

像针扎火燎一般,春季带状疱疹高发

惊蛰过后,万物复苏,病毒、细菌等致病微生物开始活跃。加之气候变化反复,早晚温差较大,抵抗力随之下降,近期带状疱疹进入高发期。在江苏省中医院针灸康复科门诊,每天都有不少带状疱疹患者前来就诊,严重的犹如针扎火燎,痛到“怀疑人生”。江苏省中医院针灸康复科主任刘兰英提醒,春季带状疱疹高发,具有一定的传染性,往往累及神经和皮肤,易感人群需加强防护。

通讯员 孙茜 现代快报/现代+记者 刘峻

带状疱疹常“伺机而动”

刘兰英介绍,带状疱疹俗称“缠腰火丹”“缠腰蛇”,是一种急性疱疹性皮肤病,好发于胸部、面部及腰骶部,也见于四肢。临床表现为皮肤出现成簇水泡,多呈带状分布,沿一侧周围神经分布区出现,局部刺痛。一般疱疹1~2周后可消退,部分患者遗留神经痛、痒感、麻木等异常,多数患者愈后很少复发,极少数患者可多次发病。

其病原体是水痘-带状疱疹病毒。有数据表明,90%以上的成人体内潜伏有水痘-带状疱疹病毒,大约1/3的人在一生中会患带状疱疹。初次感染在幼儿表现为水痘,在成人可为隐性感染,病毒沿神经逆行侵入脊神经节或脑神经感觉神经节并潜伏。每当患者机体的抵抗力下降,如疲劳、创伤、病后虚弱、使用免疫抑制剂等,潜伏的水痘-带状疱疹病毒容易被激活,从而引发带状疱疹。

哪些人群容易患带状疱疹?

刘兰英主任提醒,大部分成年人体内潜伏着相关病毒,到了免疫力低下的时候,病毒便会大量繁殖,引发带状疱疹,引起皮肤和神经的炎症反应,并伴随剧烈疼痛,但以下几类人群更容易出现,要尤

为当心:

1. 50岁以上的中老年人

随着年龄增长,人的免疫系统会逐渐退化。一般年龄越大,患病概率越高,中老年人尤其要当心。

2. 患有特殊疾病的人

像恶性肿瘤(如白血病、淋巴瘤患者)、艾滋病、糖尿病、系统性红斑狼疮等患者,由于自身或用药原因导致免疫力低下。

3. 亚健康人群

由于长期处于熬夜、精神紧张、劳累、工作压力大等状态,身体免疫力相对低下,带状疱疹的发病率较高。

一旦发现最好在3天内就诊

一旦发现患有带状疱疹,一定要在黄金时间3天内就诊,接受规范治疗。急性期疼痛控制得越好,带状疱疹恢复得越快,带状疱疹后神经痛发生率越低。

急性期可选择抗病毒药物如伐昔洛韦和阿昔洛韦,营养神经药物如甲钴胺,也可外用阿昔洛韦软膏,或者利多卡因凝胶贴剂。带状疱疹消退后,许多患者出现局部神经痛。在这种情况下,可以选择口服加巴喷丁或普瑞巴林镇痛(需在医生指导下用药)。

中医在治疗带状疱疹上也有特色,可选择医院制剂解毒搽剂外

涂,也可以选择清热解毒类中药外敷,如大黄五倍子膏或者用马齿苋捣汁,冰片研细末和匀抹患处。

带状疱疹针灸治疗具有较好的疗效,针灸治疗越早疗效越好,尤其在急性期,疱疹还未完全发出时,刺络放血联合拔罐法可使湿热火毒随汗而出,控制疱疹进展,减少神经痛发生。

如何预防带状疱疹?

对于带状疱疹预防胜于治疗,可以通过日常生活干预提前预防。

1. 增强抵抗力

调节自身情绪,保持心情舒畅,缓解焦虑情绪,保证充足睡眠,此外积极参加体育锻炼,增强体质。

2. 接触隔离

发现周围人群有人患带状疱疹或水痘这些疾病时需要尽量做好接触隔离,婴幼儿不要与这些患者发生直接的肢体接触,也不要使用这些患者使用过的贴身物品,近距离接触时戴上口罩。

3. 接种疫苗

水痘-带状疱疹病毒的减毒活疫苗接种,能够有效预防儿童水痘和成人带状疱疹。

4. 合理饮食

避免过度节食、偏食、挑食,保证摄入充足的营养物质。疱疹发作时饮食清淡,忌辛辣刺激等食物。

宣传普法面对面,党员冬训有温度



为居民答疑解惑 受访单位供图

现代快报讯(记者 梅书华)党员冬训是党员每年的“必修课”,为有效发挥党员冬训“充电续航”的作用,南京市玄武区卫生监督所党支部创新学习教育形式,将理论与实践、普法与服务有效融合,构建有温度的冬训“多维基站”,不断扩大党员学习教育的辐射面和覆盖面。

党员冬训不仅是党员学习的“加油站”,更是实践的“助推器”。玄武区卫生监督所党支部在第61个学雷锋日来临之际,来到富贵山社区,参加学雷锋暨“文明实践我是行动者”卫生健康宣传活动,推动党员冬训完成“学”与“行”的对接。

“我身体不太好,朋友推荐我去一个中医馆看看,地方蛮偏的,这种机构正规吗?”在活动现场,该所设置了咨询台,一边发放宣传资料,一边为大家答疑。张女士针对安全就医问题进行了咨询,卫生监督员蒋峰提醒张女士要看两个证书,一个是医疗机构执业许可证,一般会挂在机构显眼处,还有一个是医生的医师执业证书,或者也可以在国家卫生健康委员会的官网上进行数据查询。张女士了解到这一技巧,当下便进行了查询。这次活动,卫生监督员向社区居民普及了医疗卫生、公共场所、生活饮用水等相关法律法规,对群众关心

的职业健康、安全就医等热点问题作了解答,帮助大家了解自身权益和义务,增强维权意识。

为了让冬训成效真正被“消化吸收”,让党员在冬训“实践站”中积极作为,将为民服务走深走实,玄武区卫生监督所党支部还开展了“回头看”专项行动,针对前期检查中发现的问题进行再检查,再指导。

玄武区卫生监督所副所长王嘉玮告诉记者,去年在检查医疗机构的过程中,查看病历处方时,发现有外科医生开具感冒、发烧这类内科疾病的处方,这种超范围执业行为不合规且存在风险,当即要求该机构进行了停业整改。最近,他们又上门进行再指导,督促他们合规诊疗,保障群众健康。此外,有的理发店员工未办理健康证,他们多次上门宣传相关知识,理发店、宾馆、美容院等公共场所是人群聚集的地方,易引起传染病交叉传播,从业人员须持有效健康证上岗。王嘉玮表示,通过此次专项行动,将在辖区内进行再排查再梳理,从而更好地保障公共卫生安全。

下一步,南京市玄武区卫生监督所党支部将不断创新冬训形式,丰富冬训内容,拓展冬训载体,为党员“充电蓄能”,助力党员冬训提质增效。

减肥秘诀很早就有 跟着中医“健康瘦”

春节假期被“热辣滚烫”刷屏了。“减重100斤”成了开年第一个核爆级热搜,有多少人看完电影没给自己定下个“减重xx斤”的小目标呢?拳击减肥、饮食减肥、动物流健身……“热辣滚烫”再次点燃了全民减肥的热情。其实对于“减肥”,中医一直有很多办法,今天就让我们跟随南京市中医院康复科的专家去探秘老祖宗的智慧减重方法。

通讯员 张明 夏凡 现代快报/现代+记者 刘峻

中医眼里的肥胖

中医学早在《黄帝内经》中就有关于肥胖的记载。《灵枢气失常》曰“人有肥、有膏、有肉”。把胖人分为三种类型,膏人、脂人和肉人。

膏人的特点是肥肉比较多,而且肥肉质地绵软,捏起来很松软,没有弹性,甚至会下垂。膏人肥胖是脂肪很多,脂肪最多的地方在腹部,肚子上,所以有“大腹垂腴”这样的说法;另外上臂内侧、腰部、大腿上,也会分布很多肥肉,一抓就抓出一堆赘肉。这种人是最需要减肥的。

脂人的特点是有点胖,但是又很匀称,不像膏人那样腹部突出的胖。脂人给人的感觉是丰满,全身匀称而有弹性,就像“四大美人”之一的杨贵妃一样。其实,这种人不需要减肥,只需要保持适当运动,别贪吃甜食、油多的食物就可以了。

肉人肥胖是一类正常体重超常之人。体重的超标是体内肌肉太发达了,而身体的体脂含量并不高,因此肉人并不属于近代医学所说的“肥胖病”。

中医治疗肥胖的妙招

(1) 中药治疗

中医减肥,辨证论治是关键。头重如裹,胸满痞塞者,方宜二陈汤,燥湿化痰,理气和中;尿少浮肿,腹胀便塘者,方宜五皮饮,行气化湿,利水消肿;平素嗜好烟酒,大便干燥,伴有腹胀者,方宜调胃承气汤,润肠通便,缓下热结;神倦乏力,少气懒言,或大便溏薄,纳食不佳者,方宜五苓散,利水渗湿,温阳化气;饭后胀满,舌苔腻者,或食少而肥者,方宜保和丸,消食导滞,健脾和胃;怕冷,腰酸,四肢沉重,嗜睡者,方宜济生肾气丸,温肾化气,利水消肿。

(2) 针刺疗法

针刺减肥是在中医学经络理论的指导下,通过针刺特定的经络腧穴,平衡阴阳、调理脏腑、运行气血、疏通经络,从而达到减肥的目的。临床上主要从健脾祛湿、疏肝理气、温补肾阳等方面选择穴位,通常包括中脘、下脘、天枢、大横、足三里、上巨虚、三阴交、曲池等穴位。

(3) 穴位埋线

穴位埋线是一种“以线代针”的新型穴位刺激技术。该疗法是将可吸收线埋入特定穴位内,通过

线体对穴位产生持久而柔和的物理、生物化学刺激,达到长效刺激穴位、疏通经络的目的。

(4) 推拿疗法

按摩减肥也叫推拿减肥,是一种保健与减肥相结合的疗法。减肥者依据减肥部位的不同,通过推拿来促进身体某部位的热能消耗、脂肪分解,并使松弛的肌肉恢复结实,从而达到减肥效果。推拿不仅可以防病健体,还可治疗许多疾病,不仅可以使“瘦人”体健,还可以使“胖人”减肥变壮,是一种简单、安全、有效的防病治病手段。

(5) 耳穴压豆

可以用王不留行籽按压或直接针刺相关耳穴,如神门、胃、三焦、内分泌、饥点等。耳穴疗法通过刺激耳部迷走神经,可降低食欲,还能够促进脾胃消化功能,从而达到减肥目的。

相比其他减肥方式,中医减肥更注重整体调理,不仅仅针对体重,还能改善身体状况,让你在减肥的同时更加健康。如果你对中医减肥感兴趣,不妨尝试一下。不过记得,减肥是一个需要耐心和坚持的过程,无论选择哪种方式,都要保持健康的心态和合理的饮食。

四招教你摆脱牙套焦虑

“我的牙齿怎么还没有排齐?”“怎么关缝需要这么久?”“别人打骨钉了,我是不是也要打?”“黑三角、牙套脸等牙套后遗症会发生在自己身上吗?”针对正畸患者这样那样的疑问,近日,现代快报记者采访了南京大学医学院附属口腔医院(南京市口腔医院)口腔正畸科主任李煌。

通讯员 贾晨晨
现代快报/现代+记者 任红娟

“在门诊中我经常会遇到焦虑的患者。”李煌介绍,对正畸医生来说,每一位患者都是一个独特的案例,都有一套独立的正畸方案。患者没有必要把别人的情况代入自身,从而引起不必要的焦虑。

另外,初戴牙套后,可能会出现牙齿酸胀、疼痛的情况,影响吃饭。遇到这种情况,李煌建议,可以用辅食剪将大块食物剪成小块,或者尝试几天面食、粥之类的软食,等酸痛减轻后,再正常饮食。如果弓丝戳伤黏膜,请及时来院处理。可以使用黏膜保护蜡预防黏膜损伤。更换弓丝及橡皮筋牵引可能会引起疼痛,若3~7天后还不能忍受这种疼痛,请及时与医生沟通。

李煌表示,遇到问题,可以与医生大胆沟通,及时反馈问题,能让你在正畸的治疗中减少很多不必要的焦虑。矫治过程中内心存疑,不问医生却问网友,这是不可取的。建议患者把自己的疑问记录在手机备忘录里或者写在纸上,在复诊的时候向牙医问清楚。

许多小伙伴在正畸过程中吃的食物硬度降低、食量减少,导致咀嚼肌功能减弱而萎缩,从而出现颧骨突出,太阳穴、颊部凹陷等表现,也就是大家俗称的“牙套脸”。面对这种情况,你不必太焦虑。多数小伙伴在正畸结束后几个月到一年的时间内,面部会逐渐恢复丰满的形态。另外,有些小伙伴正畸时间较长,在这段时间里,面部也在发生增龄性改变。当这两个时间轴叠加在一起,就会觉得自己比正畸前看起来成熟了,没有那么多胶原蛋白了。

“从医生的角度来看,正畸最重要的目的是改善咬合功能。过度追求外观上的完美,反复地调节,只会让你的疗程过长,并且容易带来更多并发症。”李煌强调。每个人审美都是不一样的,每个人的先天条件也不同。正畸也许无法达到患者心目中的完美效果,但可以获得属于自己的健康牙齿,也是宝贵的收获。