

夏治寒性疾病更适宜

又是一年夏至日,冬病夏治正当时。说到冬病夏至,就不得不提中医天灸疗法中的独特疗法——三伏贴。“天灸”出自《针灸资生经》,是采用对皮肤有刺激性的药物贴敷于穴位,使局部皮肤充血、潮红或发泡的治疗方法。“冬病夏治三伏贴”采用“白芥子、细辛、元胡、甘遂”等刺激性药物贴敷穴位,使局部皮肤潮红或发泡,具有温经散寒、温阳补虚、防病保健的作用。

冬病夏治调节虚寒体质

阳虚体寒者冬季反复生病,常出现咳喘、鼻塞、流涕、肢冷、腹泻等症状,以至于经常就医,所以这类人群非常渴望冬季不生病或少生病。

冬天发作的疾病多因患者虚寒体质所致,耐热不耐寒,治疗往往采用温阳驱寒的方法,即温补阳气。古人往往会借助大自然的力量,选择热天阳气

旺盛之时,借天之阳气补充人体之阳,可达到“四两拨千斤”的作用。因此,在夏天补足体内阳气,冬天就不容易发病。

经过多年的临床验证,冬病夏治可有效预防阳虚患者冬病发作的次数和程度,通过调理体质可以达到未病先防的目的。

三伏贴适用于寒性疾病

现代研究证明,三伏

贴可提高机体免疫力,提高动物血清免疫球蛋白的含量和血清总补体含量,改善血液黏稠度,并有扩张血管的作用,可不同程度地改善虚寒性哮喘患者肺功能的各项指标。

根据疾病情况辨证取穴,选择药物贴敷,或祛寒达表,或强身健体,或暖五脏,或通经络,适用于所有寒性疾病。如哮喘、风湿性关节炎、类风湿性关节炎、寒性胃溃疡、痛经、反复感冒、过敏性鼻炎等。

贴敷时长因人而异

三伏天外界阳气最盛,人体腠理开泄,阳盛于外而虚于内,虚寒病患者阳气更虚,此时贴以辛热药物,借助自然界阳热之气,使两阳相加通过腧穴透入人体,至冬则增强御寒能力,故可少发病或不发病。所以选择每年夏天初伏、中伏、末伏贴敷,每次间隔10天,体寒重者,可增加贴敷次数。

药物贴敷时间根据患者的年龄、体质和对药物的

耐受程度灵活掌握,药物耐受强者可贴2小时~4小时,老年人及体质较弱的患者可适当缩短贴敷时间,儿童皮肤娇嫩,只贴1小时~2小时即可。皮肤出现热辣烧灼明显,不能耐受者,可提前去药。贴敷的最佳情况是去药后局部皮肤潮红,有痛热感,几天后脱一层薄屑,或有细小水泡(即发泡疗法)。需要注意的是,水泡过大会对皮肤造成损伤,如局部无反应则达不到治疗目的。

(据《大河健康报》)

附院疼痛科获评两项荣誉称号

新报讯(北方新报正北方网首席记者 张学博 实习生 王宇超) 6月25日,全国第四届CS-CO肿瘤支持与康复治疗学术年会暨第十七届全国癌症康复与股息大会在安徽合肥举办。内蒙古医科大学附属医院疼痛科获得“难治性疼痛规范化诊疗项目新锐基地”及“疼痛患者管理公益热线项目先进机构”两项荣誉称号。

据了解,2017年,中国抗癌协会癌症康复与治疗委员会(CRPR)等7大权威组织共同发起“难治性疼痛规范化诊疗示范基地”培训,以基地为平台,将难治性癌痛规范化诊疗理念推向全国。至今,全国已有近百家医院参与基地建设,450家医院参与联合体创建。内蒙古医科大学附属医院疼痛科于2019年首批加入“难治性疼痛规

范化诊疗示范基地”。短短2年时间,科室秉承医院“精医厚德,福泽民众”精神,率先在自治区运用难治性癌痛患者自控镇痛技术(PCA)、鞘内药物输注植入技术(IDDS)、神经毁损治疗技术等多手段治疗难治性癌痛,有效缓解癌症患者的病痛。同时,科室还积极发挥基地优势,将内蒙古医科大学附属医院优势医疗资源

下沉,开展难治性癌痛规范治疗等学术交流,有效带动当地及周边医院进一步规范癌痛治疗,受益更多癌痛患者。此外,通过“疼痛患者管理公益热线”,免费为无法就医的晚期癌痛患者提供科学、有效、便捷的治疗方案及疼痛管理,显著提高癌症患者生存质量,增加癌症患者抗癌信心,得到患者、家属及社会的认可。



服药也需注意姿势

大家平时都是怎么吃药的?坐着吃、站着吃,还是躺着吃?其实,在服药时不仅需要注意服药时间、次数和剂量,吃药的姿势也非常重要。大多数药片、胶囊站着吃、坐着吃都可以,但部分药物如果服用姿势不恰当,不但影响药效,可能还会影响健康。

如抗骨质疏松药物,吃完就需站半小时。这类药物进入食道后容易沾附在食管壁上,从而诱发食管炎症、糜烂、溃疡等风险,因此建议采用直立姿势服用此类药物,同时在服药之后保持上身直立半小时以上,以便使药物快速送达胃部,减少药物在食管中的停留时间,降低食管溃疡发生的概率。

再如胃黏膜保护剂,吃完应赶快躺下。胃黏膜保护剂如氢氧化铝凝胶、硫糖铝等,服用后可进入胃内形成保护膜,覆盖在胃黏膜的表面,保护胃黏膜免受胃酸侵蚀。站立姿势时,药物与溃疡面接触时间短,药效难以充分发挥,故建议服药后静卧30分钟至1小时,既可以延长药物局部作用时间,又能减少十二指肠液的反流,减轻对胃黏膜的腐蚀作用,提高疗效。

不过,其他大多数口服剂型药物,没有特殊要求时,一般采用直立或端坐姿势服药,使药物顺利通过食管进入胃肠道。尤其是四环素、土霉素等抗生素,以及硫酸亚铁、对乙酰氨基酚等,应尽量避免躺着服药。躺着服用这些药物,药物可能会沾附在食管壁上,刺激食管黏膜,引起炎症和溃疡,且可能延迟进入胃肠道,影响疗效。

(据《新京报》)

胃疼喝蜂蜜红茶饮

材料:红花5克,蜂蜜与红糖适量。

做法:将红花放在保温杯中,以沸水冲泡;盖上保温杯盖泡10分钟后,再调入适量蜂蜜与红糖即可。

功效:和胃利肠、止痛祛瘀。(据《大河报》)

肩袖损伤宜静不宜动

在日常出现肩关节疼痛和严重肩关节功能障碍的人群中,肩袖损伤占到了17%~41%,以中老年人更常见。发生肩袖损伤,肩痛为主要症状。起初,疼痛只在将手臂抬过头顶时发生(即撞击综合征),如洗头、够货架上的物品等。将手臂侧举60°~120°时,疼痛会更剧烈,抬肩后放下肩膀也可出现疼痛感。除非得到有效的治疗,否

则肩关节可逐渐出现肌腱炎,疼痛常在夜间发生,可影响睡眠。为确诊肩袖损伤,通常需做X线检查、超声、颈部检查等。

肩袖损伤不会随着时间的推移而自行好转愈合,需及时治疗。在大多数情况下,初始治疗可采用非手术疗法。虽然非手术治疗可能需数周到数月的时间,但许多患者可通过治疗逐渐改善并恢复功

能。此外,应对策略有:1.休息治疗。避免加重症状的活动,包括引起症状的伸手过头活动。保持手臂在身体前方或靠近身体是最安全的。不建议使用手臂吊带,以免导致肩部僵硬。2.保护肩膀。患者在白天、夜晚采取一定的姿势可在一定程度上帮助缓解肩膀疼痛。①睡觉时,向无痛的一侧侧躺或仰卧,在疼痛的肩膀下垫几个枕头

可能会有所帮助;②坐姿要端正,可将枕头放在腰背后,将脚平放在地板上;③不将背包或手提包背在肩上;④勿长时间将手臂抬至肩膀以上,如若需要,使用脚凳或梯子;⑤尽量不要将重物从身体或头顶移开;⑥伸出手臂触碰物品时,拇指应朝上;⑦将每天使用的物品(如手机),存放在易于触碰的地方。

(据《成都商报》)

三花三叶饮利湿解毒

时下,气温升高暑湿渐重,给大家推荐一款清暑饮,适宜于一般人群饮用以御暑热、清湿毒。

取水翁花、金银花、木棉花、荷叶、竹叶、佩兰叶各10克。把这些食材洗净后,用冷水浸渍30分钟。然后置于砂锅(或养生壶)内,加入清水约1500毫升,用大火煮沸后改用小火熬30分钟,代茶饮。上述食材中,水翁花性味

苦甘凉,善于清热解毒、祛暑生津、消滞利湿;金银花性味甘寒,长于清热解毒、疏散风热;木棉花性味甘淡凉,善清热利湿、解毒;荷叶性味苦平,善清热解暑、升发清阳、凉血;竹叶性味甘淡寒,有清热除烦、生津利尿的功效;佩兰性味辛平,擅芳香化湿、醒脾开胃、发表解暑等。诸物合煎,汤性清凉,有良好的清热解暑、除烦止渴、利湿解



毒等作用。

此外,建议大家多吃一些天然的清热解暑食

材,如冬瓜、绿豆、丝瓜、莲藕等。

(据《广州日报》)