

入伏以来烧伤科门诊量翻番,多数都是艾灸或拔火罐时被烫伤

中医养生方法不当,越养越伤



伴随着人们健康意识的提升,入伏后,不少市民会选择贴三伏贴、拔火罐、艾灸等方式来养生保健。近日,记者在江南大学附属医院(原无锡三院)伤口治疗中心发现,前来清创、治疗烫伤的患者络绎不绝。该院烧伤科医生提醒,夏季养生花样多,但市民也得悠着点,避免“养生伤”。

入伏后伤口治疗中心门诊量翻番,70%是“养生伤”

“医生,我疼得要命啊!”家住华庄街道的市民鲁先生今年60多岁,已经连续4年“冬病夏治”,今年也不例外。前几日,因为天气闷热,鲁先生想到去艾灸,结果在艾灸三里的时候不小心被烫伤了。“就一个小伤口,还没有指甲盖大,我就没在意,随便处理了一下,结果感染了。”“别看伤口小,里面都是肉眼看不

见的细菌,加上夏天皮肤外露,洗澡触水,伤口极易感染。”江大附院(无锡三院)烧伤科主任护士、国际造口师张茵华说,像他这样被烫伤造成的慢性伤口外表看着面积不大,实际上伤口极深,需要反复换药,而且创口愈合至少要2个月。

采访当天,记者在伤口治疗中心门诊内站了10分钟,遇见不少光

着膀子赶过来的烫伤患者,烫伤的原因也多种多样,有的是艾灸太舒服,睡着后被艾条烫醒;有的是拔火罐火力太猛,背部局部烧烫伤……“养生烫伤太多了,从7月开始明显增多。”据伤口治疗中心门诊数据显示,入伏后,该中心门诊量开始翻番,日门诊量达到300余人次,其中70%都是“养生伤”。

皮肤有刺痛,赶紧停下来做早期急救

忍一忍,以为熬过去就好,这是不少艾灸、拔火罐被烫伤的病人都有的想法。事实上,许多人在熬的过程中,就被烫伤了。

“背部、足三里等重点养生保健部位被低温慢性烫伤,愈合时间都很长。”张茵华介绍,人体正常体温

在36至37℃之间,接触物温度在45℃以上,长期接触就会造成低温烫伤。燃烧的艾条不是直接接触皮肤,而是通过辐射的热量起作用,在艾灸的过程中,皮肤局部温度会迅速升高,当出现刺痛时,很有可能已经烫伤,这时候应该赶紧停下来做

早期急救。“正确的方式是用自来水浸泡伤口30分钟以上,有条件的可以用冰块敷。”张茵华说,烫伤后开始皮肤剧痛,后因为伤及真皮深层,痛感迟缓。因此冷敷时间要保证30分钟以上,短了起不到效果。

夏季养生保健,要认准正规的医疗机构

采访中了解到,许多遭受“养生伤”的患者为了图方便,大多会选择家门口的美容院或自行在家进行艾灸、拔火罐,结果养生效果没瞧见,先弄了一身伤。

对此,专家强调,市民在进行夏季养生保健时,一定要认准正规的医

疗机构及有资质的中医师。“做灸法一定要在有资质的中医师指导下,才能展开这一项治疗。因为中医师要进行望闻问切,才能决定患者的体质是不是适合用灸法来治疗。没有资质的人去做,可能会造成一定的副作用,比如烫伤、感染、晕灸等情况。”

此外,医生提醒,烫伤后切勿自行购买市面上一些偏方、网红药涂抹伤口,这些药膏虽有清凉作用,但夏天天气炎热,自己胡乱包扎上药,渗液厉害,反而会引起创口感染,也会影响医生后期对于病情的判断。(王晓寻/文 钦嫣/摄)

孩子过敏体质与第一口奶密切相关

“现在的孩子过敏体质越来越多,与第一口奶有密切关系!”日前,市妇幼保健院主管营养师王士艳告诉记者,如果孩子不是以母乳喂养为主,就很可能用到含有大分子蛋白的配方奶粉以及过早添加辅食,引起过敏。

哮喘、鼻炎、湿疹……这些都是现在儿童的高发病,很多与过敏因素有关,而引起过敏的诸多因素中,配方奶粉就是其一。王士艳介绍,很多母亲担心刚生下孩子后,怕饿着孩子往往会先给孩子准备了配方奶粉。尽管医务人员反复叮嘱,但是一些家长还是偷偷地给宝宝喝配方奶粉。而宝宝的第一口奶是母乳还是配方奶粉,满月前是纯母乳喂养还是混合喂养,对宝宝非常重要。这是因为配方奶粉是异原蛋白质,容易引起过敏,而换成纯母乳喂养,则没有这样的风险,母乳中的低聚糖,有利于婴儿快速建立正常的肠道微生态环境,有效减少异原蛋白质大分子暴露,又能很好地刺激肠道免疫系统平衡地发展,是预防过敏性疾病发生的重要保障。

“其实生完孩子以后让孩子多吸吮乳头有利于早开奶,而且刚出生的宝宝胃容量只有不到5-7毫升,相当于一粒樱桃大小,只要能出来一点点奶水,就基本满足宝宝的食量了。”王士艳介绍,为了降低宝宝过敏,妈妈们在月子里一定要尽量实现纯母乳喂养。(卫文)

洛社镇卫生院搬新楼

日前,洛社镇卫生院门诊急诊部顺利搬入新综合病房楼,运行平稳。洛社镇卫生院新综合病房楼建筑面积逾4600平方米,为洛社镇民生工程之一。新综合病房楼的投入使用将为医院快速发展提供新的契机,下一阶段住院病房也将逐步启用。(黄婕)



老人关节置换后反而动不了

骨与关节术后一定要及时康复锻炼

家住前洲的周阿婆跌倒造成左侧股骨颈骨折,在大医院成功接受了人工髋关节置换术。出院后,周阿婆一直在家静养,生活主要在床上,1个月后不但丧失了床下行走的功能,而且下肢肿胀,髋部疼痛还影响睡眠。该院骨与关节康复科主任蔡伟森告诉记者,最近该院接连收治了多例由于骨与关节术后未及时康复治疗造成各种功能障碍的病人。

上个月门诊收治了一名中

年女性患者,4个月前因为胫骨平台骨折内固定手术后一直不敢活动膝关节,等发现膝关节不能伸直也不能弯曲时才来医院要求康复治疗。康复治疗快1个月了,虽然吃了不少痛苦,但膝关节活动度仍然没有明显的改善。如果术后及时进行康复治疗,这种情况完全可以避免。

“目前市民的骨与关节术后康复意识严重欠缺!”蔡伟森介绍,很多骨与关节手术患者术后更多地关注休养,而不是进行积

极的康复,而如果患者在术后由于疼痛及害怕二次损伤等原因忽视康复锻炼的话,容易造成疼痛和肿胀、局部肌肉萎缩和肌力下降、关节活动障碍、骨质疏松、关节稳定性减弱、心肺功能水平降低等诸多问题。事实上,制动2周造成的软组织挛缩或许要100多天才能完全恢复。而系统的康复治疗不但可以促进骨折愈合,加快肿胀消退,还可以防止关节粘连僵硬,并减轻肌肉萎缩的程度。(晨曈)

“土三七”当“三七”

喝出肝腹水

中药养生不能自己开方

近日,江大附院(原无锡三院)消化内科收治了一名肝小静脉闭塞综合征的男子,导致他肝损伤的罪魁祸首是自行服用了土三七粉。记者了解到,随着市民养生观念的增强,以中老年人为主的群体,尤其喜欢居家中药药膳,有的用各种中药天天泡水喝,有的隔三岔五自己或请家人刮痧、拔罐、推拿、艾灸。专家提醒,中医需要根据中医理论辨证论治,并且结合病情或养生需要使用,而非个人随意购买,不分体质、不辨证使用。

这名五旬男子因腹胀来到江大附院(原无锡三院)消化内科就诊,接诊的医生余利华在为患者检查后发现肝腹水,确诊为肝小静脉闭塞综合征,但找不到发病的原因。经追溯病史,这名男子称近年来一直服用三七粉保健。当患者将其购买的三七拿来时,余利华一看:男子服用的正是土三七粉。

余利华介绍,目前入药的三七为五加科植物人参三七的根,其味甘、微苦、性温、无毒。从现代药理学角度,三七含有人参皂苷 Rg1、Rb1 等成分,具有抑制血小板聚集、增加冠状动脉血流量、减少心肌氧消耗以及增加脑血流量等作用,所以一些心脑血管疾病和肿瘤患者会将三七打成粉或制成胶囊服用。但是,土三七为菊科三七,这种菊科三七中含吡咯双烷类生物碱,其急、慢性中毒可以引起肝小静脉闭塞综合征、

肝硬化,严重的可能导致肝衰竭甚至死亡。

市龙砂医学流派研究所副所长、市中医院副主任医师陶国水告诉记者,现在被用于自行养生的中药远不止三七粉一种,还有西洋参切片、打粉的,丹参、黄芪泡茶的……由于这些中药比较容易买到,又有预防多种疾病的功效,有的中老年人一天要吃好几样。他表示,中药讲究辨证论治,如适量服用正宗的三七粉,可以起到活血化瘀、增强体质和免疫力的作用,但是如果血小板偏低、或者有出血倾向的人,吃了就有增加出血风险;如果正在服用阿司匹林、氯吡格雷、华法林等西药抗凝药物的,也不建议服用三七。又比如黄芪作为一味补气的中药,要求服用者先辨体质,阴虚阳亢的患者,感冒发热、肺结核患者不适用,而且将黄芪当作日常保健品来使用,在用量上要控制,一般每天5-10克即可,过多反而会出现不适。此外,中药讲究配伍,如黄芪加党参补气效果更好,加当归补血效果更好,加葛根干能固表止汗等等。

刮痧、拔罐、推拿、艾灸等绿色疗法也受到中老年人青睐,市民们在网上或药店也很容易买到相关器械。陶国水介绍,这些项目虽然安全系数较高,但操作要小心,如果拔罐过密、时间过长、硬拔罐子等,很可能造成烫伤、拉破皮,此外,艾灸过度会上火,刮痧过度易导致腹泻。(卫文)

术前不禁食 术后早进食

胃肠癌患者缩短

1/3住院时间

日前,65岁的胃癌患者老周在江大附院(原无锡三院)胃肠外科接受了腹腔镜下胃癌根治术。而让他觉得新奇的是,术前不禁食,术后早进食,仅仅一周就出院了。据该科主任、主任医师鲍传庆介绍,由于手术前后采用了一系列有循证医学依据的优化措施,比起以往的胃肠癌手术患者,住院天数要缩短1/3。

鲍传庆介绍,这种优化措施体现在手术前后的每一个环节。以往患者术前禁食禁水是老规矩,而现在,像老周这样的胃癌患者只要没有糖尿病,术前10小时口服10%葡萄糖1000毫升,术前2小时口服葡萄糖500毫升,这样一来能减少饥饿感,防止禁食禁水导致的脱水和电解质紊乱,从而保存患者的能量,还有利于抑制术后胰岛素抵抗和分解代谢。以往的术后患者要数天后才能进食,如今胃癌术后患者早期给予肠内营养,术后第1天即鼻饲糖水,术后第2天鼻饲肠内营养剂,后视腹部体征逐渐加量。

对于肠癌患者,术后的镇痛采用硬膜外镇痛+抗止痛药,避免使用阿片类止痛药物,因为阿片类止痛药物会减慢肠蠕动,不利于术后康复。医生还鼓励肠癌术后患者第二天就进食。此外,胃肠癌术后当天下床活动,运用中药口服或灌注、穴位按摩针灸等帮助早期恢复胃肠蠕动,这些措施都缩短了患者的住院时间,同时又保证了疗效。(卫文)

酒精依赖需脱瘾治疗

国产动画《哪吒之魔童降世》火爆了整个网络,片中的太乙真人,喝酒上瘾后连灵珠转世这么重要的事情都可以不顾。明明知道酒能误事,为什么还要喝呢?像太乙真人一样一开始只是尝尝,结果无法自控喝得酩酊大醉,这就是酒精依赖的表现。

酒精依赖是由于长期反复饮酒所致的对酒渴求的一种特殊心理状态,一般表现为对饮酒的渴求、强迫饮酒、无法控制;有固定的饮酒模式,定时饮酒;饮酒高于一切活动,不顾事业、家庭和社交活动;耐受性逐渐增加,饮酒量增多。

发生了酒精依赖该怎么办呢?专业的帮助可以让酒精依赖者在封闭的环境中进行脱瘾治疗,必要时使用药物,帮助酒精依赖者减轻戒酒后带来的身体不适和心理问题;进行心理治疗,帮助酒精依赖者正确认识自己的心理和行为,解决心理上的矛盾;家庭陪护人员也有必要一起接受专业人员的指导,学习在家庭和社会中如何照顾患者,帮助患者以正确的态度对待出院后持续的戒酒治疗,避免复饮。(市精神卫生中心 王晓娥)

■ 医卫短波

普及推拿防病

近日,市中医院开展公益讲座,向市民普及小儿推拿防病,增强孩子的自然抗病能力。图为儿科医生示范推拿小天心穴按揉,可防治小儿咳嗽,具有解表散邪的功效。(钦嫣 摄)

●日前,一名惨遭小轿车碾压的2岁女童被送到惠山区人民医院。经过详细查体,女童被初步诊断为多处软组织伤、腹部闭合伤,进一步检查腹腔内无脏器破裂及出血,生命体征暂平稳。医生提醒,家长要做到“放手不放眼”,增强孩子们的安全意识和自我保护能力。(惠医)

●鉴于目前多数患者存在不会注射胰岛素或注射胰岛素不规范导致患者血糖控制不理想的现象,石塘湾卫生院护理部高度重视,对每一位注射胰岛素病人,从胰岛素笔的结构、功能,到装针头、拨剂量,再到消毒皮肤、注射,以及注射后针头的处理和注射部位的选择与更换等方面都进行了详细地讲解。(朱鹤韵)

山里人 卖的就是山里货

了解灵芝常识,正确购买灵芝孢子油

一个批发安徽大别山灵芝有机硒农产品的小店

一、什么是灵芝孢子油:是传统灵芝改良后的品种灵芝成熟后释放的种子,经压榨萃取的油脂。传统灵芝孢子粉是提不出孢子油的。像黄豆一样,有的只能打豆浆有的用来榨豆油。请明白这个道理,不要误解了。

二、孢子油的分类配方:一类是纯孢子油,一类是混合孢子油。纯孢子油没有其它辅料,售价高。混合孢子油配料一般为:孢子油、纯化水、甘油、明胶、植物油等。

三、友情提醒:栽培灵芝很困难,提取孢子油工艺很复杂,孢子油成本高、费用大。建议选择正规的、信誉好的厂商,谨慎选择,以免上当!

批发优惠:椴木孢子粉 1000元/斤,买3斤送1斤。纯孢子油 2000元/100粒/瓶,每粒0.5克,买10瓶送2瓶。混合油 1200元/瓶,买10瓶送10瓶。

小店利薄,请不要还价,货比三家不吃亏!

无锡总店:崇宁路17号4楼(无锡市检察院西隔壁) 电话:82700029 13093041150
三院专卖店:春申路供电局后面荷花里顾桥旁 电话:15152258250
洛社代卖:洛社天奇B座72号701室 电话:13606191050
向阳苑电话:13915331803 体育中心电话:13921281187 坊前代卖电话:13771473550