

三伏贴适宜治慢性病

贴三伏贴的注意事项:

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。

三伏贴的适用范围:

1.支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性鼻炎咽炎、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: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。

三伏贴贴敷时间为:

第一次:2017年6月21日(夏至)

第二次:2017年7月12日~2017年7月21日(头伏)

第三次:2017年7月22日~2017年7月31日(中伏)

第四次:2017年8月1日~2017年8月10日(润中伏加强)

第五次:2017年8月11日~2017年8月20日(末伏)。

王丹

栏目协办:市中医院

保健与养生

地址:漯河市交通路649号 电话:2186333

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。

传播华夏五千年优秀文化

中医中药

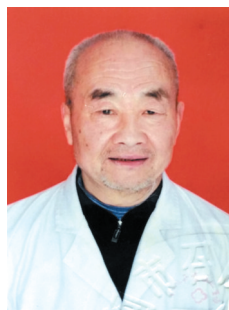
本栏目上版电话:13663958567 13839593178



贾长明,出生于中医世家,2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号,行医40年

擅长:子宫腺肌症、子宫异位症、月经不调、顽固性痛经、子宫肌瘤、多发性子宫及卵巢囊肿、久婚不育、输卵管粘连、卵泡发育不良及孕后滑台等各种妇科疑难杂症。

咨询电话:13839502229



柴森,1947年出生,2008年,当选河南省中西医结合烧伤专业委员会委员;2012年,被漯河市卫生局授予“民间知名中医”称号

擅长:外科——烧烫伤、电烧伤、化学烧伤、烧伤溃疡、疤痕、瘙痒及溃疡面长期不愈等疾病。

内科——浅表性胃炎、糜烂性胃炎、萎缩性胃炎、胃食管反流性胃炎及结肠炎和溃疡性结肠炎等疾病。

咨询电话:13939537099

图片新闻

在6月23日~24日举办的河南省第三届品管圈大赛上,临颍县妇幼保健院护理部推选的妇产科阳光妈咪圈《提高在院产妇纯母乳喂养成功率》荣获壁报展示三等奖。毛会春 王铃 摄



预防冠心病 从清淡饮食开始

日常饮食与心血管健康关系密切,预防冠心病也应该在饮食上多下功夫。

所谓清淡,一方面是控制盐的摄入;另一方面是控制蛋白质和脂肪的摄入。每人每天摄入的盐不应该超过6g,饮食上多吃蔬菜水果,以植物性的膳食为主,肉蛋的摄入占20%~30%。

少油、少盐的清淡饮食并

不是不让吃肉,而是要选脂肪含量低,蛋白质含量高,不饱和脂肪酸高的优质肉类,例如深海有鳞鱼。

由于冠心病常与高血压、糖尿病合并出现,除了控制饮食之外,还应控制好自己的血压和血糖,并保持良好的生活方式,例如积极参加运动、早睡早起等。

冠心病已经不再是老年人

才会患的病。现在,在45岁以下人群中出现了冠心病患者,多是平常应酬多,抽烟、喝酒、熬夜、压力大和不运动的男性,需要特别引起重视。

另外,冠心病的患病还显现出一定的家族性,除遗传学方面的因素以外,共同的生活和饮食习惯也是致病的主要原因。

据人民网

激光祛斑的利弊

阳光带给皮肤的改变远不只是晒黑那么简单!还会伤害皮肤中的胶原蛋白和弹性纤维,产生皱纹,发生光老化,甚至病变。

对抗皮肤光老化、晒斑,一定要到正规的医疗美容机构,并做好日常的防晒工作。

医生表示,除做好防晒之外,药物干预主要是口服维生

素C和其他针对症状的药物;果酸换肤是通过外用高浓度果酸,将皮肤表面的老化粗糙的角质层给去掉;而激光疗法或者光子嫩肤,是利用激光“打掉”色斑。

激光治疗是把双刃剑,激光既可以打碎色素颗粒,去除色斑令肌肤变白,也可能激发色素细胞,产生新的色素。做

光子嫩肤疗法应该到正规的医疗美容机构,而非普通美容院,因为只有医生知道如何掌握选择何种类型的激光或强脉冲光以及光的能量、脉宽等参数,以及根据皮肤质地和疾病的性质确定整个疗程以及治疗频率,达到尽可能去除病变、实现美观、避免风险。

据人民网

四种子宫肌瘤需治疗

近年来随着B超、彩超等先进设备的应用普及,越来越多的女性在体检中发现子宫肌瘤。不少人一听说是肿瘤,就非常紧张甚至焦虑,四处求医,严重影响了日常工作和生活。

医生表示,绝大多数子宫肌瘤都是良性的,首次发现后每半年到一年做一次检查就可以了,不要太在意。医生会根据你的检查结果来判断是否需要手术或者药物治疗。

以下四种情况的子宫肌瘤出现,才需要临床干预:

第一种情况,子宫肌瘤

大到一定程度引起月经量增多,月经周期延长,造成贫血时,需要干预。

第二种情况,肌瘤压迫膀胱或者直肠,造成尿频或是便秘,影响生活质量时,需要干预。

第三种情况,肌瘤长在子宫腔里影响怀孕,或者是长在宫角影响到输卵管的功

能,需要干预。第四种情况,恶性子宫肿瘤。如果发现肌瘤生长快,或者抽血化验有异常,可能提示这个肌瘤有问题,医生会根据情况提供手术方案。

贾长明

怎样才能去疤痕

疤痕的治疗方法有很多,如激光、外用药物(贴膜、局部注射药物、放疗、直接切缝、W改形、Z改形、局部皮瓣、植皮、磨削等等)。这么多的方法,该如何选择呢?

1.外用药物或敷贴

这是防治疤痕最安全的方法,如果方法得当、及时,也往往比较有效。注意:不要使用不合法的产品。提醒:巴舜精华液专业修复手术疤、刀疤、烟头烫疤、痘坑痘印、色斑等,纯中药萃取,无任何毒副作用,是外用祛疤药物的首选。

2.光电治疗

随着光电技术的发展,它在疤痕防治中的应用越来越广泛。尽管我本人不做激光,但我还是很看好它。提醒:光电治疗要把握好时机、能量等参数,否则有可能产生明显的色沉,甚至让疤痕变宽。

3.注射疤痕针

疤痕针曾经是非手术治疗疤痕的首选方法,即便是现在也是防治疤痕的重要手段。提醒:疤痕针最好不要单纯用激素类药物,复方的疤痕针不仅效果更好,而且副作用更小。

柴森