

孕妇身体调理可用针灸

专家:针刺不宜过猛,部分穴位禁止针灸

针灸有没有副作用?孕妇可以针灸吗?1月18日,本报健康热线0551-62623752,邀请了安徽省中医院针灸康复科住院医师邹坤霞与读者交流。

□ 陈小飞 陈宜森 记者 马冰璐 文/图

针灸基本无副作用

读者:针灸有没有副作用?

邹坤霞:针灸在中国已有2000多年的历史,其实是激发、调动和增强机体本身固有的自我调节作用,基本无副作用。与西医相比,针灸具有安全、适应症广、疗效显著、应用方便等优点。

正常针感是患者自觉针刺部位有酸、麻等反应

读者:正常针感是什么样?如果扎针痛的话是不是扎错了?

邹坤霞:正常的针感是患者自觉针刺部位有酸、麻、胀、重等反应,有时出现热、凉、痒、痛、抽搐、蚁行等反应,有时出现沿着一定的方向和部位传导、扩散等现象。医者的刺手则能体会到针下沉紧、涩滞或针体颤动等反应。

针灸是治疗面瘫最为有效的治疗方法之一

读者:人为什么会得面瘫?面瘫可以针灸吗?

邹坤霞:面瘫是以口角歪斜、眼睑闭合不全为主症的病症,又称为“口眼歪斜”,本病可发于任何年龄,无明显的季节性,发病急,多见于一侧面部发病。其发生常与劳作过度、正气不足、风寒或风热乘虚而入等因素有关。面瘫无论是在急性期、恢复期或者是后遗症期,都是可以针灸的。目前对于此病,无论中医、西医都已达成共识,针灸疗法是最为有效的治疗方法之一。



邹坤霞:住院医师,师承安徽省江淮名医、省名中医杨骏教授,多次参加国际及国内针灸学术交流会议。

孕妇可以接受针灸

读者:孕妇可以针灸吗?

邹坤霞:孕妇可以接受针灸,怀孕期间,针灸可以减少呕吐、焦虑、偏头疼、心情波动、膀胱不适以及其他的一些怀孕症状的出现。由于孕妇的特殊性,如果生病服药的话,药物的副作用多多少少会对胎儿产生一定的影响,而针灸治疗是激发机体本身固有的自我调节,临床安全性比较高,且针灸还可以纠正胎位不正,预防难产的发生。特别需要注意的是,孕妇针刺不宜过猛,在腹部、腰骶部及能引起子宫收缩的穴位如合谷、三阴交、昆仑、至阴等禁止针灸。

心血管病患者 冬季应谨慎进补

星报讯(记者 马冰璐) 冬季是心血管病的高发季节,最近,因心血管病前往医院就诊的患者有所增加。省中医院心血管内科副主任医师许祖建提醒,心血管病患者应注意保暖,谨慎进补。

据了解,上午6点~10点被喻为心血管病的“魔鬼时间”,大部分心血管病都在这段时间段猝发。所以清晨醒后,最好在床上躺一会儿再起,让人体有个适应过程。许祖建表示,心血管病防治应有合理的饮食安排,原

则上应做到“三低”,即低热量、低脂肪、低胆固醇,并且通过合理的饮食积极控制体重。“有心血管病或有该类疾病家族史的人,在冬日要谨慎进补,不论是膏方还是药膳,都建议咨询医生后再行使用,以防过补而诱发疾病。”

许祖建提醒,有心血管病的慢性病患者一定要提高自我保护意识,日常生活中要注意保暖,“记得按时按量服药,不要随意减量服药或擅自停药。”

“老慢支”可能发展为慢阻肺 患者需定期监测肺功能

星报讯(付艳 记者 马冰璐) 寒冷的冬季,有些人的“老慢支”“肺气肿”又发作了,不断地咳嗽、咳痰。安医大四附院呼吸内科主任医师赵磊提醒,一部分慢性支气管炎患者可能会发展为慢性阻塞性肺病,所以“老慢支”患者不要认为这是老病根,自己吃点止咳药就行,应该到医院就诊,定期监测肺功能。

除了“老慢支”“肺气肿”的患者会发展成慢阻肺外,慢阻肺的诱因还有很多,环境中的危险因素包括吸烟、职业性粉尘和化学物质、室内外空气污染、呼吸道感染和营养不良等。其中吸烟是发生慢阻肺最常见的危险因素。慢阻肺与吸烟关系密切,慢阻肺的患者中很大部分是由于吸烟导致的,及时戒烟对于延缓肺

功能的下降非常有帮助。

赵磊表示,与很多慢性病一样,慢阻肺也是不能彻底治愈的。慢阻肺患者肺功能的减退和全身性的损害都是不可逆的,但也不要因此就丧失治病的信心。戒烟可以避免烟草烟雾对肺的损害,能阻止肺功能的进一步恶化;长期规律的药物治疗可以减少慢阻肺急性加重,缓解慢阻肺相关的呼吸道症状;坚持积极的康复治疗可以提高运动耐力,改善生活质量,延长生存年限。

注销公告

合肥世威电力设备有限公司拟向公司登记机关申请注销登记已于2019年1月16日成立清算组清算组由任乾辉、束梦军组成清算组负责人任乾辉,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

注销公告

合肥院部电力设备有限公司拟向公司登记机关申请注销登记已于2019年1月16日成立清算组清算组由林欢、杨世成组成清算组负责人林欢,请债权人于本公告发布之日起45日内向公司清算组申报债权。

下周预告

角膜炎如何治疗?哪些人群易患角膜炎?下周五(1月25日)上午9:30~10:30,本报健康热线0551-62623752,将邀请中国科大附一院(安徽省立医院)眼科副主任医师文磊与读者交流。

文磊,副主任医师,临床医学博士,擅长眼科常见病多发病的诊治,尤其是白内障、青光眼、角膜病等眼前节疾病。
□ 朱伟华 记者 马冰璐

养生生活

心理健康愉悦平和 才是养生之道

星报讯(记者 祁琳) 池州人曹友香,1917年出生,身体很硬朗,平时爱说的一句话就是“身体健康很重要,心理健康也很重要”。

生活上,曹友香老人不论严冬还是酷暑,每天坚持四点半起床,在庭院内慢走半个小时,一日三餐,定时定量,粗细搭配,饮食清淡。老人一生勤劳节俭,不愿多麻烦别人,为了不麻烦儿子媳妇,干净利落的老人总是偷偷地清洗自己的衣物。

老人一生共育一男一女,1952年小女儿因病故去,白发人送黑发人,但她仍以冷静和稳定的情绪,平和心态,面对现实。这也印证了她常说的那句话,保持心理健康,愉悦平和才是养生之道。

食药安全在身边

问:消费者如何判别伪劣食品?

答:一防“艳”。对颜色过分艳丽的食品要提防,不是在添加色素上有问题。

二防“白”。凡是食品呈不正常不自然的白色,十有八九会有漂白剂、增白剂、面粉处理剂等化学品的危害。

三防“长”。尽量少吃保质期过长的食品,3℃贮藏的包装熟肉禽类产品采用巴氏杀菌的,保质期一般为7~30天。

四防“反”。就是少吃反自然生长的食物,如果食用过多可能对身体产生影响。

五防“小”。要提防小作坊式加工企业的产品,这类企业的食品平均抽样合格率最低。

六防“低”。“低”是指在价格上明显低于一般价格水平的食品,价格太低的食品大多有“猫腻”。

七防“散”。散就是散装食品,有些集贸市场销售的散装豆制品、散装熟食、酱菜等可能来自地下加工厂。

□ 石跃新 记者 王玮伟

寻医问诊

读者:一到冬天,我的手足部就容易出现皲裂,日常生活中该如何护理?

安医大一附院皮肤性病科主任医师杨森:皮肤干燥、有皲裂时,可选用尿素软膏、凡士林、维生素E等具有保湿效果的护肤品。下列这些情形需及时就医:表皮发生裂口,裂口深的会出血疼痛;用药一周后没有好转,持续疼痛、红肿;伴有丘疹、水疱,瘙痒明显。
□ 记者 马冰璐

图说



日前,“关注健康”爱心义诊在合肥市沁心湖社区举行,医护人员现场为居民们量血压、测血糖,提供健康咨询。

□ 朱丽云 记者 马冰璐