



健康  
维权

电话: 13939525087  
邮箱: 147247651@qq.com

## 市中医院“三九”贴敷开始啦



三九是一年中 coolest 的时候, 此时阳气敛藏, 气血不畅, 皮肤干燥, 毛孔闭塞。冬至日则是一年之中白天最短、夜晚最长的一天, 无论是自然还是人体, 都开始进入阳气衰微阴气盛的状态。而所谓三九, 是从冬至日算起, 每九日一数, 第一个九日为一九, 第二个九日为二九, 第三个九日为三九。

在三九天用天灸法贴敷穴位, 能温阳益气, 健脾补肾益肺, 祛风散寒, 直到通经活络止痛的功效。同时, 三九天灸还可以加强和巩固三伏天灸的疗效。天灸法操作简便易行, 疗效小而副作用小。三九天灸与三伏天灸相配合, 夏养三伏、冬补三九, 疗效相得益彰, 能显著提高人体免疫力, 帮助患者度过一个寒冷的冬天。

漯河市中医院为配合三伏贴, 在每年冬季三九天开展三九贴敷, 采用纯中药在相关穴位上贴敷治疗相关疾病已有30余年的历史, 服务患者数十万人, 受到社会各界好评。

今年市中医院的贴敷时间为12月21日至1月17日每九贴一次, 一共三次。

具体为:  
第一次: 12月21日~12月29日(一九);  
第二次: 12月30日~1月7日(二九);  
第三次: 1月8日~1月17日(三九)。

望新老患者互相转告, 适时而治, 以免延误治疗时机。

主要适应症:  
1.慢性支气管炎、支气管哮喘。

2.过敏性鼻炎(遇冷容易发作), 经常感冒, 慢性咳嗽。

3.风湿性关节炎等多种遇风寒湿疼痛发作或加重的颈、背、腰、腿、关节怕冷(怕吹空调)或疼痛等疾。

4.肚子疼痛(胃脘部或腹部)怕冷, 受凉或吃生冷后疼痛发作, 加重或拉肚子。

5.产前后遗症(月子病): 产后出现全身或局部怕冷、或多关节疼痛, 或肚腹怕冷疼痛, 或抵抗力下降等。

禁忌症:  
1.肺等各种感染性疾病急性发热期。

2.特殊体质及接触性皮炎、皮肤过敏, 有疮、疖、疔、等皮肤病和皮肤破损。

3.孕妇。

贴敷反应:

1.贴敷后皮肤有明显的色素沉着、痒或微痛属正常反应; 贴敷后皮肤无反应不影响疗效。

2.部分有起疱者但不影响疗效, 还可能效果更佳。

注意事项:

1.中医治疗讲究时令, 该治疗是三伏天每伏贴一次, 其他时间疗效不确定, 所以应按时贴敷。

2.贴敷期间饮食宜清淡, 忌烟酒, 不吃海鲜、牛羊肉等发物, 忌食生冷, 油腻, 辛辣等辛辣食品。

3.贴敷后6小时内不洗澡, 不要在空调房间内, 人待时间过长。

4.如出现水疱, 不要挠, 痒就拍一拍, 小疱会自行吸收, 大疱找医生处理。

地址: 市中医院南楼针灸科  
预约咨询电话: 2198021、2512012

王丹



12月20日上午, 市卫计委组织我市医疗专家来到西城区阴阳赵镇开展文化科技卫生“三下乡”集中示范活动。义诊活动现场, 前来应诊咨询的群众络绎不绝。 梁煜 摄

漯河市中医院  
保 健 与 养 生  
地址: 漯河市交通路649号 电话: 2139611

谢志胜口腔门诊部

## 烤瓷牙和种植牙选哪个好

很多人不清楚烤瓷牙的“工作原理”, 人工种植牙的出现, 就使之有了对比性。我们来看看两种牙有什么区别。

烤瓷牙一般先制作金属内冠并以此为支架, 在其表面用与自然牙色相似的瓷粉恢复牙外形并在真空烤瓷炉内烤制, 使瓷与金属合金熔合形成烤瓷牙冠, 然后将牙齿缺失区旁边的两颗牙磨损一定程度后, 以它们为桥梁来固定这颗烤瓷牙。虽然这种方法成本比较低但是与牙龈接触的地方容易出现牙龈黑线会影响美观。如果消毒不好还会造成一系列的口腔疾病。

种植牙是将人工牙根植入牙槽骨内, 等到人工牙根与牙槽骨密合比较好后再在人工牙根上制作牙冠。现在, 比较先进的种植技术人工牙根, 它是用人体的骨质兼容性很高的纯钛金属制成的, 这种种植技术已经成为国际牙齿修复首选的技术。种植牙的牙根会更加的稳固, 不会露出不美观的金属, 使牙齿感觉自然逼真之外, 还可以实现即刻种牙。因为牙冠不会接触牙龈, 所以种植牙不但不会损害牙龈, 并且更加卫生健康。

招聘: 前台一名, 会平面设计; 护士一名, 口腔或护理专业。

谢志胜口腔门诊地址: 金山路南段双汇大厦对面

咨询电话: 0395-2687838  
谢志胜

牙病专家  
谢志胜  
河南省人工种植牙学组成员  
(漯河市后谢牙防所)  
地址: 金山路南段双汇大厦对面

## 宝宝三岁前最好别用牙膏

虽然宝宝的牙还没长齐, 但为了口腔健康, 不少宝妈已经开始给宝宝刷牙了。市场上宝宝用的牙膏琳琅满目, 还有的声称可以吞咽。事实果真如此吗? 多大的宝宝可以开始用牙膏刷牙?

一般来说, 3岁前的宝宝不主张用牙膏刷牙, 尤其是成人牙膏。为了预防龋齿, 大部分成人牙膏中都会添加氟化物, 而氟化物不能残留在口中, 更不能吞

咽, 否则会影响健康。3岁前的宝宝控制能力较差, 也不能很好地通过漱口来清洁口腔, 容易把牙膏残留在牙缝中, 或者把漱口水、牙膏吞进肚子里。因此, 对不到3岁的宝宝, 家长可以用指套牙刷蘸温开水或淡盐水给宝宝刷牙。3岁后, 宝宝一般可以自理, 有了一定的控制能力, 吞咽功能发育也较完善了, 此时可以开始用牙膏刷牙了。不过, 必须

要选用儿童专用牙膏, 挤牙膏时量要少, 黄豆大小即可。

给宝宝选牙膏, 还有一些事项需要注意, 尽量选择无香味牙膏。市面上不少儿童牙膏都带有水果香味, 这增加了宝宝吃牙膏的可能性。孩子也不宜使用成人牙膏或含某些特定药物成分的牙膏, 否则可能导致口腔菌群发生改变及某些细菌产生耐药性, 反而不利于口腔健康。 据人民网

## 如何判断得了腱鞘炎

最近, 一位女士在网上咨询: “大夫, 今年我家孩子出生后, 妈妈一直帮我照顾小孩。最近一段时间, 我妈妈手腕稍微一动就疼得受不了, 孩子也抱不了, 手腕大拇指根部好像还有一个鼓包出来, 一碰就疼, 想问问这是什么病?”

这种病叫手腕部腱鞘炎, 医学名称是“桡骨茎突狭窄性腱鞘炎”。在腕部的桡侧, 也就是大拇指的一侧, 可摸到一个骨性隆起, 称为桡骨茎突。在桡骨茎突部位有两根肌腱通过(拇短伸肌腱与拇长展肌腱), 这两根肌腱都走向拇指, 参与拇指的活动。在手腕部这两根肌腱的外周, 存在套管样的结构包裹肌腱, 如同宝剑的鞘一样, 称为腱鞘。当手腕部经常处于重复性或持续用力的状况, 会令肌腱与腱鞘间产生过度的摩擦与劳损, 导致局部发生无菌性炎症, 腱周充血肿胀, 腱鞘内压力增加, 腱鞘反应性增厚。出现这种情况后, 任何需要手腕部这两根肌腱滑动或用力的动作, 都会引起手腕桡侧剧烈的疼痛。

照顾婴儿导致的手腕部腱鞘炎非常普遍。母亲需要经常怀抱婴儿、哺乳、挤奶, 时间久了都容易诱发此病。国外医生常把这一疾病通俗地称为“妈妈手”。而国内通常是老人帮助自己的子女照顾婴儿, 可以称为“奶奶手”或“姥姥手”。

激素变化也是该病的常见诱因。女性常发生在怀孕、生产和哺乳期前后。激素的变化可导致腱鞘内水肿, 压力增高, 此时更容易因为劳损而发展为腱鞘炎。

其他需要手腕和拇指长时间重复使用或用力的活动, 也容易诱发手腕部腱鞘炎, 比如绣十字绣、织毛衣等。家务繁重的主妇或经常需要掂勺掂锅的厨师, 也容易得这种疾病。



手腕部腱鞘炎的典型表现是: 手腕用力或向小手指那边偏斜时出现手腕桡侧(拇指一侧)疼痛, 比如做提热水瓶倒水的动作时出现明显疼痛, 有时会出现剧烈疼痛, 无法完成想做的动作。手腕大拇指根部会出现肿胀和发热, 可摸到一个鼓包, 压着会有疼痛。

如何判断是否得了这种手腕部腱鞘炎呢? 可采用一种最常用的检查方法来验证: 就是将大拇指握在手心中, 向下(小指侧)偏手腕, 手腕在大拇指根部的一侧会出现明显疼痛, 则一般可诊断为腱鞘炎。

得了手腕部腱鞘炎, 早期或病情不严重的, 可以通过腕部热敷、局部涂抹解热镇痛药膏等, 缓解疼痛症状, 减轻炎症, 最重要的是手腕要得到充分休息。佩戴一个腕部的护具是很有用的, 有利于减少腕部的不良用力, 也有利于炎症消退。

手腕部腱鞘炎急性期内最好少做或不做家务, 不抱孩子, 尽可能少用疼的一侧手腕用力。如果实在需要抱孩子, 也需要注意调整抱的方法, 就是用另一侧不疼的手腕抱, 疼痛一侧改为用肘部用力, 让手腕和手指都空出来, 保持放松状态, 不能使劲。

多数人通过保守治疗就能逐渐好转, 如果疼痛症状持续很长时间, 影响手腕用力和正常工作, 就需要手术治疗。 据新华网