

什么是三伏贴

三伏贴又称发泡灸、三伏天灸，以“冬病夏治”为原理，在一年中最炎热的三伏天将中药贴敷在特定穴位上，可疏通经络。调理气血，健脾和胃，调节人体的肺脾功能，不仅达到防治疾病的目的，而且还能调节机体免疫增强抗病能力。

三伏贴的适应范围：

1. 支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻咽炎、过敏性鼻炎（遇冷容易发作）。
2. 风湿与类风湿性关节炎等，多种遇风寒湿发作或加重的颈、背、腰、腿、关节怕冷（怕吹空调）或疼痛等疾病。
3. 慢性胃肠炎、慢性腹泻、慢性胃炎、脾胃虚寒、消化不良。
4. 肚子疼痛（胃脘痛或腹部）怕冷，受凉或吃生冷后疼痛发作加重或拉肚子，痛经。
5. 产后后遗症（月子病）：产后出现全身或局部怕冷、多关节疼痛或肚腹怕冷疼痛或抵抗力下降等。
6. 小儿反复感冒厌食、消瘦、遗尿、尿床。
7. 由免疫力低下和内分泌失调所致的各种疾病。

三伏贴的禁忌证：

肺部各种感染性疾病急性发热期、恶性肿瘤患者、肺结核活动期患者。

强过敏体质者、接触性皮炎、有疮、痈等皮肤病和皮肤破损皮肤感染者。

孕妇和2岁以下儿童。

三伏贴的注意事项：

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。

贴敷期间12小时内不宜冲凉，贴敷后6小时内不洗澡，不要在空调房间内待时间过长。

贴敷时间：成人2~4小时；儿童1~2小时

贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着，轻度瘙痒均为正常反应，不影响疗效；若贴敷后局部皮肤出现刺痒难忍、灼热、疼痛感觉时，可提前揭除药贴，防止灼伤皮肤形成水泡。

如出现水泡，不要挠，痒就拍一拍，小泡会自行吸收，大疱找医生处理。

王丹



专家简介



罗高国，市中医院颈肩腰腿疼科主任，副主任中医师；毕业于河南中医学院针灸推拿系，曾先后在河南中医学院第一附属医院，广州中医药大学第一附属医院进修；擅长治疗颈肩腰腿疼，头疼眩晕，失眠，中风偏瘫，面神经麻痹，失眠等。

荔枝：过量进食可引起低血糖

民间有“一颗荔枝三把火”之说，荔枝虽然美味但也不能多吃，过量进食可引起低血糖。

“上火”和“荔枝病”都是荔枝中果糖惹的祸，荔枝中的甜味是由大量果糖提供的，果糖必须由肝脏内的转化酶转化为葡萄糖才能被人体吸收、利用。

食用大量荔枝，大量果糖就聚集在血管里面，从而出现转化酶“供不应求”状态，不能及时将果糖转化为葡萄糖，

同时，果糖刺激人体分泌大量胰岛素，使肝脏调低血糖浓度，导致血液内葡萄糖供应不足。再加上大量摄入荔枝，减少了其他食物摄入量，进一步减少葡萄糖供给，从而引发低血糖症状，甚至出现低血糖脑病，出现恶心、汗出、乏力，继而引起高热、抽搐、昏迷等症状。

空腹不宜食用荔枝。对于阴虚火旺体质、湿热体质的人群，建议少食用荔枝，这类患者常面红目赤、感觉

口干口苦，五心烦热，易生痤疮、疮疖，舌红绛，少苔或苔黄厚腻，多食无益。

成人每天吃荔枝不要超过300克，儿童一次不要超过5颗，最好在饭后半小时内食用。食用时，建议将荔枝去壳拨核，将荔枝肉浸入淡盐水中，然后再取出食用；或将荔枝连皮浸泡在盐水中，然后置于冰箱内再食用，这种方法既爽口，又不易上火。

据人民网

如何正确处理小儿癫痫发作

癫痫即俗称的“羊角风”，是大脑神经元异常放电，导致短暂的大脑功能障碍的一种慢性疾病。癫痫具有反复发作、突发突止的特点，人们很难提前预判是否有癫痫病以及癫痫何时发作。因此，对于患儿家长来说，了解其发病表现，做好应对准备十分必要。

在临床上，癫痫是儿童神经科最常见的疾病，总的来说小儿癫痫患者所占的比重是比较大的。我国癫痫病“终生患病率”在4%~7%。

在发病原因方面，导致儿童癫痫的病因非常多，先天或后天造成的神经系统损伤都有可能造成儿童癫痫的发生。比如我们常见的缺氧缺血性脑病、颅内出血、产伤、中枢神经系统感染、颅脑外伤、颅内肿瘤、皮层发育不良、遗传代谢性疾病等都会导致癫痫的发生。

很多家长遇到孩子癫痫发作就开始凭着自己的理解进行紧急处理，诸如掐人中、掐虎口、往嘴里塞筷子等，事实上这些方法都是无效的，甚至还

会造成一些不必要的损伤。其实大部分的癫痫患者发作时间都比较短，一般一两分钟后就能得到缓解，家长在孩子发作的时候，应保持冷静，让孩子平躺、头部偏向一边，防止误吸，保证呼吸畅通，不要捆绑或压制孩子抽搐部位，不要强行往孩子嘴里塞东西，不要用泼冷水、拍打、摇晃的方法让孩子清醒。如果患儿癫痫发作已经持续5分钟以上仍未停止，建议第一时间就近去医院，寻求治疗。

据人民网

临颍县妇幼保健院

拓业务 强素质

近年来，临颍县妇幼保健院不断拓展临床业务，同时开展培训，大力提升医护人员的素质。

该院投入人力物力财力举办营养师、心理咨询师、推拿

按摩师等培训班，聘请讲师到院利用业余时间授课，鼓励职工考取资格证书，已有100名医护人员参与培训、考试，取得资格证书。

毛会春 王 钤

认清高血压治疗的误区

误区一：血压虽高但无症状，不用吃药

大多数早期高血压患者没有明显症状，随着病情进展，才有可能出现头痛、头晕、耳鸣、颈背部肌肉酸痛等症状。即使没有症状，持续的高血压也会对心、脑、肾等靶器官造成严重损害，因此，一旦诊断为高血压，就应积极治疗。早期高血压患者如果经过干预，血压恢复正常，可在医生指导下酌情减药或停药。

误区二：血压高时吃药，血压正常就停药

高血压是慢性病，大多数患者通常需要长期甚至终身服药来控制血压，难以根治。研究表明，停药后极易造成血压反弹，血压波动幅

度过大会增加心梗、脑梗等并发症发生概率。

误区三：降压药一旦吃了会产生依赖性，副作用也较大

很多人认为降压药有依赖性，这是不正确的。降压药属于非成瘾性药物，临床上，针对一些因工作紧张、身体劳累或情绪激动而导致的血压升高，也会采用服药治疗，并可依据情况随时停药。但已经诊断为高血压的患者，由于疾病的原因，血压需要长期用药物控制，就不能随意停药了，停药后血压会重新升高，高血压患者需要按时吃药来控制血压。

据人民网

不同部位出血对应不同病

癌症的疗效取决于早期诊断，而要做到早期诊断，必须留心身体的细微变化。大家要特别当心以下带血的“警报”。

1.鼻血：报警鼻咽癌

鼻咽癌是指生长在鼻咽部的一种恶性肿瘤，好发于40岁以上的男女，男性的风险尤大。鼻出血为最早出现的症状，其中以抽吸性鼻涕带血（将鼻涕吸回咽部后吐出）最为常见，多于清晨发生。随着病情的发展，可引起耳鸣、耳闷塞、听力下降、单侧鼻塞、颈部淋巴结肿大等。此时诊断已较容易，但却给治疗带来困难。

2.痰血：报警肺癌

肺癌的早期信号就是痰中带血。临床资料显示，男性、年龄在45岁以上，吸烟指数（每天吸烟支数与吸烟年数的乘积）超过400年支等都是肺癌的高危因素，应高度提防。

3.尿血：报警肾癌

肾癌、膀胱癌等是泌尿系统最常见的恶性肿瘤。得了这类肿瘤往往以看见血尿为首发症状，自身可以没有其他任何不适感，而且不治疗血尿也会自行停止。这就容易给人以假象。故专家提醒人们，凡40岁以上的中年人，一旦发现血尿，特别是没有疼痛感的血尿，应首先疑及泌尿系统肿瘤，切不可掉以轻心。

4.“老来红”：报警子宫癌

所谓“老来红”是指女性绝经后又见阴道出血。绝经后又出血乃是包括癌症在内的疾病警报。临床资料显示，“老来红”约有一半为良性疾病所致，如宫颈息肉、老年性阴道炎、子宫肌瘤等；另一半的原因则属恶性疾病。如子宫颈癌、子宫体癌、卵巢颗粒细胞瘤和子宫内膜癌等。

据人民网