

入伏贴上“三伏贴” 冬病夏治正当时

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 叶新文/图)7月15日是“入伏”的第一天,意味着即将进入一年中的最热时段。此时也是人体经络气血流畅,阳气最盛,调理身体的最好时机。记者了解到,很多市民选择在这个时节贴上“三伏贴”进行冬病夏治。什么是“三伏贴”?如何正确贴敷?15日,记者来到南安市妇幼保健院一探究竟。

上午8时许,已经有不少市民和儿童来到该院中医科等待贴敷。“我有颈椎病,还总是腰酸背痛,听说‘三伏贴’效果不错,便来试试。”市民陈女士在医生“望闻问切”后,在特定的穴位上贴上了“三伏贴”。

“我的孩子不爱吃饭,体质差,总是感冒、咳嗽,我带他来贴贴看,希望有好的疗效。”陈女士说,孩子只需贴一小时,这种方式不打针、不吃药,孩子更容易接受,也更加配合!

南安市妇幼保健院中医科医生陈鑫洋介绍,“三伏贴”是中医的特色疗法,它体现的是冬病夏治的机理。中医认为,冬季容易引发的疾病,其根源是身体内的阳气不足,或者是寒邪内伏。在“三伏天”里,人体腠理疏松,汗孔多开,全身经络最为通畅,这时把阳性的、热性的药物贴敷在相应的穴位,药物则更容易透达肌肤,渗入经络,激发人体的阳气,协调脏腑功能。因此,“三伏天”期间是一年中补阳的重要时机,也是“三伏贴”的理论依据。

据介绍,体虚容易感冒、鼻炎、肺炎、哮喘、支气管炎、腺样体肥大、消化不好、厌食、腹痛、腹泻遗尿、生长发育迟缓等问题的儿童适合“三伏贴”。患慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、慢性咽炎等呼吸道疾病;患慢性胃炎、胃溃疡等消化系统疾病;有月经不调、痛经等妇科疾病;身体虚弱、容易疲劳、抵抗力差等亚健康等成年人适合贴“三伏贴”。

南安市中医院
收获慢阻肺患者暖心锦旗

本报讯(记者 黄伟励)近日,市民叶大爷来到南安市中医院二病区,向医护人员送上一面锦旗,用“医德高尚,医术精湛,服务热情,护理精心”,表达了叶大爷对医护人员医术精湛、优质服务的高度赞扬。

叶大爷是一位67岁的慢阻肺患者,反复咳嗽、咳痰、气喘已经有10年。几天前,叶大爷症状加重,便到南安市中医院就诊。

通过检查,医生发现叶大爷有慢性心力衰竭心功能IV级、慢性阻塞性肺疾病急性加重等情况。患者高龄且慢性基础疾病多,病情严重。刚入院时,叶大爷的病情极其不稳定。该院二病区医师团队接诊后,由主治医师黄奇峰牵头,为叶大爷制定了详细的中西医结合治疗方案,在其慢阻肺急性加重期,给予其半卧位、积极氧疗、无创呼吸机通气、抗生素控制感染、静脉给予糖皮质激素、雾化吸入药物等治疗措施。

经过积极有效的治疗,叶大爷病情逐步得到稳定,但还是时有胸闷、乏力、怕冷、食欲不佳的现象。在此期间,二病区医师团队对叶大爷采用中药治疗,帮他加强脾胃和肺功能,培土生金,调理肺脾。同时,结合中医操作,增强患者体质。经过持续11天的治疗后,叶大爷康复出院。

值得一提的是,叶大爷住院期间,护士长黄祥凤带领护士开展了“一病一品”优质护理服务。护理过程中,护士们对叶大爷的健康管理及健康宣教,让他对疾病有了更全面和深入的认识。针对呼吸困难,黄祥凤提出合理使用氧疗、指导患者进行功能锻炼等建议。每天查体结束后,黄祥凤还会组织护士讨论叶大爷现存的护理问题,从不同角度发现问题,并根据叶大爷实际情况,提出切实可行的护理措施。

需要注意的是,“三伏贴”是中医冬病夏治的一种特殊治疗方法,不是所有人都适合,更不能自己随意贴敷。“‘三伏贴’适用于阳虚寒凝等为主要症型的患者,一般不适用于热性体质为主的患者。”陈鑫洋说,如何判定体质是阳虚寒性体质,还是热性体质,是否适合贴“三伏贴”,怎么贴才

有效等,需到正规医疗单位经医生“望闻问切”等一系列诊断流程才能综合判断,作出正确决定。

“不同穴位有不同作用,不同疾病要贴在不同穴位,所需要的‘三伏贴’数量及贴敷时间都不一样。”

使用“三伏贴”要注意什么?陈鑫洋建议,就诊前,市民需先进行自我评估,皮肤敏感、孕妇、3岁以下儿童、严重心脑血管疾病患者、糖尿病患者、发热或感染性疾病患者等应避免使用。

贴敷期间及之后应避免受风着凉,不可立即洗澡或接触冷水,也不宜进入温度过低的环境,贴敷后还应避免剧烈运动和大量出汗。

贴敷时间需根据个人体质和耐受程度调整,成人一般为1.5小时—2小时,儿童则为1小时,不宜过长,以免引起皮肤刺激或损伤。贴敷期间应注意观察皮肤反应,如出现轻微的红肿、发热或瘙痒,通常是正常现象。但若出现剧烈疼痛、大范围红斑、水疱、肿胀等情况,应立即取下并咨询医生。

贴敷期间及前后应避免食用生冷、油腻、海鲜、牛羊肉及辛辣刺激之品,以免影响药效或引发不适。



医护人员在特定穴位为市民贴“三伏贴”。

三伏贴疗程安排

“初伏贴”时间:2024年7月15日—2024年7月24日
“中伏贴”时间:2024年7月25日—2024年8月3日
“加强伏贴”时间:2024年8月4日—2024年8月13日
“末伏贴”时间:2024年8月14日—2024年8月23日
如慢性病患者以及希望加强功效者,可以在中伏后(8月4日)加贴一次,加强巩固。

三伏天来了 教你几个防中暑妙招

■本报记者 黄伟励 通讯员 黄秀美

近日,全国多地出现高温天气,不少南安市民也直呼“热死了”!南安市疾控中心的专家提醒,市民应对高温要积极做好防护措施,以防中暑。

专家介绍,中暑是在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍。高温环境下,人体的体温调节功能出现障碍,产热大于散热,体内热量蓄积过多,引起循环系统和中枢神经系统功能紊乱,会产生一系列中暑症状。此外,睡眠不足、过度疲劳、精神紧张等,都是中暑常见的诱因。

那么中暑后有哪些症状表现?据介绍,在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据症状的轻重,中暑可分为轻症中暑和重症中暑。

轻症中暑表现为头晕、头痛、面色潮红、口渴、大量出汗、全身疲乏、心悸、脉搏快速、注意力不集中、动作不协调等症状,体温升高至38.5度以上。重症中暑包括热射病、热痉挛和热衰竭三种类型,也可以出现混合型。重症中暑可导致死亡。

热射病主要表现为因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达40度以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。热痉挛则由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。热衰竭起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律失常、轻度脱水,体温稍高或正常。

出现中暑症状时,市民首先要迅速从高温环境转移到阴凉通风处休息,并喝一些含盐分的清凉饮料,如淡盐水、绿豆汤等;可在太阳穴涂抹清凉油、风油精,或服用仁丹、十滴水、藿香正气水等;如果体温升高,可用凉湿毛巾或冰袋敷头部、腋下及大腿根部,或用30%酒精擦浴直至皮肤发红;如果出现重症中暑症状,一定要立即拨打急救电话,及时将病人送到医院进行救治。

如何预防高温中暑,专家表示,市民应该科学调整安排工作时间,户外工作时间一般不超过6小时,每天12时—16时高温时段暂停工作,不能暂停的也应当暂停露天工作;还应合理补充水和无机盐,补水方法宜少量多次,水温不宜过高,不饮用含酒精或大量糖分的饮料。无机盐的补充以食盐为主,所补食盐主要以菜汤、咸菜或盐汽水等分配于三餐之中。也可通过食用富含无机盐的蔬菜、水果、豆类及饮料来补充。市民饮食要尽量清淡,少食高油脂食物,但要保证摄取足够的热量,补充蛋白质、维生素和钙。多吃水果蔬菜。市民还应该注意休息,保证充足的睡眠;出门应该注意防晒、降温,在户外,应当尽量选择轻薄、宽松及浅色的服装,佩戴遮阳帽、太阳镜,并涂抹SPF15或以上的防晒霜。

吓死人! 阿婆体内竟藏了六颗“鹌鹑蛋”

本报讯(记者 黄伟励 通讯员 黄俊杰)近日,泉州滨海医院泌尿外科为一名60岁老人实施膀胱切开取石术,取出6颗直径1.8厘米—2.4厘米大小的结石,颗颗外表光滑,如鹌鹑蛋大小,不禁令人咋舌。

患者许阿婆家住石狮,出现尿频、尿急和尿痛的情况很久了。平日,许阿婆总是不断地去厕所,去的时候又不是很通畅,每次尿量不多。

最近,许阿婆还出现了血尿的情况,“原本以为是尿道炎,找诊所医生拿了药,吃下去就会好一些。”许阿婆不愿麻烦子女,症状得到缓解后,便没有再就医。没承想,近几天,许阿婆的情况更加严重,排尿时疼痛难忍,便被家人送到泉州滨海医院。

到院后,泉州滨海医院泌尿外科主任刘元松详细询问许阿婆的情况,进行

详细体检后,刘元松通过CT发现患者的膀胱多发结石,且体积较大,还有泌尿道感染、左侧肾囊肿的情况,需要尽快手术治疗。

经过医护人员的全力配合,手术仅历时一个多小时,刘元松成功取出许阿婆体内的6颗结石。

“患者结石颗颗大如鹌鹑蛋,且数量多,这种情况比较少见。”刘元松告诉记者,许阿婆平时不太注意身体的情况,患病的原因跟生活习惯以及腰部受伤史有关。

据介绍,泌尿系结石根据部位不同,可分为肾结石、输尿管结石、膀胱结石和尿道结石,可引起尿路损伤、尿路梗阻、并发感染,造成肾功能损害,甚至肾功能衰竭。

而膀胱结石是指在膀胱内形成的结石,分为原发性膀胱结石和继发性膀

胱结石。前者是指在膀胱内形成的结石,多由于营养不良引起,多发于儿童。随着我国经济的不断发展,儿童膀胱结石现已呈下降趋势。后者则是指源于上尿路或继发于下尿路梗阻、感染、膀胱异物或神经源性膀胱等因素而形成的膀胱结石。

刘元松表示,预防泌尿系统结石,市民平时注意多饮水、适量运动、合理膳食。饮水应以白开水为主,不要一次性喝水过多、过猛,有结石的患者避免喝饮料和啤酒。

新鲜蔬菜水果富含维生素、矿物质元素和植物化学物质,是公认的健康食物,增加蔬菜水果的摄入会降低尿石症的发病率,薯类和全谷类食物富含膳食纤维,膳食纤维有降低结石发病率的作用,市民可适当多食。

市民应少吃肉类、动物内脏、海鲜,肉

类代谢会产生尿酸,动物内脏、火锅、海鲜是高嘌呤食物,分解代谢也会产生高血尿酸,而尿酸是形成结石的主要成分。

患者也可请医护人员对结石进行成分分析,有针对性地预防,避免结石复发。含钙结石的患者,要合理摄入钙量、适当减少奶制品、豆制品、坚果、巧克力的摄入;草酸盐结石患者应限制浓茶、菠菜、芦笋等草酸含量高的食物;尿酸结石患者要控制高嘌呤食物的摄入。

“从许阿婆结石大小来看,患病应不少于四五年了,一拖再拖导致结石体积较大。”刘元松说,随着医疗条件的不断改善,一般通过常规的体检、根据临床表现、B超、X线检查等,膀胱结石大多还是能早期诊断、早期治疗,因此,定期体检很重要。一旦出现结石,应积极治疗,防止小结石增大,避免出现严重后果。



同心妇幼健康行义诊活动走进九都

本报讯(记者 黄伟励)近日,纪念第35个“世界人口日”暨同心妇幼健康行义诊活动,在九都镇新民村青少年活动中举行。

义诊开始前,南安市妇幼保健院妇女保健部负责人庄少惠为妇女群众上了一堂生动的健康讲座。她针对女性生理特点,形象地讲解了5种女性常见疾病、“两癌”的概述、老年女性护理等内容,让群众认识妇科常见疾病的知识,促进妇女树立正确的健康理念、养成良好的生活习惯、维护身心健康。

此次义诊阵容强大,泉州市妇幼保健院·儿童医院、南安市妇幼保健院一线专家联合坐诊,开展妇科疾病诊治、儿科疾病诊治、优生优育咨询、小儿推拿、中医问诊等妇儿儿童特色服务。活动现场,群众在志愿者们的引导下,有序地进行检查。

此外,南安市妇幼保健院在现场通过设立咨询台、发放各类宣传材料等形式,向群众宣传优生优育、生殖健康、科学育儿、中医养生等知识,同时,通过回答相关群体(包括家长、老师以及13—14周岁的女孩)对HPV疫苗接种的重要性、疫苗的安全性和有效性等常见疑问,科普群众应知的宫颈癌防控和疫苗接种的核心知识。

泉州计生协会、南安市计生委一行人还走访慰问计生困难母亲,与她们亲切地交谈,倾听她们的心声,了解她们近期的生活状况,叮嘱她们要多注意身体。

据悉,该活动由泉州市计生协会、农工党泉州市委会、泉州市妇幼保健院·儿童医院、南安市计生协会、农工党南安总支、南安市妇幼保健院、南安市残疾人联合会、九都镇人民政府主办。

上海、泉州儿科专家到南安开展教学查房及业务指导

本报讯(记者 黄伟励)为进一步加强学科建设,提升医疗服务水平,近日,南安市中医院邀请上海交通大学附属儿童医院裘刚教授、泉州市儿童医院副院长陈冬梅开展教学查房及业务指导工作。

当天,两位专家对产儿科患儿进行查房,认真听取管床医生的病历汇报,仔细查看患儿症状,结合辅助检查深入分析讨论,对目前的患儿治疗方案给予充分肯定,并提出宝贵意见。同时,专家们对患儿的住院病历、病历书写、诊断依据、治疗用药及疾病的相关知识等方面进行详细分析与讲解,介绍相关并发症的处理方法。在查房时,专家与患儿及其家属亲切交流,并对家属的疑问进行耐心细致的解答。

查房结束后,陈冬梅开展了一场精彩的知识讲座——早产儿分阶营养管理。陈冬梅从早产儿的生理特点出发,阐述了院内院外如何全程、分阶段营养管理及合理的营养管理对早产儿的体格发育、骨骼发育及神经发育的重要性。讲座内容通俗易懂、生动有趣,产儿科医务人员均表示收获颇丰。

此次的教学查房及知识讲座,进一步拓展了南安市中医院产儿科医生在患儿诊疗上的临床思维,进一步规范了查房流程,提高了查房内涵与诊疗水平,从而为患儿提供了更好的诊疗服务。

慢病续药、复查开单更快捷 这个便民门诊切实提升市民获得感

本报讯(记者 黄伟励)近日,南安市医院江北院区增设便民门诊,进一步优化南安市医院门诊流程,提升市民就医体验感。

记者了解到,便民门诊的开设是为了方便老年人、慢性病稳定期患者复诊取药、定期开具检查检验单等患者就诊。

便民门诊位于南安市医院江北院区1号门入口分诊台处,市民经该院专科门诊诊治后病情稳定,需继续开具普通用药品处方的慢性病成年患者须有一个月内专科就诊记录及电子或门诊病历;如专科就诊超过一个月,应及时专科复诊。开具常规检验及常规检查申请需提供一个月内专科看诊记录或出院小结。

需要注意的是,便民门诊不开具毒麻、精神、激素、化疗等特殊用药,特殊化验及特殊检查申请单。便民门诊不能开具与慢性病无关的检验、检查和大型设备检查申请单,如增强CT、核磁共振、无痛胃肠镜、冠脉CTA、颅脑CTA等。急诊、重症患者应到相关专科或急诊科就诊。年龄小于14周岁患者,应到儿科就诊。