

扫一扫  
更多精彩活动和免费礼品等你来

# 冬病夏治有讲究 辩明体质最关键

■记者 叶子



今年的冬病夏治即将拉开序幕,昨日,记者从咸安区中医医院了解到,冬病夏治也有很多讲究,并非人人合适。像最常见的穴位敷贴,孕妇、肺结核患者、恶性肿瘤患者、过敏体质者、严重皮肤病者都不事适宜。总体来说,阳虚体质最适合冬病夏治。所以,市民在进行冬病夏治前,首先要让医生进行辨证分析,不要盲目跟风。否则不但治不了病,反而会因使用助阳的

药物,耗伤阴液,引发其他问题。

## 过敏性鼻炎“夏治”效果不错

有不少呼吸系统疾病会在冬季寒冷时容易发作或加重,所以在冬病夏治的人群里,呼吸系统的老病号比较常见。咸安区中医医院康复科主任杨伟介绍,像慢阻肺、过敏性鼻炎、慢性哮喘、慢性支气管炎、支气管哮喘等都比较适合冬病夏治。

说到过敏性鼻炎,很多人好奇,其好发季节并不是冬季,而是春秋两季,为什么却适合冬病夏治?杨伟解释,这是因为患者为虚寒体质,多怕冷,遇冷发病,尤其是气候突变时明显;临床为多清涕、鼻痒、喷嚏、鼻黏膜水肿、苍白等寒症表现。该病以寒、虚为特点,因此也称之为“冬病”。

## 冬病夏治不仅仅是敷贴

一提起冬病夏治,很多人首先想到的是三伏贴,有人甚至把这两者画上等号。事实并非如此。咸安区中医医院北门分院康复科主任李芳说,穴位敷贴是冬病夏治的经典手段之一。除此之外,还有针刺、艾灸、理疗、按摩、泡洗,以及内服温养阳气的中药和食物等方法。

“三伏贴因为简便易行,所以相对更受青睐,但市民无论是选择哪种方式治疗,治疗期间禁食生冷、甜食、油腻、海鲜、辛辣刺激性食物,注意不要贪凉。”李芳主任同时建议,病人可以结合治疗适当体育锻炼,但不要作高强度的运动,避免情绪激动,注意好好休息,不能熬夜。冬病夏治30天为一个疗程,一般需连续3年,也就是3个疗程。

## 冬病夏治的时间怎么计算

三伏是一年中最炎热的时候,人体皮肤温度、湿度最大,气血趋于体表,毛孔最为开放,此时选取特定的穴位进行敷贴,所贴药物最易由皮肤渗入穴位经络,达到效果。杨伟主任介绍,今年的冬病夏治敷贴治疗从6月21日(夏至日)开始,到8月25日结束,共分5个时间段贴敷:1、夏至:6月21日-7月16日;2、一伏:7月17日-7月26日;3、二伏:7月27日-8月5日;三伏:8月6日-8月15日、8月16日-8月25日。

“有人认为,错过了“头伏”再治疗就没意义了,实质上这是误解。”李芳主任称,实际上伏天已是一年中最高热的时候,在这期间的每个时辰用药效果都会不错,不要拘泥在“三伏”的第1天开始治疗,提前或推后几天对疗效影响不大。

## 咸安区中医医院疼痛康复科简介

咸安区中医医院疼痛康复科为医院重点建设专科。采用现代康复与传统针灸理疗相结合方法治疗颈、腰椎病、骨性关节炎、面瘫、三叉神经痛、风湿、类风湿、各种头痛、中风及中风后遗症等康复科常见多发病、疑难病,疗效良好。

康复科现有医务人员29人,其中

副主任医师3人,主治医师2人,治疗师12人,主管护师1人,护士11人。

康复科目前开设病床77张。拥有射频、C臂、臭氧、湿热敷装置、三维腰椎牵引床、颈椎牵引椅、熏蒸舱、熏蒸机、激光、超短波、干涉波等先进康复设备。

## 疼痛康复科特色疗法:

疼痛康复科始终坚持把现代康

复医学与传统中医针灸理疗康复有机结合,发挥各自特长,针对不同病种制订出一套系统科学、行之有效的治疗方案。

## 一、颈、腰椎病:

射频、臭氧、胶原酶联合介入法和三针(阻滞针、小针刀松解、毫针刺)加中药内外兼治(中药内服法、中药熏蒸热敷外治法)疗法,从症、根两方面

着手治疗,标本兼顾、疗程短、复发少。

## 二、周围性面神经麻痹(面瘫):

星状神经节阻滞、茎乳突孔注射、针刺、艾灸、推拿相结合,疗效好,并发症少。

## 三、骨性关节炎:

小针刀松解术、关节腔注射、中药熏蒸相结合,疗效稳定。

# 夏日 预防妇科炎症高发

■记者 叶子

随着天气逐渐升温,不少女性朋友发现,随之而来的不仅是迷人的小短裙,还有恼人的妇科炎症。昨日,记者从湖北科技学院附属第二医院妇科了解到,近期妇科门诊患者有增无减,其中多数是为治疗妇科炎症而来。医生提醒,妇科炎症需先检查再对症治疗,不宜盲目自行用药。

## 夏季妇科病高发

“每年夏季都是妇科病的发病高峰期。”附二医院妇科专家介绍,夏季妇科病高发主要是因为天气炎热,出汗多,方便了细菌的滋生和侵入。

“公共场所的布艺沙发最易藏污纳垢,木头椅子则相对干净些。”该专家建议,即使是自己家里的沙发,也要定期吸尘、清理。此外,从外面回家后,衣裤最好立即清洗,脏衣裤千万别放床上。

“经常坐晒热的板凳也容易使得泌尿系统遭遇感染,因为经常坐热板凳或是久坐不起身,会导致热气聚集在私处难以扩散,最终导致真菌入侵、炎症复发。”该专家提醒,公共布艺沙发的杀伤力还不算是最强的,危害更严重的是医院、泳池的椅子。此



外,一些女性在游泳池更衣室换、穿衣服时,毫无顾忌地坐在凳子上,这是非常忌讳的。

## 贪恋冷水易患妇科炎症

“为了消暑降温,很多人喜欢洗冷水澡。但洗冷水澡会引发一些妇科炎症,如白带异常、阴道炎、盆腔炎等。”该专家解释,冷水洗浴会引起女性血管自然收缩。如果寒气袭入体内,就容易出现手脚冰凉的现象。久

而久之,女性如果频繁受到冷水刺激,会导致抵抗能力下降,微生物乘虚而入,从而引起感冒或其他妇科疾病,并易出现关节、小腹疼痛等症状。

“女性在患有妇科炎症的情况下最好别下水游泳,否则很可能使得病情反复、加重。女性的生理结构决定了遇到不干净的水时很容易受到感染。游泳池本就是诱发炎症的一个高危场所,只有在身体免疫力良好、泳池又消毒到位的前提下,才能下水游

泳。”该专家强调,正处于月经期或正患有妇科炎症,尤其正在治疗期间的,绝对不能游泳,否则会加重病情,此外患有皮肤病和眼病的也不能游泳。

## 多喝水可预防妇科疾病

“女性在炎热的夏季每天应至少喝2000毫升的水,也就是最少要喝4大杯,保证自己每天的正常排尿次数为5-6次,这样能对尿道进行有效的冲洗,避免感染炎症。”该专家建议,如果是经常锻炼或长时间在户外活动的女性,在喝水的量上需要适量增多,以保证体内水分充足。

大多数女性治疗妇科炎症时往往凭主观感觉,没有症状了就认为病好了,于是赶快停药。在该专家看来,其实,妇科炎症的治疗有较为严格的疗程,如果不按疗程治疗,炎症还会再次反弹。

良好的个人卫生习惯和饮食习惯对于妇科疾病的预防很重要。该专家最后强调,女性衣物清洗后最后要拿到阳光下晾晒,清洗私处的时候最后用温水冲洗,切勿使用清洗液,这样不仅可以预防妇科疾病的发生,还可以大大减低妇科疾病的发病率。

## 妇产科简介:

湖北科技学院附属第二医院妇产科成立于2003年,开放床位30

张,下设妇科、产科两个亚专业。科室现有正高1人,副高4人,中级10人其中博士2人硕士4人科内有经红外乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、数码

电子阴道镜、Leep环切电刀、盆腔理疗仪、蓝氧治疗仪等多种大中型仪器设备,能开展正常分娩、各种难产、剖宫产、各种肿瘤、无痛人流、无

痛分娩、不孕不育治疗及精神病妇女各种生育保健、妇科、产科各种妇女常见病、多发病的诊治等医疗业务。

