

冬病夏治在三伏 趁热打“贴”有“膏”招

随着天气越来越热,三伏天也将如约而至。大家知道三伏天是一年中阳气最旺盛的时节,也是冬病夏治的黄金时间。近日,无锡市第二中医医院五位中医药专家走进由无锡市卫生健康委和无锡日报报业集团主办的无锡名医团访谈间,与大家科普不同体质人群应该如何夏季调养身体。

夏季进补 也能用膏方

夏季来临,身边有不少朋友咨询“最近总感觉全身不舒服,是不是湿气太重啊?”还有女性朋友问“我很怕冷,手脚冰凉,腰膝酸软是不是宫寒?”无锡市第二中医医院结合不同人群的体质,辨证治疗,给市民带来了“梁溪膏膏”。说起膏方,很

多人的印象还停留在“秋冬进补”,其实不然。该院医务科副科长、肿瘤科副主任、副主任中医师向培认为,膏方作为一种中药剂型,具有服用方便、药效缓和等特点,可用于补虚扶弱、防病治病及体质调理等,四季皆可调理、疗疾。近期,无锡市第

二中医医院有针对性地推出了养心活络膏、双调降脂膏、止咳愈喘膏、调神益智膏、固本培元膏、柴苓二至膏、解郁除烦膏、补气养血膏、健脾开胃膏、增高膏(儿童)等特色膏方。临床医生会根据患者实际情况进行辨证后开具。

呼吸道疾病不妨用“三伏贴”

俗话说“春夏养阳”,很多慢阻肺、支气管哮喘等患者想利用冬病夏治调理下身体。该院肺病科/儿科主治中医师孙逸雨认为,冬病夏治,是基于传统中医春夏养阳,秋冬养阴的平衡观点,对于冬季容易反复加重的疾病以及虚寒体质,例如老年人的慢阻肺,慢性支气管炎以及小朋友反复咳嗽、感冒这一类慢性呼吸道疾病,可以利用夏季气温高、机体阳气

充沛的有利时机进行干预,及时调整人体的阴阳平衡,温补阳气,温通经络,使一些宿疾得以恢复,达到防病治病作用,可以减少冬季发作次数。

孙逸雨表示,冬病夏治特色的疗法,分为内服与外用两种。内服根据每个人不同的病情有相应的选择,对于中老年人的反复咳嗽、气喘这一类慢性呼吸道疾病,可以选择止咳平喘丸进行调

理;对于小朋友,可以选择健脾益胃膏调理,可以有效地增强自身的免疫力。外用的疗法主要就是三伏贴。医院将一些辛温、走窜、通经络的药物熬制成膏,在三伏天气中,根据每个人不同的体质以及病情进行中医的辨证分析,将这些膏药分批次贴于不同的穴位,更好刺激人体的穴位,使药物更好的吸收,起到补肺健脾,祛邪散寒的作用。

肠胃不好勿贪凉,温中养胃最适宜

夏季湿热多雨,也是脾胃病患者中医调理的最佳季节。该院脾胃病科副主任中医师陈秀峰认为,脾胃病患者调理主要分两个时间段,一个是6月中旬~7月上旬,这个时段正好是江南一带的梅雨季节,气候潮湿,反映在人的机体上,表现出身体困倦、食欲不振、大便稀软等症状;另外一个梅雨结束后进

入三伏天,酷暑炎热,人们贪凉、喜食冷饮,容易出现寒凝胃痛腹泻的胃肠炎症状。

对于“湿气重”,中医常用白术、茯苓、扁豆、砂仁、扣仁、佩兰等健脾祛湿、芳香理气之品;夏天尤其是三伏季节,阳气外越,内脏是相对偏寒,中医认为要温中养胃,不能贪凉、不宜大量进食冷饮,

可适当服用党参、黄芪、生姜等甘温养胃之品。同时,在高温、高湿季,食物容易变质,人们进食要选择新鲜食材,以预防急性肠胃炎发生。除了常规的口服中药之外,脾胃病科还制定了“三九膏”方、“四季膏”方(健脾开胃膏),还研制了“生肌养胃丸”“益胃消癥丸”“化积养肝丸”“消脂利胆丸”等丸散剂协定方。

“暖宫贴”适用于寒证的妇科疾病

一些妇科病能否通过冬病夏治来调理呢?该院妇产科副主任中医师、国际注册营养师梅菊丽认为,严格来讲,妇科疾病没有哪一个病是好发于冬季的,但有一部分与寒有关的妇科病,在冬季可能会有所加重,常见有痛经、月经过少、月经后期或闭经、不孕、产后身痛、盆腔炎等。这些疾病虽然不单单在冬天发作,在别的

季节也会发作。但疾病的本质都是因为机体感受了寒邪,经过冬病夏治,可祛除体内阴寒,能温化寒湿,活血祛瘀,疏通经络,从而促进盆腔血液循环,有利于慢性妇科疾病的康复。

体质偏寒的女性多属阳虚,而夏天又为逞一时痛快,常吃生冷食物,如冰淇淋、冰镇西瓜等,容易发生寒

证的妇科疾病,如月经量少、痛经、闭经、不孕、产后腹痛等,同时可伴有全身症状,如小腹冷痛、腰膝酸冷等。针对这些症状,妇产科有三伏贴来帮助女性调理,叫“暖宫贴”。通过温性药物进行辨证后的穴位贴敷来达到驱寒治病、调理体质的作用。除此之外,该科室还有一些妇科特色疗法,如中药保留灌肠、中药热奄包等。

治未病,冬病夏治正当时

归根到底,冬病夏治是以防病为目的,是治未病的一种理念。该院治未病中心中医师宦兆贵认为,说起治未病,大家可能会比较陌生,但其实民间有许多保健方法就是在治未病,比如我们常见的艾灸。平时容易体寒、四肢发凉、

脾胃虚寒、一吃生冷就出现腹泻、宫寒、风湿性关节炎的人群都适合长期艾灸保健。三伏天是一年中自然界阳气最旺的时候,在这个时候使用“三伏灸”进行保健,可以增强温阳散寒的效果。同时该中心针对不同人群还分别开展了

“开穴灸”“雷火灸”“盘灸灸(督脉灸)”。据悉,无锡市第二中医医院首届梁溪青囊中医药文化节将于7月1日正式开幕,开幕首日与您相约“冬病夏治·梁溪青膏”大型中医专家义诊,现场中医专家云集、切脉辨证献方,敬请期待。(葛惠)



无锡市政府将肿瘤标志物检测纳入为民办实事项目,同时联合国家癌症中心开展“中国常见高发癌症风险评估及全周期全链条健康管理项目”,对重点人群开展肿瘤流行病学问卷调查和风险评估,筛出高危人群,对高危人群进行精检,早诊早治。图为日前洛社镇卫生院开展癌症早筛,提高肿瘤早诊早治率和居民健康水平。(范新霞)

锡山区首家公立护理院启用

6月28日,锡山区首家公立护理院锡北护理院揭牌启用,该院将不断探索“医养”结合发展路径,不断优化医养照护制度,为该区进一步推广医养结合工作提供可复制、可推广的样板经验。

锡北护理院以锡北镇卫生院为依托,采取“养老机构+基层医疗机构”联

合模式,既能提供优质的护理服务,又能提供专业的医疗服务,实现医疗与养老动态管理,将养老、医疗、康复、照护融为一体,特别为半失能、失能老人提供优质的医养照护服务。锡北护理院按照老年护理专业机构标准建造,设有内科、康复医学科、临终关怀科、营养科等医技科室,目前开设床位50张,房间

全部朝南,根据不同长者的需求,护理院设置了双人间、包房等房型。

护理院拥有两支专业队伍,一支由专家、医生、护士组成的医疗及护理队伍,为老人提供多方面的医疗及护理服务;一支经过专业培训的护理员队伍,为老人提供热心、细心、精心的生活护理服务。(边雅芳)

设置多个挂号窗口 引进智能化设备

市二院北院 血液透析中心投用

6月28日,患尿毒症的过女士来到市二院北院血液透析中心透析。当天,该院血液透析中心正式投入使用,设置多个挂号窗口、引进智能化设备成为两大亮点。

血液透析中心位于1号楼7楼和8楼,宽敞明亮的治疗大厅内,一排排崭新的治疗床整齐排列,集成了中心供氧、中心吸引、电源、信息网络、呼叫系统及设备平台的塔吊系统及透析系统整齐划一。为方便透析患者挂号,医院在7楼血液透析导医台处设置挂号窗口,同时在门诊二楼挂号收费处3号窗口设置血液透析患者挂号专窗。位于9楼的肾内科病房,也为住院患者透析提供了方便,只要下一层楼梯即可到达。血液透析中心目前已开设透析床位60张,常规透析200余人,每年救治急重症患者千余例,后期将开设近百张床位。

该院血液透析中心在省内三甲医院率先引进5台产地意大利的Artis CN血液透析滤过机器,能在线血容量监测,早发现患者透析过程中的低血压;减少患者因低血压导致的内瘘血栓、心脑血管供血不足等并发症情况;实时根据血液透析滤过过程中的凝血以及跨膜压情况调整患者透析置换液剂量,减少患者透析过程中严重凝血甚至终止血液透析滤过等情况,提高患者透析充分性,改善患者生活质量;可单独调整钠功能,根据患者个体化需求制定不同血钠处方。

市二院血液透析中心是无锡最早开展血液透析的单位之一,在血管通路的建立、保护、修复等一体化管理领域始终保持市内领先水平,熟练完成自体血管及人工血管内瘘的建立及维护、超声及DSA引导下的动静脉内瘘球囊扩张成形术(PTA)、中心静脉狭窄球囊扩张术等项技术,为血管条件欠佳的高龄、糖尿病、长期透析患者解除困境。血透中心为患者实行个体化透析治疗方案,建立个人档案,保证透析质量,严防并发症的发生,改善透析患者的生活质量。还通过科普宣教、微信群、公众号推送、义诊、家访等各种形式增强患者对疾病的认知,加强自我管理,鼓励、帮助患者自信快乐地生活。(卫文)