

今天是世界无烟日

呼吸科专家提醒：戒烟越早越好

□本报记者 王春霞

今天(5月31日)是第36个世界无烟日,今年的主题是“无烟为成长护航”。记者走访市区部分医院戒烟门诊,呼吸科专家提醒说,吸烟危害大,戒烟好处多,戒烟越早越好。

戒烟好处多越早越好

5月30日上午,记者在市第一人民医院呼吸科门诊看到,前来就诊的以慢阻肺、咳嗽、肺结节等患者居多,值班医生张大夫总不忘提醒他们“吸烟的危害很大,戒烟越早越好”。

市民铁老先生因肺气肿、咳嗽前来就诊,张大夫看了他的肺部片子之后,问他是否吸烟。“吸,吸得还很厉害。”一旁的老伴说。张大夫当即叮嘱:“吸烟的危害很大,像你这种情况,不能再吸烟了,越早戒越好。”

平煤神马医疗集团总医院呼吸二科主任吴亚男说,医院设立戒烟门诊已多年,但单纯因为戒烟前来就诊的并不多,医生常常是在患者看呼吸科疾病时进行戒烟方面的宣传。

吴亚男说,吸烟者在看到实实在在的危害之前,常常不以为然,但本人的戒烟意愿是成功戒烟的基础。临床发现,不少烟民之所以愿意戒烟,是在自身或者亲友患重大疾病时受到触动。戒烟的好处很多,可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢阻肺等多种疾病的发病和死亡风险,延缓上述疾病

的进展。吸烟的女性在妊娠前或妊娠早期戒烟,可以降低早产、胎儿生长受限、新生儿出生体重低等多种风险。

“戒烟这个事,个体差异很大,并没有固定的戒烟模式。有的人说戒就戒了,有的人戒了吸、吸了又戒。”吴亚男说,戒烟肯定需要毅力,因为有些人对烟草形成了心理依赖或精神依赖,戒的过程中会出现一些不适症状,因此,必要时可以使用药物辅助。

吴亚男提醒,戒烟者可通过参加集体活动、做运动等方式分散注意力,减少吸烟的机会。

我市将开展控烟宣传

据了解,为进一步加强青少年控烟科普宣传教育,倡导拒绝第一支烟,践行文明健康绿色环保生活方式,共同守护青少年健康无烟成长环境,今年世界无烟日期间,市爱卫办、市卫健委、市教体局联合发出《第36个世界无烟日倡议书》,呼吁市民积极追求文明健康绿色环保的生活方式,从自身做起、从现在做起,拒绝烟草、珍爱生命,共筑无烟环境,共为成长护航。

世界无烟日期间,市爱卫办、市卫健委、市教体局将围绕主题开展多项系列活动:面向全市中小学生、大学生开展青少年控烟优秀作品征集活动,多角度反映全市青少年健康活力形象和良好精神风貌;在市十一中开展平顶山市第36个世界无烟日活动启动仪式及主题宣传活动,进一步加强青少



5月31日

世界无烟日

年对烟草危害的关注,引导青少年远离烟草,共创健康无烟校园,巩固提升无烟学校建设成果;举办“健康鹰城行·大医献爱心”倡导文明健康绿色环保生活方式活动,推动控烟科普知识进校园、进医院、进社区、进农村、进家庭,普及健康教育,提升群众烟草危害认知水平和健康素养水平。

导读 DAODU

市妇幼保健院推出庆六一健康大礼包

[B2]

市中医院“冬病夏治”贴敷6月6日开始预约

□记者魏应钦

本报讯“三伏天”是夏季最炎热的阶段,对于冬季多发以及感受寒邪易发疾病,在“三伏天”借助自然界炎热的气候治疗,往往能取得事半功倍的效果,中医将此治疗方法称之为“冬病夏治”。5月29日,市中医院传来消息,今年该院的“冬病夏治”贴敷6月6日开始预约。

冬病夏治正当时

据介绍,在“冬病夏治”原则的指导下,“天灸疗法”是一种很有特色的中医外治法,它遵循中医天人合一的理论,利用夏季特别是进入伏天后,人体阳气旺盛的有利时机,对一些好发于冬季的疾病或者体质虚弱的亚健康人群以及阳气虚弱为主要病理变化的慢性疾病进行提前预防、治疗或调理,以达到保养人体阳气、扶正祛邪,防病治病的目的。

市中医院于1998年开始开展“冬病夏治”,至今已20多年历史,积累了丰富的经验。该院“冬病夏治”专家治疗小组的多位名老中医,依据《黄帝内经》中“冬病夏治”的原则,参照《针灸资生经》的方法,在《张氏医通》方药的基础上,“因时”、“因地”、“因病”制宜。每年均根

据“五运六气”理论指导,遴选处方、精心配制、选穴贴敷;敷贴药材选材讲究,采用地道中药材,添加秘传药引,将药效发挥得淋漓尽致,治疗效果不断得到提升,治疗的人数更是逐年增多,每年慕名前来进行“冬病夏治”的人数近万人次。

近年来,该院根据多年来的“冬病夏治”治疗经验,针对“天灸疗法”中出现“发泡”、“瘙痒”、“疼痛”等不适现象,经专家组多次研究反复试验,不断改进药物配方和贴治方法,调整后的配方及制膏工艺达到减少不适症状的同时,又不影响治疗效果。

预约登记要谨记

冬病夏治的主要适应证有以下几方面:1.内科疾病。呼吸系统疾病:哮喘、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、咽炎、体虚易感冒。消化系统疾病:虚寒性胃病。2.妇产科疾病:痛经、月经不调等虚寒性疾病。3.“痹症”:风湿、阳虚引起的各种颈、肩、腰腿痛等。4.儿科:小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎。5.虚弱体质的亚健康人群,如四肢寒凉怕冷、免疫力低下、食欲不振、乏力等。

今年,该院“冬病夏治”分儿科组、成人组,两组分别编号,开通预约绿色通道,于6月6日开始预约登记。

道,于6月6日开始预约登记。

1.儿科组:在门诊三楼儿科办理预约登记。0375-2972715(上班时间)。2.成人组:在门诊一楼导诊前台办理预约登记。0375-2972629、2972619(上班时间)。3.成人组(妇科):在门诊三楼妇科门诊办理预约登记。0375-2972634(上班时间)。4.集中贴敷流程:已预约患者:凭预约卡→到相关贴敷组领取药贴→到贴敷处点穴贴敷。未预约患者:现场缴费→领取预约卡→凭预约卡→到相关贴敷组领取药贴→到贴敷处点穴贴敷。

★贴敷时间:每一阶段只进行两天集中贴敷(具体地点:门诊大厅冬病夏治贴敷处),过期不再贴敷,以免影响下一阶段治疗效果。

★关于退费问题:药膏配制都是一次性制作,贴敷也有时效性,因个人原因(丢失、放弃治疗、错过贴敷时间等),一旦办理手续,概不办理退费,请患者慎重考虑贴敷与否,如同意请在预约时的告知单上签字。

今年“冬病夏治”贴敷时间:1.初伏贴敷时间:7月11日至12日;中伏贴敷时间:7月21日至22日;中伏加强贴敷时间:7月31日至8月1日;末伏贴敷时间:8月10日至8月11日。

平煤神马医疗集团总医院创伤骨科病区主任王琚琛

重立身体“桅杆”再扬生命之帆

[B3]

国内多家银行宣布将清理“睡眠”账户

[B5]



健康视界



平顶山金融圈