，治疗时难免有些遗憾。

对于原有冠心病、心力衰竭等伴发房颤的患者，基础疾病的症状会因房颤的发作而加重，如房颤加重心肌缺血引起的心绞痛发作，加重心衰而出现胸闷、气促、水肿等症状。

通常患者的房颤在劳累、饮酒、夜间发作，这多半与房颤发作的优势支配神经有关，但这些诱因或发作规律并不固定，对于诊断及治疗的意义不大，患者朋友不必过度关注。

最后，需要强调的是，房颤症状的轻重并不能完全代表房颤的严重程度，症状是我们的主观感受，每个人对于身体不适的感知力及耐受力均不相同。女性及相对年轻的患者容易有症状，而房颤病程较长者、老年患者及糖尿病患者症状往往不明显，但这些反而是房颤并发症的高危患者。专家建议有房颤疑似症状的患者及时专科就诊，明确诊断，而体检发现的无症状房颤患者应尽早接受规范抗凝或房颤导管消融治疗，避免并发症的出现。

房颤专家团队核心成员简介：

刘旭教授，现任上海交通大学胸科医院房颤中心主任，二级教授，博士生导师，享受国务院特殊津贴，上海市优秀学科带头人，上海市医学领军人才，上海市银蛇奖获得者，徐汇区十六届人大代表，是国内较早开展射频消融临床应用的医

师之一，为房颤诊疗领域国际著名专家，尤其擅长房颤和复杂性心律失常的导管消融，对老年人及儿童快速型心律失常的射频消融亦有较深的造诣，目前已完成5万例心律失常的导管消融治疗，其中房颤导管消融超过3万例。

房颤咨询及专家预约热线:0531-5819 6645

下期内容预告：房颤那些事——房颤的危害



更多详情可关注
科室公众号