



陈少敏

“三九贴”是中医传统医学外治法的一种,它是在中医理论的指导下,于冬季三九天选用具有辛散温通的药物,在特定穴位上进行贴敷,透皮吸收,使局部药物浓度明显高于其他部位,刺激经络,鼓舞人体的阳气扶正祛邪,以防治冬病的发生。

贴敷治疗一般来说是3年一个疗程，一年中的夏天“三伏贴”和冬天“三九贴”是一个小的周期。如有特殊情况，夏天没赶上贴敷，或中间一两次没有贴也没关系。但是，最好按疗程治疗，使经络处于持续兴奋应激的状态，对病邪的祛除才能保持力度和惯性，药效才会更好。

本疗法一般无不良反应,仅少数患者贴敷后局部会出现皮肤潮红、发热、痒痛等现象,属贴敷后正常反应。部分患者贴敷后还会出现水疱,这是药物刺激皮肤的正常现象,不必紧张。水疱小者无需做特殊处理,令其自行吸收,水疱大者须到医院处理,以防感染。

预约电话:0739-5351897 5353907

记者 彭颖异 通讯员 黄小雄

脑卒中俗称“中风”,目前已成为危害人类生命安全的最常见疾病之一。上期,针对部分市民对脑卒中治疗存在的三个理解误区,邵阳市中心医院脑卒中中心主任张春华已进行了分析。本期,张主任将根据多年治疗经验,进一步对此类理解误区进行分析。

误区四：脑卒中患者应尽快降低血压。一些高血压患者在得知血压高后，往往很着急，希望能迅速将血压降下来。对此，张春华主任表示，血压降得过快、过低会使人感到头晕、乏力。合并高血压的脑卒中病人应该在不同的病程采用不同的降压策略，譬如在脑梗死急性期应将血压保持在较高水平，急性期后缓慢降压、逐步达标。一般来说，单纯高血压患者应将血压控制在低于140/90mmHg，合并糖尿病和肾病的患者降压目标以低于130/80mmHg为宜。但对于合并脑血管狭窄的高血压患者而言，为保持充足的脑部供血，血压控制不宜过低。脑血管狭窄程度较重时，如果将血压降得过低，会使本来就处于缺血状态的大脑进一步加重缺血，发生脑梗死。所以对高血压的治疗，应根据患者的

此外,降压药物的使用不能在血压高时服用、血压正常时就自行停药,间断和不规律地服用降压药物,不但会造成血压较大幅度的波动,而且加重了动脉硬化和对心脏、脑、肾脏等器官的损害。正确的服药方法是血压降到目标范围后,在医生的指导下坚持服药,保持平稳的血压达标状态。

误区五:脑卒中治好不会复发。研究表明,约有1/3的脑血管病患者在5年内可能复发,不同的脑血管病复发率也不相同,其中出血性脑血管病复发率高于缺血性脑血管病。张春华介绍,脑卒中之所以会复发,一般是因为第一次发病后,经过治疗临床症状得到了控制,但病因却没有完全消除。而引起脑血管病的常见病如高血压、脑动脉硬化、心脏病、糖尿病、高脂血症等多属慢性疾病,只有坚持长期治疗,控制病情进展,才有可能减少卒中复发风险。

误区六：可以用其他抗血小板聚集药物代替阿司匹林。在脑卒中治疗过程中，有部分患者认为医生过于夸大阿司匹林的药效，常会自行选择其他抗血小板聚集药物代替。张春华表示，大量研究表明，阿司匹林可使急性缺血性卒中的病死率、复发

率显著下降。除非有阿司匹林禁忌症如胃肠道急性溃疡、出血和对该药过敏,一般不用其他抗血小板聚集药物代替阿司匹林。临床试验数据显示:用阿司匹林进行二级预防的有效剂量为 75~150 毫克/天,需要长期服用。如果每天的治疗剂量低于 75 毫克,对于多数人不能达到有效的抗血小板聚集、预防血栓的目的;而每日治疗剂量超过 150 毫克,不但不能增大其预防血栓作用,反而会增加其毒副作用。

市中心医院脑卒中中心作为我市唯一的脑卒中防治和筛查基地,积极响应国家号召,于今年11月中旬至2017年4月间,在双清区龙塘街道卫生服务中心、市桥头医院、渡头桥镇医院设立免费筛查定点,凡定点覆盖区域居民均可享受免费脑卒中筛查服务。

目前,三个定点医疗机构的筛查服务正在开展,已进行免费筛查3518人次。此外,定点覆盖区域外居民也可自行前往市中心医院脑卒中中心门诊进行挂号筛查。

本报讯 为总结前一阶段基本公共卫生服务项目工作的实施情况,客观分析工作中存在的问题,进一步理清思路、明确目标、落实措施,12月16日上午,市卫计系统召开了国家基本公共卫生服务项目工作培训暨项目推进会议。各县市区卫计局分管公共卫生的副局长、公卫办主任、专业技术人员等共计100余人参加培训。

国家基本公共卫生服务项目实施七年来,我市在“探索—纠错—逐步规范”中不断前进。通过近几年的辛勤努力,我市公共卫生项目工作取得了丰硕成果,在全省的项目年度考核中排名稳步上升,从曾经的倒数第一、第二名,跃升到今年的全省第一名;今年全市13个单位,共有11个单位各获得省卫计委的10万元奖励经费。

需要注意的是,我国幅员辽阔,同属冬令,各地气候条件迥然有别。冬季的西北地区天气寒冷,进补宜食大温大热之品,如牛、羊、狗肉等;而长江以南地区虽已入冬,但气温较西北地区要温和得多,进补应以清补甘温之味,如鸡、鸭、鱼类为主;地处高原山区、雨量较少且气候偏燥的地带,则应以甘润生津的果蔬等为宜。

此外,“补冬”还应因人而异,因为人有男女老幼之别,体质有虚实寒热之辨,本着人体生长规律及中医养生原则,少年重养,中年重调,老年重保,耄耋重延。故“补冬”应根据实际情况有针对性地选择清补、温补、小补、大补,万不可盲目进补。

健康讲台
JIANKANGJIANGTAI

记者 胡梅

“种植牙能用多长时间?”“种植牙痛不痛?”……12月18日,雅贝康口腔周年庆活动现场人头攒动,400多位到场市民纷纷就种植牙的相关问题提问咨询,还不时有人抽中大奖,让现场气氛热闹非凡。

当天活动现场有两位知名人士助阵。一位是大热情景喜剧《一家老小向前冲》中的“严婶”——湖南花鼓戏著名表演艺术家李小嘉。今年5月29日,72岁的李小嘉在雅贝康口腔将自己的种植牙过程直播给广大戏迷,希望以此告诉和她一样牙齿缺失的朋友及广大戏迷,要注重口腔健康。当天,她再次分享自己的种牙感受,并现场献唱,博得阵阵掌声。

另一位就是谢夺群。77岁的谢夺群从市领导岗位退休后坚持“为人民服务”的信念，默默发挥光和热。这几年，谢夺群掉了好几颗牙齿，严重影响咀嚼。他的朋友在雅贝康做了种植牙后感觉很好，便推荐他也去做种植牙。在几次了解交流后，谢夺群最终决定在雅贝康做种植牙，并同意将自己的种植牙过程直播给仍存疑虑的牙缺失患者，提醒大家关注口腔健康。

当天上午,雅贝康口腔院长、口腔医学博士张宁为谢夺群实施了种植牙手术,手术顺利。术后,谢夺群和张宁一起回到活动现场,与大家面对面近距离沟通。

在当天的活动现场,还有一道靓丽的风景线——雅贝康的博士义诊团。

为了让现场市民都对自己的口腔健康