

# 冬病夏治正当时 南安市中医院“三伏灸”开始预约

■本报记者 黄伟励 文/图

三伏天即将来临,“冬病夏治”正当时。三伏灸是我国传统中医药领域“中融养生、治病一体”的一种特色疗法,属于“冬病夏治”,即在夏天治疗冬天易发、易患的疾病。记者从南安市中医院获悉,近日正式启动三伏灸的对外预约,届时将为市民提供三伏灸特色医疗服务。

什么是三伏灸呢?南安市中医院的医生介绍,三伏灸是根据“春夏养阳”的原则,由于夏季阳气旺盛,人体阳气也达到四季高峰,尤其是三伏天,肌肤腠理开泄,选取穴位贴敷,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处及脏腑,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果,并能够鼓舞正气,增强抗病能力,从而达到防病、治病的目的。

古语有云:“夏养三伏,冬补三九。”三伏天进行灸疗贴敷,又称三伏灸,以气相应,以味相感,通过药物对特定穴位的温热刺激,引起穴位局部皮肤的充血,甚至起泡,促进血脉运行,疏通经络,以达清宣肺气、健脾益



中医院开展三伏灸。

肾、止咳平喘的作用,预防和治疗多种慢性疾病。

三伏灸适宜人群主要有呼吸系统疾病,如过敏性鼻炎、哮喘、慢性支气管炎及慢性鼻炎、体虚容易感冒等;消化系统疾病,如胃肠功能紊

乱、慢性胃肠炎、慢性腹泻、胃痛、消化不良等;妇科疾病,如痛经、月经不调、宫寒等;儿科疾病,如过敏性哮喘、消化不良、厌食症、易患感冒,尤其对小儿免疫功能低下引起的疾病有明显的预防作用;风湿免疫性

疾病,如风湿、类风湿性关节炎等;颈肩腰腿痛,如颈椎病、腰椎病、肩周炎、膝关节炎等;亚健康调理,如疲劳综合征、四肢冰凉怕冷、免疫力低下、肾虚引起的其他病症。

据介绍,中医院康复医学科三伏灸使用的膏药处方来源于全国名老专家吴光烈主任教授的经验方,并经过10余年的不断改良和优化,具有药物渗透性好且皮肤起泡率低的特点。同时,针对不同疾病的不同证型,科室根据中医的整体观念和辨证论治思想制定了个性化的六位处方,尽量做到“辨证施治”与“辨病施治”相结合。

三伏贴中“天灸疗法”同时具有防病和治病的作用,一般来说3年为一个疗程,但并不是说做完3年就不需要继续治疗了,在对往年就诊患者的回访中发现,坚持的疗程越长,越能够巩固疗效,尤其是体质偏寒、偏虚以及风寒湿痹证(疼痛)患者,建议每年都来进行天灸治疗。

据了解,中医院康复医学科自创院始就开展“天灸疗法”,迄今已有10余年,因疗效显著,近年来每年开展三伏灸的人数达500余人次。

## 夏天别胡吃海喝 小心急性肠胃炎找上你

■本报记者 黄伟励

上周,家住溪美的小杨跟朋友吃了一顿“畅快”的夜宵,没承想半夜腹痛不已不说,还上吐下泻,一查竟是急性肠胃炎惹的祸,这可让他长了记性,不敢再乱吃东西。夏天到了,不少市民都遇上过急性肠胃炎,生活中我们该如何应对?记者采访了南安市医院消化内科的黄医生。

### 【烧烤+小龙虾】 半夜患上急性肠胃炎

20来岁的小杨,上周五的晚上和朋友相约去吃烧烤,不仅如此,他们还点了一份小龙虾来吃,配着冰镇的四果汤当时那叫一个爽。

吃完回家小杨便洗了澡,躺在床上玩手机。可是到了后半夜,他开始感觉肚子不太舒服,半小时后,他竟开始呕吐、腹泻。呕吐、腹泻了几次之后,他不敢强撑了,赶紧打车到医院,医生初步诊断急性肠胃炎,“可能是夜宵不干净惹的祸!”小杨十分后悔,表示再也不敢乱吃东西了。

每年夏季,很多患者因呕吐、腹泻等症状到医院就诊,原因就是急性肠胃炎。急性肠胃炎一般是老百姓讲的吃坏肚子,胃肠黏膜的急性

炎症,临床表现主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等。

“这些患者大多是吃了不干净的东西导致,或者食用了变质的饭菜、冰冷的食物。”黄医生告诉记者。

据介绍,夏季饮食上宜清淡、易消化,适当多食五谷杂粮。要少食辛辣、刺激性食物,以免助热;不宜食肥甘厚味,避免暴饮暴食。尽量不要吃隔夜食物,少吃外面小摊上的凉拌菜。为避免冰箱里的细菌污染食物,应该定期清洗冰箱。

### 【粽子吃多了】 小心急性胰腺炎

除了急性肠胃炎,急性胰腺炎也需要引起大家的重视。眼下端午刚过,家家户户都还囤有不少粽子,粽子虽香,但不要贪吃。过量食用粽子可能会导致急性胰腺炎,日前,泉州的一名小伙子就因此住院。

泉州小伙小张,今年30岁。朋友们都知道小张爱吃粽子,尤其是肉粽,端午节快到,朋友送了几盒肉粽给他。6月8日中午,小张索性把粽子当午饭,一口气吃下了4个大肉粽。可没过多久,小张便觉得身体不对劲——肚子又胀又痛,还恶心想吐。他吃了点助消化的药,但不管用。痛了10

多个小时,实在无法忍受,当晚,他在家人的陪同下,挂了泉州市第一医院急诊科。

经查,小张患上了急性胰腺炎。而这并非小张第一次发病,早在两年前,他就因饮酒导致腹痛,引发急性胰腺炎。当天,小张被收治住院。

因过量食用肉粽导致急性胰腺炎发作,这样的患者并不少见。“肉粽是高热量高油脂食物。这类油腻的食物若食用过量,容易消化不良,引起肠胃不适,也容易造成加重胰腺负担。”黄医生介绍,同时血液黏稠度增加,或诱发胆囊炎、胆管炎,进而导致急性胰腺炎发作。

据了解,急性胰腺炎是消化系统常见的危急重症之一,发病急、起病快、病死率高。该病不仅影响胰腺本身,也会导致其他器官功能受损,甚至出现器官功能衰竭,演变成重症急性胰腺炎。该疾病多由胆结石、酒精中毒、高甘油三酯血症等引起。

健康人一天吃一两个为宜,最好搭配水果、蔬菜等食用,可有助于肠胃蠕动。粽子应趁热吃,肉粽、蛋黄粽等油脂较高的粽子更不宜冷吃。吃了粽子要相应减少米饭、馒头、面条等主食的摄入,以免过于饱胀引起消化不良。

## 宝妈们注意了 产后42天记得做个盆底肌评估

■本报记者 黄伟励

一咳嗽就漏尿,抱个娃就漏尿,跳个绳就漏尿……尿失禁这样的“难言之隐”,在生完孩子的宝妈中十分常见。不仅如此,随着二孩三孩政策的放开,不少宝妈的盆底肌肉松弛,还出现了阴道松弛等盆底功能障碍性疾病,发生率与日俱增,特别是高龄产妇的症状更加明显。

记者从南安市妇幼保健院了解到,为帮助育龄妇女解决盆底问题,2017年南安市妇幼保健院购置了由加拿大进口的盆底康复治疗仪,开设盆底病康复室,为女性患者进行产后盆底肌肉检查及评估,制定个性化治疗方案,预防和治疗女性盆底功能障碍性疾病。2017年开设盆底康复门诊至今,共接待患者2700多名,得到大家的一致好评。

家住南安的陈女士今年33岁,半年前她顺产生下第二个孩子,随之而来的就是漏尿问题,“一咳嗽就漏尿,抱个娃就漏尿,跳个绳就漏尿……”陈女士说,也不知道为什么常常不自主地就会漏尿,这令她很尴尬。

为此,她赶忙前往南安市妇幼

保健院进行检查,根据盆底表面肌电Glazer评估结果显示,陈女士的盆底肌肌力下降,稳定性差,临床诊断为压力性尿失禁。

为什么会压力性尿失禁呢?南安市妇幼保健院盆底康复室的治疗师叶新新介绍,之所以出现产后漏尿,都是怀孕分娩惹的“祸”。怀孕及分娩让患者的盆底肌受到了损伤,盆底功能下降,盆底肌松弛。正常情况下咳嗽、大笑、抱娃、爬楼梯等腹压增加时,尿道内压增加,能抵抗腹压,控制尿液的流出,但是当盆底肌松弛时,尿道的支持结构被破坏,此时如果腹压增加的话,尿道内压无法抵抗腹压,漏尿便发生了。

叶新新告诉记者:“我们结合陈女士的各项检查结果,为她制定了个性化的治疗方案。每周开展2-3次治疗,10次为1疗程,每次通过神经肌肉电刺激15分钟,加上Kegel模板训练15分钟,同时督促患者每天进行家庭锻炼”。

2个疗程结束后,在陈女士的盆底功能评估结果中发现她的肌力已有明显提升。“患者漏尿症状明显减轻,自诉能控制排尿。”

“常见的打喷嚏漏尿、大笑漏尿和跳绳漏尿等算是症状较轻的情况,不少宝妈蹲起或是翻身就漏尿的情况较严重。”叶新新说,漏尿是病,得治,而且一定要尽早治。

其实,除了漏尿之外还有不少盆底功能障碍性疾病,产后经常便秘、同房疼痛、尿频尿急夜尿多等,此种种表现大部分是盆底功能障碍性的症状,在产后女性中很常见,有很多人并不知道这是盆底的问题,甚至并不觉得这是病,所以没有重视,也没有进行盆底康复。

叶新新介绍,约有三分之一的女性受到盆底疾病的影响,每10个女性中就有3个患有尿失禁。此外,阴道分娩所造成的盆底神经、肌肉的潜在损害可持续很多年,随着年龄的增长,在一定程度上会促进加重女性盆底功能障碍性疾病的发生。也就是说,如果不做盆底康复,怀孕分娩的损伤很有可能会在很多年后让你患上盆底疾病。因此盆底康复应该得到大家的重视,建议宝妈们在产后42天到医院开展盆底肌评估,抓住治疗的黄金时间。



上海专家钱俊教授

带领南安市医院神经外科团队完成听神经瘤切除术

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 张英育)6月19日,上海专家钱俊教授带领南安市医院神经外科医疗团队完成一例术中电生理监测下的听神经瘤切除术。

此次手术的患者及患者家属听闻4月份市医院神经外科在上海神经外科专家的带领下完成了一听神经瘤手术,遂慕名来就诊。该患者,女,51岁,以“左耳耳鸣2年”为主诉入院,医生检查时发现患者左侧桥小脑角占位有听神经瘤,大小约1.6\*1.0cm。为了避免术中面神经、听神经的过度损伤,医生首次使用了术中电生理监测,实时监测面、听神经,在钱俊教授精湛的手术技巧下,顺利完成了该手术。

手术后第1天,钱俊教授为听神经瘤术后的病人查体、了解术后病人情况,术后患者恢复好,效果达到临床预期,患者及家属满意。

据介绍,听神经瘤是颅内常见的良性肿瘤,约占颅内肿瘤的8%—11%。其首发症状主要是前庭耳蜗神经的症状,包括头昏、眩晕、单侧耳鸣和耳聋等,占70%以上。随着肿瘤的增大可出现复视、肢体轻瘫、吞咽困难、脑积水、面瘫等,有的可出现意识障碍、甚至昏迷。听神经瘤目前治疗原则首选手术治疗,随着显微解剖与显微外科手术技术和方法的不断发展,包括面神经术中监护等技术的应用,听神经瘤手术全切除率和面、听神经的保留率均显著提高。

上海骨科专家

提升市医院“髋关节置换”技术水平

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 周志新 王求永)6月18日—20日,上海骨科专家王志伟教授带领市医院骨科团队,为1位左股骨头无菌性坏死的患者施行“左人工全髋关节置换术”。

患者左股骨头无菌性坏死,疼痛明显,严重影响生活质量,听闻上海关节外科专家王教授来南安市医院帮扶,遂预约手术。这是一门80来岁的高龄患者,合并高血压,经王教授和市医院骨科团队制备完备手术方案后。6月19日上午,在麻醉师、手术护士的配合下,顺利地完成了“左人工全髋关节置换术”。术中王教授的手术入路解剖清晰,并详细讲解手术步骤及注意事项,术中出血少,完美重建髋关节功能。

据介绍,为提高南安市医疗系统整体医疗水平,王教授带领市医院骨科骨干医生下基层,到康美卫生院举行《老年股骨颈骨折:内固定or关节置换》的学术讲座,就股骨颈的解剖特点、股骨颈骨折的分型、影响预后因素、如何选择治疗方案等进行详细地讲解,令参加讲座的医务人员受益匪浅。

王教授以其精湛的技术和精益求精的精神,推进市医院骨科学科建设,使市医院骨科“髋关节置换”手术技术更进一步,实现“髋”广有为,使群众不出远门就可以享受更高水平的诊疗服务,提高了患者就医的满意度。

南安市总医院

举办抗菌药物临床基础培训会

本报讯(通讯员 梁思雅 记者 黄伟励)按照上级主管部门工作要求,为加强南安市各医疗机构抗菌药物临床应用管理和行为规范,控制细菌耐药,保障医疗质量和医疗安全,6月18日,南安市总医院举办抗菌药物临床基础培训会,邀请了福建医科大学附属泉州市第一医院药剂科林志强主任现场授课。南安市总医院各成员单位从事相关工作岗位近300位人员参加学习。

林志强主任详细讲解了β-内酰胺类抗菌药物的体内过敏试验及交叉过敏反应,并从过敏反应的发生机制、评估、体内过敏试验、药物交叉过敏反应以及过敏反应管理等方面进行详细地剖析解答。

南安市医院临床药师吴玉冰根据抗菌药物临床应用管理评价指标及要求,对本院抗菌药物使用情况展开分析,强调规范抗菌药物临床应用行为的重要性,提升感染性疾病规范化诊疗水平,延缓微生物耐药性产生。南安市医院临床药师洪阿卿分享了β-内酰胺类抗菌药物分类及特点,详细介绍了β-内酰胺类抗菌药物各类药物的共性及特性、临床适应证、不良反应等。