

□ 热线实录

冬病患者在夏天去寒气效果最好

什么是冬病夏治?冬病夏治适合哪些人群?冬病夏治的疗程是多久?5月23日上午9:30至10:30,市场星报健康热线0551-62623752,邀请安徽省中医院主治医师蔡润与读者交流。

■ 陈小飞 记者 李皖婷/文 倪路/图

蔡润 中国民族医药学会疼痛学会委员, 针刀学会委员。擅长颈肩腰腿痛、中风偏瘫、腱鞘炎、跟痛症、失眠、慢性湿疹、慢性胃炎、视神经萎缩、黄斑变性等疾病的针灸及中医治疗。

哮喘、老慢支等患者适合冬病夏治

读者:哪些人适合冬病夏治呢?

蔡润:冬病夏治效果最为理想的是呼吸系统疾病,如小儿及成人哮喘、咳嗽、咽炎、扁桃体炎、支气管炎、支气管肺炎、反复呼吸道感染、老年慢性支气管炎等。此外,冬季易发的感冒、肩周炎、过敏性鼻炎、风湿性关节炎、寒性胃痛等,妇科疾病如痛经、盆腔炎、产后痛等疾病在夏天治疗也有满意的疗效。

冬病夏治期间慎食油腻

读者:冬病夏治有没有一些注意事项?

蔡润:婴儿、孕妇、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者、支气管扩张患者、强过敏体质者、感冒发烧者、患有感染性疾病以及阴虚火旺者,不宜进行“冬病夏治”。

治疗期间还应注意夏季特点,从饮食、药物及起居方面综合调养。首先是慎用辛燥之品,以防伤阴。夏季气候炎热,易伤阴液,而辛温香燥之品容易导致燥热内盛,暗耗津精,所以应慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆或荔枝等等。

忌大量服用寒凉之品。夏季炎热,往往易贪凉饮冷,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损,脾胃虚弱,甚至损及一身之阳气,轻则泄泻腹痛、恶心呕吐,重则造成阳虚宿疾。

慎食大量肥甘滋腻之品,因为夏季易生暑湿,湿热之邪易侵袭人体,若服用大量肥甘之品,则易导致内外湿热之邪合击人体。

忌过量运动,以免汗出过多,导致气阴两虚。

冬病患者在夏天去寒气效果最好

读者:为什么要冬病夏治?

蔡润:这是因为冬病患者本身体质就偏于虚寒,再加上冬天环境也是一片寒冷,两寒夹击,便毫无解冻的可能。所以在冬天治寒症,就像是雨天里晾衣服,是很困难的。然而在盛夏之际,外界是暑热骄阳,里面是心火正盛,这时积寒躲在后背



的膀胱经和关节处,最易被赶出来。但若是阳气衰弱,里面没有推动之力,就会错过排寒的大好时机。而且很多人体质本来就有些阳气不足,夏天再痛饮祛暑的饮料,如冰镇啤酒、凉茶、水果冰,又整日在空调房间里工作,可谓是陈寒未去,又添新寒。若寒气停留在关节,就会产生疼痛,停留在脏腑就易产生肿物,停留在经络就会使经络堵塞,气血也就流通不畅,不但会使四肢不温,也常会有手脚发麻的症状出现。所以倘若不在夏日去除积寒,等到秋风一起,外寒复来的时候,就又会内外交困了。

冬病夏治要经过三个疗程

读者:冬病夏治的疗程有多久?

蔡润:冬天的病,要经过三个夏天,才算是一个大的疗程。不过先别被“三年”吓到,说是三年,每年也只要贴五次。一般敷贴从夏至阳气始生开始贴,阳气最旺的时机是头伏、中伏、末伏这三天。

今年冬病夏治共有5次集中贴敷

读者:如何预约冬病夏治?

蔡润:今年安徽省中医院冬病夏治时间:今年五次集中贴敷时间分别为6月21日(夏至)、7月12日(初伏)、7月22日(中伏)、8月1日(中伏加强)、8月11日(末伏)。

我院呼吸内科、干部呼吸内科、儿科、风湿病科、针灸康复科、推拿科、耳鼻喉科、小儿推拿科、妇产科、男科、急诊科、皮肤科、脾胃病科、干部脾胃病科、脑病科、内分泌科等多科室同时参与,市民可到以上科室的门诊或病房预约登记,并在指定日期内凭预约就诊卡进行贴敷治疗。

□一周病情报告

气温走高 胃肠道疾病多发

夏季是胃肠道疾病的多发季节,随着气温逐渐走高,细菌和病毒也会加快繁殖与传播,据合肥市一院门诊和急诊统计数据,近日来就诊的胃肠道疾病患者有所增加,主要表现为腹泻、腹痛、发热、呕吐等症状。

气温升高后,不少市民开始选择喝冷饮、吃凉菜甚至开空调等方式来降温,到了夜间,三五好友相约撸串,合肥的各类海鲜大排档又火热起来。医生提醒,这些都容易引发胃肠道疾病,切不可图一时之快让身体遭了罪。

专家表示,夏季预防胃肠道疾病最重要的是管好“口”和“手”。冷饮虽然能解一时暑热,但是容易刺激胃肠道,降低对细菌的抵抗能力。凉拌菜和生食瓜果在夏季最受市民欢迎,但吃的时候一定要洗净,烹饪时应注意餐具消毒,海鲜水产食用时一定要煮熟蒸透,冰箱存放后的食物应当热透再吃。另外,坚持饭前便后洗手能够去除手上90%以上的微生物,极大减少传染机会。 ■ 费秦茹 记者 李皖婷

□医疗新闻

我省医生 全国手术比武获奖

日前,2017全国甲状腺手术视频大赛举行,安徽省肿瘤医院头颈乳腺外科青年医生郑绪才凭借扎实的基本功和娴熟的外科操作技术,在总决赛中以优异的成绩荣获优胜奖。

经历了全国各地初赛、复赛的层层选拔,郑绪才从全国200多位选手中脱颖而出,成为十位杰出的青年医师之一。总决赛的现场,专家评审团对其手术视频的演讲展示评价较高,称其不仅手术做得好,演讲思维和表达都很好。

据了解,全国甲状腺手术视频大赛已成功举办六届,郑绪才才是我省甲状腺专业医生中首位成功进入全国总决赛的选手。

■ 崔媛媛 记者 李皖婷

弋矶山医院消化内科 有了大国工匠工作室

5月21日,皖南医学院弋矶山医院“周平红大国工匠名医工作室”揭牌仪式举行,芜湖及周边县市区群众在家门口就可享受知名专家的服务。

据了解,复旦大学附属中山医院内镜中心,是全球年内镜诊疗人数最多、诊疗种类最全、诊疗质量最高的内镜诊治基地,该中心团队制定的标准蜚声国际,被称为“中山标准”。中心主任周平红教授是全国24位大国工匠之一,在海内外享有很高的声誉。

“今后我们团队会不定期来到弋矶山医院,将更新的内镜手术方法带到芜湖来,让芜湖及周边的老百姓在家门口就能享受到复旦大学附属中山医院同等水平的内镜治疗。”周平红介绍,皖南医学院弋矶山医院将通过依托中山医院内镜中心和以周平红教授为首的专家团队的人才、技术和科研等优势,进一步加强对内镜诊疗中心的建设,推动诊疗水平再上新台阶,造福更多的患者。

■ 陈旭 记者 李皖婷

□医疗新闻

总爱大笑,当心“笑掉下巴”

喜欢吃坚果、硬物的市民,一定要适可而止,若是长期大量食用,可能会让你“掉下巴”。这是一种口腔颌面部疾病,“偏爱”女性,尤其是喜欢吃零食,一天到晚嘴巴动个不停,特别是爱吃硬物的人最容易“中招”。省中医院专家提醒,要想预防颞下颌关节紊乱综合症,一定要改变不良口腔习惯,避免嘴大张、吃太硬的东西。

■ 张依帆 记者 李皖婷

“捧”着下巴看病的患者增多

郝静华是安徽中医药大学中韩口腔中心主任,最近,“捧”着下巴找她看病的患者明显增多,有时一上午就能接诊三四个患者。

这些患者都有一些相似的症状:一觉醒来,或是胡吃海喝之后,嘴巴像是被“锁”住了似的,张不开、合不拢,稍微动一下还觉得疼,并伴有“咯嗒、咯嗒”的异响。经诊断,他们都患上了一种口腔颌面部疾病——颞下颌关节紊乱综合症。

据介绍,正常情况下,颞下颌关节应该在关节窝里小范围转动,一旦“脱轨”,就会发生紊乱综合

症。疼痛、弹响、开口运动异常,是颞下颌关节紊乱综合症三个最典型的症状。

大张嘴、爱吃硬物、缺牙都是高危因素

“颞下颌面部紊乱综合症高发于青壮年,20~30岁患病率最高,尤其以女性居多。”郝静华介绍,之所以会呈现这一发病特性,与个人习惯密切相关。

“经常喜欢吃零食,一天到晚嘴巴动个不停;张大嘴啃苹果、咬啤酒盖;喜欢唱豪迈的歌,大张嘴一唱唱很久,都有可能引发颌面部紊乱综合症。”

“牙齿掉了不及时补种,时间久了,牙齿会发生移位,也会出现咬合紊乱,从而致病,一定要多加注意。”郝静华提醒,遗传、压力过大、精神紧张等,也会让人“掉下巴”。

预防颞下颌关节紊乱综合症,在日常生活中要尽量避免嘴巴大张,少吃或是不吃过硬的食物,实在想吃可以切成小块。紧张时咬牙、咬手指的习惯要尽可能纠正,缺牙后尽量在半年内补种。此外,耳前区保暖也很重要,尽量避免冷风直吹。