

2024年“加长版三伏天”来临 三伏贴开贴,这些事项要了解

王美华

扶阳祛寒,“冬病夏治”正当时

入伏第一天早上8时许,北京中医医院呼吸科、耳鼻喉科、儿科等门诊迎来不少前来贴三伏贴的患者。记者在呼吸科门诊看到,医生仔细询问一位老年患者的情况后,麻利地将3个大小相同、带有药剂的圆形穴位贴分别贴在患者的3处穴位上。“我年年都来贴三伏贴,感觉效果挺好。”79岁的李先生说,他有支气管炎的老毛病,一到冬天支气管炎就容易发作,咳嗽得厉害,自从贴了三伏贴,他的咳嗽明显减少了。

“三伏贴是中医传统疗法中一种特殊的穴位贴敷法,源于其独特的‘冬病夏治’理念。”北京中医医院副院长杨国旺介绍,“冬病夏治”是我国传统医学的重要特色,中医认为“春夏养阳,秋冬养阴”,三伏天是一年中最炎热的时期,此时人体阳气旺盛,经络通达,气血充沛,利用这一有利时机将三伏贴贴敷于特定穴位,能最大限度地祛风散寒,补益人体阳气,调整人体的阴阳平衡,预防旧病复发或减轻其症状,达到防治冬季易发疾病的目的。

什么是“冬病”?杨国旺介绍,“冬病”一般指冬天容易发作或加重的疾病,中医学上根据“冬季易发病,夏季易缓解”和“感寒加重,遇暖减轻”的特点,将这类疾病统称为“冬病”。“冬病”多见于呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺病、慢性鼻炎、慢性咽喉炎、反复感冒等。由于人体肺脏通过鼻、气道与自然界直接相通,外界空气的冷暖、潮湿等环境变化直接影响着肺脏功能。一旦得了肺病,肺脏的防御功能降低,鼻、气道、肺泡等肺系组织不能耐受环境空气温度、湿度的变化,就很容易出现咳嗽、痰、喘等呼吸症状,所以呼吸系统的疾病在冬病中最为常见。

是不是所有人都能贴三伏贴?

“三伏贴有特定的适用人群,并不是所有人都适合,它也不能包治百病。”北京中医医院呼吸科副主任医师孟广松提醒,贴敷前应让专业的中医医生辨别患者体质和疾病性质,判断能否进行贴敷。三伏贴适用于秋冬季易发作的慢性呼吸系统疾病及过敏性鼻炎患者,也适用于小儿、老人(60岁以上)体虚易感冒、反复咳嗽(呼吸道感染)者。同时,需符合中医辨证属阳虚为主,或寒热错杂以寒为主的患者。

“三伏贴不是‘万能贴’,它也有禁忌人群。”北京中医医院耳鼻喉科副主任医师韩金帅提醒,对于各种发热性疾病,多种感染性疾病的发热期及活动性肺结核者,咳嗽黄色浓痰、咯血或易出现口腔溃疡等内火较重者,贴敷部位的皮肤有创伤、溃瘍、感染者,对敷贴药物或敷料成分过敏者,妊娠期妇女、皮肤过敏、瘢痕体质者,不建议进行三伏贴贴敷治疗,或在医生指导下进行。

“需要注意的是,‘冬病夏治’不能替代其他治疗。”杨国旺提醒,正在接受相关治疗的慢性病患者在进行“冬病夏治”期间不能盲目减药、停药,以免导致疾病加重。

“一入三伏,上蒸下煮。”7月15日是入伏第一天,意味着一年中最炎热的“三伏天”正式开始。入伏前后,全国各医疗机构启动三伏贴贴敷服务。三伏贴是否人人都能用?怎么贴最有效?贴三伏贴有哪些注意事项?对此,首都医科大学附属北京中医医院多位专家进行了解答。



“冬病夏治”好时机。新华社发

三伏贴贴敷注意事项

1. 小儿、久病、体弱、消瘦者,贴敷时间宜短,并应在贴敷期间密切注意有无不良反应。
2. 贴敷期间,避免电扇、空调直吹,以免影响药物吸收。
3. 贴敷期间,饮食不要过分油腻,切勿贪凉,宜清淡饮食,慎食海鲜、牛羊肉等。
4. 贴敷时不要做剧烈运动,以有氧轻运动为佳,推荐八段锦运动,注意防暑。
5. 三伏贴白天贴敷最佳,注意皮肤反应,如局部出现痒、痛、起泡等剧烈不适反应,可提前去除膏药,并咨询医生。
6. 敷贴后当天可以洗温水澡,清水洗净即可,观察穴贴部位的反应。
7. 贴敷期间,注意避免衣服药贴部位染色,可选择深色类上衣。
8. 贴敷期间有其他不适情况,建议及时到医院就诊。

趁热打“贴”,年轻人青睐中医养生

据介绍,今年的三伏天是7月15日至8月23日,共计40天,按每10天为一伏,共有4个“伏”。

“今年的三伏天有4个伏,属于‘加长版’。”杨国旺介绍,相应的,今年一包完整的三伏贴共有4份,每份包含3贴。贴敷时间为每伏任何连续3天均可,每天1次,每次贴敷3个穴位,成年人每次贴敷6至8小时,每伏间隔7天。根据个人体差异,贴敷时间也可以做适当调整。贴三伏贴时,常有人出现贴漏的情况,这时该怎么办?“如果错过一两贴没关系,后续补上就行。”杨国旺说,不过三伏贴讲究时令性,建议最好每伏连续贴敷3贴。

据介绍,在“春夏养阳、秋冬养阴”中医传统理论指导下,北京中医医院荟萃多位名老中医经验,研制防治慢性咳

喘疾病的外用三伏贴“温阳化痰贴”,其基本药物组成为炒白芥子、细辛、百部、白芷、醋五味子、冰片,可常温下保存,用时除去衬纸和边胶,直接敷贴即可。截至目前,“温阳化痰贴”已经连续13年作为北京市“冬病夏治三伏贴”专项工作指定用药,为全市700余家医疗机构提供服务。

“贴了三伏贴,什么时候能看到效果?”“很多人关心,贴了三伏贴后,作用是否很快能显现?由于三伏贴属于‘冬病夏治’,这就决定了它的效果呈现往往具有延后性。”杨国旺介绍,多年的临床观察及研究发现,连续3年以上使用三伏贴的效果较为显著。因此,中医一般建议三伏贴最好连续贴3年,以保证治疗的连续性,对调整机体免疫力、减轻病症等能发挥更好的效果。

在北京中医医院三伏贴诊区,记者看到候诊区里有不少年轻的面孔。“我这是第二年来贴三伏贴了,我有过敏性鼻炎,去年贴完感觉有缓解,今年就继续来贴。”28岁的陈女士说,她和一些

朋友分享了自己的经历,有的朋友也决定试试三伏贴。

“自夏至开放‘三伏贴’服务预约以来,截至目前已经有近4万人通过线上预约。我们做过统计,贴三伏贴从人群分布来说,以前更多集中在中老年人、儿童群体,现在年轻人的占比越来越高。”杨国旺表示,随着生活方式的变化,年轻人在身体调养方面有了更高的需求,越来越重视养生。近年来,越来越多的年轻人选择中医药调理身体、选择中药茶饮等,“看到这些现象我们很高兴,这意味着传统中医药正受到大家的认可,我国博大精深的中医文化会得到进一步弘扬。”

取穴需准,自行贴敷不建议

从网上买三伏贴自行贴敷靠谱吗?“自行在网上购买三伏贴时,需认准外包装上是否含有‘药准字’或‘药制字’。此外,如果有夸大功效的宣传,比如声称可以治疗各类疾病的,需引起警惕。”孟广松提醒,三伏贴本身是一种药物,贴三伏贴是一种医疗行为,任何药物的使用都建议在医生的指导下进行,以保证安全。尤其是首次贴敷的患者,来院之后医生会先给患者做一个评估,根据自身的体质、症状来选择穴位。对于呼吸系统疾病,三伏贴只需在天突、膻中、大椎、肺俞、膏肓这5个穴位中选择3个进行贴敷即可,一般需要医生根据患者状况进行确定,而有的穴位好找,有的不太好找,需要医生进行专业指导。网上购买的三伏贴可能有教程,但自行贴敷未必能找准穴位,因此,建议大家第一次贴敷还是争取到医院,听从专业医生的建议。

对儿童和老年人群体,贴敷三伏贴有哪些注意事项?

北京中医医院儿科主任李敏介绍,儿童使用三伏贴有年龄限制,一般需要2岁以后开始;为避免过敏,儿童一般只需贴2—4小时。若贴敷过程中发现孩子皮肤特别痒,起了皮疹,可能是出现了过敏,就应当暂停贴敷。如果只是皮肤表面轻微发红,属于正常的药物反应,可以再观察一段时间。

李敏建议,家长第一次带孩子到医院贴敷时,建议贴完后先不着急回家,可在医院多待一段时间进行观察,如果有特殊情况可以在院内得到专业处理。此外,贴敷当天应避免带孩子去游泳,避免吃冷饮,饮食不能过于油腻。

对于老人,杨国旺介绍,老年人容易合并慢性基础疾病,例如糖尿病、周围神经病变、心脑血管病变等,特别是血糖控制不理想、皮肤对疼痛刺激不敏感的患者,一旦出现皮肤起泡或破溃,如果护理不当,容易继发皮肤感染或伤口愈合困难,因此这类人群应该在医生指导下和家人陪同下进行治疗,同时建议适当缩短贴敷时间,或根据具体病情慎(禁)用穴位贴敷。慢性病患者需要谨遵医嘱用药,不能因为贴敷有疗效而擅自停用原本使用的药物。

33名唇腭裂患儿重获微笑 炉霍县开展2024年绿丝带公益·甘孜·炉霍唇腭裂救助行动



图为医护人员为患儿做术前准备。

甘孜日报讯“不哭哦,乖乖,不哭,不哭,一会儿就好了,一会儿就好了……”近日,在炉霍县人民医院的住院部四楼,来自四川大学华西口腔医院、成都市第二人民医院、成都市第三人民医院等五家医疗机构工作者组成的专家团队,开展了2024年“绿丝带公益·甘孜·炉霍”唇腭裂救助行动,成功帮助来自石渠、色达、炉霍等县的33名唇腭裂患儿重拾自信笑容。

活动的缘起,是一对新生儿。“2024年1月,我刚到炉霍县来进行对口帮扶,就发现了两个刚出生的唇腭裂患儿都是来自色达县,考虑到两个孩子刚刚出生,又是冬天,所以我们送医到他的家,给两个孩子做了术前鼻牙槽槽骨塑形治疗。”成都市第二人民医院对口帮扶炉霍县口腔医学博士邓丽嘉告诉笔者。

随后一段时间,邓丽嘉又陆续为8例唇腭裂的新生儿做了治疗,看到这么多唇腭裂宝宝的出生,她萌生了做筛查,并为他们免费手术的想法。

向巴友珍 仁青卓玛 文/图



近日,乡城县人民医院内科在泸州市人民医院“组团式”帮扶支持下,成功救治首例新生儿高胆红素血症患儿,患儿仅住院3天便康复出院。此项病症的成功救治,填补了乡城县这项医疗空白,开拓了乡城县新生儿疾病诊治新领域。

据了解,新生儿高胆红素血症是由于胆红素产生增加(如过量输血使血红蛋白增高,溶血病,血肿),胆红素排泄减少(如早产儿葡萄糖醛酸转移酶活性低,肝炎,胆道闭锁)所致,或兼而有之。过量的胆红素积聚,不管其原因如何均能造成核黄疸,特别在早产儿或患病的新生儿中,重度高胆红素血症会引起胆红素脑病,即未结合胆红素穿过血脑屏障,可留下脑瘫、智力发育受损和神经性耳聋等不可逆神经系统损伤,甚至危及患儿生命。因为在治疗过程中医护人员随时追踪患儿病情变化。

张翔 杨雪姣 摄影报道

依托成都市武侯区对口支援,白玉县医疗卫生事业快速发展 百姓看病就医更加方便

甘孜日报讯“如今,家门口就能看病,真是方便多了!”7月1日,在白玉县人民医院刚看完病的拥西卓玛,脸上洋溢着满意的笑容。

同样感到满意的还有患者当穷,由于肾功能不全,她需要每周进行3次血液透析治疗,以前,为了治疗,她不得不长途跋涉到100多公里外的德格县,路途颠簸,开销巨大。今年1月,白玉县人民医院血透中心启用,为她与许多慢性肾衰患者带来了福音。

“现在家门口就有血透室,每年能节省近2万元的费用。”正在接受透析治疗的当穷说,许多像她一样的患者可以就近享受到专业、便捷的透析治疗服务。

白玉县血透中心的建立,是白玉县医疗卫生事业发展的缩影。“血透中心建成后,保障了血透室170余名透析患者的透析治疗,让全县120余名终末期肾病患者实现‘血透不出县’。”白玉县人民医院医学科科长薛康说,在成都市武侯区的帮助下,白玉县人民医院血透中心正式投入使用,项目除血液净化中心外,还建设有危重孕产妇救治中心、危重儿童和新生儿救治中心。

“近两年来,武侯区投入1750万元的援建资金,用于ICU病房的扩建与升级、手术室的现代化改造以及智慧医院建设。”武侯区第七批对口支援工作队队员、白玉县人民医院副院长张江说,

2023年底,完成危重孕产妇救治中心、危重儿童和新生儿救治中心等建设,还通过深度的医疗培训以及对口支援医院的紧密交流,形成一系列标准化的医疗流程。

此外,武侯区还带来了康复科、外科、内科等多个科室的先进医疗技术,如超短波电疗、经尿道膀胱镜输尿管支架取出术、血液透析滤过(HDF)以及颈静脉穿刺术等,助力白玉县人民医院提升医疗服务水平。

“自2014年以来,在武侯区的对口支援下,县人民医院推进外科、妇产科、儿科、康复科、口腔科、检验科等重点项目的建设,先后共开展新技术和新项目

68项。”薛康说。工作队与白玉县医务人员建立“师带徒”关系,开展多项培训和手术带教示范,提升本土医疗技术。同时,工作队还组织本土医护人员进修学习,并完善乡镇医务人员上挂下沉制度,提高中心卫生院服务能力。

近年来,依托武侯区对口支援,白玉县医疗卫生事业快速发展,服务水平大幅度提升,当地老百姓家在门口看病就医更方便。

“提升县域卫生健康服务水平是确保老百姓便捷就医的关键所在。”武侯区第七批对口支援工作队队长、白玉县委常委、副县长陈兵说。

白玉县委宣传部供稿

健康素养基本知识(二)

二、健康生活方式与行为

25. 体重关联多种疾病,要吃动平衡,保持健康体重,避免超重与肥胖。
26. 膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配,不偏食,不挑食。
27. 膳食要清淡,要少盐、少油、少糖,食用合格碘盐。
28. 提倡每天食用奶类、大豆及其制品,适量食用坚果。
29. 生、熟食品要分开存放和加工,生吃蔬菜水果要洗净,不吃变质、超过保质期的食品。
30. 珍惜食物不浪费,提倡公筷分餐讲卫生。
31. 注意饮水卫生,每天足量饮水,不喝或少喝含糖饮料。
32. 科学健身,贵在坚持。健康成年人每周应进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧运动,每周应进行2~3次抗阻训练。
33. 不吸烟(含电子烟),吸烟和二手烟暴露会导致多种疾病。电子烟含有多种有害物质,会对健康产生危害。
34. 烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟越早越好。任何年龄戒烟均可获益,戒烟时可寻求专业戒烟服务。
35. 少饮酒,不酗酒。
36. 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。
37. 每个人都可以出现焦虑和抑郁情绪,正确认识焦虑症和抑郁症。
38. 通过亲子交流,玩耍促进儿童早期发展。发现心理行为发育问题应及时就医。
39. 劳逸结合,起居有常,保证充足睡眠。
40. 讲究个人卫生,养成良好的卫生习惯,科学使用消毒产品,积极预防传染病。
41. 保护口腔健康,早晚刷牙,饭后漱口。
42. 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。
43. 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。
44. 遵医嘱使用麻醉药品和精神药品等易成瘾性药物,预防药物依赖。
45. 拒绝毒品。
46. 农村使用卫生厕所,管好家禽畜粪便。
47. 戴头盔,系安全带;不超速、不酒驾,不分心驾驶,不疲劳驾驶;儿童使用安全座椅,减少道路交通事故伤害。
48. 加强看护和教育,预防儿童溺水,科学救助溺水人员。
49. 冬季取暖注意通风,谨防一氧化碳中毒。
50. 主动接受婚前和孕产保健,适龄生育,孕期遵医嘱规范接受产前检查和妊娠风险筛查评估,住院分娩。
51. 孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。
52. 青少年要培养健康的行为生活方式,每天应坚持户外运动2小时以上,应较好掌握1项以上的运动技能,预防近视,超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

州疾控中心
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线:12320

健康科普 |

儿童听力保健知识(下)

徐文萍(州人民医院耳鼻喉科副主任医师)

七、家长要及时发现儿童听力异常表现。

家长要关注儿童听力和语言发育情况。如果孩子出现说话明显晚于同龄人,发音不清楚,在正常环境下对说话人发出的言语指令无反应或反应迟钝,对以往有反应的环境声或语音声反应迟钝,经常要求家人重复说话才能明白说话内容或经常要求把音频音量放大,搔抓耳朵或耳朵有分泌物流出,习惯性将头转向一侧听别人说话等情况,应及时就诊。

八、儿童听力异常应及时诊断及干预。

发现儿童听力出现任何异常表现时,应及时到诊断评估机构进行听力诊断和医学评估。儿童确诊永久性听力障碍应及时采取干预和治疗措施,根据具体情况尽早接受干预,并进行听觉言语康复训练和定期听力评估。

九、儿童要养成爱护耳好习惯。

家长要培养儿童养成保护听力的好习惯,减少儿童去电子游乐场KTV、影厅等噪声场所的机会,控制家庭影院

和电视机音音量,不建议儿童使用耳机。避免儿童耳朵进水,耳朵进水应尽快将水排出。家长要尽量避免为儿童掏耳朵,耳垢较多,应到医院就诊。掌握正确擤鼻涕方法,用手指压住一侧鼻翼,呼气擤出另一侧鼻涕,再换手左右交替进行,预防中耳炎发生。

十、儿童用药务必谨慎。

儿童时期禁用或慎用小诺霉素、链霉素、卡那霉素和庆大霉素等氨基糖甙类抗生素。有药物性耳聋易感基因携带

者或有药物致聋家族史者,要提前告知医生。如病情需要使用耳毒性药物时,务必充分与医生沟通,权衡疾病救治和耳聋发生风险,遵医嘱进行用药,并进行听力监测。

听力是我们获取信息的主要途径之一,对于儿童来说,良好的听力更是他们学习语言、社交和良好发展的基础。如果儿童的听力出现问题,不仅会影响他们的学习和生活,还可能导致语言发育迟缓、社交障碍等问题。