2016年12月21日 星期三



12月15日下午,为提升医护人员的消防安全意识及应 急技能,市第二人民医院邀请双清区消防大队来院指导开 展冬季消防演练。图为该院医护人员学习使用灭火器灭 彭颖异 舒建平 摄影报道

"三九贴"扶正祛邪防治冬病

陈少敏

三九天是一年中最为寒冷的时期,此时人体阳气处于收 敛闭藏状态,气血运行缓慢,外邪容易侵犯人体,慢性支气管 炎等冬病就容易发作。

"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。

一、"三九贴"与"三伏贴"之间有什么联系?

"三九贴"和"三伏贴"都是防治冬病的外治疗法,"三九 贴"可以加强和巩固"三伏贴"的疗效。如果夏天贴过"三伏 贴",现在千万别忘记去贴"三九贴"。

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。

二、"三九贴"适应人群有哪些?

体质虚寒的3岁以上儿童及成年人。

三、"三九贴"禁忌人群有哪些?

孕妇、3岁以下儿童及疤痕体质、发热、肺结核、支气管扩 张、强过敏体质者。

四、"三九贴"可以防治哪些疾病?

1.呼吸系统疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、久咳、过敏 性鼻炎、咽喉炎、扁桃体炎等。

2.消化系统疾病:慢性腹泻、慢性胃肠炎、胃溃疡、胃肠功 能紊乱等。

3.骨关节疾病:类风湿性关节炎、强直性脊柱炎,各种颈、 肩、腰、腿痛。

4.妇科疾病:月经不调、宫寒痛经等。

五、"三九贴"穴位贴敷后有何不良反应?

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。

六、穴位贴敷期间的注意事项

1.贴敷前局部皮肤保持清洁,注意保暖,贴药后可以洗 澡,忌用力搓洗局部。

2.饮食宜清淡,忌食生冷、油腻、辛辣刺激、海鲜等发物。

3.成人一般贴敷2~3小时,儿童一般贴敷30~60分钟(具 体遵医嘱),以局部温热感、颜色微红为度。如果局部皮肤极 度敏感或贴敷后皮肤灼热痛痒难忍,可提前揭去药膏。

4.一定要到正规的医院科室进行敷贴,辨证取穴是重中 之重,取穴是否到位直接影响到治疗效果的好坏。

七、三九敷贴时间与地点

一九(2016年12月21日-12月29日);

二九(2016年12月30日-2017年1月7日);

三九(2017年1月8日-1月16日)

地点:市中西医结合医院针灸科门诊综合治疗区(门诊五 楼)

预约电话:0739-5351897 5353907 专家电话:13517399980申主任,13973961800王医师



咨询电话: 0739-5275358

地址: 市西湖南路桃花洞旁 市内乘坐17路车到市脑科医院站下

精 神 科 康复医学科 精神卫生专业 临床心理专业 药物依赖专业 司法精神专业等

治疗脑卒中,这些误区要避免(二)

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 不官讨低。脑血管狭窄程度较重时,如果 将血压降得过低,会使本来就已处于缺血 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

实际情况将血压控制在合理的水平。

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,间断和无 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因如高血压、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 有可能减少脑卒中复发风险。

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

三定点医疗机构均已启动免费筛查

用,反而会增加其毒副作用。

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

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 龙须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。

关注脑卒中



为更好地服务社会、服务基层,进一步彰显政协委员的社会责任,12月18日, 大祥区政协医药卫生组的部分医疗专家放弃周末休息,深入该区蔡锷乡开展义 诊。图为该区政协委员、邵阳学院附属医院呼吸内科主治医师张朋飞正在为当地 儿童进行健康检查。

"补冬"虽好

市第二人民医院急诊科 罗莉娃

"补冬"是汉族的民间习俗,通过药补、 最好先做引补。一般来说,可先选用炖牛肉 民间有"三九补一冬,来年无病痛"的说法。

冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系 统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增 加,从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合 物三大类热源营养素的分解,以增加机体的 御寒能力,这样就造成人体热量散失讨多。 因此,冬天营养应以增加热能为主,可适当 多吃瘦肉、鸡蛋、鱼类、乳类等。

食补与食药同补,达到帮助抵御严寒之效。 红枣、花生仁加红糖,亦可煮些生姜大枣牛 肉汤来吃,以调整脾胃功能。冬季喝热粥也 是养生的一个好选择,例如:吃芝麻粥可益 精养阴,萝卜粥可消食化痰,茯苓粥可健脾 养胃,大枣粥可益气养阴等。

寒冬饮食调养要遵循"秋冬养阴"及"虚者 补之,寒者温之"的古训,少食生冷,但也不宜 燥热,有的放矢地食用一些滋阴潜阳的膳食为 宜,同时也要多吃新鲜蔬菜以避免维生素的缺 冬季进补时,要使肠胃有个适应过程, 乏,如:宜选择牛羊肉、乌鸡、鲫鱼等进补,多吃

我市基本公共卫生服务"步步高"

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"探索一纠错一逐步规范"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。

(伍德森)

萝卜、青菜、豆腐、木耳等,多饮豆浆、牛奶。

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。冬季的西比地区天气 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人冬,但气温较西比地 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,耋耄重延。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。



博士义诊团携先进技术而来,让百姓家门口享受高端服务

雅贝康周年庆引爆种植牙市场

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。

种牙手术直播 只为传播口腔健康

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。

博士义诊团坐镇 各项优惠送不停

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 植牙市场。

状况有一个全面的了解认识,雅贝康口腔创 始人、第四军医大学口腔医学博士魏谋达特 别开设了"爱牙小课堂",向市民科普口腔健 康、种植牙的相关知识,并接受市民咨询,为 大家进行口腔检查。

同时,钟圣纯、白宇明等口腔医学"大 咖",也与魏谋达一起在现场为大家义诊。 尽管前来咨询的市民络绎不绝,但他们一直 秉持认真、负责、严谨的态度,逐一详细为大 家解说,直到问诊者满意离开。

自去年12月开业以来,雅贝康口腔以高 屋建瓴的姿态,雄踞行业巅峰。据悉,雅贝 康口腔在美牙修复、正畸、种植方面有着特 殊专长,博士团队亲诊更让牙缺失患者在家 门口就能享受到与国际同步的种植牙修复 技术,当天的现场巨惠更是引爆了邵阳的种