

邢台市中医医院

祝全市人民阖家幸福 万事如意!

邢台市中医医院春节健康提醒

邢台市中医医院是集急救、医疗、教研、预防、康复于一体的公立三级甲等中医医院，拥有临床科室45个，肿瘤、糖尿病内分泌、脾胃病、骨伤、肛肠、治未病、针灸、肺病、皮肤、康复、脑病、心血管、妇科、护理、临床药学等15个省级中医优势专科，烧伤整形、呼吸与危重症、老年病科、外科、眼科、疼痛、重症医学、麻醉、肾病、急诊、推拿、儿科等13个市级医学重点学科（中医优势专科）。拥有省名中医2名、市名中医7名、市青年名中医5名。设有国医大师李佃贵传承工作室、国医大师石学敏传承工作室、全国名中医梅建强工作室、糖尿病内分泌专家支忠继工作室和毛宇湘、韩立军、张增建等3个河北省名中医传承工作室，糖尿病、烧伤整形2个市级重点实验室。北京中医医院、北京中医药大学第三附属医院、天津中医药大学第一附属医院、中日友好医院、解放军总医院第四医学中心、天津医科大学代谢病医院、天津市人民医院、河北省中医院、河北医科大学第一医院等京津冀专家常年来院坐诊、手术。

邢台市中医医院糖尿病内分泌科为河北省中医优势专科、邢台市医学重点学科，承担邢台市糖尿病医院的职责，以中医中药等传统方法，辅以现代诊疗手段，中西医结合治疗糖尿病。是中国医师协会胰岛素泵规范化培训中心、全国糖尿病远程实践项目交流中心、全国糖尿病防治联合体筛查与管理中心市糖尿病防治技术创新中心、市糖尿病质控中心、市糖尿病质促中心、市糖尿病指导中心，牵头邢台市医学会糖尿病专业委员会、邢台市中医学会糖尿病专业委员会、邢台市中西医结合学会糖尿病专业委员会、邢台市糖尿病专科联盟，在糖尿病院区开设糖尿病心血管科、糖尿病脾胃科、糖尿病脑病科、糖尿病呼吸科、糖尿病肥胖代谢病科、糖尿病肾病科、糖尿病老年病科、糖尿病康复科、糖尿病内分泌科、中西医结合糖尿病科、糖尿病眼科、糖尿病足外科，主院区开设内分泌糖尿病科，共13个病区。

邢台市中医医院肛肠科为河北省中医优势专科，承担邢台市肛肠病医院的职责，牵头成立邢台市医学会肛肠专业委员会、邢台市中西医结合学会肛肠专业委员会、邢台市肛肠病质量管理与控制中心，聘请天津市人民医院马东旺、侯文英教授为特邀专家定期来院坐诊、手术。由主院区肛肠科首席专家刘志江、刘植祥、李起，肛肠微创科秦少龙，肛肠一科乔江波、郭良，肛肠二科刘晖、李晓卫，肛肠三科戚学华，糖尿病院区糖尿病肛肠科王勇、李爱然、婧艳等专家组成医院肛肠学科中心，在主院区、塔林院区、糖尿病院区均设有门诊，并设有女子肛肠科。

糖友如何血糖平稳过春节

春节将至，人们都会或多或少地改变平时生活习惯及饮食结构，比如喝酒、吃甜品、吃油腻厚食物等，琳琅满目的美食刺激着糖友的味蕾，让人看着都眼馋，一不小心就吃过量。此外，糖尿病患者节日期间因作息不规律容易导致没有按时服药，加上饮食摄入较多，血糖容易升高。糖友在节日期间应该注意什么呢？

聚会内容不必只是“吃”

其实节日聚会不必非得吃为主，糖友离开餐桌也可以找到更热闹的方式。亲友们相聚共吟怀旧歌曲，回忆往昔美好时光，兴致高时还可以随着音乐节拍轻轻舞动，跳舞可以使人身体各部分肌肉活动，能量消耗，健康与好心情一举多得。

糖友节日聚会的形式还有很多：户外郊游，观赏美景，相约健身场馆，来一场友谊比赛，既锻炼了身体，又增进了友情，还能控糖，何乐而不为。

聚餐不妨考虑自助餐

节日期间，糖友如果选择以吃为主的聚会，不妨选择自助餐。自助餐供应的食物不但可以直观的看到烹调方式，还能够品尝味道，花样品种繁多，适合糖友“吃得丰富，吃得健康”的原则。这样一来，糖友不但省却了点菜询问的麻烦，吃什么，吃多吃少，自得其乐，避免了心理上的尴尬，更加自由。

但需要注意的是，浅尝辄止。没吃过的感兴趣的，尝上一小口，知道滋味就可以了。有个小窍门：只用一个盘子，几种食物每样选取一点点，你就会发现也是很满一大盘，和朋友边聊天边慢慢吃，既满足了口福，也不会过量。

外出不可擅自停药

糖友在节日期间不能中断药物，即使外出，也要把药带上按时服用，尤其是注射胰岛素的患者，由于节日期间外出聚会不方便，会自行停止注射，结果常常血糖紊乱，导致严重后果。伴有高血压的糖友应避免情绪波动，伴有心血管病的糖友则要随身携带急救药物，如速效救心丸、硝酸甘油等以备不时之需。

另外，不要忽视了血糖监测，根据监测的情况及时调整饮食及药量，防止血糖波动过大，继而病情加重。遇有血糖波动大，或合并感染及其他并发症情况发生要及时就诊，不要因为节日就延误了治疗。

总的来说，糖友过好春节的原则是“勿忘（忘记服药）、勿忍（忍着不去医院）、勿忌（忌讳过年吃药）”，糖友只要做好各项准备措施，即可平稳度过春节。

关注肛肠健康 远离不适烦恼

随着2025年新春佳节的临近，阖家团圆，饮酒赏月，暴饮暴食引得便秘来打扰，熬夜晚起肛周肿痛真头疼，出游劳累痔疮出血惹尴尬……邢台市中医医院肛肠科提醒您：享受假期的同时，可别忘了肛肠健康。

每到春节期间，因饱受肛肠疾病痛苦折磨来医院就诊的患者就会激增，这都是因为骤然改变的生活习惯和饮食不当等造成的。中医认为，燥易伤肺，肺为华盖，亦为娇脏，肺为水之上源，主宣发肃降。肺与大肠相表里，肺气的宣发可将津液布散至全身，其中也包括大肠，肺气的肃降有助于大肠传导糟粕，肺与大肠会互相影响，若肺失宣降，可影响大肠的传导功能，导致便秘或泄泻等诸多肛肠问题。

常见肛肠疾病

痔疮、便秘、肛裂、肛周脓肿/肛瘘等。

如何预防？

- 1、控制饮食、合理搭配
节日期间一定要注意饮食，这是引起肛肠疾病的重要因素，因此除了少食用高蛋白、高脂肪的食物外，还要多食用富含纤维素的蔬菜、瓜果，这样就可以保持大便通畅，预防便秘的发生。
- 2、注意饮食卫生
不吃生冷食物，尽量少吃多油、辛辣、刺激性食物，例如川味火锅、麻辣烫等，这样能减少对胃肠道的刺激，预防胃肠疾病，减少痔疮等疾病的发生。
- 3、饮酒不过度
酒精会刺激肠道黏膜，也会扩张胃肠血管和痔静脉血管，白酒也会对肛门产生强烈的刺激，这时就可能诱发痔疮、肛周脓肿等疾病。
- 4、早睡早起
23时到次日1时属于子时，是阴气较重的时间段。之后阳气逐渐上升，这时阴气就会逐渐衰减；而且人在活动时属阳，睡眠时属阴。只有在阴气旺盛时睡眠，才能恢复身体的体力。所以人们应在晚上十一点钟前睡觉，否则就会影响到睡眠的质量，就不能有效消除疲劳感。
- 5、增加户外活动
可以多与家人一起出去走走看看，或打打球、跑跑步，增加活动量，从而助于胃肠消化，这样还可以舒展筋骨，改善肛门部位血液循环。
- 6、中药防痔
有一些中药，如黑芝麻、生地、何首乌、草决明、肉苁蓉、地榆等等，有一定的防痔治疗作用，服后可润肠通便，凉血止血。但应遵医嘱使用。

主院区:邢台市经济开发区民安路28号
古城院区:邢台市襄都区东门里街42号
塔林院区:邢台市襄都区新兴东大街85号
守敬院区:邢台市信都区守敬北路133号
糖尿病院区:邢台市信都区建设大街238号

健康热线:0319-3065179
健康热线:0319-5973171
健康热线:0319-3157888
健康热线:0319-5900999
健康热线:0319-3770120