

江苏省中医院“冬病夏治”活动上线

为期三个月,涵盖60多个病种

天气日渐炎热,也是阳气最为强盛的时段。近日,江苏省中医院“冬病夏治”活动上线,时间为三个月,2023年,江苏省中医院开展冬病夏治的科室有儿科、耳鼻喉科、风湿免疫科、妇科、呼吸科、老年科、脾胃病科、普内科、肾内科、推拿科、针灸康复科、治未病科、肿瘤科等,涵盖了60多个诊疗病种。

通讯员 孙茜 现代快报+记者 安莹



视觉中国供图

冬病夏治的医生要“持证上岗”

江苏省中医院针灸康复科主任刘兰英介绍,冬病夏治是中医传统特色疗法,根据《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根”的理论,在三伏天阳气最盛、人体腠理开泄、气血运行旺盛之际,给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,是中医“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。

人体很多疾病产生于夏季,由于夏季炎热,没有力气发作,潜伏于体内,到冬季才发作或者加重。通过冬病夏治,利用夏季的气温高、体内阳气充沛的有利时机,调整人体的阴阳平衡,治疗属于虚性、寒性的病,最大限度以阳克寒,达到标本兼治、预防保健的目的,使一些难以恢复的疾病得到恢复。

江苏省中医院医务处处长吕东

岭介绍,为了认真落实国家中医药管理局对冬病夏治诊疗要求,今年医院对所有开展冬病夏治科室的人员进行资格审定和再培训,所有人员须“持证上岗”,进一步规范操作流程。同时根据夏季天人合一理念,延伸冬病夏治服务内容,以“夏三月冬病夏治季”为主题,时间为6月21日至9月底。除了三伏贴、三伏灸等大家熟悉的冬病夏治手段外,2023年还有三伏汤、三伏茶、三伏足浴等。

“我们也根据中医理论,前前后后梳理和挖掘了一批适合冬病夏治的疾病,一共有60多个病种。”医院对每个科室也都提出了要求,对每一个患者的感受、改变等要有明确的指标,并进行跟踪、随访和验证。”吕东岭说。

冬病夏治哪些注意事项?

1.夏三月期间,中药调理、穴位贴敷饮食应清淡,慎食海鲜、牛羊肉、辛辣刺激、肥甘厚腻、冷饮、冰冻之品。

2.穴位贴敷时要保持贴敷部位清洁。贴敷当天不能游泳,贴敷后4-6小时内不宜洗冷水澡,不能对着风扇、空调直吹,避免皮肤遇凉后毛孔收缩,影响药物吸收,以及寒邪经贴敷创面侵入体内,导致疾病加重。

3.穴位贴敷后不要过分活动,以免大量出汗,导致药物移动脱落。

4.每次贴敷,一般保留6-12小时后揭除即可。儿童酌减,可贴敷0.5-4小时,如患者体质敏感,应缩短贴敷时间。三伏贴贴敷后,除了可能有温热感外,一般无特殊反应。如有异常感觉应及时取下药物,切记不要搓、抓、挠,以防止对局部皮肤的进一步刺激或感染。

5.三伏贴一般要求至少坚持3年。如果贴敷3年症状改善不明显即认为无效,可以放弃贴敷;如果贴敷有效但疾病较顽固、症状仍较明显,一般建议除了继续贴敷,可以同时加服中药以进一步改善症状,巩固疗效。

“针”下去 双眼明亮

这些眼病,不妨试试针灸治疗

快报讯(通讯员 周宁人 记者 刘峻)今年52岁的侯先生是一名银行高管,平时工作忙碌,整天对着电脑,应酬也特别多。3年前,他因为眼部不适就诊,被诊断出“右眼中心性渗出性视网膜病变”并接受了药物注射治疗。近几个月来,因为高强度用眼,侯先生再次出现双眼胀痛和视力下降的症状,经过眼科确诊,明确为右眼新生血管性黄斑变性(稳定期)、双眼干眼症、双眼视疲劳。

在专家的建议下,侯先生找到江苏省名中医、江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院)针灸科仲远明教授。经过仔细的诊察,仲远明教授给出了诊断意见:患者情绪焦虑,长时间使用电子屏幕,肝郁气结、气虚血瘀、目失濡养,导致双眼不耐久视,用久即双目胀痛。针对侯先生的病症特点,仲远明教授以眼局部穴位为主,配合太冲、合谷、足三里等疏肝理气、养血明目,拔针即刻侯先生就感到双眼明亮舒适。治疗完成后,仲主任还对患者进行了适当的心理疏导,告诉侯先生要放

松心情,不要焦虑。治疗后半小时,侯先生重新测视力,视力从0.6提高到0.8。

仲远明告诉记者,中医针灸治疗眼病自古有之,历代文献积累非常宝贵的经验,人体“脏腑为本,经络为标”,经络是人体运行气血的通道,穴位则是人体在脏腑及经络能量气血输注于体表的特定部位。“穴位所在,主治所在”,仲远明说,眼眶及眼周围的穴位是防治眼病重要的门户,近代临床以眼近部穴位为主,如睛明、太阳、头光明等穴,配合邻近相关穴位如后眼、目窗、新明、翳明等穴,对相关眼表病及眼底病都有比较好的疗效。通过针灸治疗,可以促进眼部血液循环,兴奋视觉神经功能;改善眼肌功能及其协调作用;增加泪液,改善泪液代谢,调节睫状肌的功能;调整人体脏腑功能,增强整体与眼局部的协调,激发自我康复的能力;至于致盲性眼病,抑制异常血管生长,重建自身供血系统,进行性致盲性眼病,可以抑制其细胞凋亡,有效控制恶化的进程。

在耳朵上针灸也能治疗眼病?

记者在针灸科门诊发现,有不少患者正在接受耳针治疗。仲远明表示,“耳脑相通”,耳廓是人体全身相关信息网络枢纽,其神经、血管、淋巴相当丰富,眼病可在耳廓上具有相关反映点,通过四诊耳廓上的阳性反映点,进行耳穴刺激,可以起到调肝明目增视的作用,临床上可以单独应用体穴、耳穴或相互配合,以针、灸、贴压、放血、按摩等方法以应用,是安全、有效、绿色自然疗法。

那么中医针灸可以治疗哪些眼病呢?据介绍,目前在江苏省人民医院针灸科治疗的眼病主要包括屈光性眼病(青少年假性及低度近视、视疲劳)、部分眼肌病(眼外肌不全麻痹所致的斜视、复视)、外眼病(麦粒肿、溢泪、眼肌痉挛、眶上神经痛、上睑下垂、急性结膜炎、干眼症)以及眼底病(视神经炎、视神经萎缩、视网膜色素变性、中浆、老年性黄斑变性、新生血管性眼病、高血压)。仲教授建议,以上眼病如经检查明确诊断后,可由中医辨证施治,除眼病针灸外还可以运用中药内调、熏蒸。

莫名全身疼,警惕骨质疏松找上门

54岁的张姐,这半年觉得浑身不舒服,腰酸背痛,夜里翻来覆去,频繁的小腿抽筋,白天疲劳,有时候喘气都觉得肋骨疼。张姐的爱人也很不理解,怎么以前精神抖擞的一个人,半年过得咋这么颓废?

通讯员 张明 莫禹凡 现代快报+记者 刘峻

在医院做了胸部+腹部CT,又做了胃镜和血管彩超,都说没啥大毛病,这下张姐更郁闷了。抱着最后的希望,她来到骨伤科门诊,听完病情介绍,医生问:“您月经还正常吗?这两年体检有查过骨密度吗?”不查不知道,一查吓一跳,张姐的骨密度提示:骨质疏松,腰椎T值-3.2,股骨颈T值-2.7。这下找到病因了,医生又给她安排了进一步的骨代谢指标评估,确诊为高转换型的骨质疏松症,给予了抑制破骨细胞药物口服。

骨质疏松症是一种“静悄悄”的疾病,大多数患者没有特别的症状,有些患者是在发生骨折就诊时才检查得知。少部分患者会有疼痛、乏力、身高缩短等症状。不过,如果得了骨质疏松症也别太紧张,中华医学会指南指出,原发性骨质疏松症是一种可防、可治的疾病。早期筛查诊断、预防骨折发生是非常重要的部分。

哪些人群需要做骨密度检查?

医生建议以下人群,需要进行骨密度检查:

1.65岁以上的女性、70岁以上的男性至少做一次骨密度检查作为基线,在专科医生处就诊后根据结果决定治疗与否,后期根据情况安排复查;

2.绝经后至65岁之间的女性、50岁至70岁之间的男性,有一个以上骨折的危险因素,尤其是有骨

质疏松症状,都需要做骨密度检查。这些症状包括:在活动、弯腰、负重之后,出现腰背疼痛不适,休息后缓解的;身高比年轻的时候降低了3厘米以上,或出现了驼背、活动能力的下降,比如说觉得腿没有劲,爬楼上去不去等情况;

3.50岁以上发生了任何原因所致的骨折。

4.不到上述年龄,但患有容易引起低骨量或骨丢失的疾病(如类风湿性关节炎等自身免疫性疾病、影响消化吸收的疾病、肾脏疾病、神经肌肉疾病等)或服用易引起低骨量或骨丢失的药物。

骨密度检查有哪些方法?

1.超声骨密度检查是一种常用的医学检查手段,操作简单,没有辐射。只需要对脚后跟或者手指、腕骨等进行测量,就能够得到初步的指标。但是,超声骨密度检查只是骨质疏松的一种筛查方式,不能作为确诊的依据,也不能作为用药前后的对比参考。

2.双能X线吸收法检测,也叫DXA,是诊断骨质疏松的“金标准”,用低剂量的X射线通过不同组织后的能量差异来反映不同体成分的量(密度),不光是诊断骨质疏松需要的,也是反映身体脂肪和瘦组织(如肌肉量)的金标准。特别提醒:骨密度是需要检查腰部和髋部两个部位,如果仅检查了其中一个部位,可能漏诊骨质疏松。

智齿的疑问,这里都能给你答案

每个人都会长智齿吗?智齿一定要拔吗?拔智齿需要注意什么?关于大家对于智齿的疑问,近日,现代快报记者采访了南京市口腔医院(南京大学医学院附属口腔医院)第二门诊部主任黄兰柱。

通讯员 贾晨晨 李魏 现代快报+记者 任红娟

每个人都会长智齿吗?黄兰柱表示,一般情况,人这一辈子会长4颗智齿,是人类32颗恒牙中最晚萌出的牙齿。正常的恒牙总共有28颗,如果你发现牙齿多于28颗,那就是长出了智齿,这时候你需要密切关注它的萌出状态,最好是去专门的医院拍片确认其是否正常,听从医师的建议选择拔或不拔。如果牙齿出现疼痛、炎症等,也应及时就诊,早期发现不正常的智齿,早点拔除,可以防止后续出现更多麻烦。

智齿一定要拔掉吗?智齿虽然没什么用,但如果智齿一直都不萌出,也不影响到其他正常的牙齿,那就没有必要把它拔除;或是智齿长出来了,但它长得四平八稳,咬合也很好,那也没有必要拔掉。

黄兰柱建议,这几类情况要尽早拔除:智齿蛀牙、智齿挤压邻牙、智齿反复发炎、没有咬合功能的智齿、正畸需要拔除智齿、埋伏的智齿、怀孕前的准妈妈。

很多人觉得拔智齿能瘦脸?黄

兰柱说,拔智齿术后通常伴随脸部肿胀,几天后肿胀消退给人感觉像是瘦了一圈。其实我们的脸型主要是骨骼的形状和脸部肌肉、皮肤的厚度决定的,智齿长在颌骨的内侧,拔与不拔并不会改变颌骨的形状。所以,想通过拔智齿瘦脸是不可能的。

拔智齿需要注意什么?为了减少拔牙术中及术后并发症,黄兰柱提醒大家要注意以下几点:1.若术后需参加重要会议、讲课,或进行剧烈运动等,建议择期拔牙;2.女性应避开月经期;3.术前应避免空腹、熬夜、疲劳等情况;4.完善术前检查,如口腔全景片、CT来评估手术风险;5.如有全身性疾病如高血压、糖尿病、心脏病,有药物过敏史或其他特殊情况等,应提前告知医生。拔牙后需咬住棉球至少20分钟,两小时内不要喝水、进食,24小时后可以刷牙,刷牙时应减轻力度,以免破坏创面,拔牙后两周注意清淡饮食,不要吃刺激性食物,如果口内有缝线,要按照医嘱及时拆除。