

上海中医药大学平顶山医院： 冬病夏治明后两天进行第四次贴敷

□本报记者 魏应钦

未伏即将到来,8月14日和15日,上海中医药大学平顶山医院(平顶山市中医医院)中兴路院区、翠竹路院区将同时进行冬病夏治第四次贴敷。据了解,该院1998年开始开展冬病夏治,至今已有20多年历史,积累了丰富的经验,每年都有上万人次预约贴敷。“去年夏天,针对6岁女儿冬天容易咳嗽的情况,我带着她尝试了冬病夏治的三伏贴,效果比较好,孩子的接受度很高。”8月12日,市民张女士说,今年她早早地就给孩子进行预约,前三次都按时进行了贴敷。

适应证涵盖范围广

据介绍,所谓冬病是指冬

天易发作、病情加重的一类疾患,这类疾患往往病程较长、不易根治。冬季易发病除天气寒冷的外因之外,患者自身阳气不足是主要内因。同时,此类疾患久治不愈,耗伤人体的阳气,导致阳气更加亏损,从而形成恶性循环。阳气不足是这类疾病的核心病机,患有冬病的患者最好过的就是夏天了,因为在炎热的季节,他们的病情会相对缓解甚至消失。此时对这些疾病给予治疗或预防,有利于减少冬季发病,这正是中医“既发之时治其标,未发之时治其本”的治疗原则。

《黄帝内经》认为,天人是合一的,人体的阳气与自然界生物的阳气相应,生于春,旺于夏,收于秋,藏于冬。由于自然界夏季阳气最旺,人体的

阳气在此时达到高峰。在此期间,人体腠理疏松、经络气血流通,利用这一有利时机顺势给人体补充适量阳气,为秋冬养阴做准备,储备更多阳气,冬季时则不易被严寒所伤,能最大限度地祛风驱寒,祛除体内沉疴,调整人体的阴阳平衡,预防旧病复发或减轻其他症状。

冬病夏治的主要适应证有以下几种:1.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。2.消化系统疾病:虚寒性胃病。3.妇产科疾病:痛经、月经不调等虚寒性疾病。4.痹症:风湿、阳虚受凉引起的各种颈肩腰腿痛等。5.儿科疾病:小儿哮喘、反复呼吸道感染、过敏性鼻炎。6.虚弱体质人群的

亚健康症状:如四肢寒凉怕冷、畏寒喜暖、免疫力低下、食欲不振、乏力等。

这些事项要注意

冬病夏治的治疗时间为夏季三伏,每隔10天贴药1次,共贴4次,一般要求连续治疗3年为一个疗程。由于冬病夏治三伏贴属中医外治法,为巩固疗效,最好坚持治疗一个疗程以上。每次贴敷时间:成人2—3小时,儿童1—2小时。贴敷后局部有轻微灼热、痒感为正常反应。如感到局部疼痛难忍,应立即去掉药膏。本疗法属于发泡疗法,若出现小水泡,一般不需要特殊处理,最好让其自然吸收;若水泡已破,可涂吉尔碘等药物;若水泡较大,应到医

院处理。

治疗期间忌食生冷、辛辣、油腻,忌食海鲜;避免电扇直吹或在温度过低的空调房间久待。忌过量运动,以免出汗过多导致气阴两虚。所用药物具有一定的刺激性,贴药后,部分患者可能出现麻木、温、热、痒、针刺样疼痛等感觉,还有的患者局部可能出现色素沉着及水泡等,这均属于药物吸收的正常反应,请患者及家长斟酌是否参与贴敷。

需要提醒的是,以下人群不宜进行治疗:1.孕妇及1岁以下儿童。2.有严重心肺疾病患者。3.皮肤对药物高度过敏者。4.皮肤长有疱、疖以及有破损者。5.疾病发作期(如发烧、正在咳嗽者)。6.糖尿病患者。

同台竞技展实力

近日,平煤神马医疗集团总医院2024年职工职业技能大赛决赛举行。大赛设置了医疗、护理、康复治疗三个项目,来自该院及各基层医院的45名选手进入决赛。最终,15人分获一、二、三等奖。此次比赛旨在为医务人员成长成才搭建平台,打造一支知识型、技能型、创新型队伍,激发广大医务工作者学技术、钻业务、练本领的热情。

本报记者 杨岸萌 摄



正确佩戴个人剂量计 守护健康不迷路

□平顶山市职业病防治所主治医师 赵丹阳

自1895年伦琴发现X射线、1898年居里夫妇发现镭以来,核和辐射技术已逐渐走进我们的生活并广泛应用于国民经济的各个领域,如核能发电、放射诊疗、辐照加工、工业探伤、油田测井、地质勘探、科学研究以及国防活动等。可以说,电离辐射无处不在。专门从事生产、使用及研究电离辐射工作的,称为放射工作人员。国家法律规定放射工作人员必须佩戴个人剂量计进行个人剂量监测。

个人剂量监测作为保障放射工作人员辐射安全的重要手段,在放射工作人员职业健康管理体系中占有重要地位。它不仅是放射工作场所放射防护效果评价和放射工作人员健康状况评估的重要技术手段,同时也是放射性疾病诊断的重要依据。

个人剂量监测包括外照射个人监测和内照射个人监测。外照射个人监测是指利用工作人员佩戴剂量计对个人剂量当量进行的测量,以及对测量结果的解释。个人剂量计就像是一本随身携带的“辐射日记”,不间断地记录放射工作人员在工作时受到的辐射剂量。

如果没有佩戴个人剂量计,将无法定量评估放射工作人员的受照剂量及工作环境的辐射安全程度,无法保障放

射工作人员的正当权益。《中华人民共和国职业病防治法》第二十五条明确规定:对放射工作场所和放射性同位素的运输、贮存,用人单位必须配置防护设备和报警装置,保证接触放射线的工作人员佩戴个人剂量计。所以,未按规定佩戴个人剂量计,也属于违法行为。

那么放射工作人员应如何正确佩戴个人剂量计呢?

对于比较均匀的辐射场,当辐射主要来自前方时,剂量计应佩戴在人体躯干前方中部位置,一般在左胸前或锁骨对应的领口位置;当辐射主要来自人体背面时,剂量计应佩戴在背部中间。

对于如介入放射学、核医学放射药物分装与注射等全身受照不均匀的工作情况,应在铅围裙外锁骨对应的领口位置佩戴剂量计,并建议采用双剂量计监测方法(在铅围裙内躯干上再佩戴另一个剂量计),且宜在身体可能受到较大照射的部位佩戴局部剂量计(如头箍剂量计、腕部剂量计、指环剂量计等)。

正确佩戴个人剂量计对于保护放射工作人员的健康具有重要意义。遵循正确的佩戴方法,确保剂量计能够准确记录所受到的辐射照射剂量,及时采取防护措施,守护我们的健康。

熬夜回血开心水、补气三仙饮、紫苏饮……

市妇幼保健院中药茶饮受青睐

□记者 魏应钦
通讯员 王春英

本报讯 8月12日,记者在市妇幼保健院采访时获悉,该院中医妇科门诊推出的中药茶饮火出圈,每天来购买的人络绎不绝。“我买的这几包中药茶饮,一包才几块钱,便宜、健康、养生又便捷。”市民王女士说。

随着人们对健康养生的重视和对中医防病治病观念的深入,该院紧跟大众需求和中医养生潮流,于今年6月初,根据时节变化特点,推出了减肥茶、梨膏茶、补气三仙饮、紫苏饮、灵芝黄芪养元饮等20余种养生中药茶饮,辨证给药,备受青睐。

在中医妇科门诊,记者看到,十多分钟的时间,就来了三四位买中药茶饮的市民:一位是气血两虚、失眠的,坐诊医生、副主任医师周春秋给她开了补血安神茶;另一位点名

要减肥茶;还有一位要的是枇杷饮,她说自己有些孕吐,喝了两天效果不错,想再拿一些。记者发现,购买中药茶饮的很多都是回头客,还有其他就诊患者听说医院有中药茶饮,当即就让医生开了些,回家泡着喝。

“我们新推出的熬夜回血开心水也很受欢迎,它的主材料是决明子、桑葚、枸杞等,主打滋阴补血、清肝明目,非常适合熬夜和值夜班的人。”周春秋说。

据周春秋介绍,在中医学中,“药食同源”是一种重要的理论,中药茶饮中很多药材也是日常的食材,用在茶饮中没有违和感,也不会有风险。中药茶饮的配方多基于《伤寒论》《金匮要略》《本草纲目》等传统医学典籍,充分确保其安全性和有效性。另外,中药茶饮可根据个人体质进行调配,能够满足不同人群的养生需求,比如针对气血虚、心悸气

短、头晕乏力、胸闷、失眠、宫寒痛经等人群,该院推出了桑桂饮、生脉饮、补血安神茶、痛经茶、枇杷饮等中药茶饮。每一种中药茶饮出来后,周春秋及医护人员都会试喝,通过多轮调整确保中药茶饮在保持药效的同时,具有良好的口感。

“一说起中药,首先想到的是苦,没想到中药茶饮颠覆了我的认知。”采访当天,回购乌梅汤的张女士说,相比奶茶店的乌梅类饮品,医院的乌梅汤喝起来更加爽口,不会感觉甜腻,也没有太大的中药味。

最后,周春秋提醒,中药茶饮虽然具有一定的养生效果,但其本质仍属中药范畴,因此,市民在选择中药茶饮时,应由专业中医师进行体质辨证后,根据自身情况和需求进行选择,避免盲目跟风。此外,中药茶饮不能完全替代药品,对于身体的不适,还应及时就医。

TIPS
科普园地

刊登咨询电话:13592191890